

## الصراع بين عمل الفرد وأسرته

(التداخل بين ساعات العمل والوقت المخصص لمشاركة الأسرة

في تناول الطعام كعامل وسيط) \*

هالة رمضان\*\*

### تقديم

يجد الغالبية من الأفراد - إن لم يكن الجميع - صعوبة بالغة في تحقيق التوافق بين متطلبات أسرته ومتطلبات عمله ، ومن ثم يعاني الكثير من "الصراع بين الأسرة والعمل" ، وهو نمط من الصراع النفسى الذى يمكنه أن يؤثر سلبا على حياة الفرد الأسرية والمهنية فى حالة تفاقمه ، أو العكس فى حالة إيجاد الفرد سبيلا لحل ذلك الصراع ، وممارسة حياته بشكل صحى توافقى . والصراع النفسى بين الأسرة والعمل هو المظلة العريضة لمجال الاهتمام البحثى للدراسة الحالية - التى نحن بصدد العرض لها الآن - وإن كان المحور الرئيس لاهتمام الدراسة يتمثل فى متغير يتميز بالأهمية البالغة ، وهو الوقت المخصص لممارسة العمل ، والوقت المخصص لمشاركة الفرد لأسرته فى تناول الطعام ، ومن هنا كان

\* هذا المقال ترجمة لدراسة أجنبية منشورة فى دورية أجنبية بعنوان "العلوم البحثية للأسرة والمستهلك" .

Jacob. et al: Work interference with dinnertime as a mediator and moderator between work hours and work and family outcomes, Family and Consumer Sciences Research Journal, 36, (2008), pp.310-327.

\*\* أستاذ مساعد علم النفس ، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية .

المجلة الاجتماعية القومية ، المجلد التاسع والأربعون ، العدد الأول ، يناير ٢٠١٢ .

المنطلق لاستشعار الباحثة أهمية موضوع الدراسة والحاجة لعرضها على المهتمين بالبحث العلمى فى مصر والعالم العربى ، حيث أصبح من الواضح أنه مع سيطرة لغة العصر السريعة والضاغطة قل اهتمامنا وتقديرنا جميعا لقيمة قضاء المزيد من الوقت مع أفراد الأسرة وبخاصة وقت تناول الطعام ، وهو أحد الأوقات المتميزة للمشاركة الأسرية حيث يجمع بين أفراد الأسرة ، وبيتح الفرصة لتبادل الأحاديث المشتركة والقرب فى العلاقات وتبادل الخبرات والآراء ، بمعنى أنه يعد من أهم الأوقات للمشاركة الإيجابية بين أفراد الأسرة ، ومن هنا هدفت الدراسة إلى لفت الانتباه لضرورة الحرص على تلك القيمة ، والإشارة إلى الآثار النفسية الإيجابية لحرص الفرد عليها والعكس . وبناء على ما سبق نعرض للدراسة الميدانية الحالية - وهى إحدى الدراسات الأجنبية التى أجريت على عينة من موظفى إحدى الشركات الكبرى فى الولايات المتحدة الأمريكية - بهدف الإشارة إلى مدى أهمية المتغيرات السيكولوجية التى ركزت عليها الدراسة ، وإلقاء الضوء على الحاجة الماسة للبحث والدراسة فى أثر مثل هذه المتغيرات فى مجتمعنا ، والتى قد لا يتنبه البعض إلى ضخامة تأثيرها .

ركزت الأبحاث العلمية فى مجال الأسرة والعمل أثناء الخمس والعشرين سنة الأخيرة على الصراع بين الأسرة والعمل ، أو بمعنى آخر مواجهة الفرد لصعوبات فى تحقيق التوافق بين كل من متطلبات عمله وأسرته ومتطلباته الشخصية .

واهتمت العديد من الدراسات فى هذا المجال بتحديد العوامل الأسرية والعوامل الخاصة بالعمل ذات العلاقة بما اصطلح عليه "صراع الأسرة - العمل" ، وتوصلت تلك الدراسات إلى مصفوفة من الآثار السلبية لتنامى هذا الصراع على حياة الفرد الشخصية والعملية والأسرية .

وأشارت إلى أن بعض الأفراد والأسر لديهم القدرة على المواجهة الناجحة لمصادر الضغوط النفسية الناتجة عن هذا الصراع ، مستخدمين فى تلك المواجهة

الطقوس الأسرية والسلوكيات الروتينية التي يطلق عليها "أنماط التكيف" للوساطة بين كل من متطلبات العمل والأسرة ، حيث ثبت أن الطقوس والروتينيات في حياة الفرد تلعب دوراً في التخفيف من أثر ضغوط الحياة اليومية التي تتلاعب بالفرد بين متطلبات عمله ومتطلبات منزله وأسرته .

هذا وقد اعتبرت مشاركة الفرد لأفراد الأسرة في تناول الطعام - وخاصة في الوقت المخصص للوجبة الرئيسية - طقساً من الطقوس المهمة ، وأن مشاركة أفراد الأسرة لبعضهم البعض في تناول الطعام يمثل رصيـد ائتمان للتفاعلات الأسرية الإيجابية ، والتي تعمل كعامل واق لأفرادها .

أما الدراسة الحالية فتتـهـم بإلقاء الضوء على ما لم يتم تقييمه بعد بالدراسات والبحوث السابقة ، وهو إعاقـة مسـئـولـيات الفرد بالعمل لمشاركته لأفراد أسرته في تناول الطعام ، إذ إنها تحتـمـل أن الأفراد الذين يمرون بتلك الخبرة بشكل متكرر ، قد ينمو لديهم الصراع بين الأسرة والعمل ، ويتبع هذا بلا شك تعرض الفرد للعديد من الآثار السلبية على حياة الفرد الشخصية والعملية والأسرية .

