Doi: 10.34120/0080-051-003-001

قدم في: ديسمبر 2020

أجيز في: أكتوبـر 2021

The Feeling of Happiness and its Relationship to some Psychological and Demographic Variables among Omani Women

Hafidha AlBarashdi

Safia Al-Hashmi

Abeer Al-Nusayri

Abstract

Objective: The study aims to measure the level of the feeling of happiness among Omani women, to determine the most important sources of happiness they have, and their relationship to some psychological and demographic variables. **Methods:** The study used the correlational descriptive approach, where five scales were applied to a sample of (1230) Omani women from various governorates of the Sultanate of Oman, namely: The Oxford Happiness Scale, the Happiness Sources Scale, the Self-Esteem Scale, the Self-Efficacy Expectations Scale, and the Body Image Scale. **Results:** The results of the study showed a high level of happiness among Omani women, and the three most important sources of happiness for them were: health, followed by prosperity and national peace, and then family. The study also found significant positive relationships between the level of happiness and both self-esteem, self-efficacy, and body image among Omani women. **Conclusion:** There were statistically significant differences between the level of happiness and some demographic study variables such as marital status, age, work status, educational level, and the economic level of women.

Keywords: Level of Happiness, Sources of happiness, Omani women, Self-esteem, Self-efficacy, Body image.

الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية لدى المرأة العمانية

حفيظة بنت سليمان البراشدية(*)
صفية بنت سالم الهاشمية(**)
عبير بنت مسلم النصيرية(***)

ملخص

هدف الدراسة: تسعى هذه الدراسة إلى قياس مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات، وتحديد أهم مصادر السعادة لديهنّ، وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية. **المنهجية:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث طبقت خمسة مقاييس على عينة مكونة من (1230) امرأة عمانية من مختلف محافظات السلطنة، وهي: مقياس أكسفورد للسعادة، ومقياس مصادر السعادة، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس صورة الجسم. **النتائج:** بينت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات، وكانت أكثر ثلاثة مصادر للسعادة أهمية لديهنّ: الصحة، يليها الرخاء والسلم الوطني، ثم العائلة. كما وجدت الدراسة علاقات إيجابية ودالة إحصائياً بين مستوى الشعور بالسعادة وكل من تقدير الذات، والفاعلية الذاتية، وصورة الجسم لدى المرأة العمانية. **الخلاصة:** توجد فروق دالة إحصائياً بين مستوى الشعور بالسعادة وبعض متغيرات الدراسة الديموغرافية؛ كالحالة الزواجية، والعمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي للمرأة.

المصطلحات الأساسية: مستوى الشعور بالسعادة، مصادر السعادة، المرأة العمانية، تقدير الذات، الفاعلية الذاتية، صورة الجسم.

مقدمة

تعد السعادة من الجوانب الإيجابية في الشخصية؛ فهي الغاية المنشودة التي يسعى البشر للوصول إليها حتى إذا كانوا لا يعرفون على وجه الدقة ما السعادة التي يصبون إليها. كما يعد الشعور بالسعادة من أجمل الأحاسيس التي يمكن أن تشعر بها

(*) وزارة التربية والتعليم، hafidhaalbarashdi@gmail.com
(**) وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار، safiya.alhashmi@trc.gov.om
(**) باحثة ماجستير علم نفس، Abooooor-91@hotmail.com

المرأة في حياتها؛ فنجد كل امرأة تبحث عن الأمور التي تسبب لها السعادة، إلا أنّ هذه السعادة تختلف باختلاف المتغيرات النفسية والديموغرافية لكل امرأة.

وخلال الثمانينيات من القرن العشرين تضاعفت أعداد الأبحاث المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات من 200 بحث سنوياً إلى 800 بحث (Momeni et al., 2010). ونظراً لتزايد اهتمام علماء النفس بالموضوعات النفسية الساعية إلى فهم المشاعر والجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني (العزيزي، 2019)، ونتيجة لذلك ظهر علم النفس الإيجابي positive psychology في التسعينيات على يد عالم النفس الأمريكي سيليجمان Seligman، ويهدف هذا العلم إلى استخدام المعلومات لتطوير وسائل فعالة؛ من أجل إحداث تغييرات إيجابية في حياة الأفراد والمجتمعات (أبو حلاوة، 2014).

ويعد الشعور بالسعادة من وجهة نظر علماء النفس مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية، ويؤمن كثير من علماء النفس المناصرين لحركة علم النفس الإيجابي أو ما يعرف بسيكولوجيا القوى الإنسانية Psychology of Strengths بأنّ الشعور بالسعادة عنصر أساسي لحياة نفسية وجسدية صحية (عبد الخالق، 2011). إلا أنّ السعادة تمثل محور الحياة السوية بالنسبة للمرأة؛ فيشير عكاشة وسليم (2010) إلى أنّ الشخصية السوية الحسنة بما تتمتع به من سمات إيجابية ممثلة في مصادر السعادة والفاعلية الذاتية وتقدير الذات والرضا عن الحياة توفر للمرأة فرصاً كبيرةً للنمو والارتقاء والازدهار.

وقد كشفت نتائج العديد من الدراسات أنّ مستوى الشعور بالسعادة لدى الأفراد يختلف باختلاف جملة من المتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية؛ فقد كشفت بعض الدراسات أنّ المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية مستقل بعضها عن بعض وأنّها موروثة بدرجة كبيرة (معمرية، 2012). كما تبين أنّ السعادة ترتبط بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودتها ومستوى تقدير الذات؛ إذ تسهم الحالة المزاجية الإيجابية إسهاماً كبيراً في تحسن قدرة الفرد على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيئ الفرد للقيام بأعمال إبداعية وتزيد قدرته على حل المشكلات، والميل إلى مساعدة الآخرين، والشعور بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها (عبدالعال ومظلوم، 2013). وأظهرت بعض الدراسات أنّ مستوى الشعور بالسعادة يكون أعلى لدى الأشخاص الذين ينظرون دوماً إلى الجانب المشرق من الحياة،

ويتمتعون بالأمل والتفاؤل ويتوقعون حصول الأفضل (جودة وأبو جراد، 2011). كما تبين أنّ الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقاييس الثقة بالنفس، والفاعلية الذاتية، والصلابة النفسية، وتقدير الذات، والاتزان الانفعالي كانوا أكثر سعادة (Rajabimoghaddam & Bidjari, 2011). وأسفرت نتائج بعض الدراسات عن أنّ أهم مصادر السعادة ليس الحصول على الثروة والمال، وليس المعتقدات الدينية التي يؤمن بها الفرد، بل هي حالة تتسم بالاستمرار حتى عندما يشعر الفرد بسوء، وهو أسلوب حياة يمكنه إشباع حاجات الفرد، ويحقق له حياة إنسانية أفضل (Franklin, 2010). وتجدر الإشارة إلى أنّ الأشخاص يستخدمون إستراتيجيات مختلفة لزيادة شعورهم بالسعادة؛ وذلك اعتماداً على شخصياتهم؛ فالأشخاص الانبساطيون يميلون إلى استخدام إستراتيجيات الانخراط الاجتماعي كدعم، والتشجيع من الأصدقاء، في حين أنّ الأشخاص ذوي الضمير الحي يميلون إلى استخدام إستراتيجيات تحقيق الأهداف لاسيما المهنيّة منها، والأشخاص العصابيون يميلون إلى استخدام التحكم العقلي كمحاولة عدم التفكير بالأفكار السلبية، وتميل النساء عادة إلى استخدام الدعم الاجتماعي بالإضافة إلى أنشطة الراحة السلبية؛ كمشاهدة التلفاز وتناول الطعام، بينما يميل الرجال إلى استخدام النشاطات الرياضية (Al Nima et al., 2013; Schueller, 2012). وسلطت بعض الدراسات العربية الضوء على دور الدين الإسلامي في سعادة الإنسان من خلال ما يدعو إليه من المغفرة والتسامح والتواصل الاجتماعي، وصلة الأرحام والتوصية بالجار، وتقديم العون للآخرين مادياً ومعنوياً (عبد الخالق وآخرون، 2017).

كما تناولت العديد من الدراسات المقارنة بين الذكور والإناث في مصادر السعادة وعلاقتها بالعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية؛ فقد أظهرت هذه الدراسات أنّ النساء أكثر عرضة للاكتئاب ولكن العواطف الإيجابية القوية؛ مثل الفرح والسعادة يبدو أنّها تقلل من إصابتهن بالاكتئاب، وأنّ النساء اللاتي يسعين إلى الحصول على مساعدة وتلقي العلاج يزيد أمل شفائهنّ من الاكتئاب في وقت أسرع (Huppert, 2009). كما وجدت بعض الدراسات أنّ الجنسين يعبران عن مشاعرهما بطريقة مختلفة؛ فالنساء يملن إلى التعبير عن مشاعر السعادة والدفء والخوف؛ مما يساعدهنّ على ترسيخ الترابط الاجتماعي، ويبدو أنّ هذا الأمر ينسجم مع دورهنّ التقليدي كمقدمات للرعاية. أما الرجال؛ فيميلون إلى إظهار مزيد من مشاعر الغضب والفخر والازدراء، التي تنسجم مع دورهم الاجتماعي كحامين ومعيلين (Buss, 2000;

Easterlin, 2003; Easterlin, 2010; Kuehner, 2017; Nolen-Hoeksema, 2001; Stevenson & Wolfers, 2009)، ويبدو أنّ هذا الاختلاف سببه الدماغ أيضاً، وقد خلصت دراسات أجريت عبر التصوير العصبي، إلى أنّ الإناث يستخدمن عدداً أكبر من المناطق في الدماغ تضم خلايا عصبية مرآتية Mirror Neurons في عملية معالجة العواطف، مقارنةً بالذكور. وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الخلايا العصبية المرآتية تسمح لنا برؤية العالم من منظور الآخرين؛ لفهم تصرفاتهم ونواياهم (Schermer, 2013). كما أشارت نتائج دراسات حديثة إلى أنّ هذه الاختلافات بين الجنسين في السعادة لا تتعلق بالجانب الاجتماعي فحسب، بل ترتبط أيضاً بالجانب الجيني؛ فقد أظهرت نتائج الاختبارات المتعلقة بالفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالبوح بالمشاعر والحساسية الاجتماعية والتعاطف، أنّ الإناث تفوّقن على الرجال في هذه الاختبارات؛ مما يفسر سبب شعور النساء بالحزن أو الفرح أكثر من الرجال (Khalfa et al., 2005)، ومن الناحية النفسية، يبدو أنّ هناك اختلافاً بين الرجال والنساء في طريقة معالجتهم للمواقف، والتعبير عن مشاعرهم، وباستثناء الشعور بالغضب، فإنّ المرأة تختبر العواطف بشكل أقوى وتميل إلى مشاركة عواطفها مع الآخرين بشكل أكثر انفتاحاً. كما كشفت نتائج بعض الدراسات أنّ النساء يعبرن أكثر عن مشاعرهنّ التي ترتبط بالشعور بالسعادة؛ مثل الامتنان، والرغبة في ترسيخ العلاقات الاجتماعية، وهذا الأمر يدعم النظرية التي تفيد بأنّ سعادة المرأة تعتمد بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية مقارنة بالرجل (James et al., 1996; Haller & Hadler, 2006).

