

ميزان التوازن بين العمل والحياة: دراسة صلاحية وتطوير نسخة أمهرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ميزان التوازن بين العمل والحياة: دراسة صلاحية وتطوير نسخة أمهرية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118193>

هل تساءلت يوماً كيف يتمكن الأطباء والممرضون والعاملون في القطاع الصحي من الموازنة بين متطلبات عملهم الشاقة وحياتهم الشخصية؟ غالباً ما يواجه هؤلاء الأبطال تحديات كبيرة في إيجاد هذا التوازن، خاصة في بيئات العمل المزدحمة والموارد المحدودة. إن فهم كيفية إدراكهم لهذا التوازن أمر بالغ الأهمية لتحسين رفاهيتهم وتقديم رعاية صحية أفضل.

النقاط الرئيسية

تم تطوير نسخة أمهرية موثوقة لقياس التوازن بين العمل والحياة المهنية للعاملين في المجال الصحي. أظهرت الدراسة أن مقياس التوازن بين العمل والحياة يتكون من أربعة أبعاد رئيسية: تعزيز الحياة الشخصية من خلال العمل، وتعزيز العمل من خلال الحياة الشخصية، وتداخل الحياة الشخصية مع العمل، وتداخل العمل مع الحياة الشخصية.

أكدت التحاليل الإحصائية أن المقياس الجديد يتمتع بخصائص نفسية قوية، مما يجعله أداة موثوقة لتقييم هذا التوازن. يوصي الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات لتكييف المقياس مع السياقات الثقافية المختلفة في جميع أنحاء إثيوبيا.

المنهجية

قام الباحث تس home W. وفريقه بإجراء دراسة شاملة لتقييم الخصائص النفسية لمقياس التوازن بين العمل والحياة المهنية، وتحديدًا للعاملين في المجال الصحي في المستشفيات في شرق إثيوبيا. شملت الدراسة عينة مكونة من 338 متخصصاً في الرعاية الصحية، تم اختيارهم من ثلاثة مستشفيات حكومية وثلاثة مستشفيات خاصة باستخدام تقنيات أخذ العينات العشوائية البسيطة والطبقية المتناسبة (وهي طريقة تضمن تمثيل كل مجموعة من العاملين في الدراسة بشكل عادل).

لتحليل البيانات، استخدم الباحثون مجموعة متنوعة من الأساليب الإحصائية. بدأوا بتحليل استكشافي للعوامل (Exploratory Factor Analysis - EFA) لتحديد الأبعاد الرئيسية التي تشكل مقياس التوازن بين العمل والحياة. استخدموا طريقة الاحتمال الأقصى مع دوران promax لتحديد عدد العوامل. بعد ذلك، قاموا بإجراء تحليل تأكيد للعوامل (Confirmatory Factor Analysis - CFA) للتحقق من صحة الهيكل العاملي الذي تم تحديده في التحليل الاستكشافي. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام الإحصائيات الوصفية لتقديم ملخص للبيانات، وتحليل الصلاحية والموثوقية لتقييم جودة المقياس.

النتائج

كشف التحليل الاستكشافي للعوامل عن أربعة عوامل رئيسية تشكل مقياس التوازن بين العمل والحياة المهنية. تم تسمية هذه العوامل على النحو التالي: "تعزيز الحياة الشخصية من خلال العمل" (Personal Life Enhancement of Work)، و"تعزيز العمل من خلال الحياة الشخصية" (Work Enhancement of Personal Life)، و"تداخل الحياة الشخصية مع العمل" (Personal Life Interference with Work)، و"تداخل العمل مع الحياة الشخصية" (Work Interference with Personal Life). تعكس هذه العوامل الطرق المختلفة التي يمكن أن يتفاعل بها العمل والحياة الشخصية، سواء بشكل إيجابي أو سلبي.

أظهر تحليل الصلاحية والموثوقية أن المقياس الجديد يتمتع بخصائص نفسية قوية. وهذا يعني أنه قادر على قياس التوازن بين العمل والحياة المهنية بدقة وموثوقية. أكد تحليل CFA أن الهيكل العاملي الذي تم تحديده في التحليل الاستكشافي

يتناسب بشكل جيد مع البيانات التي تم جمعها من العاملين في المجال الصحي.

الدلالات

تعتبر هذه الدراسة بمثابة خطوة مهمة نحو فهم أفضل للتوازن بين العمل والحياة المهنية للعاملين في المجال الصحي في إثيوبيا. إن توفر نسخة أمهرية موثوقة من مقياس التوازن بين العمل والحياة المهنية سيمكن الباحثين وصناع السياسات من تقييم هذا التوازن بشكل أكثر دقة وتطوير تدخلات فعالة لتحسين رفاهية العاملين في المجال الصحي.

يشير الباحثون إلى أن هذا المقياس يمكن استخدامه كأداة موثوقة لتقييم وقياس التوازن بين العمل والحياة المهنية للعاملين في المجال الصحي. ومع ذلك، يؤكدون على الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات لتكييف المقياس مع السياقات الثقافية المختلفة في جميع أنحاء إثيوبيا. إن إشراك عينات أكبر من العاملين في المجال الصحي من جميع أنحاء البلاد سيساعد على ضمان أن المقياس يعكس بدقة تجاربهم واحتياجاتهم الفريدة. إن تحسين رفاهية العاملين في المجال الصحي ليس مجرد هدف نبيل، بل هو أيضاً استثمار ضروري في نظام الرعاية الصحية بأكمله.

Reference

Teshome W. (2025). *Amharic version of the work-life balance scale: validation and psychometric properties*. BMC Psychology

DOI: [10.1186/s40359-025-03773-y](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03773-y)