### هدف الدراسة

يوضح ما سبق أهمية المشاركة بين أفراد الأسرة في تناول الطعام كطقس أو نمط تكيفي ييسر التفاعل الصحي بين الأسرة والعمل ، كما تبين أن هناك العديد من العوامل الوسيطة بين أسرة الفرد وعمله والتي تحتاج إلى الدراسة والبحث ، وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف إذا ما كان تكرار حدوث تداخل بين ساعات العمل والوقت المخصص لمشاركة الفرد أفراد أسرته في تناول الطعام ، يتوسط علاقة الفرد بالعمل والأسرة ، ونجاحه المهني والأسري .

والمقصود بالتداخل هنا هو "معدل تكرار فشل الفرد في مشاركة أفراد أسرته في تناول الطعام بسبب التزامات العمل" . أما المقصود بنجاح الفرد المهني فهو "نجاحه في حياته العملية ، وإدراكه لمكان عمله بشكل إيجابي صحي ،

وإدراك الفرد للصراع بين الأسرة والعمل". والمقصود بنجاح الفرد على المستوى الشخصي هو "مدى إدراكه لنجاحه فى العلاقة الزوجية والعلاقة مع الأبناء".

### الإطار المفاهيمى للدراسة

تعتمد الدراسة فى إطارها المفاهيمى على نظرية الأنظمة الإيكولوجية Ecological Systems Theory لـ بروفنبرينر Brofenbrenner عام ١٩٨٦ ، وبخاصة النموذج الخاص بأبحاث الأسرة والعمل لصاحبه فويدانوف Voydanoff فى عام ٢٠٠٢ ، وفيه يتم النظر إلى الأسرة والعمل كأنظمة مصغرة منفصلة يرتبط بها الفرد ضمن شبكة من العلاقات .

وفى إطار الدراسة الحالية يفترض أن هناك عوامل أسرية قد تؤثر على علاقة الفرد بعمله وأسرته ، وعليه قد ينمو الصراع بينهما أو يتمكن الفرد من تحقيق التوازن المطلوب ، وهو ما يعنى نجاحه على المستوى الشخصى والأسرى والمهنى . ويجب علينا هنا إيضاح أن هدف الدراسة الحالية ليس اختبار نموذج فوى دانوف ، ولكن الهدف الأساسى هو "اختبار المتغيرات التى يلزم التركيز عليها وتنظيم النتائج على ضوء ذلك النموذج الذى أوضح أن سلوكيات الأسرة التكيفية والاستراتيجيات التى تتبعها كالتقوس الخاصة والروتينيات تؤدى دوراً يحول دون الآثار السلبية للصراع بين الأسرة والعمل".

### الدراسات السابقة

تمدنا الأبحاث السابقة التى أجريت حول العلاقة بين ساعات عمل الفرد ونجاحه فى حياته الشخصية والأسرية والعملية بإطار يساعد على الإجابة على التساؤل الأساسى للدراسة ، والذى يدور حول ما إذا كان التداخل بين ساعات العمل والتزاماته وبين الوقت المخصص لمشاركة الأسرة فى تناول الطعام يتوسط العلاقة بين ساعات العمل ونجاح الفرد على المستوى المهنى والأسرى

والشخصى . وفيما يلي عرض لأهم ما توصلت إليه الدراسات السابقة :

#### **التداخل بين الأسرة والعمل**

ارتبطت ساعات العمل الزائدة بشكل ثابت مع العائد السلبي على الفرد وحياته الأسرية والمهنية فى التراث البحثى . حيث اتضح أن هناك آثاراً سلبية مرتبطة بساعات العمل الزائدة تتضح فى تنامى الصراع بداخل الفرد بين الأسرة والعمل . وأثبتت تلك الدراسات أن أحد وأعم أشكال الصراع التى يمكن قياسها بين الأسرة والعمل هو صراع الوقت ، والذى يمكن قياسه بالعلاقة بين عدد ساعات العمل ، وإدراك الفرد للضغوط النفسية ، والتداخل بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة . وتشير الدراسات إلى أن هناك آثاراً سلبية مباشرة لزيادة عدد ساعات العمل على أداء الفرد فى عمله وعلى أسرته وحياته الشخصية ، بالإضافة إلى وجود آثار غير مباشرة تتمثل فى تنامى الصراع بين الأسرة والعمل .

هذا وقد أوضحت النتائج السابقة أنه على المستوى المهنى تتمثل الآثار السلبية لهذا الصراع فى انخفاض الرضاء الوظيفى وانخفاض أداء الفرد فى العمل ، وارتبط هذا مباشرة بتنامى صراع الأسرة والعمل لدى الفرد .

أما على المستوى الشخصى فقد ارتبط تنامى هذا الصراع مباشرة بانخفاض الرضاء عن الحياة وظهور أعراض التعرض للضغوط النفسية ، وارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق ومشكلات التعاطى ، ووهن الحالة الصحية . وكذلك ارتبط العمل لساعات طويلة بالصراع على المستوى الأسرى ، ويتضح ذلك من خلال زيادة التوتر فى العلاقة الزوجية وانخفاض الرضاء الزوجى ، وانخفاض درجة التفاعلات الزوجية الإيجابية . بالإضافة إلى هذا أشارت الأبحاث والدراسات السابقة إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن ارتفاع درجة الصراع بين الأسرة والعمل لدى الفرد تؤثر على العلاقات الأسرية بشكل

مباشر أو غير مباشر ، حيث إنها تعمل على انخفاض كم الطاقة النفسية التي تمكن الفرد من القدرة على إقامة علاقات ناجحة ، وانخفاض الرضاء الزوجي ، وزيادة استعداد الفرد للمشاحنة ، وانخفاض الدفاء والقدرة على التدعيم والحب والتعبير عن التقدير .