وعلى الرغم من قلة الدراسات التي طبقت على عينات من النساء فقط؛ فقد بينت نتائج بعض هذه الدراسات أهم مصادر السعادة لدى النساء، ومنها دراسة المحروقية (2011)، التي هدفت الى معرفة مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المراحل: المتوسطة والثانوية والجامعية، في المملكة العربية السعودية. حاولت الدراسة كذلك تعرف الفروق في مصادر السعادة تبعاً لمتغيرات المراحل الدراسية، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، والمستوى الدراسي، والوضع الأسري، ثم تعرف ترتيب هذه المصادر وفقاً لأهميتها كما يقررها أفراد العينة. تكونت العينة من (570) طالبة. أسفرت نتائج الدراسة عن أنّ الأسرة والتدين يحتلان مكان الصدارة في مصادر السعادة لدى الطالبات، وتختلف مصادر السعادة لدى الطالبات باختلاف بعض المتغيرات؛ مثل: المراحل الدراسية، والوضع الأسري، والمستوى الدراسي؛ إذ وجدت الدراسة فروقاً دالة إحصائياً في مصادر السعادة بين الطالبات باختلاف

المرحلة الدراسية؛ ففي المرحلة المتوسطة كان التدين، والأسرة في الصدارة، بينما في المرحلة الثانوية كانت صورة الجسد والفاعلية الذاتية وتقدير الذات، والأصدقاء، والصحة هي المتقدمة، وفي المرحلة الجامعية كانت أنشطة وقت الفراغ، والسفر، والتسوق، والمال، والزواج في الصدارة. ووجدت فروق دالة إحصائياً في مصادر السعادة بين الطالبات باختلاف المستوى الدراسي لصالح طالبات في المستوى الممتاز والجيد جداً، وكانت المصادر، هي: تقدير الذات، والفاعلية الذاتية، وأنشطة وقت الفراغ، والسفر. وجدت الدراسة أيضاً فروقاً دالة إحصائياً في مصادر السعادة بين الطالبات باختلاف الوضع الأسري لصالح الطالبات اللاتي يعشن مع الوالدين في المصادر الآتية: الأسرة، ومؤثرات البيئة الخارجية، والسفر، ووجود المال، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في كل من مصادر التدين، والتقدير الذاتي، والفاعلية الذاتية، والصحة، وصورة الجسد، والأصدقاء، والزواج، والتعليم.

وفي الفلبين، أجرى جابر وريجارديو (Jabar & Regadio, 2019) دراسة نوعية حول مصادر السعادة لدى النساء الفلبينيات باستخدام المقابلات الفردية. استخدمت الدراسة التحليل السردي من خلال الترميز لاستكشاف الموضوعات والأنماط. بشكل عام، جاءت النتائج على النحو الآتي: أولاً: على الرغم من أنّ السعادة حالة عاطفية تختبرها المرأة، فإنها تنبع من المحيط الاجتماعي، سواء أكان الأسرة أم المجتمع، وأن التعبير عنها يتطلب وجود هذا المجال الاجتماعي. ثانياً: أصبحت القدرة على الوصول إلى الحقوق الأساسية؛ مثل الغذاء، والتوظيف والتعليم، مصدراً للسعادة؛ مما يجعل السعادة مسألة تنمية بشرية. ثالثاً: السعادة حالة عاطفية منتشرة في كل مكان، ومع ذلك، فإنّ هذه الحالة العاطفية هي أيضاً غاية في التقلب حتى لو اختارت المرأة أن تكون سعيدةً، فهناك مواقف خارجية سلبية تؤثر في الحفاظ على سعادتها. رابعاً: السعادة، على الرغم من أنّها تعتمد على المجال الاجتماعي بشكل عام، تتأثر أيضاً بالبيئة المادية؛ ومن ثم، فإنّ السعادة هي في الواقع تجربة عاطفية نسبية لكنها اجتماعية.

ومن الدراسات القليلة التي تناولت العلاقة بين سعادة النساء وبعض المتغيرات النفسية، دراسة ستوكس، وفريدريك ريكاسينو (Stokes & Frederick-Recascino, 2003)، وقد ربطت بين صورة الجسم والسعادة لدى النساء. وقد طبق المسح على عينة مكونة من 144 امرأة، بمتوسط عمر 40 عاماً. تكونت العينة من ثلاث مجموعات عمرية: النساء في سن الدراسة الجامعية، والنساء في منتصف العمر، والنساء الأكبر سناً.

أشارت النتائج إلى أنّ السعادة ترتبط بعلاقة إيجابية ودالة إحصائياً مع الأبعاد الثلاثة لتقدير الجسم، وهي: الجاذبية الجنسية، والمحافظة على الوزن، والحالة البدنية. لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين أنواع الرضا عن الجسم التي أعربت عنها النساء من مختلف الأعمار. وقد أوصت الدراسة بأهمية تعرف صورة الجسم كعامل مساهم رئيس في السعادة العامة للحياة لدى النساء.

أما دراسة سوامي وآخرين (Swami et al., 2015)؛ فقد تناولت العلاقة بين السعادة وصورة الجسم لدى المرأة. تكونت عينة الدراسة من 9667 امرأة، منهنّ 8925 من المقيمات في الولايات المتحدة، 742 من غير المقيمات في الولايات المتحدة. طبقت على العينة مسح صورة الجسم عبر الإنترنت. طبقت الدراسة عدة مقاييس، منها: عدم الرضا عن الجسم، وتقدير الجسم، والسعادة الذاتية. كما شملت المتغيرات الديموغرافية الآتية: التعليم، والعمر، وكتلة الجسم. أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ 89% من النساء قد أظهرن استياء من وزن أجسامهنّ. كما أظهر تحليل المسار أنّ تقدير الجسم تنبأ بشكل إيجابي بالسعادة الذاتية، وارتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل سلبي مع تقدير الجسم، لكنه أظهر ارتباطاً إيجابياً مباشراً بالسعادة الذاتية. أما عدم الرضا عن صورة الجسم؛ فقد أظهر علاقة سلبية مع السعادة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، كان لدى كبار السن تقدير أعلى لصورة الجسم.

وقام نانثامونكتشي (Nanthamongkolchai et al., 2009) بدراسة العوامل المؤثرة في سعادة النساء المسنات في مقاطعة رايونغ بتايلاند. طبقت الدراسة على 233 امرأة مسنة راوحت أعمارهنّ بين 60 و80 عاماً. جمعت البيانات عن طريق إجراء مقابلات مع الاستبانات. بينت النتائج أنّ 50.2% من المسنات يتمتعن بمستوى معتدل من سعادة الحياة، بينما تشعر 27.1% من النساء بمستوى منخفض من السعادة، وتشعر 22.7% بمستوى مرتفع من السعادة، ومن العوامل التي أثرت بشكل كبير على سعادة المسنات، تقدير الذات والدعم الاجتماعي والعلاقات الأسرية. كما بينت النتائج أن الدعم والعلاقات الأسرية يمكن أنّ تتنبأ بشكل كبير بسعادة المسنات بنسبة 91.4%، وكان لتقدير الذات أعلى قوة تنبئية للسعادة بين النساء المسنات.

ومن الدراسات التي تناولت علاقة سعادة النساء بالمتغيرات الديموغرافية، دراسة جان (2008)، وقد هدفت إلى تعرّف مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء، وعلاقتها بمستوى التدين ومستوى الدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى

الاقتصادي والحالة الصحية. كذلك استهدفت استكشاف الفروق في السعادة وفقاً لبعض المتغيرات؛ مثل: العمر، والحالة الاجتماعية، وطبيعة العمل، والمستوى التعليمي، وتعرف العوامل المنبئة بالسعادة. استخدمت الدراسة قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس التوافق الزواجي، ومقياس مستوى التدين، واستمارة المستوى الاقتصادي، واستمارة الحالة الصحية. تكونت العينة من 764 امرأة، راوحت أعمارهنّ بين 18 و57 عاماً، منهن طالبات وموظفات إداريات، وعضوات هيئة تدريس بجامعة الرياض للبنات. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة وكل من مستوى التدين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، كما أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة تبعاً لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي، وطبيعة العمل. وبينت الدراسة أنّ التدين هو العامل الأكبر المنبئ بالسعادة، يليه الدعم الاجتماعي.

وهدفت دراسة فوردينا وآخرين (Furdyna et al., 2008) إلى استكشاف علاقة الدخل بمستوى الشعور بالسعادة لدى النساء مع المقارنة بين النساء من أصل إفريقي والنساء البيض. أجري مسح لـ 431 امرأة من 21 مدينة أمريكية. وجدت الدراسة علاقة سلبية بين مستوى الدخل والسعادة لدى النساء من أصل إفريقي، بينما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الدخل والسعادة لدى النساء البيض.

أما دراسة المرشود (2011)؛ فقد اختبرت علاقة السعادة ببعض المتغيرات لدى طالبات جامعة القصيم بالسعودية. طبقت الدراسة على عينة مكونة من 271 طالبة. استخدمت الدراسة استبانة الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة. بينت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات السنة الأولى والسنة الرابعة وبين المتزوجات وغير المتزوجات في مستوى الشعور بالسعادة، إلا أنّ التخصص الدراسي كان له أثر ملموس في مدى شعور الطالبة بالسعادة لصالح التخصصات الأدبية.

