

الإسهام النسبي للتوافق الزوجي والدعم الاجتماعي بمستوى السعادة
النفسية لدى المرأة العاملة

إعداد

د/ دينا البرنس عادل عبد الرحمن

مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة بورسعيد

DOI: 10.21608/jfpsu.2021.93212.1127

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة والتعرف على مقدار الإسهام النسبي للتوافق الزوجي، والدعم الاجتماعي في السعادة لدى المرأة العاملة من خلال الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، وذلك من خلال التطبيق على عينة تكونت من (٣٠٢) زوجة عاملة في ثلاث مدن تابعة لمحافظة الشرقية بجمهورية مصر العربية هي: أبو كبير وههيا وفاقوس، تراوحت أعمارهن بين (٢٥: ٥٠) عاماً، بمتوسط عمري قدره (٣٧,٤٠) وانحراف معياري قدره (٧,٧٧)، وطُبق عليهن مقياس السعادة النفسية إعداد (Abbott, 2006) تعريب الجمال (٢٠١٣) ومقياس التوافق الزوجي إعداد عبيد (٢٠١٤)، ومقياس الدعم الاجتماعي إعداد السمدوني (٢٠١٠). وقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة، كذلك وُجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة، كما وُجد أن كل من التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي يسهمان في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة، كما أسفرت عن وجود فروق بين العاملات اللاتي خبرتهن الوظيفية من (١١ سنة فأكثر) وبين فئتي (خمس سنوات فأقل، ومن ست إلى عشر سنوات) لصالح العاملات اللاتي خبرتهن الوظيفية من (١١ سنة فأكثر)، كما توصلت إلى أنه توجد فروق بين الزوجات اللاتي لديهن من طفل إلى ثلاث أطفال، وبين فئتي (لا يوجد، وأكثر من ثلاث أبناء) لصالح الزوجات اللاتي لديهن من ابن واحد إلى ثلاث أبناء. وقد تم تفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، كذلك تم وضع التوصيات في ضوء هذه النتائج.

الكلمات المفتاحية: التوافق الزوجي، والدعم الاجتماعي، السعادة النفسية، المرأة

العاملة.

The Relative Contribution of Marital Adjustment and Social Support to the Level of Psychological Well-being of Working Women

Dr. Dina El-Prince Adel Abd El Rahman

Abstract

The current study aimed to investigate the relationship between marital adjustment, social support, and psychological well-being in working women, and to identify the proportional contribution marital adjustment, social support, and psychological well-being level in working women in terms of the total degree and sub dimensions. The study sample consisted of 302 working women from Abokbeer, Hehiala and Fakous City, Sharkia Governorate. All participants completed (Abbott, 2006) psychological well-being scale (standardized By Al-Gamal, 2013) and marital adjustment scale prepared by (Obied, 2014) and the social support scale prepared by (Al-Samaduni, 2010). The study results revealed that there is a statistically significant positive correlation between marital adjustment and the level of psychological well-being in working women. There is a statistically significant positive correlation between social support and the level of psychological well-being in working woman. Both marital adjustment and social support contributed to predict psychological well-being for working women, the results also confirmed the differences between married working women with job experience (11 or more) and those with (five years or less, six to ten years) favoring working women with (11 or more) experiences. The results also confirmed the differences between married working women with one child – three children and those with no children or have more than three children favoring working women with no children or have more than three children.

Key words: Marital Adjustment, Social Support, Psychological Well-being, working Women.

مقدمة:

تعد السعادة النفسية من العوامل الأساسية لنجاح الفرد في مختلف مراحل حياته، حيث إنها تؤدي بالأفراد إلى النجاح وتحقيق الأهداف، كما أن السعادة النفسية تعتبر مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع ويُرجى تحقيقها في مختلف المجالات، ويتعرض كل إنسان للكثير من المواقف الضاغطة في حياته، مما يترتب عليها تحديد مستقبله وفقاً لها؛ لذلك يجب أن يكون لديه قدر من الطموح يجعل طريقه مليئاً بالنجاح والتميز، فهو الوقود الذي يساعد الإنسان للوصول لتحقيق أهدافه والشعور بالسعادة، وإن تمتع الأفراد بوجود قدر عالٍ من الطموح لديهم يجعلهم قادرين على مواجهة الحياة وتحقيق ذواتهم.

وينبثق مفهوم السعادة النفسية في الأساس من علم النفس الإيجابي فهو الدراسة العلمية للقوى والفضائل البشرية، ويعتبر أحد فروع علم النفس الحديثة وينسب إلى مؤسسه العالم مارتن سليجمن الذي صاغ مجالاته واهتماماته ويستند علم النفس الإيجابي كما أوضح مارتن سليجمن (Seligman, 2012) على ثلاثة مفاهيم رئيسية هي: دراسة المشاعر الإيجابية، دراسة السمات أو الصفات الإيجابية، وخاصة نقاط القوة والفضائل مثل الذكاء، ودراسة ما يسمى بالمؤسسات الإيجابية، مثل الديمقراطية والأسرة والحرية، التي تدعم تجلي الفضائل التي بدورها تدعم إمكانية توليد المشاعر الإيجابية فالهدف من علم النفس الإيجابي هو إبراز التجارب الإيجابية المترجمة بالمشاعر الإيجابية والسعادة والأمل والفرح، من خلال الخصائص الإيجابية الفردية والشخصية والقوة والشجاعة والفضيلة ومن خلال المؤسسات الإيجابية.

يركز علم النفس الإيجابي بشكل كبير على كيفية تعزيز السعادة النفسية؛ حيث يهتم بدراسة ما يمكن أن يفعله البشر لجعل حياتهم أكثر سعادة، فهو حركة توجه علماء النفس نحو فهم وبناء العوامل التي تسمح للأفراد والجماعات والمجتمعات بأن يعيشوا حياة مزدهرة، والسعادة النفسية من هذا المنظور هدف إنساني بعد معرفة نقاط القوة والإيجابية بوصفها مؤشرات أساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة، وأن عدم

الشعور بالسعادة النفسية يعد بمثابة نقطة البداية للكثير من المشكلات (Scorsolini-Comin, Fontaine et al, 2013).

ويشير كلاً من لافي (٢٠٢٠) ودينجرا ودينجرا (Dhingra & Dhingra, 2021) لتزايد اهتمام الدراسات النفسية في العقود الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد أن كرس علم النفس جانباً كبيراً من دراساته لفحص مختلف الجوانب السلبية في حياة الإنسان، فعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهلت العديد من الدراسات في السنوات الأخيرة المشاعر الإيجابية للشخصية؛ لأن مجرد التركيز على الاضطرابات النفسية تعد نظرة قاصرة بل يجب التركيز ودراسة النواحي الإيجابية للفرد، ويعتبر الشعور بالسعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية للكثير من المشكلات.

وأكد قازان (٢٠٢٠) أنه على الرغم من ارتفاع معدلات مشاركة المرأة العربية في كثير من ميادين الحياة العامة سواء برغبتها أو بضغط من الظروف الاقتصادية أو السياسية، إلا أن العادات والتقاليد العربية لا تزال تصرُّ على أن دور المرأة الأساسي هو أن تكون زوجةً وأمًّا، وأن دور الرجل هو العمل خارج المنزل وإعالة أسرته، وينظر الكثيرون إلى عمل المرأة على أنه تحدٍ للمجتمع؛ لأنه يخرج على النماذج الأصلية الراسخة للحياة الأسرية.

وترى الشريف (٢٠٢١) أن السعادة النفسية (*Psychological Well-Being*) تتمثل في إثراء قوى الإنسان بما يساعده على تجاوز الصعاب التي تواجهه من أحداث الحياة، ومن ثم تمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف. ويشير قازان (٢٠٢٠) إلى أن التوافق الزوجي يتأثر بحسب قدر الجهود المبذولة من كلا الزوجين في تحقيق أدوارهما، سواء أكان داخل البيت أم خارجه، وذلك بمساعدة كل من الزوجين للآخر، ويقدرتهما على المسانحة والتعاطف معاً بحيث تقوم الزوجة بما عليها تجاه الزوج والأولاد والزواج بشكل عام، ويقوم الزوج بما عليه، وبالتالي يقوم كلاهما

بعملية التوافق من خلال تنسيق العمل بينهما والاتفاق عليه داخل البيت وخارجه، سواء أكان ذلك في تربية الأولاد أم في الإنفاق على الأسرة. وأكدت الطعاني (٢٠١٥) أن الدعم الاجتماعي يعد حاجزاً للوقاية من الأمراض، وخاصة عندما يشعر الفرد أنه لم يعد بإمكانه أن يتصدى لخطر يهدده، أو حدث ضاغط يربكه وأنه بحاجة لعون ومساعدة من المحيطين.

مشكلة البحث:

تعد كل من السعادة النفسية والتوافق الزوجي والدعم الاجتماعي من العوامل المهمة لنجاح الفرد في جميع مراحل حياته، وكثيراً ما تتعرض المرأة العاملة لكثير من الضغوط سواء من الأسرة أو المجتمع مما يؤثر على مستوى السعادة لديها، فجاءت الدراسة الحالية للكشف عن أهم العوامل التي تؤثر على السعادة لدى المرأة العاملة.

حيث يرى أبو هاشم (٢٠١٠) أن متغير السعادة من المتغيرات المهمة في مجال الصحة النفسية للفرد والجماعة. فالسعداء صناع الحياة، وسعادة الفرد لا تنعكس على نفسه فقط بل يتأثر بها من حوله، وتنعكس على مجتمعه. وقد سعى جميع الأفراد في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها أسمى أهداف الحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفاؤل، فأكد الغامدي (٢٠١٧) على أن عمل المرأة يمثل ازدواجاً في دورها بين المنزل والعمل، وأن هناك عقبات اقتصادية أمام عمل المرأة، وأوضحت دراسة قازان (٢٠٢٠) الأعباء التي تواجه أزواج النساء العاملات وغير العاملات.

وقد أشارت دراسة الصمادي والطاهات (٢٠٠٥) أن كثيراً من العوامل تؤثر على السعادة لدى المرأة العاملة منها علاقة الأزواج، والدعم الأسري والمجتمعي، كما أن خروج المرأة للعمل أنتج كثيراً من المشاكل النفسية والاجتماعية، وهذا ما أكدته دراسة الغامدي (٢٠١٧) أن المرأة العاملة تتعرض لكثير من المواقف الضاغطة ومصاعب في الحياة التي قد تُحدث تغييراً في نمط حياتها والتي بدورها تؤدي لضغوطات نفسية واجتماعية، مما يؤثر تبعاً على صحتها الجسدية فتظهر الحاجة لوجود أشخاص مساندين ومعاونين

يقدمون دعمًا اجتماعيًا فعالاً، يساعدها في التكيف مع هذه الأحداث الضاغطة ويشعرها بالاستقرار النفسي والطمأنينة.

ومن خلال ما سبق تبرز أهمية البحث للكشف عن بعض المتغيرات المرتبطة بالسعادة حيث يواجه الأفراد داخل المجتمع تحديات ومواقف حياتية صعبة، مما يزيد الاحتياج لتعميق مشاعر السعادة لدى جميع أفراد المجتمع، لمنع اليأس من التسرب إلى أنفسهم ويسيطر عليها. وعليه تتحدد مشكلة البحث في مدى الإسهام النسبي للتوافق الزوجي والدعم الاجتماعي بمستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة؟

وتتبلور أسئلة البحث فيما يأتي:

- ١- ما العلاقة بين التوافق الزوجي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة؟
- ٢- ما العلاقة بين الدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة؟
- ٣- ما مدى إسهام التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة؟
- ٤- هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير عدد الأبناء؟
- ٥- هل توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير الخبرة في العمل؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

١. الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة.
٢. الكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة.
٣. التعرف على مقدار الإسهام النسبي للتوافق الزوجي والدعم الاجتماعي في السعادة لدى المرأة العاملة.
٤. الكشف عن علاقة عدد الأبناء بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة.
٥. الكشف عن علاقة عدد سنوات الخبرة في العمل بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة.

أهمية البحث:**أولاً: الأهمية النظرية**

١. تتمثل أهمية هذا البحث في أنه يأتي متزامناً مع الاتجاه العالمي الحديث نحو دراسة النواحي الإيجابية في السلوك الإنساني (علم النفس الإيجابي).
٢. إثراء الجانب النظري المتعلق بالسعادة النفسية والتوافق الزوجي والدعم الاجتماعي، إذ تأمل الباحثة أن تسهم نتائج هذا البحث في إثراء الدراسات العربية المتعلقة بهذا المجال.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة يوفر المعلومات المهمة التي يمكن من خلالها توجيه اهتمام الباحثين لتخطيط وبناء برامج إرشادية لتحسين مستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة.