وأخيرا فقد أسهمت تلك النتائج فى رسم مؤشر حول العلاقة المباشرة أو غير المباشرة بين عدد ساعات عمل الفرد وبين تنامى الصراع لديه بين الأسرة والعمل ، وظهور الآثار السلبية الناتجة عن ذلك على المستوى المهنى والأسرى والشخصى .

#### **الطقوس الاسرية والروتينيات : دورها كعامل وسيط فى التداخل بين الاسرة والعمل**

قامت العديد من الدراسات بتقييم فوائد الطقوس الأسرية ، وبخاصة مشاركة الجميع فى تناول الطعام والآثار الإيجابية المرتبطة بهذا . ولكن حتى تاريخ البحث الحالى لم يتجه الاهتمام إلى الكشف عن تدخل العمل فى إعاقه تلك الطقوس وأثر هذا على العلاقة بين الأسرة والعمل . فى حين اهتمت بعض الدراسات بخصائص الفرد الشخصية واتجاهاته وميكانيزمات المواجهة لديه وبخاصة فى علاقته الزوجية . وانتهت تلك الدراسات إلى أن أنماط المواجهة لدى الفرد ولدى الزوجين قد تغير من شكل العلاقة بين خصائص العمل وإدراك الصراع لدى الفرد والنتائج السلبية المرتبطة بهذا ، ولكنها لم تشر بوضوح إلى أثر طغيان العمل على طقوس الأسرة - كمشاركة الفرد لأفراد أسرته فى تناول الطعام بانتظام - وهو ما تهدف الدراسة الحالية إلى اكتشافه .

#### **وقت المشاركة فى تناول الطعام والآثار السلبية على حياة الفرد**

توصلت نتائج الدراسات التى اهتمت بفوائد الطقوس الأسرية - بخاصة مشاركة أفراد الأسرة فى تناول الطعام - إلى أن متطلبات العمل التى تمنع الفرد من مشاركة الأسرة فى تناول الطعام ترتبط ببعض الآثار السلبية على الفرد والأسرة . وأوضحت أن الانتظام فى المشاركة فى تناول الطعام بصحبة

أفراد الأسرة ارتبط بانخفاض درجة تعرض الفرد لمخاطر مرحلة المراهقة والتي تتمثل فى الأفكار الانتحارية ومحاولات الانتحار والسلوكيات الانسحابية والمشكلات السلوكية . حيث إن المراهقين الذين يتناولون الطعام بانتظام مع أسرهم كانوا أقل ميلا للتدخين والتعاطى أو التورط فى سلوكيات أخرى تتسم بالمخاطرة .

وبالإضافة إلى هذا اتضح أن تناول المنتظم للطعام بصحبة الأسرة ارتبط لدى الفرد بالعادات الصحية الغذائية والاتجاهات الصحية الإيجابية ، وبدرجة أعلى فى الأنماط الاستهلاكية الصحية والسلوكيات الصحية .

كما أكدت الدراسات على أهمية الالتزام بالطقوس الأسرية فى خلق وتنمية هوية الفرد والأسرة ، وخلق إحساس بثبات الأسرة وقوة تماسكها . وقد أكد كانون Canon ١٩٩٨ كذلك على أن الانتظام فى تناول الطعام مع أفراد الأسرة يخلق إحساساً قوياً بالتقارب بين أفراد الأسرة والتحامها واتصالها وتقيدها بمشاعر عضوية الجماعة . وهكذا فإن الأفراد الذين تمنعهم متطلبات عملهم من ممارسة تلك الطقوس الأسرية لن تسنح لهم الفرصة للتعرض للأثر الإيجابى - أو مخفضات الضغوط والمشقة كما يطلق عليها البعض - والذى يساعدهم على الحد من الآثار السلبية على مستوى حياتهم الأسرية .

#### وقت مشاركة الأسرة فى تناول الطعام وأثر النوع

كشفت عدة دراسات عن فوائد مشاركة الفرد لأسرته فى تناول الغذاء ، وأشارت إلى وجود فروق نوعية اتضح فيها أن الذكور والإناث الذين يفتقدون مشاركة الأسرة فى تناول الطعام بسبب العمل قد يختلفون فى أثر هذا عليهم . ولمزيد من الإيضاح ، أظهرت نتائج تلك الدراسات فروقاً بين الجنسين ، كالآتى :

أ - مشاركة الأسرة فى تناول الطعام لها قدرة العامل الوقائى الأقوى لدى الإناث المراهقات بالمقارنة مع الذكور .

ب - ارتبط افتقاد تلك الطقوس الأسرية باضطرابات الأكل لدى الإناث .

ج - هناك فروق نوعية بين الذكور والإناث الراشدين في درجة التزامهم بمشاركة الأسرة في تناول الطعام .

كما وجد إيزينبرج وآخرون Eisenberg et al. ٢٠٠٤ أن تناول الطعام بصحبة الأسرة يعمل كعامل وقائي لجميع المراهقين ، ولكن هذا الأثر الإيجابي يعلن نفسه بوضوح عملياً لدى الفتيات المراهقات ، حيث اتضح أن الفتيات اللاتي يتناولن الطعام أكثر من ٧ مرات بالأسبوع بصحبة الأسرة كانوا أقل احتمالاً بمقدار النصف في المحاولات الانتحارية بالمقارنة بالفتيات اللاتي لا يقمن بتناول الوجبات مع الأسرة بانتظام ، بالإضافة إلى ارتباط هذا أيضاً بانخفاض درجة تقدير الذات لديهن . وافترض إيزينبرج في تفسيره لنتائج تلك الدراسة أن الفتيات يتسمن غالباً بدرجة مرتفعة من الحساسية تجاه أى فارق بسيط في التفاعلات الأسرية ، وأن مشاركة الأسرة في تناول الطعام تمثل أهمية لصحتهن النفسية والانفعالية .