أما دراسة تشن وآخرين (Chen et al., 2019)؛ فقد حاولت استكشاف علاقة السعادة لدى المرأة بالإنجاب وعدد الأطفال. وقد وجدت الدراسة أنّ قلة الولادات أفضل لسعادة الأم وصحتها، فالولادات المتكررة تزيد خطر أمراض القلب والأوعية الدموية؛ فقد كانت الأمراض القلبية الوعائية هي السبب الرئيس لموت الأمهات في العديد من البلدان، بما في ذلك الولايات المتحدة والصين. وبغض النظر عن

عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض القلبية الوعائية؛ مثل العمر، والتدخين، والسمنة، ونسبة الدهون في الدم، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والضغوط النفسية، فإنّ الحمل واضطرابات الغدد الصماء لدى النساء تؤدي دوراً مهماً في زيادة الأمراض القلبية الوعائية؛ إذ إنه في أثناء عملية الحمل والولادة، تحدث الكثير من التغييرات الفسيولوجية في الدهون، ومستويات الجلوكوز، والوزن؛ مما يؤثر على عضلة القلب ويزيد خطر الأمراض القلبية الوعائية ومرض الشريان التاجي (CHD)، والتغيير في الخصائص الوعائية الوظيفية ومعدل ضربات القلب وضغط الدم خلال فترة الحمل والولادة.

التعقيب على الدراسات السابقة

اختلفت الدراسات السابقة في تحديد مستوى الشعور بالسعادة بين النساء؛ فهو يختلف من بيئة إلى بيئة، وكذلك اختلفت في تحديد مصادر السعادة؛ فعلى سبيل المثال، أوضحت بعض الدراسات السابقة أن أهم مصدرين للسعادة لدى المرأة هما الدخل والحالة الاجتماعية (Iceland & Ludwig-Dehm, 2019)، بينما كشفت بعض الدراسات أن أسعد لحظات المرأة ترتبط بعلاقة موجبة ودالة إحصائياً مع وقت الفراغ والأنشطة الترفيهية التي تجلب السعادة (Liu & Da, 2019)، وكشفت دراسات أخرى أنّ الأسرة والتدين احتلا مكان الصدارة في مصادر السعادة للنساء (جان، 2008؛ عبد الخالق، 2011؛ المحروقية، 2011)، ووجدت دراسة تشاكرابورتي وآخرين (Chakraborty et al., 2019) أنّ الدخل والجنس يؤديان دوراً ضئيلاً في السعادة. كذلك اختلفت الدراسات السابقة في تحديد علاقة السعادة ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية، إلا أنه تبين وجود تأثير موجب ودال إحصائياً للمساندة الاجتماعية على السعادة والصحة النفسية للمرأة (أبو هاشم، 2010). كما أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية والشعور بالسعادة لدى النساء (الدبابي وآخرون، 2019؛ الردينية، 2017؛ المحروقية، 2011)، وكذلك الحال مع تقدير الذات وصورة الجسم (عبد النبي، 2008؛ سراب وطارق، 2017).

وفي ضوء مراجعة الدراسات السابقة والوقوف على الفجوات البحثية فيها، فإن هذه الدراسة اختلفت عن الدراسات السابقة من حيث تنوع متغيرات الدراسة وشموليتها؛ إذ تم دراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة مع العديد من المتغيرات النفسية والديموغرافية. كذلك اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث عينة

الدراسة؛ فقد استخدمت هذه الدراسة عينة كبيرة من النساء من فئات عمرية متنوعة، وكذلك متنوعة من حيث الحالة الاجتماعية، والوظيفية، والاقتصادية والتعليمية. أما من حيث الأدوات؛ فقد اتفقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي استخدمت قائمة أوكسفورد للسعادة نظراً لجودة خصائصها السيكومترية.

مشكلة الدراسة

تمثل المرأة العمانية جزءاً مهماً في المجتمع العماني؛ إذ تمثل الإناث 49.6% من المجتمع العماني، وتمثل الشابات في سن 19 - 28 سنة نحو 23.6%. وينص النظام الأساسي للدولة على المساواة بين الرجل والمرأة في كل شيء، وانطلاقاً من هذا المبدأ، أخذت المرأة العمانية حقها من التعليم، والصحة، والعمل، والمشاركة في اتخاذ القرار، وغيرها من المجالات دون التخلف في واجبها تجاه أسرتها ومجتمعها. وأسهمت في بناء النهضة العمانية بعد أن كانت إسهاماتها لا تخرج عن حدود المنزل والمجتمع سابقاً. وقامت المرأة العمانية بدور فعال في بناء عُمان جنباً إلى جنب مع الجهود التي تدفع عجلة التطور قُدماً، وتسهم في الارتقاء برفعة عمان في المجالات كافة، حتى أصبحت رائدة علمياً وعملياً.

نتيجة لهذه التغيرات في حياة المرأة ودورها الاجتماعي، فإنّ شعور النساء بالسعادة تراجع بشكل عالمي خلال الثلاثين سنة الماضية (Stevenson & Wolfers, 2009)؛ فقد أوضحت الدراسات التي أُجريت في هذا المجال أنّ النساء معرضات للإصابة بالاكتئاب بشكل مضاعف مقارنة بالرجال، كما يختلف مفهوم السعادة بين النساء والرجال؛ فمن المعلوم أنه توجد اختلافات بين الجنسين فيما يتعلق بالإصابة بالاكتئاب (Kuehner, 2017; Nolen-Hoeksema, 2001). وعليه؛ فإنّ هذا الأمر يسلط الضوء على خصوصية الموضوع، وأهمية وجود دراسات حول السعادة تطبق على عينات من النساء فقط.

من جهة أخرى، نجد أنّه على الرغم من أنّ موضوع الشعور بالسعادة قد شغل مجالاً واسعاً من بحوث علم النفس الإيجابي، فقد اختلف الباحثون في تناولهم لمفهوم الشعور بالسعادة؛ فالبعض ركز على الجوانب الانفعالية من فرح وسرور ومتعة، في حين ركز البعض الآخر على الجوانب المعرفية، ونمط التفكير الذي يتبناه الإنسان في حياته. إلا أنّ هناك ندرة في الإسهامات السيكولوجية التي أسس لها علماء النفس الإيجابي خصوصاً ما يرتبط منها بمفهوم الاستمتاع بالحياة، وطبيعة العلاقة بين مستوى الشعور بالسعادة وبعض المتغيرات النفسية والديموغرافية لدى المرأة، خاصة في المجتمعات

العربية. لذلك تأتي هذه الدراسة لتحديد مصادر السعادة لدى المرأة العمانية، وتعرف علاقة الشعور بالسعادة؛ ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية في البيئة العمانية.

أسئلة الدراسة

1 – ما مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات؟

2 – ما أهم مصادر السعادة لدى النساء العمانيات؟

3 – هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات وبعض المتغيرات النفسية؛ كتقدير الذات، والفاعلية الذاتية، وصورة الجسم؟

4 – هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف المتغيرات الديموغرافية الآتية: الحالة الاجتماعية، والعمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي؟

أهداف الدراسة

1 – قياس مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات.

2 – تحديد أكثر مصادر السعادة شيوعاً لدى النساء العمانيات.

3 – توضيح علاقة مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات بتقدير الذات، والفاعلية الذاتية، وصورة الجسم.

4 – الكشف عما إذا كان هناك اختلاف في مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات يعزى للمتغيرات الديموغرافية الآتية: الحالة الاجتماعية، والعمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

– أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة، وهي فئة النساء العمانيات اللاتي يمثلن نصف المجتمع.

– هناك نقص في الدراسات التي تناولت مدى شعور المرأة بالسعادة ومصادرها في البيئة العمانية والخليجية، على حد علم الباحثات،؛ مما سيرفد المكتبة العربية بالإسهامات البحثية في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية

- تسهم نتائج هذه الدراسة في تحديد مصادر السعادة لدى المرأة في البيئة العمانية للاستفادة منها في تنمية المرأة في جميع المجالات.

- تكشف نتائج الدراسة عن تأثير بعض المتغيرات النفسية؛ مثل: تقدير الذات، الفاعلية الذاتية، وصورة الجسم في السعادة، مما يساعد المرشدين النفسيين، والعاملين في مجالات تقديم الرعاية للنساء على فهم التأثيرات النفسية في حياة المرأة وسعادتها.

- يتوقع أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة متخذو القرار في السلطنة؛ من أجل تحسين الخدمات المقدمة للمرأة العمانية، وتوفير سبل السعادة والرفاهية لها؛ بما يعود بالنفع على المجتمع كله.

مصطلحات الدراسة

- **السعادة.** عرف فينهوفن (2010) السعادة بأنّها «الدرجة التي يقوّم بها الشخص حياته عامة تقويماً إيجابياً» (جودة، 2008، 706). ويعرفها (عبد الخالق، 2003، 582) بأنّها: «حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد». وتتبنى الدراسة تعريف أراجايل وآخرين (1993، 10)، وهو أنّها: «شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنّها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة»، وتقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في اختبار قائمة أكسفورد للسعادة.

- **المتغيرات النفسية.** ويقصد بها في هذه الدراسة مجموعة من المتغيرات النفسية ذات العلاقة بالسعادة لدى المرأة وتشمل الآتي:

- **تقدير الذات.** هو درجة الرضا التي يشعر بها الفرد نحو ذاته، وتقديره لأهمية الشخصية وأهمية مساعيه، وهو لا ينطوي على غرور أو إشباع على حساب الآخرين، بل إنه سعي الفرد الطبيعي إلى التفوق من خلال تحقيق أهدافه (أبو العيد، 2006). أما حسين (2007)؛ فيعرف تقدير الذات بأنه: «الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية» (ص.10). تعرفه الدراسة الحالية بأنه تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس تقدير الذات.

- **الفاعلية الذاتية.** يعرف باندورا (Bandura,1994, 192) الفاعلية الذاتية بأنها: «مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد التي تعبِّر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقَّدة، وتحدي الصعاب ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلَّف بها»، وتعرفها هذه الدراسة بأنّها: معرفة الفرد بقدراته وثقته في قدرته على تحقيق هدف أو مواجهة موقف، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الفاعلية الذاتية.