مفاهيم البحث:**المرأة العاملة:**

وتتبنى الباحثة تعريف عبد الفتاح (١٩٨٤، ١١٠) بأنها: "تلك المرأة التي تعمل خارج المنزل وتحصل على أجر مادي مقابل عملها، وهي التي تقوم بدورين أساسيين في الحياة، دور ربة البيت ودور الموظفة".

السعادة النفسية:

عرفها جابر وكفافي (١٩٩١، ١٤٨٥) بأنها حالة من الفرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل".

ويعرفها جبر (٢٠٠٤، ١٩٢) بأنها "حالة شعورية، نفسية، عقلية، داخلية، إيجابية، تتسم بالسرور والشعور الذاتي بالوجود الأفضل".

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: "الدرجة التي تحصل عليها المرأة العاملة على مقياس السعادة النفسية المستخدم في البحث؛ بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من

السعادة النفسية والدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى متدني من السعادة النفسية".
يشير جبر (٢٠١٧، ١٩٦) إلى وجود نظريتين لتفسير للسعادة متشابهتين لنظريتي
تفسير الوجود الأفضل القمة/ القاع (Top- Down /Bottom- Up) فالسعادة أحد
مكونات الوجود الأفضل، وهاتان النظريتان هما:

الأولى: بُنيت على أساس أن إشباع الحاجات الأساسية يؤدي للسعادة، وهي أيضا مستمدة
من أفكار ويلسون عن إشباع الحاجات الأساسية؛ حيث يرى أن السعادة تأتي بعد
إشباع الحاجات الأساسية.

الثانية: بُنيت على أساس مقارنة العوامل التي تؤثر في السعادة من خلال التكيف،
ومقارنة خبرات الماضي، وقيم الآخرين، وتقابل النظرية نموذج التوازن الدينامي
الفعال في الوجود الأفضل، فقدره المسن على التكيف مع الشخوخة وتقبل تغيراتها
تؤدي لسعادته.

وبذلك تعبر النظريتان عن عنصري السعادة المادي والعقلي، وتقابلان نظريتي
تفسير الوجود الأفضل، ويضيف جبر (٢٠١٧، ١٩٦) أن هناك نوعين من السعادة هما:
الأول: السعادة الداخلية التي تعبر عن شعور المرء بأنه قادر على اختيار البيئة التي
يعيش فيها فتكون السعادة حقيقية في القلب.

الثاني: السعادة الخارجية ممثلة في مجتمع مثالي كالمدينة الفاضلة عند أفلاطون.

التوافق الزوجي:

تبنت الباحثة تعريف عبيد (٢٠١٤، ٤٩٥) للتوافق الزوجي بأنه: "التحرر النسبي
من الصراع والاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم
المشتركة مثل: احترام الأهل والأصدقاء والاستغلال الأمثل للموارد المادية المتاحة، وكذلك
المشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة، وتبادل العواطف، وإيجاد درجة من التواصل الفكري
والثقافي بينهم؛ مما يساعدهم على مواجهة العقبات المختلفة في الحياة وتحقيق قدر معقول
من السعادة.

الدعم الاجتماعي:

عرفته الحاج (٢٠١٩، ٥) بأنه: "السند العاطفي والمادي والمعرفي الذي يستمدّه الفرد من غيره بالقدر الذي يساعده على التفاعل مع الأحداث الضاغطة ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها".

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها المرأة العاملة على مقياس الدعم الاجتماعي المستخدم في البحث؛ بحيث تدل الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي والدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من الدعم الاجتماعي.

حدود البحث:

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من (٣٠٢) امرأة عاملة متزوجة من بعض مدن محافظة الشرقية.

الحدود المكانية: مدن ههيا، أبو كبير، وفاقوس محافظة الشرقية.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول لعام (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) م.

الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:

أولاً: المرأة العاملة

مع مواكبة المرأة للحياة الاجتماعية الأكثر عملية بات العمل والرقي فيه شغل المرأة الشاغل؛ إذ دخلت ميدان العمل في وظائف أكثر خصوصية، وأثبتت جدارتها في مراكز حساسة سياسية واقتصادية وتربوية وصحية، مما جعل دورها أكثر تعدداً واهتمامها أوسع، فدورها كزوجة وأم إضافة إلى دورها كعاملة بمؤسسة لها نظامها وقوانينها جعلها تضاعف مجهوداتها لتحقيق أكبر قدر من التوافق بين ما تنتظره منها أسرتها وعملها.

حيث تشير الرشيدى (٢٠٠٦) إلى أن المرأة أصبحت عنصراً فعالاً في سوق العمل، ولم يعد العمل خارج المنزل حكراً على الرجل فقط، وقد ساعدت إسهامات المرأة في العمل والانتاج على دعم اقتصادي لعدد كبير من الأسر، فقد ساهمت المرأة الموظفة بوضوح في سد حالات الفقر والعوز لكثير من الأسر، وهذا أمر مهم في سبيل الحفاظ على الكرامة والعزة الشخصية وكف اليد عن السؤال، وما يترتب عليه من نذلٍ وتعرض للمهانة، كما أضاف عمل المرأة قوة اقتصادية أخرى لكثير من الأسر مكنها من تحقيق حياة أفضل.

وعلى الرغم من النجاح الذي حققته المرأة العاملة إلا أنها تعرضت لمشكلات أسرية مختلفة نجمت عن خروجها للعمل، وهذه المشكلات تنعكس على الأبناء والزوج؛ مما يؤثر على الاستقرار الأسري. ويشير الذهبي وليلى (٢٠١٥) أنه بالرغم من الآثار الإيجابية لعمل المرأة إلا أنها تعاني من عدة مشاكل نتيجة الدور المزدوج الذي تقوم به، فضلاً عن المشاكل التي تواجهها داخل العمل، وعدم توفير الخدمات التي تساعدها في القيام بواجباتها مثل: دور الحضانة المناسبة للأطفال وغيرها، ولكن رغم ذلك تبقى المرأة هي محور العلاقات الاجتماعية والمشرف الأساسي على كل شؤون أسرتها؛ لأنها الوحيدة التي بإمكانها جعل الأسرة مستقرة يسودها التماسك والإطمئنان.

مشكلات المرأة العاملة

شكّل خروج المرأة إلى ميدان العمل واشتراكها في كل قطاعات الإنتاج جنباً إلى جنب مع الرجل عملاً تقدمياً وتطورياً للانتقال بالمجتمع إلى حياة أفضل؛ مما أدى إلى تطوير المركز الاجتماعي للمرأة وأدوارها ووظائفها في المجتمع. وبالرغم من هذا التطور ظهرت الكثير من المشكلات التي تواجه المرأة العاملة، ومن أهم ما تواجهه خارج المنزل كما ذكر الصمادي والطاهات (٢٠٠٥) والغامدي (٢٠١٧) ما يأتي:

- ١- من الناحية النفسية: تشير بعض الدراسات إلى أن بعض النساء تواجهن جملة من الاضطرابات النفسية بسبب العمل على الرغم أنهن خرجن للعمل بإرادتهن، ومن أبرز هذه الاضطرابات: الاكتئاب، والإحساس بالذنب، وفقدان الشهية، والأرق، والنبكاء المتكرر والقلق، وبعض المخاوف، وحالات الانهيار العصبي.
- ٢- من الناحية الاقتصادية: تسهم المرأة العاملة في ميزانية الأسرة وتشارك في تحمل أعباء الحياة اليومية، وأحياناً تتعرض لسوء المعاملة وتصبح عرضة للاستغلال والابتزاز المالي.
- ٣- من الناحية الاجتماعية: تعاني المرأة من مشكلة التوفيق والتوازن في علاقاتها الاجتماعية مع الأسرة الممتدة وزملاء العمل والأصدقاء والجيران.

ثانياً: السعادة النفسية

عرف عبدالخالق ومراد (٢٠٠١) السعادة *Happiness* بأنها: "حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور، وبأن كل شيء على ما يرام، من الناحية الذاتية، وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي إلى أنه له علاقة وثيقة بالشخصية، فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية، البيئية والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان".

ويرى عثمان (٢٠٠١، ١٤٣) أن: "للسعادة آثار إيجابية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي؛ حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكونون أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية".

وتشير توفيق (٢٠٢٠) أن تمييز علماء النفس بين السعادة كحالة تظهر في موقف معين وبين السعادة كاستعداد أو كسمة شبه ثابتة في شخصية الإنسان، وانتهوا إلى أن حالة الشقاء لا تجتمع مع السعادة في شخص واحد وفي موقف واحد، أما الاستعداد للسعادة والشقاء فموجود عند كل الناس بدرجات متفاوتة، فمن يرتفع عنده الاستعداد للشقاء ينخفض عنده الاستعداد للسعادة، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها وفق طريقته في التفكير في كل موقف يواجهه الفرد.

وذكر كلا من داود (٢٠١٦) وقازان (٢٠٢٠) ولافي (٢٠٢٠) وصفاً تفصيلياً

لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية من خلال العوامل الرئيسية الآتية:

١- **الاستقلالية (Autonomy):** عند مرتفعي السعادة يكون لدى الفرد القدرة على اتخاذ القرار الذاتي والتفكير والتفاعل بطرق محددة والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات، أما عند منخفضي السعادة فيكون التركيز على التوقعات وتقييمات الآخرين له، والخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة، والتأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.

٢- **التمكن البيئي (Environmental mesentery):** عند مرتفعي السعادة الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية والقدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة، أما عند منخفضي السعادة فتجد الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، والشعور بعدم القدرة على تغيير البيئة المحيطة، وعدم الوعي بالفرص المناسبة، وقلة السيطرة على البيئة المحيطة.

٣- **التطور الشخصي (Personal growth):** عند مرتفعي السعادة الانفتاح على الخبرات الجديدة، الشعور بالتحسن المستمر بالذات والسلوكيات بمرور الوقت، وعند الأشخاص منخفضي السعادة فهناك إحساس بنقص النمو الشخصي وعدم القدرة على التحسن بمرور الوقت، قلة الاستمتاع بالحياة والشعور بالضجر لعدم القدرة على اكتساب سلوكيات جديدة.

٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive relations with others): تجد الأشخاص مرتفعي السعادة يتمتعون بالدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين والاهتمام بسعادة الآخرين، والقدرة على التفهم والتأثير والأخذ والعطاء في العلاقات الشخصية، والعكس عند الأشخاص منخفضي السعادة فهم أقل ثقة، وأقل في العلاقات الشخصية مع الآخرين، ولديهم صعوبة في تكوين علاقات دافئة ومنفتحة مع الآخرين كما يتسمون بالانعزال والشعور بالإحباط لتكوين علاقات مع الآخرين.

٥- الأهداف في الحياة (Life goals): يتسم مرتفعي السعادة بأن لديهم الإحساس بوجود أهداف في الحياة، والشعور بمعنى الحياة، والثقة والموضوعية في تحديد الأهداف، أما منخفضي السعادة فلديهم نقص في الشعور بمعنى الحياة، وأهداف قليلة، وقلة التوجه الذاتي وعدم القدرة على تحديد أهدافه، وليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضي على حياته معنى.

٦- تقبل الذات (Self-acceptance): عند مرتفعي السعادة اتجاهات موجبة نحو الذات، تقبل الظواهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات، والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية، أما الأشخاص منخفضي السعادة فيشعرون بعدم الرضا عن الذات، الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية، الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنهم.

ثالثاً: التوافق الزوجي

إن التوافق هو عملية ذاتية، حيث يتحكم الفرد في ذاته، فتوافق الفرد وخلو ذاته من التنكك والصراعات الداخلية يجعله أكثر مرونة وسلاسة في التعامل مع حياته، ويشبع احتياجاته ويكون لديه توافق مع مراحل نمو حياته المختلفة، وينعكس ذلك على محيطه الذي يحيا به.

ويعد التوافق الزوجي من الأمور الحيوية في العلاقة الأسرية؛ حيث يؤثر على كل من حولهما، ويعتبر التوافق الزوجي هدفاً هاماً لبناء حياة هادئة؛ إذ يسعى المختصون في

الإرشاد لتحقيقه.