أما لايكوايز وآخرون Likewise M. et al. ٢٠٠٤ فقد توصل إلى أن الأسر التي لديها فتيات مصابات باضطرابات الأكل كانت أقل تكراراً في معدل المشاركة بين أفرادها في تناول الطعام ، وذلك عند مقارنتهم بالأسر التي لديها فتيات غير مصابات باضطرابات الأكل . وأشار نيومارك زاتينر وآخرون Neumark Sztainer et al. ٢٠٠٤ إلى أن المراهقين (ذكورا وإناثا) ممن يمتلكون معدلاً مرتفعاً في تكرار مشاركة أسرهم في تناول الطعام ، يضعون مشاركة أفراد الأسرة في تناول الطعام في مكانة ذات أولوية ، ويسجلون درجات أعلى في المناخ الإيجابي للأسرة ، وتنخفض لديهم معدلات الإصابة باضطرابات الأكل . وإن كان هذا يتضح لدى الإناث بصورة أقوى عند المقارنة بالذكور .

أما بالنسبة للراشدين من الذكور والإناث فقد أوضحت بعض الدراسات أن انتظام الفرد في مشاركة أفراد أسرته في تناول الطعام قد يختلف لدى الراشدين من الذكور عن الإناث لاختلاف طبيعة المسؤوليات ، فقد يكون هذا



الانتظام واضحا لدى الإناث بالمقارنة بالذكور بسبب ضخامة مسؤوليات الإناث تجاه إعداد الطعام للأسرة والتي تبدأ من مرحلة التخطيط والتنظيم وتنتهي بأداء المهمة . وأكدت على هذا العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن الغالبية من النساء هن المسئولات عن الإعداد للوجبات بانتظام ، كالمسح الاجتماعي العام الذي أجرى في كندا ١٩٩٩ الذي أوضح بياناته أن النساء يقضين ساعات أكثر في الطهي وتنظيف المنزل مقارنة بالرجال الذين يقضون بعض الوقت أيضا في الإعداد للوجبات المنزلية والتنظيف ولكنهم يقضون المزيد من الوقت في تناول الوجبات ، وهو ما يعنى ارتباط تلك الفروق بين الإناث والذكور من الراشدين بكمية الوقت المستهلك في تجهيز الغذاء للأسرة والخدمة والتنظيف ، وأضاف ديفولت Devault ١٩٩١ إلى أن هناك مهام أخرى تمارسها النساء أثناء تناول الأسرة للطعام كالتحكم في سلوكيات الأطفال ، وأنه بالرغم من أن اشترك الرجال في الأعمال المنزلية قد ارتفع معدله ، إلا أن النساء ما زلن هن المسئولات عن معظم المهام المنزلية . وهكذا يفترض بطبيعة الحال أن هناك فروقا نوعية بين الراشدين من الإناث والذكور في معدل تكرار افتقاد مشاركة الأسرة في تناول الطعام بسبب العمل ، والتداخل بين العمل والأسرة .

### تساؤلات الدراسة

نخلص من نتائج الدراسات السابقة إلى وجود ارتباط بين حرص الفرد على الانتظام في تخصيص وقت لمشاركة أفراد الأسرة بعضهم البعض في تناول الطعام وبين عدد من العوامل الشخصية والأسرية الإيجابية ، وأن مثل هذه المشاركة تعد من الطقوس الأسرية التي تعمل على تدعيم مقاومة الأسرة والفرد للضغوط النفسية الناتجة عن التداخل بين مسؤوليات العمل والأسرة . وهو ما يدعم الدراسة الحالية في اختيارها لاختبار الفروض الآتية :

### الفرض الأول

يمثل التداخل بين العمل وبين الوقت المخصص لتناول الطعام بصحبة الأسرة عاملاً وسيطاً في العلاقة بين عدد ساعات العمل وبين كل من تنامي صراع (الأسرة - العمل) لدى الفرد ، وإدراكه للنجاح في الحياة المهنية والشخصية والعلاقات مع الزوج /الزوجة والأطفال ، وإدراكه لمكان العمل إدراكاً صحياً .

### الفرض الثاني

يمثل التفاعل بين تداخل العمل مع الوقت المخصص لتناول الطعام بصحبة الأسرة وبين ساعات العمل عاملاً وسيطاً في العلاقة بين كل من ساعات العمل وبين تنامي صراع (الأسرة - العمل) ، وإدراكه للنجاح في الحياة المهنية والشخصية والعلاقات بين الزوج/أو الزوجة والأطفال ، وإدراكه لمكان العمل إدراكاً صحياً . ويتضح التوسط في العلاقة بشكل أكثر وضوحاً لدى الإناث مقارنة بالذكور .

### منهج وإجراءات الدراسة

اعتمدت الدراسة على بيانات المسح الشامل لقضايا الحياة والعمل عام ٢٠٠٤ ، وقام بهذا المسح شركة "IBM Global Work and Life Issues Survey" وتكونت أداة المسح من ١٠٠ سؤال ، تم تطبيقها على (٩٧٦٤٤) موظفاً في تسع وسبعين دولة ، وصممت تلك الأداة لشركة IBM لمساعدتها - عبر فروعها المنتشرة على مستوى العالم - على تحديد احتياجات الموظف في حياته العملية والأسرية والشخصية\* .