- **صورة الجسم.** ويرى شروف (Shroff, 2004, 10) أنّ صورة الجسم هي «مكون مهمّ للذات ويؤثر على الطريق الذي يدرك به الفرد العالم، وصورة الجسم تصف التمثيل والتصوير الداخلي للهيئة الخارجية لدى الفرد، وبنية صورة الجسم متعددة الأبعاد وترتبط بالمشاعر والأفكار التي تؤثر على السلوك، والأساس في صورة الجسم هو الإدراكات الذاتية لدى الفرد والخبرات والتجارب، وهي تتضمن: المكونات الإدراكية (الحجم والوزن والطول) والمكونات الذاتية (الاتجاهات نحو حجم الجسم والوزن وأجزاء الجسم الأخرى أو الهيئة الجسمية ككل)»، وتعرفها هذه الدراسة بأنها أفكار الفرد وإدراكه وموقفه من مظهره الشخصي، وكيف يرى نفسه وكيف يشعر تجاه شكل جسمه عند النظر للمرآة، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة في مقياس صورة الجسم.

- **المتغيرات الديموغرافية.** ويقصد بها في هذه الدراسة مجموعة من المتغيرات الديموغرافية ذات العلاقة بالسعادة لدى المرأة، وهي: الحالة الاجتماعية، والعمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي.

حدود الدراسة

تتحدد نتائج هذه الدراسة بالمحددات الآتية:

1 - **الحدود الموضوعية.** اقتصرت الدراسة على قياس مستوى الشعور بالسعادة ومصادرها لدى المرأة العمانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية.

2 - **الحدود البشرية.** اقتصر تطبيق الدراسة على النساء العمانيات المتزوجات وغير المتزوجات من سن (19 - 45) سنة في مختلف محافظات السلطنة.

3 - **الحدود الزمانية.** اقتصر تطبيق الدراسة على الفترة من أغسطس 2019 إلى ديسمبر 2019.

منهجية الدراسة

اعتمد في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث استخرجت العلاقة بين الشعور بالسعادة وبعض المتغيرات النفسية والديموغرافية. وحللت هذه المعلومات تحليلاً كمياً، وذلك من خلال مجموعة من الاختبارات التي تجيب عن أسئلة الدراسة، وبعد ذلك فسّرت النتائج في ضوء الجانب النظري وخصوصية بيئة المجتمع العماني وثقافته، وكذلك نوقشت النتائج بالمقارنة مع الدراسات السابقة وإظهار نقاط الاتفاق والاختلاف بينهما مع التعليل لهذا الاختلاف، إن وجد.

مجتمع الدراسة وعينتها

ضمّ مجتمع الدراسة جميع النساء العمانيات المتزوجات وغير المتزوجات من سن (19 – 45) سنة في مختلف محافظات السلطنة، البالغ عددهنّ (423.249) وفقاً لإحصائيات المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، 2019). أما عينة الدراسة؛ فهي عينة عشوائية ضمّت (1230) امرأة، راوحت أعمارهنّ بين 19 و40 سنة، وبلغ متوسط أعمارهنّ (30.6)، ويوضح جدول 1 الخصائص الديموغرافية للعينة.

جدول 1

الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

المتغيرات	الفئات	المجموع	%
الحالة الاجتماعية	متزوجة	812	66.0
	غير متزوجة	418	34.0
الأبناء	لديها أبناء	521	42.4
	ليس لديها أبناء	709	57.6
الحالة الوظيفية	موظفة	566	46.0
	متقاعدة	36	2.9
	ربة منزل	158	12.8
	باحثة عن عمل	415	33.7
	طالبة	55	4.5

تابع/ جدول 1

الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

المتغيرات	الفئات	المجموع	%
مستوى التعليم	ثانوي	196	16.4
	دبلوم	233	18.9
	بكالوريوس	706	57.4
	دراسات عليا	90	7.3
المحافظة	مسقط	527	42.8
	شمال الباطنة	132	10.7
	جنوب الباطنة	143	11.6
	الداخلية	137	11.1
	شمال الشرقية	122	9.9
	جنوب الشرقية	169	13.6
الدخل العائلي	399 ريالاً عمانياً فأقل	140	11.4
	400 – 699 ريالاً عمانياً	278	22.6
	700 – 999 ريالاً عمانياً	233	18.9
	1000 – 1299 ريالاً عمانياً	264	21.5
	1300 – 1599 ريالاً عمانياً	142	11.5
	1600 ريال عماني فما فوق	173	14.1

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة أعدّت الباحثات بطارية تضمّ خمسة مقاييس للدراسة، وهي: مقياس أكسفورد للسعادة، ومقياس مصادر السعادة، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس صورة الجسم، وفيما يلي التفاصيل المتعلقة بكل منها :

1 - **مقياس أكسفورد لمستوى السعادة Oxford Happiness Inventory**. وهو من إعداد أرجايل وآخرون (Argyle et al., 1995)، وقد قام عبد الخالق وآخرون (2003) بتعريبه والتحقق من خصائصة السيكومترية بعد إجراء بعض التعديلات الطفيفة على الفقرات لتلائم البيئة العربية، ويضمّ المقياس 27 فقرة تستخدم تدرج ليكرت الخماسي (غير موافق بشدة-موافق بشدة)، منها 9 فقرات سلبية هي: 1، 5، 6، 10، 13، 14، 19، 23، 24، 27، وبقية الفقرات إيجابية وعددها 18 فقرة، ومن أمثلة فقرات المقياس: «هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال». وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس عرض على ثمانية محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وقد اتفق المحكمون على صلاحية المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، وملائمة فقراته لطبيعة البيئة العمانية وخصوصيتها بنسبة تزيد على 80%، أما للتحقق من ثبات المقياس؛ فاستخدم معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بعد التطبيق على عينة الدراسة 0.87.

2 - **مقياس مصادر السعادة Happiness Resources Scale**. وقد طوره جافير وآخرون (Jaafara et al., 2012)، وقامت الباحثات بإجراءات ترجمة المقياس، ثم الترجمة العكسية، وعرضنه على محكمين مختصين باللغة الإنجليزية للتحقق من صحة الترجمة، ويضمّ المقياس 10 فقرات تستخدم مقياس ليكرت الخماسي (نادراً-دائماً). وتجيب عن سؤال: ما الذي يجعلك سعيدة؟ من الخيارات الآتية: العائلة، علاقاتي الاجتماعية، تقديري لذاتي/ الشعور بالحرية/ تحقيق الذات، النجاح والإنجاز الوظيفي، المال والثروة، توافر وسائل الترفيه المختلفة، غياب المشاعر السلبية، التقدم في المستوى التعليمي، الرخاء والسلم الوطني، التدين وتلبية احتياجاتي الروحية، الصحة، تلبية احتياجاتي النفسية والعاطفية. وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس عرض على ثمانية محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، اتفق أغلبهم على صلاحيته لتحقيق أهداف الدراسة، وتلاؤم فقراته مع طبيعة البيئة العمانية وخصوصيتها، وللتحقق من الثبات استخدم معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس بعد التطبيق على عينة الدراسة 0.85.

3 - **مقياس توقعات الفاعلية الذاتية Self-Efficacy Expectations Scale**. وقد طوره سكورتزار، وجيرسليم (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، ثم عربه واختبر خصائصه السيكومترية رضوان (1997). وهو يهدف إلى قياس مستوى الفاعلية الذاتية

وقد اختير؛ لما يتمتع به من مؤشرات صدق وثبات عالية، ويضمّ المقياس 10 فقرات، تستخدم مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة-غير موافق بشدة)، ومن أمثلة فقرات المقياس: «عندما يعترض أحد ما طريق تحقيق أهدافي فإنني قادرة على إيجاد الحلول المناسبة». وللتحقق من الصدق الظاهري له عرض على ثمانية محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، اتفقوا على صلاحيته لتحقيق أهداف الدراسة، وتلاؤم فقراته مع طبيعة البيئة العمانية وخصوصيتها، أما للتحقق من ثبات المقياس؛ فقد استخدم معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، وقد بلغت قيمة معامل ثباته بعد التطبيق على عينة الدراسة 0.90.

4 - **مقياس روزنبرج لتقدير الذات Rosenberg Self-esteem Scale**. وقد طوره روسنبيرج (Rosenberg, 1965)، وقام أبو أسعد (2007) بتقنينه على البيئة العربية. اختير هذا المقياس؛ لما يتمتع به من مؤشرات صدق وثبات جيدة، وهو يهدف إلى قياس قدرة الفرد على إصدار أحكام إيجابية عن نفسه، وطريقة شعوره نحو ذاته، بما في ذلك درجة احترامه وقبوله لها، وهو أيضاً تقييم لقدراته وصفاته وتصرفاته، وهو يضمّ 10 فقرات تستخدم مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة-غير موافق بشدة). يتم التصحيح والتفسير من خلال جمع الدرجات، وكلما كان الفرد لديه علامات أعلى دل ذلك على تقدير مرتفع، ومن أمثلة فقرات المقياس: «أنا قادرة على فعل أشياء جيدة؛ مثل معظم الناس». وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس عرض على ثمانية محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وقد اتفقت آراؤهم على صلاحية المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، وتلاؤم فقراته مع طبيعة البيئة العمانية وخصوصيتها، أما التحقق من ثبات المقياس؛ فكان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التطبيق على عينة الدراسة 0.81.

5 - **مقياس صورة الجسم Body Image Scale**. استخدم مقياس صورة الجسم من إعداد عبد النبي (2008)، وهو مقياس يتمتع بمؤشرات جيدة للصدق والثبات، ويهدف إلى قياس إدراك الفرد لصورة الجسم؛ إذ تشير صورة الجسم الموجبة إلى أنّ إدراك الفرد لصورة جسمه حقيقي وواضح ويشعر بالرضا عنه، بينما تشير صورة الجسم السالبة إلى أنّ إدراك الفرد لصورة جسمه خاطئ ولديه عدم رضا عنه. يضمّ المقياس 21 فقرة، منها 11 فقرة موجبة هي: 1، 2، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21. أما العبارات السالبة؛ فعددها 10 فقرات هي: 3، 4، 5، 6،7، 8، 9، 10،11، 16، ومن أمثلة فقرات المقياس: «أنا راضية عن مظهري كما هو الآن». وللتحقق من الصدق

الظاهري للمقياس عرض على ثمانية محكمين من قسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس، وقد اتفق أغلب المحكمين على صلاحية المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، وتلاؤم فقراته مع طبيعة البيئة العمانية وخصوصيتها، أما التحقق من الثبات؛ فقد كان باستخدام معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's alpha، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بعد التطبيق على عينة الدراسة 0.80.