يرى فرج وعبد الله (١٩٩٩) الزواجي التوافق Marital Adjustment: بأنه: "حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية، وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات بين الزوجين في جوانب متنوعة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه هو وأسرته، والثقة فيه، وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه، فضلا عن مقدار التشابه.

فالتوافق الزواجي يتحدد من خلال سلوكيات الزوجين في المواقف الحياتية مثل: التعاون والتفاهم والمساندة وتجنب النقد والتعبير عن المشاعر والتواصل الجيد والقدرة على ضبط المشاعر السالبة ودرجة الصراحة ووضوح الأهداف.

أبعاد التوافق الزواجي:

- يشير كلاً من شاهر وآخرون (٢٠١٦) وقازان (٢٠٢٠) إلى ما توصل إليه سباينر (Spainer, 1976) من أبعاد للتوافق الزواجي:
١. اتفاق الزوجين: ويشير إلى اتفاقهما على موضوعات مثل: النواحي المالية للأسرة وأمور الترفيه، الدين، فلسفة الحياة والواجبات المنزلية.
 ٢. الإشباع (الرضا): ويتضمن مرات تكرار الخلافات والقبولات والثقة مع شريك الحياة وما إذا كان قد سبق وضع الطلاق بالاعتبار، الالتزام نحو استمرارية العلاقة الأسرية.
 ٣. التوائم الانسجامي: ويشير إلى تضامن الزوجين، والذي يتحدد من خلال تقارير عن مدى تكرار تبادل الأفكار والعمل معاً في مشروع ما وممارسة الاهتمامات المشتركة.
 ٤. التعبير العاطفي: ينطوي على تألف الزوجين في إظهار العاطفة والعلاقات الجنسية.

علاقة التوافق الزواجي بالسعادة لدى المرأة العاملة

يذكر الصمادي والطاهات (٢٠٠٥) أن المرأة تشكل نصف المجتمع، وهي تلعب دوراً مهماً في بناء المجتمع، حيث إن عطاء المرأة يتجاوز الأعمال المنزلية ليشمل جميع القطاعات وفي المؤسسات الرسمية وغير الرسمية، فالمرأة غير المتزوجة، تستطيع أن تمارس الكثير من الأعمال التي يمارسها الرجال، في حين أن المرأة المتزوجة تواجه

صعوبة في التوفيق بين العمل خارج المنزل والعمل داخل المنزل وتكون الأعباء الملقاة على عاتقها أكبر، وفي هذه الظروف تحاول المرأة جعل متطلبات حياتها الأسرية تتلاءم مع حياتها الوظيفية. وفي بعض الأحيان قد يكون الزوج عائقاً من معوقات الحياة الزوجية، وتعمل المرأة لعدة أسباب ودوافع منها: الحاجة الاقتصادية أي مساعدة الزوج في تحمل نفقات المنزل، ثم العامل الاجتماعي أي إرضاء المجتمع، وهذا يتعلق بالعاملات من حملة الشهادة الجامعية، والرغبة في الحصول على مكانة اجتماعية، ومن أجل سد أوقات الفراغ بخاصة متوسطات العمر من النساء بعدما كبر أولادهن والشعور بالفراغ، أو من أجل إثبات وجودها ومركزها وتأكيد ذاتها واستقلالها عن الرجل.

أشار مايرز (Myers, 2000) إلى أن الدراسات المسحية تشير إلى أن المتزوجين أكثر سعادة ورضاً عن حياتهم ممن لم يسبق لهم الزواج أو المنفصلين، وأقل عرضة للإكتئاب.

وتوصل بيرو (Peiro, 2006) في دراسته لخمس عشرة دولة إلى أن السعادة ترتبط بدرجة عالية بالزواج، والنضج العمري، والصحة الجسدية، وقد وجد جلين (Glenn, 1996) أن ثلاثة من أربعة أشخاص يعدون أزواجهم أصدقاءهم الأعزاء، وأكدوا أنهم لو أعطوا الخيار مرة أخرى فسيترجون نفس أزواجهم الحاليين.

وهذا ما أكدته جان (٢٠٠٨) في دراستها حيث توصلت إلى وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، كما وجدت الدراسة أن التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة يليه الدعم الاجتماعي فالتوافق الزوجي ثم المستوى الاقتصادي.

رابعاً: الدعم الاجتماعي

ترى الرشيد (٢٠٢٠) أنه على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالدعم الاجتماعي، إلا أن معظم التعريفات المرتبطة به تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو العون المادي.

كما عرف كالكان وكوك إليبي (Kalkan & Koc-Epli, 2011, 32) الدعم

الاجتماعي بأنه "تصورات الفرد المعرفية للجهات الداعمة له والموثوق بها من الآخرين التي أثرت بدورها في مختلف سلوكياته الحياتية ونشاطاته".

يعرف المطيري (Almutairi, 2017, 3) الدعم الاجتماعي بأنه "عبارة عن مجموعة التفاعلات الاجتماعية التي توفر للأفراد المساعدة الحقيقية، أو مع شعور من التعلق بالفرد أو المجموعة التي ينظر إليها على أنها رعاية أو محبة".

يشير الطعاني (٢٠١٥) للدور الهام للدعم الاجتماعي في إشباع حاجات الفرد للأمن النفسي والاجتماعي في البيئة التي تحيط به؛ حيث يقدم هذا الدعم من خلال المجموعات المحيطة بالفرد مثل الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل والمؤسسات الاجتماعية التأهيلية وغيرها من مصادر دعم الفرد، وتقوم هذه الجماعات بدور كبير في تخفيف الهموم والآلام، وفي خفض الآثار النفسية والاجتماعية السلبية للأحداث الضاغطة والإحباطات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية؛ حيث يؤثر مستوى هذا الدعم وحجمه في كيفية تفسير الفرد لهذه المواقف وعليه التصدي لها ومواجهتها والتعامل معها.

وظائف الدعم الاجتماعي

- أشار العنزي (٢٠١٧) إلى أن وظائف الدعم الاجتماعي تتمثل فيما يأتي:
- حماية الذات: حيث يوفر الدعم الاجتماعي الحماية الذاتية للفرد المتلقي للدعم، وبالتالي يقلل من نسبة احتمالية إصابته بالاضطرابات النفسية والعقلية، مما يساعده على تجاوز الأزمات التي يمر بها، ويوفر له درجة من تقدير الذات التي تولد لديه درجة من المشاعر الإيجابية نحو المثيرات الخارجية والتي تشعره أنها أقل مشقة.
 - الوقاية من الأمراض والاضطرابات: للدعم الاجتماعي دورا وقائي من الاضطرابات النفسية وبالتالي تجعل الفرد أقل تأثراً بالضغوطات النفسية التي يمكن أن يمر بها، حيث يعمل هذا الدعم على زيادة النمو الشخصي للفرد.
 - تحقيق التكيف الانفعالي والتوافق النفسي: يعمل الدعم الاجتماعي على توفير الإحساس بالاستقرار والسعادة في مواقف الحياة، ويُحدِث حالة إيجابية من المشاعر

- والانفعالات والتوافق مع هذا المحيط الاجتماعي ورغبة في الارتباط بالآخرين.
- ويشير ستايج وآخرون (Stages, S. et al, 2007) أن الدعم الاجتماعي يتضمن عدة أبعاد: ١. **الدعم العاطفي**: ويتضمن المودة، والارتباط، والطمأنينة، والثقة، والحب، والاهتمام والانتماء ٢. **والدعم المادي**: ويشتمل على المساعدات المباشرة، وغير المباشرة، والخدمات، والهبات والقروض، والسلع.
٣. **الدعم المعلوماتي**: ويتمثل في تقديم المعلومات، والنصائح التي قد تساعد الفرد على حل المشكلات، والتغذية السلوكية الراجعة.
٤. **شبكة الدعم الاجتماعي**: وتشمل الدعم المتنوع الذي تقدمه الشبكة الاجتماعية غير الرسمية للفرد، التي تتكون من الأهل، والأصدقاء، والجيران، والأقرباء.
٥. **تشجيع الآخرين**: وهو الدعم المتعلق بشعور الفرد بالتقدير والإطراء والمديح من الأشخاص المحيطين به.

وأشار بوسمارك وآخرون (Possmark, S. et al ., 2019) أن البيئة الاجتماعية تتكون من مصادر غير رسمية يمكن للفرد اللجوء إليها لطلب الدعم والمساندة مثل: الأسرة والأهل والزملاء والأقارب والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية في حياة الفرد. ويتضمن الدعم الاجتماعي المساعدة والمؤازرة المادية والعاطفية والمعنوية والمعلومات المجتمعية التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية المتاحة في بيئته، وهو ما قد يساعد الفرد في مواجهة أزماته ومشكلاته التي قد تفوق طاقته في بعض الأحيان إذا ما حاول مواجهتها بمفرده، ومن ثم يشعر الفرد بالحب والقبول والتقدير والاحترام، ويشعر أنه جزء من شبكة اجتماعية تقدم لأعضائها التزامات متبادلة.

علاقة الدعم الاجتماعي بالسعادة لدى المرأة العاملة

يذكر بحري (٢٠١٤) أن العاملات اللاتي فقدن المساندة الاجتماعية أثناء الخبرات المؤلمة التي مرت بهن اتسمن بفقدان الأمن الوظيفي وانخفاض الثقة بالنفس والشعور بالقلق الدائم، وهذه العوامل المجتمعة تسببت في إيجاد ضغوط العمل لدى النساء العاملات، وفي السياق ذاته يشير مقدم (٢٠١٨) إلى أن المساندة الاجتماعية كانت عاملاً

جوهرياً لحالة الصحة الجسمية، وأن الصحة النفسية ترتبط بالتفاعل بين الضغوط والمساندة الاجتماعية، كما أكد على أهمية الدور البارز الذي يقوم به الدعم الاجتماعي خاصة من الأسرة في التخفيف من الآثار الناتجة عن مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة (أسرية كانت أم مهنية) حيث يزداد احتمال التعرض لهذه الضغوط كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية، كما أنها تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي والسعادة النفسية.

ويضيف بحري (٢٠١٤) إن تعدد أدوار المرأة في الأسرة والمجتمع قد يسبب لها الكثير من الضغوط التي تبدو واضحة في سلوكها وتعاملها مع الآخرين، فأعباء العمل ومحاولة التكيف معها والنجاح وصراع الأدوار والظروف الاجتماعية والبيئية إلى جانب الضغوط الشخصية تجعل المرأة العاملة بحاجة إلى مساعدة المحيطين بها للتخفيف من حدة الضغوط المهنية وإمكانية التعايش معها؛ إذ تعتبر المساندة الاجتماعية من الاستراتيجيات الفعالة للتخفيف من حدة الضغط المهني لدى النساء العاملات.

ويشير العنزي (٢٠١٧) إلى وجود علاقة واضحة بين الدعم الاجتماعي المقدم ومدى تواجد مظاهر الصحة الجسمية والنفسية، فقد تبين أن الأفراد الذين لا يقدم لهم الدعم اللازم يكونون أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية منها انخفاض تقدير الذات والاكتئاب والقلق بالإضافة إلى الشعور بالتوتر والخل الشديد وسوء التصرف في المواقف الاجتماعية.

ومما سبق يتضح أن الدعم الاجتماعي يحسن صحة الفرد الاجتماعية والنفسية والانفعالية ويحقق الاستقرار السيكولوجي للفرد، ويظهر ذلك من خلال مواجهة الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تظهر في مشكلات الحياة المهنية لدى المرأة العاملة، مما يجعلها شخصاً فعالاً نحو ذاتها ويشعرها بالرضا عن حياتها فتلمس السعادة، كما أنه له دور فعال في طمأننتها وإحساسها بالأمن في المحيط الذي تعيش فيه، وأن تتبين أنها بجانب أفراد يقدمون لها الدعم والمساعدة، وأنها ليست وحدها في مواجهة ما يعترضها من مشكلات.

الدراسات السابقة

في ضوء استقراء الباحثة لما أتيج لها من دراسات سابقة استطاعت الباحثة تصنيف هذه الدراسات إلى قسمين على النحو الآتي:

أولاً: دراسات تناولت التوافق الزوجي والسعادة لدى المرأة العاملة.

ثانياً: دراسات تناولت الدعم الاجتماعي والسعادة النفسية لدى المرأة العاملة.

