جودة الحياة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.

حصة محمد سيف السهلي
قسم علم النفس، كلية التربية
جامعة جدة

الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن جودة الحياة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة اختارت الباحثة عينة من الفتيات والنساء تكونت من (150) امرأة، وقد اشتملت الدراسة على أداتين هما: مقياس جودة الحياة، ومقياس(سيجمان) للتفاؤل والتشاؤم. وتم استخدام المتوسطات الحسابية والمتوسطات الوزنية، والانحراف المعياري، والفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار" ت " وتحليل التباين والنسب المئوية، ومعاملات الارتباط؛ لاستخراج النتائج التي جاءت على النحو الآتي: جودة الحياة لدى المرأة السعودية بشكل عام جاء ذو دلالة، وتميل نحو سيكولوجية التفاؤل، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم. وفي جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم جاءت النتائج لصالح الفئة العمرية (30–39) والمتزوجات والدراسات العليا. وفي ضوء نتائج الدراسة قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات التي تعزز دور جودة الحياة ونظرة التفاؤل لدى المرأة السعودية.

كلمات مفتاحية: *جودة الحياة، تفاؤل، تشاؤم، امرأة.*

Quality of Life and it's Relationship between Psychology of Optimism, Pessimism for , Saudi women In light of some of the variables

Hessa Mohammed Saif Al-Sahli
Faculty of Educational
Department of Psychology
Jeddah University

Abstract: This study aims at recognize the relationship between quality of life and psychology of optimism, pessimism for Saudi women In light of some of the variables, moreover To achieve study objectives, the researcher selected a sample of women in the Kingdom of Saudi Arabia, a (150) female, For the purpose of the study, the researcher used two questionnaires; questionnaire for quality of life, and Seligman optimism and pessimism questionnaire. Means, weight means, standard deviation were computed by using t- test. Variance analysis, percentages and correlation coefficients were also calculated. The results revealed the following: Quality of life for Saudi women in general came is significant, Saudi women tend to the psychology of optimism. Results of the study show a statistically significant relationship between quality of life and psychology of optimism and pessimism, In the quality of life and the psychology of optimism and pessimism results were in favor of the age group (30-39) and married and graduate studies. In the light of the results there were some useful recommendations. *Keywords: Quality of Life, optimism, pessimism, Women.*

مقدمة:

اهتمت بحوث علم النفس في الآونة الأخيرة إلى دراسة علم النفس الإيجابي الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لدى الفرد بدلا من التركيز على الجوانب السلبية ونقاط الضعف. بحيث يهتم علم النفس الإيجابي بالحياة الهادفة ذات المعنى، وبكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية للفرد، ولذلك يركز على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه بعض المتغيرات الإيجابية من قبيل جودة الحياة والرضا عنها، وغيرها من المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور مهم في تفعيل نقاط القوة لدى الفرد بدلا من الاقتصار على دراسة العوامل السلبية لدى الفرد، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالسعادة وفهم المشاعر الإيجابية.

هذا وتقاس حضارة الأمم والمجتمعات، بجودة الحياة لدى الأفراد بشكل عام، والفئات المهمشة كالنساء والمسنين وذوي الأمراض المزمنة بشكل خاص، ويعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي دخلت حديثاً على مجال التربية وعلم النفس والحياة الاجتماعية، إذ يعبّر عن مدى الاهتمام بكافة أفراد المجتمع وتحقيق الرفاه لهم.

إن الهدف الذي ينشده أي مجتمع هو تحسين جودة الحياة لأفراده لما لها من أهمية في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وشعوره بالرضا عن هذه الحياة التي يحياها. وجودة الحياة هي عبارة عن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع (عبد الفتاح وحسين، 2006).

ويرتبط مفهوم جودة الحياة بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به من جراء ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم (ابراهيم وصديق،2006).

ويعد الاهتمام بجودة الحياة لدى المرأة الهدف الأسمى نحو مستقبل أفضل للأسرة التي تعتبر المؤسسة التربوية والاجتماعية الأهم.