الإجراءات والأساليب الإحصائية

بعد أن جهزت أدوات الدراسة اختبرت الخصائص السيكومترية لها على عينة استطلاعية قبل أن توزع الأدوات على العينة الكلية البالغ حجمها (1230) امرأة، بعد ذلك فُرّغت البيانات المجمعة في برنامج SPSS، وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

– المتوسطات والانحرافات المعيارية، مع استخدم المعيار الخماسي للحكم على العبارات على النحو الآتي: 5.00–4.20 مرتفع جداً، 4.19–3.40 مرتفع، 3.39–2.60 متوسط، 2.59–1.80 منخفض، 1.79–1.00 منخفض جداً.

– معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متوسط الشعور بالسعادة وكل من تقدير الذات، والفاعلية الذاتية، وصورة الجسم.

– اختبار ت لعينتين مستقلتين Independent Samples T test لتعرّف مدى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

– تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لتعرّف الفروق في مستوى الشعور بالسعادة وفقاً للمتغيرات: العمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي.

– اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاه هذه الفروق في مستوى الشعور بالسعادة وفقاً للمتغيرات: العمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج السؤال الأول ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الأول، ونصه: «ما مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات؟» حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لعبارات المقياس ثم حُكم عليها وفقاً للمعيار الخماسي الآتي: 4.20–5.00 مستوى مرتفع جداً، 3.40–4.19 مستوى مرتفع، 2.60–3.39 مستوى متوسط، 1.80–2.59 مستوى منخفض، 1.00–1.79 مستوى منخفض جداً، ويظهر ذلك في جدول 2.

جدول 2

مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات ن=1230

الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
لا أشعر بالسرور أو الرضا عن طريقتي في الحياة.	3.41	1.37	مرتفع
أهتم كثيراً بالآخرين من حولي.	3.75	1.21	مرتفع
أشعر بأنّ الحياة هي مكافأة كبيرة لنا.	4.06	1.11	مرتفع
لديّ مشاعر دافئة وحميمة نحو الناس.	3.97	1.02	مرتفع
نادراً ما أستيقظ مرتاحة البال.	3.61	1.31	مرتفع
لست متفائلة بالمستقبل.	3.83	1.44	مرتفع
أجد معظم الأشياء مسلية.	3.37	1.11	متوسط
أنا دائماً ملتزمة ومنهمكة في العمل الذي أقوم به.	3.59	1.16	مرتفع
الحياة جيدة.	3.98	1.03	مرتفع
لا أعتقد أنّ العالم هو مكان جيد للعيش.	4.07	1.23	مرتفع
أضحك كثيراً.	3.60	1.06	مرتفع
أنا راضية عن كل شيء في حياتي.	3.78	1.16	مرتفع
لا أعتقد أنني أبدو جذابة.	3.69	1.26	مرتفع
هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال.	3.04	1.21	متوسط
أنا سعيدة جداً.	3.65	1.10	مرتفع
أرى الجمال في الكثير الأشياء.	4.03	1.00	مرتفع

تابع/ جدول 2

مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات ن=1230

الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
لديّ تأثير مبهج على الآخرين.	3.69	1.01	مرتفع
أستطيع التلاؤم مع الآخرين.	3.74	1.11	مرتفع
أشعر بأنني لا أسيطر (أو أتحكم) بحياتي.	3.33	1.25	متوسط
أشعر بأنني قادرة على أن القيام بأي شيء والنجاح فيه.	3.90	1.05	مرتفع
أشعر بأنني متيقظة ذهنياً إلى حد كبير.	3.85	1.00	مرتفع
أعيش غالباً تجارب مفرحة وبهيجة.	3.57	1.05	مرتفع
ليس من السهل عليّ اتخاذ القرارات.	2.91	1.18	متوسط
لا أشعر بوجود معنى أو هدف لحياتي.	4.07	1.21	مرتفع
أشعر بأنّ لديّ الكثير من الطاقة.	3.88	1.12	مرتفع
عادة أتعامل بشكل جيد مع الأحداث.	3.78	0.94	مرتفع
لست من النوع الذي يمكنه اللهو مع الآخرين.	3.08	1.21	متوسط
المقياس ككل	3.67	0.55	مرتفع

تشير النتائج في جدول 2 إلى ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة لدى النساء العمانيات، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التمكين الذي حظيت به المرأة في السلطنة بمختلف مجالاته، بدءاً بالتشريعات الوطنية التي تؤكد مدى توافق الحقوق الممنوحة للمرأة العمانية مع معظم ما ورد من بنود الاتفاقيات العالمية المبرمة لحماية حقوق المرأة، ومنها الاتفاقية الدولية للقضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، التي من شأنها رصد تطورات وضع المرأة والمؤشرات والإحصاءات المرتبطة بذلك من أجل وضع خطة متكاملة للنهوض بالمرأة وتمكينها. وهناك العديد من المؤشرات التي تثبت ذلك؛ فعلى سبيل التمكين التعليمي للمرأة، وهو القاعدة الأساس لأي تقدم يحرز في مجالات الحياة الأخرى؛ فالمرأة المتعلمة قادرة على خلق وتحقيق فرص الحياة السعيدة، وقد دلت الإحصاءات الوطنية على انخفاض معدل الأمية بين العمانيات بمقدار النصف تقريباً منذ عام 2003، الذي بلغ فيه المعدل 29.4؛ ليصل

إلى 19.4 عام 2010، وانخفض ليبلغ 14.6 عام 2016. وفي المقابل ارتفعت نسبة الإناث الحاصلات على مؤهل (دبلوم عام فأعلى) لتبلغ 24.7% عام 2016 مقارنة بـ 23.5% عام 2010، إضافة إلى تحسن مؤشرات الالتحاق الصافي بالمدارس في الصفوف (1 – 12). كما أكدت المؤشرات الاقتصادية قدرة المرأة على إعالة نفسها وقدرتها على المساهمة الاقتصادية؛ فقد أظهرت نتائج مسح نفقات الأسرة ودخلها وجود تحسن ملحوظ؛ إذ ارتفع متوسط الدخل الشهري للنساء بشكل كبير بنسبة 162% بين عامي 2010 و2016، وقد بلغ 765 ريالاً عمانياً في 2016 مقارنة بـ 292 عام 2010؛ ويأتي ذلك نتيجة لتعديل نظام الأجور الشهرية في السلطنة في الفترة الماضية. كما أن نسبة النساء في الوظائف الإشرافية في عام 2016 بلغت 6.8% من إجمالي المشتغلات، مرتفعة بمقدار 2.5% عن عام 2010 البالغ 4.3%. كما شهد معدل الباحثات عن عمل انخفاضاً واضحاً من 50.98% عام 2010 إلى 30% عام 2016. وأوضح عدد من المؤشرات التي تعكس وضع المرأة الصحي تحسناً ملحوظاً بين الفترة الزمنية 2010 و2016؛ فالعمر المتوقع عند الولادة ارتفع من 77.8 إلى 79.3، وكذلك مؤشر معدل وفيات الأمهات انخفض من 26.4 إلى 13.5، وكذلك تشير الإحصائيات الوطنية إلى تحسن في معدل الخصوبة الكلي للمرأة العمانية من 2.9 إلى 3.7. أما ما يخص المجال الاجتماعي؛ فنجد أنّ انتشار جمعيات المرأة العمانية في ربوع السلطنة له دلالة واضحة على ارتفاع الوعي بالدور الاجتماعي الكبير الذي تقوم به المرأة العمانية في مجتمعها؛ فقد ارتفع عدد هذه الجمعيات بنسبة 14.8% بين عامي 2010 و2016. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظريات متعددة، وبالإشارة إلى المدارس النظرية لدراسة البيئة والمجتمع، وخاصة النظرية التوافقية التي تؤمن بأنّ تقدم الإنسان ورخاءه مرتبط بسخاء البيئة وغناها أو فقرها، فإن توافر الموارد المادية الضرورية يجب أن يرافقه توافر العنصر المعنوي المتمثل في الاستقرار والأمن الاجتماعي الذي يمكّن الحياة من السير والتقدم المستقر، وبالنظر إلى البيئة العمانية فإنّ رخاءها وتقدمها كان له دور بارز في ارتفاع المؤشرات التنموية التي تعكس جودة الحياة التي تتمتع بها المرأة العمانية.

وتدعم هذه النتيجة، ما توصلت إليه دراسة جابر وريجارديو (Jabar & Regadio, 2019)، التي تشير إلى أنّ السعادة تعتمد على المجال الاجتماعي لكنها تتأثر بالبيئة المادية، وتشير أيضاً إلى أنّ السعادة لدى عينة الدراسة أصبحت قادرة على الوصول إلى الحقوق الأساسية؛ مثل الغذاء والتوظيف والتعليم؛ مما يجعل السعادة مسألة

تنمية بشرية، كما تدعم هذه النتيجة نتائج دراستي (المطارنة، 2015؛ Staats et al., 2007)؛ فقد بينتا أنّ هناك ارتفاعاً في الشعور بالسعادة لدى عينة الدراسة التي استهدفتها. في حين اختلفت مع دراسة الجندي، وتلاحمة (2017)، التي كشفت أنّ مستوى الشعور بالسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية كان متوسطاً لدى أفراد العينة، وربما يعود ذلك إلى ظروف الحرب التي تعاني منها فلسطين.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

للإجابة عن السؤال الثاني، ونصه: «ما أهم مصادر السعادة لدى النساء العمانيات؟» حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل مصدر من مصادر السعادة لدى النساء العمانيات، ثم حُكم عليها وفقاً للمعيار الخماسي الآتي: 5.00-4.20 مرتفعة جداً، 4.19-3.40 مرتفعة، 3.39-2.60 متوسطة، 2.59-1.80 منخفضة، 1.79-1.00 منخفضة جداً، ويوضح ذلك جدول 3.