وفيما يأتي تعرض الباحثة ما توصلت إليه:

أولاً: دراسات تناولت التوافق الزوجي والسعادة لدى المرأة العاملة

هدفت دراسة نوفل وآخرون (٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي بمحاوره الأربعة: الجانب الفكري والثقافي، الجانب الجنسي، الجانب الاقتصادي، الجانب العاطفي والوجداني، والرضا عن الحياة بأبعاده الأربعة: السعادة، التقبل، الأمن، التقدير الاجتماعي، وتكونت العينة من (٤٠٠) زوجة من محافظة البحيرة، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي بمحاوره الأربعة والرضا عن الحياة بأبعاده الأربعة.

وسعت دراسة سالم (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الزوجي والضغط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان، وبلغ عدد أفراد العينة (١٥٠) امرأة عاملة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستويات التوافق الزوجي والضغط المهنية، أي أنه كلما زاد التوافق الزوجي قلت الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة والعكس صحيح، وأن التوافق الزوجي قد أسهم في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية، حيث فسرت نسبة (١٣%) من التباين الحاصل في الضغوط المهنية.

وتوضح دراسة علي (٢٠١٨) ارتباط الرضا عن الحياة الزوجية بالمستوى الاقتصادي والدراسي للزوجين، وتكونت العينة من (٩٢٢) من الأزواج والزوجات في جنوب الضفة الغربية من محافظتي بيت لحم والخليل، وأشارت النتائج أن الرضا الزوجي لذوي المستوى الاقتصادي المحدود أقل من الرضا الزوجي لدى ذوي المستوى الاقتصادي

الميسور، وتبين أن الرضا الزوجي لذوي المستوى الدراسي العالي أعلى من الرضا الزوجي لذوي المستوى الدراسي المنخفض.

وحاولت دراسة قازان (٢٠٢٠) التعرف على أعباء الدور لدى أزواج النساء العاملات وغير العاملات بالتطبيق على عينة مكونة من (١٩٦) زوجاً، منهم (٧٤) زوج امرأة عاملة، و(١٢٢) زوج امرأة غير عاملة، وكشفت النتائج عن ترتيب أعباء الدور لأزواج النساء العاملات على النحو الآتي: التوافق الزوجي، والأدوار النفسية، والأدوار الاقتصادية، والأدوار الاجتماعية وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي بين أزواج النساء العاملات وغير العاملات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أعباء الأدوار النفسية على الزوج بين أزواج النساء العاملات وغير العاملات، وجاءت الفروق لصالح أزواج النساء العاملات.

وقامت دراسة بنات (٢٠٢٠) على فحص العلاقة بين الضغوط المهنية المدركة والسعادة لدى النساء العاملات في الأردن، وتكونت العينة من (٥٦٨) امرأة عاملة تراوحت أعمارهن بين (٢٢: ٦٠) عام من مؤسسات المجتمع المحلي، وأظهرت النتائج أن مستويات الضغوط المهنية المدركة والسعادة لدى النساء العاملات جاءت متوسطة، وظهرت علاقة سلبية بين الضغوط المهنية المدركة والسعادة، وتوصي الباحثات بضرورة توفير التدريب للمرأة العاملة حتى تتمكن من أداء واجباتها بمزيد من السعادة.

وتوضح دراسة دينجرا ودينجرا (Dhingra & Dhingra, 2021) العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاضطرابات العاطفية والتكيف الزوجي وذلك على عينة بلغت (٥٠٠) من الزوجات العاملات وغير العاملات، واستخدمت مقياس: الدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والاضطرابات العاطفية، وتوصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي مرتبط إيجابياً بالتكيف الزوجي، وكانت هناك علاقة سلبية بين الدعم الاجتماعي والاضطرابات الانفعالية لدى النساء العاملات. وأن هناك علاقة إيجابية بين التكيف الزوجي والسعادة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن النساء العاملات كانت تعاني من التوتر والقلق واضطرابات انفعالية أكثر من النساء غير العاملات.

ثانياً: دراسات تناولت الدعم الاجتماعي والسعادة النفسية لدى المرأة العاملة

استهدفت دراسة بكالانس (Pakalns, 1990) العلاقات المحددة بين ثلاثة مصادر للمساندة المدركة وهي: الزوج والأسرة الممتدة والأصدقاء، وخمسة جوانب للصحة النفسية المدركة: التوتر والاكنتاب وسرعة الغضب والتعب والاستقرار، وتكونت عينة الدراسة من (١١٥) من الأمهات المتزوجات ذوات الإنجاز المرتفع، واللاتي يعملن طوال الوقت، وأطفالهن لم يدخلوا المدرسة بعد وأظهرت نتائج الدراسة أن (٢٦%) من التباين في معدلات الاكنتاب أو الاستقرار النفسي المرتبط بالمساندة الاجتماعية المدركة يرجع إلى المساندة الاجتماعية الزوجية بدرجة كبيرة، ثم إلى المساندة من بقية أفراد الأسرة الممتدة بدرجة متوسطة، في حين أن المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء لا ترتبط بالمتغيرات النفسية.

وكشفت دراسة جان (٢٠٠٨) العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدين، ومستوى الدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية. وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٧٦٤) من طالبات وموظفات إداريات وعضوات هيئة تدريس سعوديات بالرياض. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دالٍ وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية.

أما دراسة دي هويس وجرين (de Hoyos & Green, 2011) فقد سعت إلى التعرف على محددات عمل المرأة في منطقة شمال شرق بريطانيا، وفحص أثر العوامل الشخصية والاجتماعية والمؤسسية على عملها وتقدمها الوظيفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المرأة العاملة تعاني من صراع الدور كونها أمًا وموظفة؛ مما يدفعها إلى البحث عن حلول لتغيير ساعات العمل على النحو الذي يساعدها في القيام بأعمالها، كما أوضحت أن المرأة تعاني من تحديات تربية الأبناء، وغياب الأنظمة الإدارية المريحة في العمل، ونقص الدعم والتشجيع من قبل المحيطين بها.

وهدفَت دراسة بحري (٢٠١٤) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط المهني

والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في الجامعة على عينة قوامها (١٢٧) سيدة متزوجة وعازبة، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط المهني والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في الجامعة، وكذلك في مستوى الضغط المهني تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وكذلك وجود فروق في مستوى الضغط المهني تبعاً لمتغير طبيعة العمل، عدم وجود فروق في مستوى الضغط المهني تبعاً لمتغير الأقدمية.

وأظهرت دراسة شاهر وآخرون (٢٠١٦) الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في جامعات جنوب الضفة الغربية من الناحية الاجتماعية، والأسرية، والنفسية، والاقتصادية، والإدارية والصحية، والقانونية، وتوصلت الدراسة إلى أن العاملات يواجهن صعوبات اجتماعية واقتصادية وصحية عديدة بدرجة كبيرة، وصعوبات أسرية ونفسية وإدارية وقانونية عديدة بدرجة متوسطة وأثبتت عدم وجود علاقة بين الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة وبتغير الحالة الاجتماعية وعدد الأولاد، وطبيعة العمل، والعمر، وعدد سنوات الخبرة. في ضوء النتائج السابقة أوصى فريق البحث المرأة بضرورة تحقيق التوازن بين عملها والتزاماتها الاجتماعية، وإدارة وقتها على النحو الذي يساعدها على القيام بأعبائها الوظيفية والأسرية، ويؤكد على ضرورة تفهم ظروف المرأة العاملة وتقديم الدعم الأسري والاجتماعي لها.

في حين اهتمت دراسة الغامدي (٢٠١٧) بالتعرف على المعوقات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والأسرية والمهنية والذاتية التي تواجه المرأة العاملة في القطاع الصحي في محافظة جدة، وذلك من خلال عينة من النساء المتزوجات والعاملات قوامها (٢٤٢) سيدة. وتوصلت الدراسة إلى أن احتياجات أبناء الموظفات تؤثر على أدائهن لعملهن، وأن العمل بالمستشفى يمثل ازدواجاً في أدوارهن بين المنزل والعمل، كما بينت أن نسبة كبيرة من الموظفات لسن على معرفة بقوانين العمل، وأنهن يعانين من الاختلاط ويواجهن مضايقات من قبل الموظفين، وأن هناك عقبات اقتصادية أمام عمل المرأة، كما بينت أن من الأمور التي تساهم في الرضا الوظيفي بين العاملات هي وضع جدول مناوبات العمل بما يتناسب مع ظروف العاملات الشخصية والاجتماعية.

وأوضحت دراسة مقدم (٢٠١٨) دور المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تتركها الزوجات العاملات في قطاع الصحة بوهران، وتكونت العينه من (٢٤٢) عاملة، وتوصلت الدراسة إلى أن المرأة العاملة في قطاع الصحة العمومية تتعرض لضغوط نفسية مرتفعة نوعاً ما، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط العام والمساندة الاجتماعية؛ أي كلما كانت المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة العاملة في قطاع الصحة كبيرة كان الضغط النفسي منخفضاً.

وتصدت دراسة زميرلين (٢٠١٩) للعقبات التي قد تمر بها الأم أثناء تأديتها لعملها خارج بيتها في حضان الحياة الزوجية، واعتمدت فكرة أن التوافق الزوجي والعلاقة الزوجية الناجحة مشروع شراكة بالدرجة الأولى مع الدفع بأسباب الخلافات، وبالتالي فإن العلاقة الارتباطية الموجودة بين السند الأسري ودرجة التوافق الزوجي لدى الأم العاملة (خارج بيتها) تمت بتحديد المتغير المستقل وفق أهداف الدراسة وهو السند الأسري، والمتغير التابع هو التوافق الزوجي.

هدفت دراسة هان وآخرون (Han et al., 2021) إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى عينة تكونت من (١١٦٢) سيدة و(٧٦٥) رجل صينيًا تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٨١) عامًا، كشفت النتائج أن الدعم الاجتماعي المتصور يؤثر بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن العوامل الشخصية والعوامل الاجتماعية الذاتية لها علاقة إيجابية عن الرضا عن الحياة.

فروض البحث:

- في ضوء الإطار النظري، وما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة من نتائج حول موضوع البحث الحالي، تم صياغة فروض البحث على النحو الآتي:
١. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة.
 ٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة.
 ٣. يسهم التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة.
 ٤. توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير عدد الأبناء.
 ٥. توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير الخبرة في العمل.

منهج البحث وإجراءاته**منهج البحث:**

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي للتحقق من فروض البحث والإجابة عن أسئلته وتحقيقاً لأهدافه التي تتمثل في الكشف عن العلاقة الارتباطية والتنبؤية بين التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من عدد من السيدات العاملات سواء في القطاع الحكومي أو الخاص المتزوجات والمقيمات في مدينة أبو كبير وههيا وفاقوس بمحافظة الشرقية بجمهورية مصر العربية.

عينة البحث:

أولاً: عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تم اختيار عينة عشوائية من الزوجات العاملات بلغ عددهن (٧٠) سيدة، وتم تطبيق أدوات البحث للتحقق من الكفاءة السيكومترية لكل أداة.

ثانياً: العينة النهائية وخصائصها: تم اختيار عينة عشوائية من الزوجات العاملات من محافظة الشرقية من مدن أبو كبير وهيا وفاقوس، بلغ عددهن (٣٠٢)، وتم تطبيق أدوات البحث عليهن، وقد تراوحت أعمارهن بين (٢٥: ٥٠) عاماً بمتوسط عمري قدره (٣٧,٤٠) وانحراف معياري (٧,٧٧) ويوضح جدول (١) خصائص عينة البحث.