وعليه تم سحب عينة فرعية من جميع موظفي شركة IBM الأمريكية الذين كانوا آباءً لأطفال أقل من ١٨ عاماً ، بعد أن تم حصرهم بالمسح الأصلي ، وبلغ

\* وبما أن إحدى الباحثات المشاركات في الدراسة الحالية كانت عضواً مسئولاً في هذا المسح ، فقد تم منحها تصريحاً لتحليل البيانات الخاصة بالمسح وتضمينها ونشرها بهذا المقال .

حجم تلك العينة (٦٠٠٠ مفردة) ، ثم اختير منهم عينة عشوائية بلغ حجمها (١٥٨٠ مفردة) ، واعتمدت الدراسة على تحليل استجاباتهم .

### عينة الدراسة

تم اختيار العينة لتكون ممثلة لتوزيع الوظائف في شركة IBM، حيث تم تقسيم العينة كالآتي : ٧٧٪ من المتخصصين والمهنيين ، ١٣٪ من المديرين ، ٩٪ من التنفيذيين ، ٢٥٪ من المهندسين ، ١٩٪ من المتخصصين في تكنولوجيا المعلومات ، ١١٪ من موظفي التسويق والمبيعات ، ١١٪ من موظفي تدعيم المنتج ، ٥٪ من موظفي الحسابات والشؤون المالية ، ٥٪ من المستشارين ، ٣٪ من موظفي الموارد البشرية ، ٣٪ من المصنعين ، ١٨٪ من فئات وظيفية أخرى .

وتم اختيار أفراد العينة من الحاصلين على مؤهلات عليا، ومقابل هذا فإن جميعهم من أصحاب المرتبات الشهرية فوق المتوسطة (متوسط الدخل كان ١١٣٥١٤ دولار في السنة) . هذا وقد كانت الحالة المهنية لزوج أو لزوجة المبحوثين كالآتي :

- ٥٤٪ من أفراد العينة : الزوج /الزوجة يعمل كامل الوقت .
  - ١٦٪ من أفراد العينة : الزوج /الزوجة يعمل جزءاً من الوقت .
  - ٢٢٪ من أفراد العينة : الزوج /الزوجة ليس موظفاً .
  - ٨٪ من أفراد العينة بدون شريك .
- انقسمت العينة إلى ٥١٪ من الذكور ، ٤٩٪ من الإناث ، ومنهم ٩٠٪ يعملون وقتاً كاملاً ، ١٠٪ يعملون جزءاً من الوقت . ومتوسط عمر أفراد العينة ٤٥ عاماً ، ومتوسط سنوات العمل في شركة IBM ١٥ عاماً ، ومتوسط عدد الأبناء ٢٫١ طفل .

## المقاييس المستخدمة (أدوات الدراسة)

### المتغيرات المستقلة

لم تتمكن الباحثة الحالية من استخدام المقاييس المصممة للقياس لجمع البيانات المطلوبة حول متغيرات الدراسة ، وذلك بسبب أن موقف التطبيق يتطلب عدداً محدوداً من الأسئلة والبنود لتوفير الوقت المستغرق في التطبيق في الوقت المتاح أمام المبحوث بعيداً عن العمل . ولهذا تم الاستعانة بما يسمى بالبنود المفردة لدراسة المتغيرات ، حيث كان هذا ضرورياً لتحقيق نجاح مع أفراد العينة. ونستطيع أن نوجز ما تم استخدامه من أدوات لقياس المتغيرات المستقلة للدراسة في الآتي :

- **ساعات العمل** تم قياسها بالسؤال الآتي : "كم عدد ساعات عملك في الأسبوع في شركة IBM ؟ "

- **تداخل وقت العمل مع الوقت المخصص لمشاركة الأسرة في تناول الطعام** تم قياسه بالسؤال الآتي : " في آخر ستة أشهر ، كم من المرات - إذا وجد - فاتتك مشاركة الأسرة في تناول الطعام بسبب العمل ؟ " ، وكانت بدائل الإجابة تتدرج على ٩ احتمالات ، هي :

١- أبداً	٦- من ١٠-١٩ مرة
٢- مرة	٧- من ٢٠-٢٩ مرة
٣- مرتين	٨- من ٣٠-٤٩ مرة
٤- من ٣-٤ مرات	٩- من ٥٠ فما فوق من المرات
٥- من ٥-٩ مرات	

ثم صنفت الإجابات في ثلاث فئات كالآتي : (مشاركة مرتفعة للأسرة للمجيبين على البدائل ١ ، ٢ - مشاركة متوسطة للمجيبين على البدائل من ٣ إلى ٧ - مشاركة منخفضة للمجيبين على البدائل من ٨ إلى ٩) .

#### المتغيرات التابعة

- **صراع الأسرة والعمل** تم قياسه بالسؤال الآتى : "هل هو من الصعوبة أم من السهولة عليك أن تتدبر متطلبات عملك ، وحياتك الشخصية الأسرية ؟ ليجيب عليها ب : (سهل جدا ، سهل ، ليس سهلا أو صعبا ، صعب ، صعب جدا) .

- **النجاح المدرك فى الحياة المهنية ، الشخصية ، العلاقات مع شريك الحياة والأطفال** تم قياسها جميعا ببند مفردة ، تتمثل فى السؤال الآتى : "بوجه عام ، كيف تشعر بالنجاح فى كل من الآتى ؟ " :  
أ - حياتك المهنية .  
ب - حياتك الشخصية .  
ج - علاقتك مع شريك حياتك .  
د - علاقتك مع طفلك أو أطفالك .

وتم تقدير كل بند على ٧ نقاط على مقياس ليكرت Likert تتراوح بين (غير ناجح على الإطلاق - ناجح على الإطلاق) .

- **تم قياس إدراك مكان العمل كمكان صحى** بالسؤال الآتى : "هل تعتبر مكان عملك مكانا صحيا ؟" والإجابات تتراوح بين (متفق بشدة - معترض بشدة) .