جدول 3

المتوسطات والانحرافات لمصادر السعادة لدى النساء العمانيات ن = 1230

مصادر السعادة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية	الترتيب
الصحة	4.61	0.78	مرتفعة جداً	1
الرخاء والسلم الوطني	4.54	0.82	مرتفعة جداً	2
العائلة	4.41	0.91	مرتفعة جداً	3
تلبية احتياجاتي النفسية والعاطفية	4.40	0.97	مرتفعة جداً	4
التدين وتلبية احتياجاتي الروحية	4.36	0.99	مرتفعة جداً	5
تقديري لذاتي/ الشعور بالحرية/ تحقيق الذات	4.24	0.97	مرتفعة جداً	6
النجاح والإنجاز الوظيفي	4.07	1.16	مرتفعة	7
التقدم في المستوى التعليمي	4.06	1.05	مرتفعة	8
علاقاتي الاجتماعية (الأصدقاء، الزملاء، المعارف)	3.97	1.04	مرتفعة	9
غياب المشاعر السلبية	3.95	1.18	مرتفعة	10
المال والثروة وتوافر وسائل الترفيه المختلفة	3.89	1.14	مرتفعة	11

تُظهر النتائج في جدول 3 ترتيب مصادر السعادة لدى النساء العمانيات، ومن الواضح أنّ أكثر مصادر السعادة أهمية هو الصحة الذي جاء بمتوسط (4.61)، يليه الرخاء والسلم الوطني بمتوسط (4.54)، يليه العائلة بمتوسط (4.41). وهذه النتيجة تتفق مع التقرير العالمي للسعادة 2019، الذي أشار إلى أنّ « السعادة لا ترتبط بوجود الظروف المادية الملائمة فحسب، بل تستوجب وجود عوامل أخرى، مثل الصحة النفسية والبدنية على حد سواء؛ والصداقات الجيدة والدعم الاجتماعي، ونزاهة الشركات والحكومات، وحرية كل فرد في السعي لتحقيق أحلامه في الحياة بكل ما تحمله من معانٍ». والمتتبع لترتيب مصادر السعادة لدى المرأة العمانية يجد أنّها تتفق وترتيب الحاجات في نظرية ماسلو عامة؛ ففي حين تمثل الحاجات الفسيولوجية قاعدة أساس للحاجات الإنسانية، لأنّها حاجات تشبع لأجل البقاء الإنساني والحفاظ عليه، وهذا يقترب من عوامل الحفاظ على صحة الإنسان التي لا تتأتى إلا بتوفير الحاجات الأساسية، ثم يبدأ إشباع الحاجات بالانتقال إلى حاجات الأمن، وفي هذه الدراسة نرى أنّ الأمن والسلم مصدر ثانٍ من مصادر السعادة لدى المرأة، بعد ذلك الانتقال إلى الحاجات الاجتماعية بحسب ماسلو، وفي هذه الدراسة يمثل إشباع هذه الحاجة وهي (العائلة) ثالث مصادر سعادة المرأة العمانية، تليها المشاعر النفسية والاجتماعية والروحية، ثم الانتقال إلى حاجات التقدير التي نلمسها كمصدر تال للحاجات الاجتماعية، كما هو الحال في هرم ماسلو، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات يقابلها مصدر الوظيفة والتعليم؛ الأمر الذي يعني أنّ أكثر مصادر السعادة أهمية في هذه الدراسة هي ذاتها أكثر الحاجات التي لها صفة الأولوية للإشباع بحسب هرم ماسلو للحاجات الإنسانية.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أنّ هناك من الدراسات التي اتفقت نتائجها مع هذه الدراسة في أنّ الصحة مصدر من مصادر السعادة؛ مثل دراسة المحروقية (2011) التي توصلت إلى أنّ الصحة من أكثر مصادر السعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما اتفقت جزئياً مع دراسة سابونتزي- كريبيا وآخرين (Sapountzi-Krepia et al., 2001)، التي توصلت إلى أنّ هناك فروقاً دالة إحصائياً في العلاقة بين إدراك السعادة والرضا عن الجسم لصالح الأصحاء. كما أشارت دراسة جان (2008) إلى أنّ هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة والحالة الصحية لدى النساء في جامعة الرياض للبنات، ودراسة عبد الخالق (2011)؛ حيث توصلت إلى أنّ هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين حب الحياة والصحة الجسدية والنفسية. وبالمثل

أشـارت دراسـة تشـاكرابورتي وآخريـن (Chakraborty et al., 2019) إلـى أنّ الإدمـان علـى التبـغ والكحـول مـن أكثـر العوامـل المؤثـرة بشـكل سـلبي علـى سـعادة المـرأة، أمـا دراسـة تشـين وآخريـن (Chen et al., 2019)؛ فقـد وجـدت أنّ كثـرة الـولادات لا تجلـب السـعادة لـلأم، بـل إنّ الـولادات المتكـررة تزيـد خطـر أمـراض القلـب والأوعيـة الدمويـة. فـي حيـن أنّ نتائـج هـذه الدراسـة تختلـف مـع نتيجـة دراسـة المحروقيـة (2011) التـي توصلـت إلـى أنّ المـال يعتبـر مـن بيـن المصـادر المهمـة لسـعادة الطالبـة الجامعيـة. كمـا تختلـف مـع دراسـة جعفـر وآخريـن (2012)، التـي أظهـرت نتائجهـا أنّ التمتـع بالرفاهيـة مـن أكثـر مصـادر السـعادة لـدى المجتمعـات الشـرقية (ماليزيـا وإندونيسـيا). وتختلـف هـذه النتيجـة أيضـاً مـع دراسـة ليـو ودا (Liu & Da, 2019) التـي تكشـف أنّ أسـعد اللحظـات ترتبـط ارتباطـاً وثيقـاً بوقـت الفـراغ، والأنشـطة الترفيهيـة.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

للإجابـة عـن السـؤال الثالـث، ونصـه: «هـل توجـد علاقـة دالـة إحصائيـاً بيـن مسـتوى الشـعور بالسـعادة لـدى النسـاء العمانيـات وبعـض المتغيـرات النفسـية كتقديـر الـذات، والفاعليـة الذاتيـة، وصـورة الجسـم؟» حُسـبت المتوسـطات والانحرافـات المعياريـة للمتغيـرات، كذلـك حسـبت معامـلات ارتبـاط بيرسـون بيـن متوسـط مسـتوى الشـعور بالسـعادة وكل مـن تقديـر الـذات، والفاعليـة الذاتيـة، وصـورة الجسـم، وهـو مـا يوضحـه جـدول 4.

جدول 4

معامـلات الارتبـاط بيـن مسـتوى الشـعور بالسـعادة، وتقديـر الـذات، والفاعليـة الذاتيـة، وصـورة الجسـم لـدى النسـاء العمانيـات ن=1230

المتغيرات	الشعور بالسعادة	تقدير الذات	الفاعلية الذاتية	صورة الجسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الشعور بالسعادة	1				3.67	0.54
تقدير الذات	0.63*	1			3.66	0.71
الفاعلية الذاتية	0.43*	0.49*	1		3.78	0.53
صورة الجسم	0.48*	0.38*	0.33*	1	3.82	0.54

* دال إحصائياً عند مستوى 0.001.

تبين معاملات بيرسون في جدول 4 وجود معاملات ارتباط إيجابية ودالة إحصائياً بين مستوى الشعور بالسعادة وكل من تقدير الذات، والفاعلية الذاتية، وصورة الجسم، وقد راوحت معاملات الارتباط بين (0.43 و0.63)؛ بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات والفاعلية الذاتية، وكانت صورة الجسم إيجابية ارتفع مستوى الشعور بالسعادة لدى المرأة العمانية، وكذلك العكس؛ بمعنى أن مستوى الشعور بالسعادة المرتفع قد يؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات. ويمكن تفسير ذلك من خلال نظرية تقدير الذات؛ حيث تعتبر أنّ تقدير الذات من العوامل الأساسية التي تسهم في إدراك الفرد لذاته بصورة إيجابية أو سلبية؛ فتقدير الذات الإيجابي يعد من الدلائل على الصحة النفسية والتكيف الحسن للفرد، فكلاهما يتطلب شخصية متوازنة، بناءة قادرة على مواجهة الصعوبات وعلى ملاءمة حاجاتها مع ميولها من ناحية والمتطلبات من ناحية أخرى. وقد وجد فورد وآخرون (Ford et al., 2016) أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانبساط والسيطرة وتقدير الذات والتفاؤل يكونون أكثر سعادة؛ لأنهم يشاركون في روح الدعابة الإيجابية في الحياة اليومية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة (أبو هاشم، 2010؛ عبد الخالق، 2001؛ سراب وطارق، 2017؛ المحروقية، 2011؛ المطارنة، 2015؛ Abu Hashem, 2010; Cheng & Frunham, 2003)، فهذه الدراسات توصلت إلى أنّ هناك علاقة موجبة بين تقدير الذات والشعور بالسعادة. أما بالنسبة لعلاقة السعادة بالفاعلية الذاتية؛ فيمكن تفسير ذلك في ضوء النظرية الاجتماعية المعرفية؛ حيث يفترض باندورا وورد أنّ الفاعلية الذاتية تؤدي دوراً كبيراً في توجيه السلوك وتحديده، فالفاعلية الذاتية تعني اعتقادات الفرد بإمكانياته وثقته في معلوماته وقدراته وأنه يملك من المقومات المعرفية والانفعالية والدافعية والحسية ما يمكنه من تحقيق المستوى المُرضي له والمحقق لتوازنه؛ لذا، فالأفراد الذين يتمتعون بالإحساس القوي بالفاعلية الذاتية يركزون تفكيرهم على تحليل المشكلات التي تواجههم ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها؛ مما يؤثر في سلوكهم بشكل إيجابي، والذين يساورهم الشك في كفاءتهم الذاتية يركزون على جوانب القصور في شخصياتهم؛ ما يولد التوتر لديهم وفقد السيطرة على حياتهم؛ مما يدعو إلى احتمالية الفشل في حل مشكلاتهم، وبحسب نظرية باندورا فإنّ شعور المرأة العمانية بالسعادة إنما هو بسبب إحساسها القوي بكفاءتها الذاتية على تجاوز مشكلاتها والتفكير السليم للخروج منها؛ مما يؤدي إلى خلق مشاعر إيجابية عن الذات يجعلها تشعر بالسعادة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة (الدبابي وآخرون، 2019؛ الردينية، 2017؛ المحروقية، 2011)،