جدول ١: خصائص عينة البحث

المتغير	فئات المتغير	العدد	نسبة التمثيل في العينة
عدد الأبناء	لا يوجد	٥٠	١٦,٥ %
	من ١ إلى ٣	١٤٣	٤٧,٢ %
	أكثر من ٣	١١٠	٣٦,٣ %
الخبرة	٥ فأقل	٥٩	١٩,٥ %
	من ٦ إلى ١٠	٨٧	٢٨,٧ %
	١١ فأكثر	١٥٧	٥١,٨ %

أدوات البحث

استخدمت الباحثة في هذا البحث الأدوات الآتية:

١. مقياس السعادة النفسية (عداد (Abbott, 2006) وتعريب (الجمال، ٢٠١٣)

تكون من (٤٢) عبارة موزعة على (٦) أبعاد فرعية بواقع (٧) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة، وهي: الاستقلالية/ التمكّن البيئي/ التطور الشخصي/ العلاقات الإيجابية مع الآخرين/ الحياة الهادفة/ تقبل الذات، وهذه الصورة من المقياس هي من نوع التقرير الذاتي. وقامت الجمال (٢٠١٣) بتعريب المقياس ومراجعة الترجمة إلى اللغة العربية مع

تعديل بعض العبارات لتتفق الصياغة مع محتوى المقياس وطبيعة العينة وبيئة التطبيق، كما قامت مترجمة المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وكذلك معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية؛ وذلك للتحقق من صدق وثبات المقياس، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث انحصرت بين (٠,٧٠٦) للبعد رقم (٤) و(٠,٤١٢) للبعد رقم (٦)، كما قامت بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ للمقياس ككل وجاءت قيمة ألفا (٠,٦٧٨) وامتدت معاملات الثبات للأبعاد الستة ما بين (٠,٧٠٦-٠,٤١٢).

الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية في البحث الحالي:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية على عينة مكونة من (٧٠) سيدة من الزوجات العاملات، وفيما يأتي بيان ذلك:

أ. الاتساق الداخلي (العبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه)

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد، ويوضح جدول (٢) ذلك:

جدول ٢: معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للبعد ن = ٧٠

الاستقلالية	التمكن البيئي	التطور الشخصي	العلاقات الإيجابية	الحياة الهادفة	تقبل الذات
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	٨	١٥	٢٢	٢٩	٣٦
٢	٩	١٦	٢٣	٣٠	٣٧
٣	١٠	١٧	٢٤	٣١	٣٨
٤	١١	١٨	٢٥	٣٢	٣٩
٥	١٢	١٩	٢٦	٣٣	٤٠
٦	١٣	٢٠	٢٧	٣٤	٤١
٧	١٤	٢١	٢٨	٣٥	٤٢

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى (٠,٠١) كما تراوحت بين (٠,٤٦٦ - ٠,٩٥٨) وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي لعبارات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه.

ب. الاتساق الداخلي (الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس)

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، ويوضح جدول (٣) ذلك:

جدول ٣: معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية (ن = ٧٠)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاستقلالية	**٠,٩٣٣	٠,٠١
التمكن البيئي	**٠,٨٨٠	٠,٠١
التطور الشخصي	**٠,٩٣٤	٠,٠١
العلاقات الإيجابية	**٠,٩٣٩	٠,٠١
الحياة الهادفة	**٠,٩٥٧	٠,٠١
تقبل الذات	**٠,٩٢٨	٠,٠١

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً وهذا يشير إلى صدق أبعاد مقياس السعادة النفسية.

ج. الثبات بطريقة معامل ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس السعادة النفسية.

تم التحقق من ثبات مقياس السعادة النفسية على عينة البحث، بطريقة ألفا - كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح جدول (٤) النتائج كما يأتي:

جدول ٤: قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجتمان

لمقياس السعادة النفسية (ن = ٧٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
الاستقلالية	٠,٨٥٥	٠,٩١٤	٠,٧٥٥
التمكن البيئي	٠,٩٥٠	٠,٩٥١	٠,٩٠٥
التطور الشخصي	٠,٨٤٣	٠,٩١٩	٠,٩٠٩
العلاقات الإيجابية	٠,٨٨١	٠,٨٣٠	٠,٨٢٧
الحياة الهادفة	٠,٨٧٧	٠,٩٣١	٠,٩٢٩
تقبل الذات	٠,٨٨٥	٠,٩٦٧	٠,٩٦٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٩٧٦	٠,٩٥٤	٠,٩٥٣

ألفا- كرونباخ > (٠,٥) ضعيفة < (٠,٥) متوسطة بين (٠,٥-٠,٧) مرتفعة > (٠,٧)

يتضح من الجدول (٤) تحقق مؤشرات ثبات مقياس السعادة النفسية لعينة البحث

وكانت جميع القيم أكبر من (٠,٧).

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية لعينة البحث؛ حيث

تمتع المقياس بمؤشرات ثبات وصدق مقبولة؛ وبذلك يصبح المقياس معداً للتطبيق بكل ثقة واطمئنان على أفراد عينة البحث.

٢. مقياس التوافق الزوجي (إعداد عبید (٢٠١٤)

يتكون من (٥٨) عبارة لمقياس التوافق الزوجي، موزعة على (٥) أبعاد فرعية هي:

البعد الاجتماعي ويتكون من (١٢) عبارة، البعد الاقتصادي ويتكون من (١٢) عبارة،

البعد النفسي والإشباع العاطفي ويتكون من (١٢) عبارة، البعد الثقافي والمعرفي ويتكون

من (١٢) عبارة، بعد تربية الأبناء ويتكون من (١٠) عبارات، وهذه الصورة من المقياس

هي من نوع التقرير الذاتي.

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الزوجي

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الزوجي على عينة مكونة من

(٧٠) سيدة من الزوجات العاملات، وفيما يأتي بيان ذلك:

أ. الاتساق الداخلي (العبرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه):

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول ٥: معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات مقياس التوافق الزوجي والبعد الذي

تنتمي إليه (ن = ٧٠)

بعد تربوية الأبناء		البعد النفسي والإشباع العاطفي		البعد الثقافي والمعرفي		البعد الاقتصادي		البعد الاجتماعي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**.,٨٠٤	٤٩	**.,٧٧٧	٣٧	**.,٧٠٣	٢٥	**.,٣٨٨	١٣	**.,٩٣٠	١
**.,٧٧٢	٥٠	**.,٧١٤	٣٨	**.,٧٤١	٢٦	**.,٨٩٩	١٤	**.,٩٠٨	٢
**.,٦١٠	٥١	**.,٦٧٦	٣٩	**.,٥٤٧	٢٧	**.,٩٢٥	١٥	**.,٤٨٢	٣
**.,٤٢٩	٥٢	**.,٧٧٣	٤٠	**.,٣٩٢	٢٨	**.,٨٥٢	١٦	**.,٩٠٠	٤
**.,٤١٩	٥٣	**.,٤٢٨	٤١	**.,٥٨٤	٢٩	**.,٤٠١	١٧	**.,٩٠٨	٥
**.,٧٢٨	٥٤	**.,٧٩٥	٤٢	**.,٦٨٣	٣٠	**.,٩٠٦	١٨	**.,٣٧٧	٦
**.,٧١١	٥٥	**.,٦٣٩	٤٣	**.,٧٤٩	٣١	**.,٩٠٥	١٩	**.,٣٧٧	٧
**.,٧٢٥	٥٦	**.,٥١٧	٤٤	**.,٦٨٣	٣٢	**.,٧٩٣	٢٠	**.,٩٠٨	٨
**.,٧٤٠	٥٧	**.,٧٩٥	٤٥	**.,٦٣٣	٣٣	**.,٨٠٢	٢١	**.,٨١٣	٩
**.,٧٦٧	٥٨	**.,٧٩٥	٤٦	**.,٥١٨	٣٤	**.,٩٦١	٢٢	**.,٧٣٢	١٠
		**.,٥٥٨	٤٧	**.,٥٦٣	٣٥	**.,٩٤٣	٢٣	**.,٩٠٨	١١
		**.,٥٩٧	٤٨	.,١٩٣	٣٦	**.,٤٢٥	٢٤	**.,٤٨٢	١٢

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) وتتراوح بين (٠,١٩٣ - ٠,٩٦١) وهذا يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب. الاتساق الداخلي (الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس):

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، وجدول (٦) التالي يوضح النتائج كما يأتي:

جدول ٦: معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي

(ن = ٧٠)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي	**٠,٩٣٤	٠,٠١
البعد الاقتصادي	**٠,٩٢٧	٠,٠١
البعد النفسي والإشباع العاطفي	**٠,٩٢٥	٠,٠١
البعد الثقافي والمعرفي	**٠,٩٥٠	٠,٠١
بعد تربية الأبناء	**٠,٨٠٧	٠,٠١

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس التوافق الزوجي.

ج. الثبات عن طريقة معامل ألفا- كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس التوافق الزوجي

تم التحقق من ثبات مقياس التوافق الزوجي على عينة البحث، بطريقة ألفا- كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح جدول (٧) النتائج كما يأتي:

جدول ٧: معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجمتان

لمقياس التوافق الزوجي (ن = ٧٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جمتان
البعد الاجتماعي	٠,٩٢٤	٠,٩٨٨	٠,٩٨٧
البعد الاقتصادي	٠,٩٤٠	٠,٩٧٧	٠,٩٧٤
البعد النفسي والإشباع العاطفي	٠,٨٢٩	٠,٧٥١	٠,٧٤٩
البعد الثقافي والمعرفي	٠,٨٩٠	٠,٩١٠	٠,٩٠٩
بعد تربية الأبناء	٠,٨٦٤	٠,٨٤٨	٠,٨٤٤
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٦٤	٠,٨٤٨	٠,٨٤٤

ألفا- كرونباخ ♦ ضعيفة (٠,٥) ♦ متوسطة بين (٠,٥-٠,٧) ♦ مرتفعة > (٠,٧)

يتضح من الجدول (٧) تحقق مؤشرات ثبات مقياس التوافق الزوجي لعينة البحث وكانت جميع القيم أكبر من (٠,٧).

بعد التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس التوافق الزوجي لعينة البحث يتبين أن المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات وصدق مقبولة؛ وبذلك يصبح المقياس معداً للتطبيق بكل ثقة واطمئنان على أفراد عينة البحث.

٣. مقياس الدعم الاجتماعي إعداد السمادوني (٢٠١٠)

تكون من (٢٦) عبارة لقياس الدعم الاجتماعي وهي موزعة على بعدين بواقع (١٣) عبارة لكل بعد وهما الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والدعم الاجتماعي من الأسرة.

الخصائص السيكمترية لمقياس التوافق الزوجي:

تم حساب الخصائص السيكمترية لمقياس الدعم الاجتماعي على عينة مكونة من (٧٠) سيدة من الزوجات العاملات، وفيما يأتي بيان ذلك:

أ- الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه)

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول ٨: معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد ن = ٧٠

الدعم الاجتماعي من الأصدقاء		الدعم الاجتماعي من الأسرة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٨٧٢	١٤	**٠,٧١١
٢	**٠,٨٨١	١٥	**٠,٧٨٤
٣	**٠,٤٠٩	١٦	*٠,٣٠٢
٤	**٠,٦٧٧	١٧	**٠,٣٧٧
٥	**٠,٦٥٥	١٨	**٠,٣٨٧
٦	**٠,٣٣٩	١٩	**٠,٦٦٠
٧	**٠,٣٨٧	٢٠	**٠,٤٤٠
٨	**٠,٧٥٦	٢١	**٠,٦٦٨
٩	**٠,٧٤٧	٢٢	**٠,٦٥٧
١٠	**٠,٤٥٩	٢٣	**٠,٤٦٠
١١	**٠,٧٥٢	٢٤	**٠,٦٣١
١٢	**٠,٨٨١	٢٥	**٠,٥٠٦
١٣	**٠,٧٢٢	٢٦	**٠,٦٤٦

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) وتتراوح بين (٠,٣٠٢ - ٠,٨٨١) مما يدل على صدق مفردات مقياس الدعم الاجتماعي.

ب- الاتساق الداخلي (الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس)

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، ويوضح جدول (٩) ذلك:

جدول ٩: معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي

(ن = ٧٠)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الدعم الاجتماعي من الأصدقاء	٠,٩٠٦**	٠,٠١
الدعم الاجتماعي من الأسرة	٠,٩٠٧**	٠,٠١

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠١) * معاملات الارتباط عند مستوى (٠,٠٥) يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي.

ج- الثبات عن طريقة معامل ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس الدعم الاجتماعي

تم حساب معامل الثبات لمقياس الدعم الاجتماعي، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد استبانة من خلال وجهات نظر جميع العائلات المتزوجات وبيان ذلك في جدول (١٠).

جدول ١٠: قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

وجتمان لمقياس الدعم الاجتماعي (ن = ٧٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	جتمان
الدعم الاجتماعي من الأصدقاء	٠,٨٣٣	٠,٨٧٥	٠,٨٧٤
الدعم الاجتماعي من الأسرة	٠,٨٠٩	٠,٨٠٣	٠,٨٠٣
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٨٧	٠,٧٨٢	٠,٧٨٢

ألفا - كرونباخ ♦ ضعيفة < (٠,٥) ♦ متوسطة بين (٠,٥ - ٠,٧) ♦ مرتفعة > (٠,٧) يتضح من الجدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الثبات أكبر من (٠,٧) مما يجعلنا نتق في ثبات مقياس الدعم الاجتماعي.