#### المتغيرات الضابطة

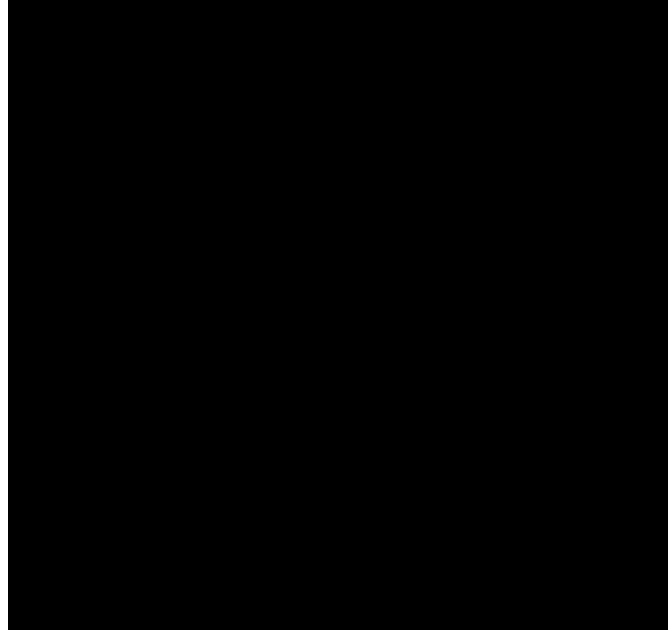
تم تضمين (العمر ، الجنس ، الحالة المادية للزوجين ، المستوى الوظيفى) فى المتغيرات الضابطة لبيان أثرها على العمل والأسرة .

#### نتائج الدراسة

إن الهدف الرئيس من هذه الدراسة يتمثل فى محاولة لتقييم مدى تداخل العمل مع الوقت المخصص لدى الفرد لمشاركة أفراد أسرته فى تناول الطعام ، والبحث

عن إجابة للتساؤل حول احتمالية أن يتوسط هذا التداخل في العلاقة بين عدد ساعات العمل وبين تنامي (الصراع بين الأسرة والعمل) بداخل الفرد ، وإدراكه لنجاحه في حياته المهنية والشخصية ، وعلاقته مع الزوجة/الزوج ، وعلاقاته مع أبنائه ، وإدراكه لمكان عمله كمكان صحي من الناحية النفسية .

وقد أشارت النتائج التحليلية للدراسة إلى أن ساعات العمل الأطول ارتبطت بوجود درجة أكبر من صراع الأسرة والعمل ، وكذلك انخفاض إدراك الفرد بدرجة أكبر للنجاح في حياته الشخصية وعلاقته مع شريك الحياة وعلاقاته مع الأبناء ، وانخفاض إدراك الفرد بدرجة أكبر لمكان العمل على أنه مكان صحي من الناحية النفسية . ويعرض الشكل (١) بوضوح لكيفية تأثير ساعات العمل على تنامي الصراع بين الأسرة والعمل لدى الفرد .



شكل (١)

التفاعل بين عدد ساعات العمل وتداخل العمل مع وقت تناول الطعام مع الأسرة  
وأثره على التنبؤ بدرجة صراع الأسرة - العمل

كما أوضحت النتائج أثر التداخل بدرجة دالة بين أوقات العمل وأوقات مشاركة الأسرة فى تناول الطعام كمتغير وسيط على ظهور الآثار السلبية السابق ذكرها ، وخاصة لدى الإناث .

وعليه نتحقق هنا من أن وقت مشاركة الأسرة فى تناول الطعام عامل مهم فى فهم التداخل بين الأسرة والعمل ، وخاصة لدى الأفراد الذين يتطلب عملهم ساعات عمل أطول وغالبا ما يفوتهم بسبب هذا مشاركة أفراد الأسرة فى تناول الطعام ، مما يترتب عليه ظهور عدد من الآثار السلبية . ومن جهة أخرى توضح النتائج أن خلق مساحة من أجل مشاركة الأسرة فى تناول الطعام - حتى وإن كان هذا رغما عن ساعات العمل الطويلة - قد يكون له دور فى خفض هذا الأثر السلبى لمتطلبات العمل على الحياة الأسرية والشخصية .

وهناك ملاحظة جديرة بالاعتبار فى هذا السياق ، هى أنه بالرغم من أن ساعات العمل الطويلة تتنبأ بدرجة دالة أكبر فى إدراك الفرد لنجاحه فى حياته المهنية ، وأن تداخل العمل مع وقت مشاركة الأسرة فى تناول الطعام يتنبأ بدرجة أقل فى إدراك الفرد للنجاح فى الحياة المهنية . وأنه من المنطقى أن يكون الأفراد الذين ينفقون وقتا أكبر فى العمل عرضة للشعور بأن الجهد المضاعف يزيد من نجاحهم فى وظيفتهم ، وهو ما يعنى أننا لكى نستبعد الأثر السلبى لفقدان الفرد مشاركة الأسرة فى تناول الطعام كعامل وسيط بين النجاح بالعمل وبين بلوغ النجاح فى الحياة الأسرية ، فإنه ينبغى أن نوفر وسيلة للموظفين تتيح لهم العمل ساعات أطول دون فوات الأوقات المنتظمة لتناول الطعام بصحبة أفراد الأسرة .

وربما إذا توافرت المرونة فى متى ؟ وأين ؟ يمكن للفرد أن يحقق التوافق بين أسرته ومتطلبات عمله ، فقد يمكن الموظفين من امتلاك مهارة تكييف حياتهم بطريقة تحمى الوقت اليومى لمشاركة الأسرة فى مواجهة أعباء العمل المتزايدة .