التي أظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية والشعور بالسعادة. وبالنسبة لوجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الشعور بالسعادة وصورة الجسم يمكن تفسير ذلك وفق نظرية الذات التي تركز على مشاعر الفرد؛ فهي ترى أنّ الفرد واع لذاته ومشكلاته وقادر على إدراك مشاعره والتعبير عنها، وتركز على الحالة الذهنية للفرد الذي يتمتع بحرية اتخاذ قراراته ويعبر عن مشاعره وخبراته تجاه مناحي حياته المختلفة، ومنها صورته عن جسمه ومدى رضاه عن هذه الصورة كبعد من أبعاد الذات (Argyle et al., 1993). وبالتطبيق على هذه الدراسة فإنّ رضا المرأة عن صورتها الجسمية يعني أنّها تتمتع بوعي ذاتي مرتفع، وإدراك عال لمشاعرها؛ الأمر الذي يسهم في رفع شعورها الإيجابي عن نفسها؛ مما يعني وصولها لمستوى عال من السعادة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة (سراب وطارق، 2017؛ عبد النبي، 2008؛ المحروقية، 2011؛ Sapountzi-Krepia et al., 2001; Stokes & Frederick-Recascino, 2003; Swami et al., 2015)، التي كشفت نتائجها وجود علاقة موجبة بين الرضا عن صورة الجسم والشعور بالسعادة.

نتائج السؤال الرابع ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الرابع، ونصه: «هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لاختلاف المتغيرات الديموغرافية الآتية: الحالة الاجتماعية، والعمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي» استُخدم اختبار ت لعينتين مستقلتين Independent Samples T test لتعرّف مدى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة طبقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (غير متزوجة، متزوجة)، ويوضح ذلك جدول 5.

جدول 5

نتائج اختبار «ت» لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى الشعور بالسعادة لدى المرأة العمانية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية ن=1230

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
غير متزوجة	418	3.60	0.57	*3.22	0.001
متزوجة	812	3.71	0.52		

* دال إحصائياً عند مستوى 0.001.

بينت نتائج جدول 5 وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة لدى المرأة العمانية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وقد فسرت هذه الفروق لصالح المرأة المتزوجة، وهذا يعني أنّ المرأة المتزوجة أكثر سعادة من المرأة غير المتزوجة. ويمكن عزو هذه النتيجة لعدة اعتبارات، أولها وجود زوج ورفيق في الحياة يسندها ويدعمها مادياً ومعنوياً؛ فقد أشارت دراسة أبو هاشم (2010) والمطارنة (2015) إلى أنّ هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الشعور بالسعادة وتوافر المساندة الاجتماعية، ثانيها أنّ مجتمعنا العماني المحافظ يمنح المرأة المتزوجة مكانة اجتماعية وحرية واستقلالية أكثر من تلك التي يمنحها لغير المتزوجات، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة ليوي، ودا (Liu & Da, 2019)؛ فقد بينت أنّ تحقيق الاستقلالية يعد مصدراً من مصادر السعادة، ثالثها أنّ المرأة المتزوجة – خاصة الأم – تحظى بوضوح أهدافها أكثر في الحياة بعد الزواج وفهم أعمق للحياة بحكم تجاربها؛ مما يصقل شخصيتها في تخطي مشكلاتها الحياتية وتبني نظرة متزنة عن الحياة عامة. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة أيسلندا ولودفيج–ديم (Iceland & Ludwig-Dehm, 2019)؛ إذ أشارت إلى أنّ هناك ارتباطاً وثيقاً بين الحياة الزوجية والسعادة، واتفقت أيضاً نوعاً ما مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة المحروقية (2011) من أنّ الزواج أهم المصادر للشعور بالسعادة لدى الطالبات الجامعيات، بينما اختلفت مع نتائج دراستي (جان، 2008، المرشود، 2011)، حيث أظهرتا عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالسعادة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية للمرأة.

وقد استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لتعرف الفروق في مستوى الشعور بالسعادة وفقاً للمتغيرات: العمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي (انظر جدول 1 لتعرف توزيع العينة وفقاً لهذه المتغيرات)، ويوضح ذلك جدول 6.

جدول 6

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الشعور بالسعادة لدى المرأة العمانية تبعاً لمتغيرات العمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي ن=1230

المتغيرات الديموغرافية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	المتوسط	ف المحسوبة	اتجاه الفروق
العمر	بين المجموعات	9.795	2	4.897	*16.89	الفئة العمرية (35 - 40) هنّ الأكثر سعادة
	داخل المجموعات	355.685	1227	0.290		
	الكلي	365.479	1229			
الحالة الوظيفية	بين المجموعات	102.957	2	1.320	*1.640	الموظفات هنّ الأكثر سعادة
	داخل المجموعات	925.550	1227	0.804		
	الكلي	1028.507	1229			
المستوى التعليمي	المجموعات	112.796	3	1.446	*1.630	الأكثر تعليماً هنّ الأكثر سعادة
	داخل المجموعات	1021.403	1226	0.887		
	الكلي	1134.199	1229			
المستوى الاقتصادي	المجموعات	348.794	5	4.472	*1.929	ذوات الدخل الأعلى هنّ الأكثر سعادة
	داخل المجموعات	2667.571	1224	2.318		
	الكلي	3016.365	1229			

** دال إحصائياً عند مستوى 0.001.

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي في جدول 6، إلى أن قيمة (ف) كانت دالة إحصائياً بالنسبة لجميع المتغيرات؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى الشعور بالسعادة وكل من متغيرات العمر، والحالة الوظيفية، والمستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي للمرأة، وهذا يعني أنّ هذه المؤشرات تؤثر في مستوى شعور المرأة بالسعادة؛ لذا استخدم اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية لمعرفة اتجاه هذه الفروق، وقد كشف التحليل عن الآتي:

فئة النساء اللاتي أعمارهنّ في الفئة العمرية (35 - 40) هنّ الأكثر سعادة من

النساء من الفئات العمرية الأخرى، ويمكن عزو ذلك إلى أنّ إدراك الإنسان لمشاعر الغضب والحزن يصبح أقل مع تقدم العمر، في حين يزداد إدراكه للسعادة ويصبح أكثر نضجاً؛ وذلك يرجع إلى محاولاته وتجاربه في اختبارات الحياة، وامتلاك رؤية أكثر رسوخاً عنها؛ مما يفضي إلى التفكير المتزن والشعور بالاتزان؛ مما ينعكس على ممارسته للسلوكيات والتصرفات المتزنة التي تحتمل وقوعاً أقل في المشكلات ونظرة أفضل تجاه الذات والحياة، وبشكل عام فإنّ هذه النتيجة تختلف عن نتائج دراستي (جان، 2008؛ Stokes & Frederick-Recascino, 2003)، إلا أنّها تتفق مع نتائج دراسة أيسلندا ولودفيج–ديم (Iceland & Ludwig-Dehm, 2019).

فئة النساء الموظفات هنّ الأكثر سعادة من غيرهنّ، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ العمل يوفر مساحة للمرأة حتى تحقق ذاتها وترى إنجازاتها وتكون لها فرصة للتفاعل لكسب المعرفة والخبرة مع أشخاص مختلفين؛ مما له أثر في زيادة وعيها؛ ومن ثم تكون لديها الفرصة والخبرة في اختيار نوعية الحياة بالكيفية التي تطمح لها. كما أنّ العمل يمنحها الوصول إلى مستوى من الاستقلال المادي؛ الأمر الذي يعينها على امتلاك بعض الممتلكات؛ مما يخلق بداخلها الأمان المادي، وهذا له أثر إيجابي على شعورها بالسعادة، وهذه النتيجة تتفق جزئياً مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة جعفر وآخرين (2012)، التي بينت أنّ الإنجازات الشخصية تعد مصدراً من مصادر السعادة، في حين اختلفت مع دراسة جان (2008)، التي توصلت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين السعادة والعمل.

فئة النساء الأكثر تعليماً هنّ الأكثر سعادة؛ فالحاصلات على درجة البكالوريوس فأعلى هنّ أكثر النساء شعوراً بالسعادة؛ إذ إن التعليم يعتبر من أكثر العوامل تحقيقاً للحياة الكريمة الهنية؛ لما للتعليم من أثر على طريقة التفكير، لذا النساء المتعلمات يتوقع أن تكون الأفضل في الأخذ بطرق التفكير الإيجابي. كما أن التعليم له أثر في اختيار طريقة الحياة وأسلوبها، وعادة يتوقع من المتعلمين أن يعيشوا حياة صحية ومنظمة ومنتجة. كذلك للتعليم أثر في رفع الدخل الاقتصادي للشخص، وذلك كلما زاد مؤهل الفرد العلمي ارتفعت درجته المالية، وهذا أدعى للمتعلمة التي يكون وضعها المادي مناسباً أن تستطيع مواجهة تكاليف الحياة، وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة جان (2008)، التي بينت أنّه لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين السعادة والمستوى التعليمي للمرأة.

فئة النساء ذوات الدخل الأعلى هنّ الأكثر سعادة بالمقارنة مع مستويات الدخل المتوسطة والمتدنية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أهمية المال في هذا العصر، ودوره في تحسين نوعية حياة المرأة، ودوره في تمكين المرأة اقتصادياً واجتماعياً. وهذه النتيجة تتفق مع دراستي (الجندي وتلاحمة، 2017؛ Iceland & Ludwig-Dehm, 2019)، إلا أنّها تختلف مع دراستي (Chakraborty et al., 2019; Furdyna et al., 2008).