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الدعم الاجتماعي لعينة البحث، يتبين أن المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات وصدق مقبولة؛ وبذلك يصبح المقياس معداً للتطبيق بكل ثقة واطمئنان على أفراد عينة البحث.

خطوات البحث:

- قامت الباحثة بعدة خطوات لاختيار العينة النهائية على النحو الآتي:
١. قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوافق الزوجي، ومقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس السعادة النفسية على عينة إجمالية قدرها (٣٥٠) سيدة من الزوجات العاملات في مدينة أبو كبير وهيا وفاقوس محافظة الشرقية بجمهورية مصر العربية.
 ٢. قامت الباحثة بتصحيح المقاييس وبناءً عليه تم استبعاد استمارات (٢٣) سيدة من المشاركات لعدم استكمالهم الاستجابات على كل عبارات المقاييس، واستمارات (٢٥) سيدة من المشاركات قمن بوضع أكثر من استجابة على أي عبارة من عبارات المقاييس، وبهذا أصبح عدد العينة (٣٠٢).

الأساليب الإحصائية:

من أجل التحقق من فروض البحث الحالي استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية

الآتية:

١. معامل ألفا- كرونباخ
٢. معامل الارتباط لبيرسون
٣. معامل الانحدار
٤. تحليل التباين الأحادي
٥. اختبار شففيه

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها**نتائج الفرض الأول:**

نصّ الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الزوجي والسعادة النفسية لدى المرأة العاملة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات العينة ككل على مقياس التوافق الزوجي وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية وأبعاده، ويوضح جدول (١١) ما يأتي:

جدول ١١: معاملات الارتباط بين التوافق الزوجي وأبعاده والسعادة النفسية وأبعادهما

لدى الزوجات العاملات

المتغيرات	البعد الاجتماعي	البعد الاقتصادي	البعد الثقافي والمعرفي	البعد النفسي والإشباع العاطفي	بعد تربية الأبناء	التوافق الزوجي (الدرجة الكلية)
الاستقلالية	**،٨٢٧	**،٧٦٤	**،٨٣٩	**،٨٣٤	**،٨٩٦	**،٨٩٤
التمكن البيئي	**،٨٣٢	**،٧٧٠	**،٨٤٢	**،٨٣٧	**،٨٩٩	**،٨٩٩
التطور الشخصي	**،٨٤٣	**،٧٨٣	**،٨٥٤	**،٨٤٨	**،٩٠٤	**،٩١٠
العلاقات الإيجابية	**،٨٢٣	**،٧٥٤	**،٨٣٢	**،٨٢٧	**،٨٩٦	**،٨٨٨
الحياة الهادفة	**،٨٤٧	**،٧٩٦	**،٨٦٢	**،٨٤٩	**،٩٠٧	**،٩١٦
تقبل الذات	**،٨٣٢	**،٧٦٦	**،٨٤٠	**،٨٣٤	**،٨٩٦	**،٨٩٦
الدرجة الكلية للسعادة	**،٨٣٦	**،٧٧٤	**،٨٤٧	**،٨٤١	**،٩٠٢	**،٩٠٣

يتضح من الجدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التوافق الزوجي والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس السعادة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط ($**٠،٩٠٣$) وهو دال إحصائياً عند مستوى ($٠،٠١$)، وبذلك تحققت صحة الفرض الأول؛ حيث أوضحت النتائج وجود علاقة طردية بين مستوى التوافق الزوجي ومستوى السعادة النفسية، فكلما ارتفع مستوى التوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات ارتفع مستوى السعادة النفسية لديهن.

فالزواج الموفق يشبع حاجات الفرد النفسية والعاطفية، ويقلل من الشعور بالوحدة ويعد مصدراً من مصادر الدعم الاجتماعي، كما أن نجاح المرأة في حياتها الزوجية يعزز من ثقتها بنفسها ومن تقدير الآخرين لها وهذا يتفق مع نتائج دراسة مايرز (Myers, 2000) التي توصلت إلى أن الأشخاص المتوافقين زواجياً يكونون أكثر سعادة ورضا عن حياتهم وأقل عرضة للاكتئاب، ودراسة بنات (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين الضغوط المهنية المدركة والسعادة، ودراسة جان (٢٠٠٨) حيث توصلت إلى وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، ودراسة دينجرا ودينجرا (Dhingra & Dhingra, 2021) التي أشارت إلى أن هناك علاقة إيجابية بين التوافق الزوجي والسعادة النفسية، كما أشارت دراسة نوفل وآخرون (٢٠١٨) أن التوافق الزوجي يحسن لدى المرأة العاملة متغير الرضا عن الحياة التي من أبعادها السعادة، كما أكدت دراسة سالم (٢٠١٨) ودراسة بنات (٢٠٢٠) أن التوافق الزوجي يخفف الضغوط المهنية لدى المرأة العاملة.

نتائج الفرض الثاني:

نصّ الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدعم الاجتماعي والسعادة النفسية لدى المرأة العاملة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات العينة ككل على مقياس الدعم الاجتماعي وأبعاده، ودرجاتهم على مقياس السعادة النفسية وأبعاده، ويوضح جدول (١٢) ذلك:

جدول رقم ١٢ : معاملات الارتباط بين الدعم الاجتماعي وأبعاده والسعادة النفسية وأبعاده لدى الزوجات العاملات

المتغيرات	الدعم الاجتماعي من الأصدقاء	الدعم الاجتماعي من الأسرة	الدعم الاجتماعي (الدرجة الكلية)
الاستقلالية	**،٨٦٣	**،٩٦٨	**،٩٣٦
التمكن البيئي	**،٨٦٦	**،٩٦٩	**،٩٣٨
التطور الشخصي	**،٨٧٢	**،٩٧٢	**،٩٤٣
العلاقات الإيجابية	**،٨٥٩	**،٩٦٤	**،٩٣٢
الحياة الهادفة	**،٨٧٩	**،٩٧٦	**،٩٤٨
تقبل الذات	**،٨٦٤	**،٩٦٦	**،٩٣٦
الدرجة الكلية للسعادة	**،٨٧٠	**،٩٧٢	**،٩٤٢

يتضح من الجدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الدعم الاجتماعي والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس السعادة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (0.942^{**}) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وبذلك تحققت صحة الفرض الثاني حيث أوضحت النتائج وجود علاقة طردية بين مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى السعادة النفسية، فكلما ارتفع مستوى الدعم الاجتماعي لدى الزوجات العاملات ارتفع مستوى السعادة النفسية لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي تؤكد أن الدعم الاجتماعي مصدر مهم لتحقيق السعادة والرضا للأفراد مثل دراسة جان (٢٠٠٨) حيث توصلت الي وجود ارتباط دال وموجب بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزوجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، ودراسة هان وآخرون (Han et al., 2021) التي أشارت إلى أن الدعم الاجتماعي يؤثر بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة، والدعم الاجتماعي يساعد على مواجهة الأحداث الضاغطة، وهذا ما أكدت عليه دراسة مقدم (٢٠١٨) حيث أشارت إلى أنه كلما كانت المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة العاملة في قطاع الصحة كبيرة كان الضغط النفسي منخفضاً.

نتائج الفرض الثالث:

نصّ الفرض الثالث على أنه "يسهم التوافق الزوجي، والدعم الاجتماعي في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى المرأة العاملة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد، وذلك بهدف تحديد مدى إسهام مستوى متغيرات التوافق الزوجي، والدعم الاجتماعي في التنبؤ بالسعادة لدى الزوجات العاملات، ويوضح جدول (١٣) النتائج كما يأتي:

جدول ١٣: التنبؤ بمستوى السعادة لدى الزوجات العاملات من مستوى متغيرات التوافق

الزوجي والدعم الاجتماعي

المتغيرات المستقلة		المتغير التابع	
الدعم الاجتماعي	التوافق الزوجي	B الحد الثابت غير المعياري	السعادة النفسية
١,٢٧٢	٠,٣٧٤	١٥,٥٢١-	قيمة المعامل
١٤,٧٥٧	٤,٤١٣	٣,٧٤٣-	قيمة اختبار (T)
٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	مستوى الدلالة (T)
	١٢٥٧,٥١٦		قيمة اختبار (F)
	٠,٠١		مستوى الدلالة (F)
	٠,٩٤٥		(R) الارتباط
	٠,٨٩٣		(R2) التحديد
	٠,٨٩٣		التحديد المصحح (R2)

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (F) بلغت (١٢٥٧,٥١٦) وهي دالة عند (٠,٠١) مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية، كما يتضح أن قيمة (ت) في المتغيرات المستقلة (التوافق الزوجي، الدعم الاجتماعي) دالة عند مستوى (٠,٠١) ذا تأثير معنوي في نموذج الانحدار المتعدد حسب اختبار (t)، وأن قيم معامل الارتباط الثلاثة وهي معامل الارتباط البسيط R قد بلغ (٠,٩٤٥)، بينما بلغ معامل التحديد R2 (٠,٨٩٣) في حين كان معامل التحديد المصحح -R2 (٠,٨٩٣)

مما يعني بأن المتغيرات المستقلة التفسيرية (التوافق الزوجي، الدعم الاجتماعي) استطاعت أن تفسر (٨٩%) من التغيرات الحاصلة في (السعادة النفسية) المطلوبة والباقي (١١%) يُعزى إلى عوامل أخرى. كما يتضح أن معادلة خط انحدار (السعادة النفسية) على اختبارات (التوافق الزوجي، الدعم الاجتماعي) هي: السعادة النفسية = -١٥,٥٢١ + التوافق الزوجي (٠,٣٧٤) + الدعم الاجتماعي (١,٢٧٢)

وتعني النتيجة السابقة أن شعور المرأة العاملة بالسعادة يرجع في جزء منه إلى ارتفاع درجة دعمها زوجياً واجتماعياً، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دراسات كلا من الصمادي والطاهات (٢٠٠٥) ودراسة جان (٢٠٠٨) ودراسة هان وآخرين (Han et al., 2021) حيث أكدوا على أن التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي يعد خطوة مهمة لاستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة، كما يسهم في حل الكثير من المشكلات القائمة بين الأفراد، ويمنع حدوث الكثير من المشكلات المستقبلية، وكذلك يحسن من جودة الحياة والرضا عنها ويدعم الشعور بالسعادة، كما أن التوافق الزوجي ركيزة أساسية في نماء الأسرة واستمراريتها، كما قد يؤدي غياب التوافق إلى حالة من القلق والاكتئاب عند الزوجين، وإلى تفكك العلاقات الأسرية وانهارها، مما يؤدي إلى عدم استقرار المجتمع على اعتبار أن المجتمع هو مجموع الأسر الموجودة فيه وهذا ما أكدت عليه دراسة نوفل وآخرون (٢٠١٨) حيث توصلت إلى وجود علاقة بين التوافق الزوجي بمحاوره الأربعة (الجانب الفكري والثقافي، الجانب الجنسي، الجانب الاقتصادي، الجانب العاطفي والوجداني)، وبين والرضا عن الحياة، وهذا ما أكدته دراسة قازان (٢٠٢٠) أن التوافق الزوجي يتأثر بحسب طبيعة عمل كل من الزوجين في تحقيق أدوارهما، سواء داخل البيت أم خارجه وذلك بمساعدة كل من الزوجين للآخر، وبقدرتهما على المسايرة والتعاطف معاً بحيث تقوم الزوجة بما عليها تجاه الزوج والأولاد، والزواج بشكل عام، ويقوم الزوج بما عليه، وبالتالي يقوم كلاهما بعملية التوافق من خلال تنسيق العمل بينهما والاتفاق عليه داخل البيت وخارجه، سواء أكان ذلك في تربية الأولاد أو الإنفاق على الأسرة، وهذا ما أكدته دراسة الطعاني (٢٠١٥) أن للدعم الاجتماعي أهمية كبيرة حيث يقي الأفراد من

الأمراض النفسية، وخاصة عندما يشعر أنه لم يعد بإمكانه أن يتصدى لخطر يهدده، أو حدث ضاغط وأنه بحاجة لعون ومساعدة من المحيطين. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلا من جان (٢٠٠٨) ودراسة الطعاني (٢٠١٥) بأن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في إشباع حاجات الفرد للأمن النفسي والاجتماعي وقد أشارت نتائج دراسة بحري (٢٠١٤) أن المساندة الاجتماعية من الاستراتيجيات الفعالة للتخفيف من حدة الضغط المهني لدى النساء العاملات. كما أكدت نتائج دراسة العنزي (٢٠١٧) وجود علاقة واضحة بين الدعم الاجتماعي المقدم ومدى تواجد مظاهر الصحة الجسمية والنفسية.