وبالإضافة إلى ما سبق هناك نتيجة مهمة أوضحتها نتائج الدراسة الحالية ، وهي أن الإناث فقط يستفدن من الأثر الواقى للانتظام فى مشاركة أفراد الأسرة فى أوقات تناول الطعام فى خلق التوافق فى العلاقة بين ساعات العمل والصراع القائم بين الأسرة والعمل بداخل الفرد .

أما عند ضبط أثر متغيرالنوع فقد اتضح أن الانتظام فى الحرص على مشاركة الأسرة فى الوقت المخصص لتناول الطعام يخفض من قوة العلاقة السلبية بين ساعات العمل و"صراع الأسرة - العمل" والنجاح المدرك فى الحياة الشخصية . ولكن عندما يتم تقسيم العينة تبعا للنوع فإن الإناث فقط يظهرن هذا التأثير . وتلك النتيجة قد تدعم المنظور بأن النساء يشعرن بمسئولية أعظم تجاه الوقت المخصص لتناول الطعام مع أفراد الأسرة ، وهو ما يدعم لديهن دورهن المدرك وينمى من الإحساس بالصراع بين أدوارهن المدركة بالعمل والأسرة .

وهو بذلك يعد تدعيما لما توصل إليه ايزينبرج وآخرون ٢٠٠٤ بأن الفتيات والنساء - ربما بوجه عام - يكن أكثر حساسية لأى فارق بسيط فى التفاعلات الأسرية .

#### حدود الدراسة

١ - التركيز على استخدام المقاييس المعروفة بذات البند الواحد ، حيث يمكننا استخدام تلك المقاييس لكل من المتغيرات المستقلة والتابعة فقط عند التأكد من الصدق ، والبعد عن القضايا المرتبطة بالثبات . وبوجه عام فقد تم إثبات أن مقاييس البند الواحد تنأى بنا بعيداً عن التعقيد التام للمفاهيم الأخرى التى لا يهدف المقياس إلى قياسها . فعلى سبيل المثال :

الاستجابات على المقاييس الخاصة بأثر "صراع الأسرة - العمل" على الأسرة ذاتية وقد تظهر الكفاية الذاتية للفرد أو تقدير الذات . وعلى هذا فإن مقياس الأسرة - العمل الذى تم تصميمه سوف يتم استخدامه ولكن



سيتم الاعتماد على عدد من البنود التي تمثل العامل المشترك لتخفيض كمية الوقت المستغرق من المبحوثين بعيداً عن عملهم مما يجعل من الضرورة استخدام مقاييس البند الواحد ، بالإضافة إلى أن مقاييس البند الواحد تعكس كم عدد المرات في آخر ستة أشهر فقدتها المبحوث ليلحق بموعد تناول الطعام مع أسرته بسبب العمل مما يمكننا من رسم النتائج وتحديدها .

٢ - قد يختلف الأفراد من الخلفيات الثقافية المختلفة حول معنى " الوقت المخصص لتناول الطعام بصحبة الأسرة " . فقد يرى البعض أن تناول سانديويتش في مطعم أو في المكتب مع بعض أفراد الأسرة فقط يمثل روتيناً للتفاعل الأسرى . وعليه تم الاتفاق على افتراض واحد هو " أن الأفراد الذين يتناولون الطعام وهم جالسون في الوقت المحدد للوجبة الرئيسية حول منضدة طعامهم مع جميع أعضاء الأسرة " هم الأفراد المقصودون في الدراسة الحالية .

٣ - هناك أبحاث أخرى صممت أدوات للقياس لتعطيهم المزيد من التفاصيل حول المتغيرات المرتبطة بالعمل وتؤثر على الأسرة بشكل ما مباشر أو غير مباشر . ولكن - على أية حال - يحتفظ مقياسنا بفائدته حيث يمكننا من الاستكشاف بشكل مبدئي للأثر النفسى لعدد من المتغيرات في العمل على الأسرة ؛ تحديداً قدرة الفرد على الانتظام في مشاركة الأسرة في تناول الطعام .

٤ - وأخيراً كان هناك انخفاض نسبي (٤٣٪) في معدل استجابات أفراد العينة بالنسبة لمعدل استجاباتهم في المرحلة الأولى من الدراسة ، وربما يرجع ذلك إلى مجموعة العمل وظروف التطبيق ، فضلاً عن التعدد المذكور سابقاً في نمط الوظيفة وخصائص أفراد العينة .

## التطبيقات

على الرغم من أن حرص الفرد على الالتزام بوقت تناول الطعام مع الأسرة تم تقييمه على أنه من المتغيرات النشطة التي لها العديد من الآثار الإيجابية على الفرد والأسرة ، إلا أن هذا من الناحية العملية يصعب تحقيقه .

فقد أظهرت معظم الدراسات أن الثلث فقط من صغار السن (دون سن الرشد) يتناولون الغداء مع أسرهم كل يوم . أما الراشدون فقد كان أغلب ما يمنعهم عن هذا الارتباط بالجدولة المفردة للمهام اليومية ، وأسلوب الحياة المضغوط ، وتحديات التوازن بين العمل والأسرة والأطفال . إلا أن الإناث قد ينجحن في تحقيق هذا الانتظام في تناول الطعام مع الأسرة ، وبخاصة إذا ما كان مجتمع العمل الخاص بهم داعماً لتلك القيمة الأسرية .

وهنا يمكن للمديرين إعداد عدد من التجهيزات للتأكد من أن موظفيهم يمكنهم أن يكونوا في البيت في وقت الغداء . أو بمعنى آخر يمكننا القول بأن المديرين الذين يسمحون بالمرونة في متى ؟ وأين يتم العمل ؟ يمكنون موظفيهم من المشاركة بانتظام مع الأسرة في وقت تناول الطعام ، ومثال هذا أصحاب العمل أو الرؤساء الذين يدعمون تكنولوجيا العمل من المنزل ، وهو ما يضيف على الأمر سمة السهولة . بالإضافة إلى أن أصحاب العمل أو الرؤساء يمكنهم إتاحة الفرص لمروعسيهم للاستراحة من متطلبات العمل لتناول الطعام بصحبة الأسرة وهو ما يظهر الدعم للموظف ولأسرته .