توصيات الدراسة

بناء على ما توصل إليه من نتائج في هذه الدراسة، تفرد الباحثات هنا جملة من التوصيات لزيادة مستوى الشعور بالسعادة لدى فئات النساء الأقل سعادة، وهي:

- إيجاد آليات وبدائل لتوظيف الباحثات عن عمل.
- زيادة الأنشطة والمرافق الترفيهية والترويحية والأندية الرياضية للنساء؛ بما يتناسب مع مستويات دخلهنّ وبما يحقق لهنّ الخصوصية.
- زيادة الدورات المختصة بالشأن العائلي والقضايا الأسرية والصحة النفسية للمرأة.
- الاهتمام بمدارس الإناث؛ بحيث تلبي احتياجاتهنّ المختلفة عن احتياجات الذكور.
- تثقيف النساء المعنفات وتوفير الحماية لهنّ.
- تفعيل القوانين المتعلقة بغلاء المهور ودعم صناديق الزواج.
- تهيئة بيئة العمل لراحة النساء وخصوصيتهنّ.
- فرض قوانين وتشريعات تراعي الحوامل والأمهات المرضعات.
- وجود اختصاصي نفسي في كل البيئات المهنيّة لتقديم الدعم النفسي للموظفات.
- الاهتمام بفئة ربات البيوت وتوفير الدعم النفسي لهنّ.
- زيادة فرص العمانيات في إكمال الدراسة العليا نظراً لاجتهادهنّ في طلب العلم.
- توفير حاضنات لأطفال الأمهات العاملات داخل مؤسساتهنّ، ووضع الاشتراطات على موضوع استقدام عاملات المنازل كإلحاقهنّ بدورات تدريبية.

مقترحات الدراسة

- دراسة علاقة السعادة بمتغيرات مختلفة؛ كجودة الحياة، والصحة الجسدية، والقيم الاجتماعية.

- دراسة السعادة لدى الرجال وربطها بالمتغيرات النفسية والديموغرافية.

المراجع

أبو أسعد، أحمد. (2011). *دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية*. ج1، ط2، مركز ديبونو لتعليم التفكير.

أبو حلاوة، محمد السعيد (2014). *علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية*، الكتاب الإلكتروني لمؤسسة العلوم النفسية العربية، 34. تم الاسترجاع من: http://arabpsynet.com/apneBooks/eB34/eB34MSACont&Pref.pdf

أبو هاشم، السيد محمد. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 20*(81)، 268 - 350.

أراجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل يونس. عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

جان، نادية سراج. (2008). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزواجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. *مجلة دراسات نفسية (دانم)، 18*(4)، 601 - 648.

الجندي، نبيل جبرين؛ وتلاحمة، جبارة عبد. (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 11*(2)، 351-337.

جودة، آمال. (2008). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. *مجلة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية، 21*(3)، 611 - 731.

جودة، آمال؛ وأبو جراد، حمدي. (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 24*(2)، 130 - 162.

حسين، فؤاد محمد زايد. (2007). *الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين وغير اليمنيين الوافدين إلى الجامعات السورية وعلاقته ببعض المتغيرات* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة دمشق.

الدبابي، خلدون؛ والدبابي، رابعة؛ وعبد الرحمن، عبد السلام. (2019). التفاؤل وعلاقته بالكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. *دراسات، العلوم التربوية، 46*(2)، 107 – 123.

الردينية، أمل عامر. (2017). *الدافعية والكفاءة الذاتية للمعلم وأثرهما في الصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة شمال الباطنة* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة نزوى.

سراب، محمود كريم؛ وطارق، هاشم خميس. (2017). صورة الجسد وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. *العلوم النفسية، 26*، 87 – 118.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2011). السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين. *مجلة الطفولة العربية جامعة الإسكندرية-مصر، 70*، 29 – 41.

عبد الخالق، أحمد محمد؛ والشطي، تغريد سليمان؛ والذيب، سماح أحمد؛ وعباس، سوسن حبيب. (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *دراسات نفسية، 13*(4)، 581 – 612.

عبد الخالق، أحمد؛ ومراد، صلاح. (2001). السّعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. *دراسات نفسية*. جامعة الكويت، 11(3)، 337 – 349.

عبد الخالق، أحمد محمد؛ وحمودة، سليمة؛ والعابدين، فارس زين. (2017). السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 33*، 233 – 244.

عبد العال، تحية محمد؛ ومظلوم، مصطفى. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي. *مجلة كلية التربية ببنها،93*(2)، 78 – 165.

عبد النبي، سامية محمد. (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية، جامعة المنوفية، 1، 67.

العزيزي، محمود عبده حسن محمد. (2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، أسسه وافتراضاته، تطبيقاته. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 22*(6)، 6 – 35.

عكاشة، محمود؛ وسليم، عبد العزيز. (إبريل، 2010). *العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية* [ورقة]. المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ بعنوان «جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية»، 13 – 14 إبريل، دمنهور، جمهورية مصر العربية.

المرشود، جوهرة صالح. (2011). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة العلوم العربية والإنسانية، 4*(2)، 878 – 797.

المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (2020). المرأة العمانية، 3، *سلسلة الإحصائيات المجتمعية*.
https://www.ncsi.gov.om/Elibrary/LibraryContentDoc/bar_Omani%20Women%202019_13e3db75-3128-418f-972f-83db0de2e739.pdf

المطارنة، عادل. (2015) *السعادة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة مؤتة.

معمرية، بشير. (2012). علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. *دراسات نفسية*، 97 – 158.

Al Nima, A., Archer, T., & Garcia, D. (2013). The happiness-increasing strategies scales and well-being in a sample of Swedish adolescents. Int. J. *Happiness & Development, 1*(2), 196-211.

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress & Emotion, 15*, 173-187.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist, 55*(1), 15.

Chakraborty, B., Maji, S., Sen, A., Mallik, I., Baidya, S., & Dwibedi, E. (2019). A study on happiness and related factors among Indian college students. *Journal of Quantitative Economics, 17*(1), 215-236.

Chen, F., Jiang, Q., Lu, Z., & Cao, S. (2019). More children, more happiness? Fewer and better births, a happy life: The relationship of parity and maternal cardiovascular disease risk. European *Journal of Preventive Cardiology, 26*(6), 589-591.

Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality & individual differences, 34*(6), 921-942.

Easterlin, R. A. (2003). Happiness of women and men in later life: Nature, determinants, and prospects. *In Advances in quality-of-life theory and research* (pp. 13-25). Springer, Dordrecht.

Easterlin, R. A. (2010). Happiness, growth and the life cycle. *Europe Journal of Psychology, 7*(2),395-398.

Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology, 12*(3), 320.

Franklin, S. (2010). *The psychology of happiness*. New York: Cambridge, University Press.

Furdyna, H. E., Tucker, M. B., & James, A. D. (2008). Relative spousal earnings and marital happiness among African American and White women. *Journal of Marriage & Family, 70*(2), 332-344.

Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social indicators research, 75*(2), 169-216. http://purl.fcla.edu/fcla/eta/sfe00005793

Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: *Health & Well Being, 1*(2), 137-164.

Iceland, J., & Ludwig-Dehm, S. (2019). Black-white differences in happiness, 1972–2014. *Social science research, 77*, 16-29.

Jaafar, J. L., Idris, M. A., Ismuni, J., Fei, Y., Jaafar, S., Ahmad, Z., ... & Sugandi, Y. S. (2012). The sources of happiness to the Malaysians and Indonesians: data from a smaller nation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 65, 549-556.

Jabar, M. A., & Regadio, C. Q. (2019). Sources and consequences of happiness among Alangan Mangyan women in the municipality of Baco, Oriental Mindoro, Philippines. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1-16.

James, A. D., Tucker, M. B., & Mitchell-Kernan, C. (1996). Marital attitudes, perceived mate availability, and subjective well-being among partnered African American men and women. *Journal of Black Psychology, 22*(1), 20-36.

Khalfa, S., Schon, D., Anton, J. L., & Liégeois-Chauvel, C. (2005). Brain regions involved in the recognition of happiness and sadness in music. *Neuroreport, 16*(18), 1981-1984.

Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men?. *The Lancet Psychiatry, 4*(2), 146-158.

Liu, H., & Da, S. (2019). *The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method*. Leisure Studies, 1-20.

Momeni, M., Anvari, M., Kalali, N., Raoofi, Z., & Zarrineh A.(2010). *The effect of personality on happiness: A Study in the university of Tehran. Paper presented at Business and Social Science Research Conference*.

Nanthamongkolchai, S., Nanthamongkolchai, S., Tuntichaivanit, C., Munsawaengsub, C., Munsawaengsub, C., Charupoonphol, P., & Charupoonphol, P. (2009). *Factors influencing life happiness among elderly female in Rayong Province*, Thailand. J Med Assoc Thai 2009; 92 (Suppl 7): S8-12 Full text. e-Journal: http://www.mat.or.th/journal

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science, 10*(5), 173-176.

Rajabimoghaddam, S., & Bidjari, A. (2011). The Study of Relation of Happiness Rate and Styles of Coping. *Social & Behavioral Sciences, 30*, 2410-2415.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures Package, 61*(52), 18.

Sapountzi Krepia, D. S., Valavanis, J., Panteleakis, G. P., Zangana, D. T., Vlachojiannis, P. C., & Sapkas, G. S. (2001). Perceptions of body image, happiness and satisfaction in adolescents wearing a Boston brace for scoliosis treatment. *Journal of Advanced Mursing, 35*(5), 683-690.

Schermer, M. (2013). Health, happiness and human enhancement—dealing with unexpected effects of deep brain stimulation. *Neuroethics, 6*(3), 435-445.

Schueller, S. M. (2012). Personality fit and positive interventions: Extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies. *Psychology, 3*(12), 1166.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized self-efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Slough, UK: NFER-Nelson

Shroff, H. (2004). *An Examination of Peer-Related Risk and Protective Factors for Body Image Disturbance and Disordered Eating Among Adolescent Girls*. Graduate Theses and Dissertations. https://scholarcommons.usf.edu/etd/1249

Staats, S., Cosmar, D., & Kaffenberger, J. (2007). Sources of happiness and stress for college students: a replication and comparison over 20 years. *Psychological Reports, 101*(3), 685-696.

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy, 1*(2), 190-225.

Stokes, R., & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging, 15*(1), 17-29.

Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty. Com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies, 16*(3), 705-718.