نتائج الفرض الرابع:

نصّ الفرض الرابع على أنه: "توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير عدد الأبناء"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، يوضح جدول (١٤) ذلك:

جدول ١٤: تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على الفروق بين أفراد عينة

البحث في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير عدد الأبناء

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات حرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الاستقلالية	بين المجموعات	١٠٩٧١,٩٠٦	٢	٥٤٨٥,٩٥٣	٧١١,٢٠٧	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٣١٤,٠٧٤	٣٠٠	٧,٧١٤		
	المجموع	١٣٢٨٥,٩٨٠	٣٠٢			
التمكن البيئي	بين المجموعات	١١٤٨٩,٣٩٩	٢	٥٧٤٤,٧٠٠	٦٧٢,٣٣٧	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٥٦٣,٣١٤	٣٠٠	٨,٥٤٤		
	المجموع	١٤٠٥٢,٧١٣	٣٠٢			
التطور الشخصي	بين المجموعات	١٣٢٨٤,٩٩٧	٢	٦٦٤٢,٤٩٨	٧٨٣,١١٢	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٥٤٤,٦٥٣	٣٠٠	٨,٤٨٢		
	المجموع	١٥٨٢٩,٦٥٠	٣٠٢			
العلاقات الإيجابية	بين المجموعات	١١٧٨٦,٥٤٩	٢	٥٨٩٣,٢٧٥	٨٠٦,٨٨٥	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢١٩١,١٢١	٣٠٠	٧,٣٠٤		
	المجموع	١٣٩٧٧,٦٧٠	٣٠٢			
الحياة الهادفة	بين المجموعات	١٢٤٣٧,٠٩١	٢	٦٢١٨,٥٤٦	٥٥٢,٠٢٢	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٣٣٧٩,٥٠٩	٣٠٠	١١,٢٦٥		
	المجموع	١٥٨١٦,٦٠١	٣٠٢			
تقبل الذات	بين المجموعات	١٢١٨٢,٠٦١	٢	٦٠٩١,٠٣١	٨٠٥,٢٣٣	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٢٦٩,٢٩٢	٣٠٠	٧,٥٦٤		
	المجموع	١٤٤٥١,٣٥٣	٣٠٢			
الدرجة الكلية للسعادة	بين المجموعات	٤٣٢٠,٣٣,٨٨٤	٢	٢١٦٠١٦,٩٤٢	٧٢٦,٩٦٠	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٨٩١٤٥,٢٧٢	٣٠٠	٢٩٧,١٥١		
	المجموع	٥٢١١٧٩,١٥٥	٣٠٢			

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية في مستوى السعادة النفسية تُعزى لمتغير عدد الأبناء؛ مما يعني تأثير متغير عدد الأبناء في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات. ولتحديد اتجاه هذه الفروق في متغير عدد الأبناء أجرت الباحثة اختباراً بعدياً للمقارنة بين المتوسطات الحسابية (اختبار شيفيه) ويوضح ذلك جدول (١٥):

جدول ١٥: نتائج اختبار شيفيه اتجاه الدلالة بين متوسطات المجموعات الفرعية في متغير عدد الأبناء

الأبعاد	مجموعة المقارنة	المتوسط	فروق المتوسطات ومستوى الدلالة		
			لا يوجد	من ١ إلى ٣	أكثر من ٣
الاستقلالية	لا يوجد	٨,٤٤			
	من ١ إلى ٣	٢٤,٠٨	*١٥,٦٣		
	أكثر من ٣	١٤,٨٠	٦,٣٦	*-٩,٢٧٦٩٢-	
التمكن البيئي	لا يوجد	٨,٤٨			
	من ١ إلى ٣	٢٤,٣٩	*١٥,٩١١٦١		
	أكثر من ٣	١٤,٧٨	*٦,٣٠١٨٢	*-٩,٦٠٩٧٩-	
التطور الشخصي	لا يوجد	٨,٠٢			
	من ١ إلى ٣	٢٤,٨٤	*١٦,٨١٩١٦		
	أكثر من ٣	١٤,١٥	*٦,١٣٤٥٥	*-١٠,٦٨٤٦٢-	
العلاقات الإيجابية	لا يوجد	٨,٨٤			
	من ١ إلى ٣	٢٥,١٦	*١٦,٣٢٠٨٤		
	أكثر من ٣	١٥,٧٠	*٦,٨٦٠٠٠	*-٩,٤٦٠٨٤-	
الحياة الهادفة	لا يوجد	٧,٦٢			
	من ١ إلى ٣	٢٣,٥٥	*١٥,٩٣٢٤٥		
	أكثر من ٣	١٢,٨٥	*٥,٢٢٥٤٥	*-١٠,٧٠٦٩٩-	
تقبل الذات	لا يوجد	٨,٧٢			
	من ١ إلى ٣	٢٤,٩٦	*١٦,٢٣٨٠٤		
	أكثر من ٣	١٤,٨٨	*٦,١٦١٨٢	*-١٠,٠٧٦٢٢-	
الدرجة الكلية للسعادة	لا يوجد	٥٠,١٢			
	من ١ إلى ٣	١٤٦,٩٨	*٩٦,٨٥٩٠٢		
	أكثر من ٣	٨٧,١٦	*٣٧,٠٤٣٦٤	*-٥٩,٨١٥٣٨-	

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق بين الزوجات العاملات اللاتي لديهن من طفل إلى ثلاث أطفال، وبين فئتي (لا يوجد، وأكثر من ثلاث أبناء) لصالح العاملات اللاتي لديهن من ابن واحد إلى ثلاثة أبناء؛ حيث إن الزوجة العاملة والتي ليس لديها أبناء تعاني من ضغط نفسي من المجتمع ومن الأسرة حتى وإن كان رفع عنها عبء تربية الأبناء مع الوظيفة ولكن حاجة الأمومة لديها تؤثر على السعادة، وأما الأم التي لديها أكثر من ثلاثة أبناء فيقل لديها مستوى السعادة ويرجع ذلك إلى الأعباء الوظيفية وأعباء تربية الأبناء بالإضافة إلى الأعباء الاقتصادية. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الغامدي (٢٠١٧) حيث أشارت إلى أن احتياجات أبناء الموظفين تؤثر على أدائهم لعملهم ودراسة دي هويوس وجرين (De Hoyos & Green, 2011) حيث أشارت أن المرأة تعاني من تحديات تربية الأبناء.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد فروق في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير الخبرة في العمل"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ويوضح جدول (١٦) هذه النتيجة:

جدول ١٦: تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على الفروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات تُعزى لمتغير الخبرة في العمل

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات حرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الاستقلالية	بين المجموعات	١٠٧٢٥,٦٢٩	٢	٥٣٦٢,٨١٥	٦٢٨,٣ ٦٩	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٥٦٠,٣٥١	٣٠٠	٨,٥٣٥		
	المجموع	١٣٢٨٥,٩٨٠	٣٠٢			
التمكن البيئي	بين المجموعات	١١٣٩٥,٩٦٠	٢	٥٦٩٧,٩٨٠	٦٤٣,٤ ١٥	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٦٥٦,٧٥٣	٣٠٠	٨,٨٥٦		
	المجموع	١٤٠٥٢,٧١٣	٣٠٢			
التطور الشخصي	بين المجموعات	١٣٢٥٢,٠٩٢	٢	٦٦٢٦,٠٤٦	٧٧١,٢ ٠٠	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٥٧٧,٥٥٨	٣٠٠	٨,٥٩٢		
	المجموع	١٥٨٢٩,٦٥٠	٣٠٢			
العلاقات الإيجابية	بين المجموعات	١١٥٥٩,٦٧٥	٢	٥٧٧٩,٨٣٧	٧١٧,١ ٠٣	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٤١٧,٩٩٥	٣٠٠	٨,٠٦٠		
	المجموع	١٣٩٧٧,٦٧٠	٣٠٢			
الحياة الهادفة	بين المجموعات	١٢١٩٣,٩٩١	٢	٦٠٩٦,٩٩٥	٥٠٤,٩ ١٢	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٣٦٢٢,٦١٠	٣٠٠	١٢,٠٧٥		
	المجموع	١٥٨١٦,٦٠١	٣٠٢			
تقبل الذات	بين المجموعات	١٢١٦٧,٢٤١	٢	٦٠٨٣,٦٢١	٧٩٩,٠ ٣٥	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٢٢٨٤,١١٢	٣٠٠	٧,٦١٤		
	المجموع	١٤٤٥١,٣٥٣	٣٠٢			
الدرجة الكلية للسعادة	بين المجموعات	٤٢٦٨٤٤,٨٨٩	٢	٢١٣٤٢٢,٤٤٥	٦٧٨,٧ ٢٢	٠,٠٠٠ دالة عند (٠,٠١)
	داخل المجموعات	٩٤٣٣٤,٢٦٦	٣٠٠	٣١٤,٤٤٨		
	المجموع	٥٢١١٧٩,١٥٥	٣٠٢			

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية في مستوى السعادة النفسية تُعزى لمتغير الخبرة في العمل مما يعني تأثير متغير الخبرة في مستوى السعادة النفسية لدى الزوجات العاملات، ولتحديد طبيعة هذه الفروق في متغير الخبرة في العمل أجرت الباحثة اختباراً بعدياً للمقارنة بين المتوسطات الحسابية (اختبار شفیه) ويوضح ذلك جدول (١٧)

جدول ١٧: نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الدلالة بين متوسطات المجموعات

الفرعية في متغير الخبرة في العمل

الأبعاد	مجموعة المقارنة	المتوسط	فروق المتوسطات ومستوى الدلالة		
			لا يوجد	من ١ إلى ٣	أكثر من ٣
الاستقلالية	٥ فأقل	٨,٨٣٠.٥			
	من ٦ إلى ١٠	١٤,٦٧٨٢	*٥,٨٤٧٦٥		
	١١ فأكثر	٢٣,٥٣٥٠	*١٤,٧٠٤٥٢	*٨,٨٥٦٨٧	
التمكن البيئي	٥ فأقل	٨,٨١٣٦			
	من ٦ إلى ١٠	١٤,٥٨٦٢	*٥,٧٧٢٦٥		
	١١ فأكثر	٢٣,٨٧٩٠	*١٥,٠٦٥٤٢	*٩,٢٩٢٧٧	
التطور الشخصي	٥ فأقل	٨,٣٢٢٠			
	من ٦ إلى ١٠	١٣,٨٣٩١	*٥,٥١٧٠.٥		
	١١ فأكثر	٢٤,٢٩٩٤	*١٥,٩٧٧٣٣	*١٠,٤٦٠٢٨	
العلاقات الإيجابية	٥ فأقل	٩,٢٧١٢			
	من ٦ إلى ١٠	١٥,٥٧٤٧	*٦,٣٠٣٥٣		
	١١ فأكثر	٢٤,٦١٧٨	*١٥,٣٤٦٦٥	*٩,٠٤٣١٢	
الحياة الهادفة	٥ فأقل	٧,٨٣٠.٥			
	من ٦ إلى ١٠	١٢,٦٠٩٢	*٤,٧٧٨٦٩		
	١١ فأكثر	٢٢,٩٤٩٠	*١٥,١١٨٥٤	*١٠,٣٣٩٨٥	
تقبل الذات	٥ فأقل	٩,٠٦٧٨			
	من ٦ إلى ١٠	١٤,٥٦٣٢	*٥,٤٩٥٤٢		
	١١ فأكثر	٢٤,٤٥٨٦	*١٥,٣٩٠.٨٠	*٩,٨٩٥٣٨	
الدرجة الكلية للسعادة	٥ فأقل	٥٢,١٣٥٦			
	من ٦ إلى ١٠	٨٥,٨٥٠.٦	*٣٣,٧١٤٩٨		
	١١ فأكثر	١٤٣,٧٣٨٩	*٩١,٦٠٣٢٦	*٥٧,٨٨٨٢٨	

يتضح من جدول (١٧) أنه توجد فروق بين الزوجات العاملات اللاتي خبرتهن الوظيفية من (١١ سنة فأكثر) وبين فنتي (خمس سنين فأقل، من ست إلى عشر سنين) لصالح الزوجات العاملات اللاتي خبرتهن الوظيفية من (١١ فأكثر)، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الخبرة لها دور فعال في كيفية مواجهة الضغوط الوظيفية وأنها مرت بعدد من التجارب الوظيفية، مما جعل لديها صمود نفسي وبالتالي يرتفع مستوى السعادة النفسية كلما زادت الخبرة الوظيفية، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شاهر وآخرون (٢٠١٦) حيث أشارت إلى عدم وجود علاقة بين الصعوبات التي تواجه المرأة العاملة وعدد سنوات الخبرة، ودراسة بنات (٢٠٢٠) حيث أوصت بضرورة توفير التدريب للمرأة العاملة حتى تتمكن من أداء واجباتها بمزيد من السعادة.