وكلما كان الرئيس موفراً لأساليب تعايش ليتمكن مرعوسيه من المشاركة في طعام الأسرة ، كانوا أكثر رضا عن العمل وتجنباً لإمكانية وجود أى أثر سلبي لساعات العمل الطويلة على الفرد والأسرة . وبهذه الطريقة يكون كل من الموظف ورئيسه مستفيداً .

إن دعم المجتمع لقيمة الحفاظ على الوقت المخصص لتناول الأسرة الطعام يمكن أن يتم بعدة طرق ، منها على سبيل المثال : قيام المختصين بالإرشاد

النفسي ومدربي التنمية البشرية بتطوير أساليب لزيادة حرص الفرد على وقت تناول الطعام مع الأسرة . وتلك الأساليب يمكن استخدامها بواسطة أصحاب الأعمال الصغيرة ، أو الشركات الكبرى ، أو المؤسسات المعنية بالصحة النفسية وجودة الحياة. حتى يكون العمل والمجتمع داعمين لأولوية تلك القيمة ، ليس فقط عن طريق التوعية بفوائده ، ولكن أيضا بتدعيمه بخطة ضرورية وبرامج لتنظيم وإعداد للمهارات التي تجعل من الوجبات الأسرية طريقا لأسرة أكثر صحة .

### **البحوث المستقبلية**

تحاول تلك الدراسة استكشاف مدى التداخل المحتمل حدوثه بين الوقت المخصص لمشاركة الفرد لأسرته في تناول الطعام وبين ساعات العمل ، وأثر هذا على تنامي الصراع بداخل الفرد بين الأسرة والعمل ، ونجاحه في حياته العملية والشخصية ، وعلاقته مع الزوج /الزوجة ومع أطفاله ، وإدراكه لمكان العمل إدراكاً صحياً .

وانتهت النتائج إلى أن فوات الوجبات الأسرية بسبب العمل يمكن أن يرتبط بالأثر السلبي المحتمل لساعات العمل الطويلة على الفرد والأسرة. ولكنه من الصعب وضع أيدينا تحديدا على النقاط المؤثرة التي تجعل من اجتماع أفراد الأسرة للمشاركة في تناول الطعام متغيرا وظيفيا ذا قوة تأثير إيجابية ووقائية .

وعليه فإننا في حاجة إلى المزيد من الأبحاث - خاصة في الفروق النوعية بين الإناث والذكور - فقد يكون الأثر الوسيط هنا ليس فوات الوجبات بين ساعات العمل واختلاف آثار العمل ، أكثر منه كوظيفة لساعات الأفراد والأسر ممن ينتظمون في تناول الطعام مع بعضهم البعض . فعلى سبيل المثال : الأفراد والأسر الذين ينتظمون في الوجبات الأسرية قد يكونون أكثر ميلا لممارسة الروتينيات بوجه عام . وهو ما يشير إلى أن أسلوب حياة الأسرة نفسها مرتبط

بالموضوع ، وامتلاكهم لمهارات توافقية ثابتة وتنظيم جيد ، أو أنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة بوجه عام .

وعلى هذا . فإن إنفاق الوقت فى تناول الوجبات فى المنزل مع أفراد الأسرة قد يكون مرتبطا بدرجة مرتفعة من الاستقرار ، والحياة الأسرية المنظمة ، وبالتالي أطفال لا يعانون مشكلات أسرية كثيرة . كما تتطلب تلك المساهمات الأسرية نمطا من الثبات والمهارة والكفاءة لدى الآباء والأمهات فى التعامل مع المستويات المرتفعة من "صراع الأسرة - العمل" والمرتبب بساعات عمل طويلة بأسلوب تكيفى .

ويمكننا أن نفترض أيضا أن الأثر الإيجابى لمشاركة الأسرة أوقات تناول الطعام قد ينشأ أيضا من حقيقة أن الأسرة تجتمع سويا على قاعدة منظمة وقابلة للتنبؤ لترتبط سوياً . وعليه فإن أى روتين فى حياة الأسرة قد يؤدى لاجتماعهم سويا ، يمكن أن يكون له نفس أثر تناول الطعام بمشاركة الأسرة بانتظام .

ويؤكد زابرايسكى وماك كورميك Zabriskie & McCormick ٢٠٠١ على أن الأنماط الثابتة من التفاعل الجيد (مثل المشاركة فى وقت الفراغ) بين أعضاء الأسرة يمكن أن يعزز الاتصال بينهم ، ويدعم هوية الأسرة والفرد ، ويقوى من التلاحم الأسرى والقدرة على التكيف . فالقضايا الأسرية العديدة المحتملة قد يعاد حلها عندما يتشارك معظم أعضاء الأسرة بانتظام فى وجبتهم الغذائية . فمن خلال إمكانية تعزيز الاتصال الذى يتم أثناء الاجتماع اليومى لأفراد الأسرة ، يتم التبادل المباشر فى المعلومات بالإضافة إلى الاتصال الذى يركز على حل المشكلات ، ومناقشة الموضوعات الشائكة ، والمناخ السائد فى المنزل . وأخيراً نوصى بالقيام بمزيد من الأبحاث المستقبلية على الأفراد - خاصة النساء - حتى يتيسر فهم لماذا وكيف ؟ يتم هذا الأثر الإيجابى لتناول الوجبات الأسرية على العمل والحياة الأسرية .