توصيات البحث

وفي ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

١. إجراء مزيد من الدراسات على المرأة العاملة من خلال إضافة متغيرات مختلفة تؤثر على السعادة النفسية لديها.
٢. إعداد برامج لتنمية التوافق الزوجي والدعم الاجتماعي لدى المرأة العاملة.
٣. توعية أفراد المجتمع المحلي بأهمية العمل للمرأة خارج المنزل؛ إذ إنها تستطيع من خلال العمل أن تساهم بشكل كبير في تنمية المجتمع وتقدمه، وتستطيع تحقيق ذاتها وطموحها.
٤. إجراء دراسات حول تأثير البرامج الإرشادية في زيادة التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة.
٥. نشر التوعية وعقد الندوات من خلال الدورات التدريبية ووسائل الإعلام حول عمل المرأة المتزوجة وأثر ذلك في توافقها مع زوجها ومعرفة ما لها وما عليها.
٦. ضرورة الاهتمام بالإرشاد الزوجي الوقائي الذي يعمل على الاستقرار والسعادة الزوجية وتقديم الخدمات النفسية التي تساعد على علاج كل أنواع المخاوف والقلق والصراع والإحباط في الحياة الزوجية واستعادة الثقة والتوازن داخل العلاقة الزوجية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو القمح، نزيهة وبالمهدي، فتحية (٢٠١٧). عوامل التوافق الزوجي من سيرة النبي (ص) الزوجي. مجلة الحكمة للدراسات الإسلامية (٨)، ٢١٨-٢٣٧.
- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- الجمال، سمية أحمد (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية: جامعة الزقازيق، كلية التربية، ١٧١، ٧٨، ٢٣٠.
- الحاج، فاضل عفو (٢٠١٩). مستوى الاكتئاب وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى المسنين في مركز المسن بمدينة شفا عمرو. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية عمان.
- الرشيد، ملك جاسم (٢٠٢٠). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والدعم الاجتماعي ودرجة التدين لدى عينة من الناجيات من سرطان الثدي في الكويت. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ١٣ (٢)، ٢٣١ - ٢٥٤.
- الرشيدي، أماني بنت عليوي (٢٠٠٦) عمل المرأة بني الإيجابيات والسلبيات، ورقة علمية، (جدة: كلية التربية قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة الملك عبد العزيز)، ١.
- السمادوني، السيد إبراهيم (٢٠١٠). مقياس المهارات الاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشريف، الشيماء قطب (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، (٢١)، ١٣-٣٤.
- الشهري، رشا محمد (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالسعادة

- النفسية لدى طالبات كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: *رابطة التربويين العرب*، (١٢٤)، ١١١-١٤٩
- الذهبي، إبراهيم ، وليلى، مكاك (٢٠١٥) عمل المرأة وأثره على الاستقرار الأسري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي العدد ١١، ١٧٥-١٨٨
- الصمادي، أحمد عبد المجيد والطاهات، لينا فالح (٢٠٠٥). التوافق الزوجي من وجهة نظر النساء العاملات في ضوء بعض المتغيرات. *شؤون اجتماعية، جمعية الاجتماعيين في الشارقة*. ٢٢(٨٥)، ٣٩-٥٧.
- الطاهات، لينا فالح (٢٠٠٢). *التوافق الزوجي للنساء العاملات في ضوء بعض المتغيرات*. (رسالة ماجستير)، جامعة اليرموك، إربد.
- الطعاني، آية عبد الكريم (٢٠١٥). *الدعم الاجتماعي المدرك والعزلة الاجتماعية لدى عينة من مرضى الفشل الكلوي*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، إربد.
- العنزي، عايد عشوي (٢٠١٧). *الدعم الاجتماعي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من السجناء السعوديين*. (رسالة ماجستير)، جامعة اليرموك، إربد.
- الغامدي، محمد بن سعيد (٢٠١٧). *عمل المرأة وأثره على بعض وظائفها الأسرية*. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز، الآداب والعلوم الإنسانية، ٩، ٣-٥٨.
- بحري، نبيل (٢٠١٤). *علاقة الضغط المهني بالمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة: دراسة ميدانية*. مجلة *جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية* (٣)، ٩١-١٠٩.
- بنات، سهيلة محمود (٢٠٢٠). *العلاقة بين الضغوط المهنية المدركة والسعادة لدى النساء العاملات في الأردن*. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجامعة الأردنية*، عمادة البحث العلمي ٤٧(٢)، ٤٨٦ - ٤٩٧
- توفيق، منى أبو العلا (٢٠٢٠). *علاقة كل من التسامح والتدين بالسعادة النفسية لدى المسنين: دراسة مرجعية*. *المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة أسيوط، كلية*

الأداب (٧٣)، ٢٠٧-٢٣٢.

جابر، جابر عبد الحميد وكفافي، علاء الدين (١٩٩١). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.

جان، نادية سراج (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. دراسات نفسية: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ١٨ (٤)، ٦٠١-٦٤٨.

جبر، جبر محمد (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الأفضل لدى مرضى السرطان، دراسات عربية في علم النفس، مج ٣، ع ٣ يوليو ص ص ١١-٨٨.

جبر، جبر محمد (٢٠١٧). علم النفس الإيجابي. ط٣.

داواد، نسيم (٢٠١٦). أثر العلاقة بأهل الزوج في السعادة الزوجية: دراسة ميدانية في الأردن. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ٣٩-٦٢.

زميرلين، نصيرة (٢٠١٩). السند الأسري وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الأم العاملة. مجلة المعيار، جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية، ٢٣ (٤٨)، ٤٨٦-٥٠٢.

سالم، آسياء سعيد (٢٠١٨). التوافق الزوجي وعلاقته بالضغط المهنية لدى المرأة العاملة في الدوائر الحكومية في محافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: المركز القومي للبحوث غزة، ٢ (٩)، ٤٠-٥٣.

شاهر، سعدية محمد وحسام الدين، لينا وعبد الحميد، دينا (٢٠١٦). الصعوبات التي تواجهها المرأة العاملة في جامعات جنوب الضفة الغربية من وجهة نظرها. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الاقتصادية والإدارية، الجامعة الإسلامية بغزة، ٢٤ (١)، ٩٩-١١٨.

عبد الخالق، أحمد و مراد، صلاح (٢٠٠١) السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات، دراسات نفسية، مج ١١ العدد (٣)، ص ص (٣٣٧-٣٤٩).

عبد الفتاح، كاميليا إبراهيم (١٩٨٤). سيكولوجية المرأة العاملة. دار النهضة العربية

للطباعة والنشر، بيروت.

عبيد، إيمان محمود (٢٠١٤). مقياس التوافق الزوجي. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٥(١)، ٤٩١ - ٥٠٦.

عثمان، أحمد عبد الرحمن (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٣٧، ص ص ١٤٣ - ١٩٥.

علي، صلاح الدين (٢٠١٨). ارتباط الرضا عن الحياة الزوجية بالمستوى الاقتصادي والدراسي لدى الأزواج الفلسطينيين في جنوب الضفة الغربية. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات: جامعة فلسطين، ٨(٢)، ٣٣ - ٥٥.

فرج، طريف شوقي، عبد الله، محمد حسن (١٩٩٩). توكيد الذات والتوافق الزوجي دراسة ميدانية على عينة من الأزواج المصريين. مجلة العلوم الإنسانية. ع. (٦٧).

قازان، عبدالله محمد (٢٠٢٠). أعباء الدور لدى أزواج النساء العاملات وغير العاملات. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ١٣(١)، ٩٧ - ١١٣.

لافي، ممدوح بنيه (٢٠٢٠). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية: الجامعة الإسلامية بغزة، ٢٨(٢)، ٢٥١ - ٢٦٩.

مقدم، سهيل (٢٠١٨). المساندة الاجتماعية كاستراتيجية إيجابية في مواجهة الأحداث المهنية الضاغطة لدى المرأة الجزائرية العاملة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية (٣٣)، ٦٧ - ٧٨.

نوفل، ربيع محمود علي وعرفات، أسماء عبدالحليم وصقر، منى محمد زكي (٢٠١٨). التوافق الزوجي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجات. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية: رابطة التربويين العرب (١٢)، ٢٧٩ - ٣١٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abbas, J.; Aqeel, M.; Shaheer, B., J. A.; Sundas, J. & Zhang, W. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. *Journal of affective disorders*, 244, 231-238.
- Almutairi, D. (2017). Work-Family Conflict, Social Support and Job Satisfaction among Saudi Female Teachers in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Educational Sciences*, 29(2),287-298.
- Arshad, M.; Mohsin, M. & Mahmood, K. (2014). Marital Adjustment And Life Satisfaction Among Early And Late Marriages. *Journal of Education and Practice*, 5, 83-90.
- De Hoyos, M. & Green, A. (2011). Recruitment and retention issues in rural labour markets. *Journal of Rural Studies*, 27(2), 171–180.
- Dhingra, V. & Dhingra, M. (2021). Who doesn't want to be happy? Measuring the impact of factors influencing work–life balance on subjective happiness of doctors. *Ethics, Medicine and Public Health*, 16, 100630.
- Glenn, N. (1996). *Values, attitudes, and the state of American marriage*. In D. Popenoe, JB Elshtain, y D. Blankenhorn (Eds.), *Promises to keep: Decline and renewal of marriage in America* (pp. 15-34): Lanham, MD: Rowman and Littlefield.
- Han, J.; Leng, X.; Gu, X.; Li, Q.; Wang, Y. & Chen, H. (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 110356.
- Hashmi, H. A.; Khurshid, M. & Hassan, I. (2007). Marital Adjustment, Stress and Depression among Working and Non-Working Married Women. *Internet Journal of Medical*. 2(1):19-26.
- Martin, R. A. (2007). An analysis of marital adjustment, optimal religious functioning, and length of marriage among new, continuing, and graduating students and their non-student

- spouses at Southwestern BaptistTheological Seminary in Fort Worth, Texas (Ph.D). Southwestern Baptist Theological Seminary,Ann Arbor.
- Mwaipopo, R. & Dauda, M. (2020). Feminism, women's agency, and subjective well-being: women's experiences of village community banks in Tanzania.*Tanzania Journal of Development Studies*, 17, 2, 21-43
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56.
- Pakalns, Gail. (1990). Perceived Social Support and Psychological Well-Being in Working Mothers.
- Peiró, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 348-365.
- Possmark, S.; Berglind, D.; Sellberg, F.; Ghaderi, A. & Persson, M. (2019). To be or not to be active – a matter of attitudes and social support? Women's perceptions of physical activity five years after Roux-en-Y Gastric Bypass surgery. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 14.
- Rodríguez-González, M.; Skowron, E.; Gregorio, V.C. & Roque, I.M. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44, 11 - 23.
- Scorsolini-Comin, F.; Fontaine, A.; Koller, S. & Santos, M. (2013). From authentic happiness to well-being: the flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexãoe Crítica*, 26(4), 663-670.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.
- Soleimani, A.; Najafi, M.; Ahmadi, K.; Javidi, N.; Kamkar, E. H. & Mahboubi, M. (2015). The Effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy on Sexual Satisfaction and Marital Adjustment of Infertile Couples with Marital Conflicts.

International Journal of Fertility & Sterility, 9, 393 - 402.

Stages, S.; Long, S.; Mason, G.; Krishnan, S. & Riger, S. (2007)..
Intimate partner violence, social support, and employment in
the post-welfare reform era. *Journal of Interpersonal Violence*,
22 (3):345-367. Retrieved January 2, 2008, from Sage
Publication.