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة من زاوية عامه لا من زاوية صغيره ضيقه، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (الانصاري وكاظم، 2007). على ان سمتي التفاؤل والتشاؤم كبعد اساسي للشخصية يمكن تعلمه واكتسابه من البيئة والخبرة (نصرالله، 2008)، مما يجعل من عملية تعديله امرا يسيرا ليصبح نمطا مدعما لشخصية الفرد بدل ان يكون نمطا محبطا لها (Seligman,2011).

والشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات ايجابية عامة نحو الاشياء التي تمر به وتولد لديه الاحباط، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس (القحطاني، 2013). فالفرد المتفائل يرى الفشل بانه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح، ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة، ويستطيع تطوير حياته نحو الافضل بنفسه ولا يتطلب المساعدة من الاخرين (أسعد، 2011).

أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الاشياء التي تمر به وتوصله بالتالي الى حياة رتيبة، تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة. فهو يرى الفشل بانه مأساة لا يمكن الخروج منها. وهو عادة لا يستطيع وضع حلول ناجعة لمشاكله اليومية، مما يجعله دائم السؤال وفي حالة من التردد والشك، لا يستطيع الاعتماد على نفسه فهو كثيرا ما يطلب المساعدة من الاخرين لتأدية ابسط الاعمال والوظائف(Seligman,2011).

إن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد اكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في اتقانها ، كما تجعله اكثر قدرة على تطوير مفهوم ايجابي لذاته، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تستحق من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة او نقصان (محيسن، 2012). كما تساعده على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته، واعتبارها خبرات يمكن الافادة منها في مرات لاحقة من خلال معرفة اسباب هذا النجاح او الفشل واخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة معززة لتعلمه .(Dreher,2009)

ولما كانت الأنظمة السعودية مستمدة من الشريعة المطهرة فإنها ساوت بين الرجل والمرأة في الحقوق والمصالح العامة، وميزت المرأة بحقوق كثيرة ليست للرجل، رحمةً بها، وصيانة لكرامتها، وحمايةً لها، ومراعاةً لطبيعتها، وتقديراً للأعذار والعوارض التي تعرض لها.

فالمرأة باعتبارها إنساناً وشقيقة للرجل وجزءاً منه لها كامل الحقوق الإنسانية التي للرجل مثل حق الحياة والكرامة والعدل والحرية والكفاية المعيشية، وحقها في الصحة والخدمات العامة، وحقها في التعلم والتعليم والتدريب، والتوظيف والعمل، والزواج والإنجاب والحضانة والتربية، والمشاركة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعلمية والإعلامية والدعوية والتربوية، والأعمال التطوعية، والإنتاج والإبداع في شتى المجالات المشروعة النافعة، وكذلك حقها في المرافعة والمخاصمة والمحاماة، وحقها في الحسبة والدعوة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وحقها في التملك والكسب المشروع والتجارة بأنواعها المختلفة، وإنشاء الشركات والمؤسسات والجمعيات، والتعاقد والاستقدام والاستثمار وفتح الحسابات البنكية واستخراج السجلات التجارية والتراخيص المهنية، وحقها في التنقل والسفر والإقامة، إلى غير ذلك من حقوقها الشرعية التي تشترك فيها مع الرجل(الفوزان،2012).

في 12 ديسمبر 2014م صدر أمر ملكي ينص بأن تكون المرأة عضواً يتمتع بالحقوق الكاملة للعضوية في مجلس الشورى، وأن تشغل نسبة (20%) من مقاعد العضوية كحدٍ أدنى. كما أُقرت مشاركة المرأة في الترشح والانتخاب لعضوية المجالس البلدية اعتباراً من الدورة القادمة، والتي ستكون في عام 2015م (وكالة الانباء السعودية ، 2011)

وتأتي الدراسة الحالية لتبحث في مدى انعكاس الواقع الاقتصادي والنهضة الحضارية التي تشهدها المملكة العربية السعودية على المرأة السعودية من حيث مدى جودة الحياة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

إن مفهوم جودة الحياة يستخدم للتعبير عن رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع. وقد حظي موضوع جودة الحياة باهتمام الدراسات والبحوث الاجتماعية، فقد قام عبد الفتاح وحسين (2006) بدراسة العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية التي تتنبأ بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وناقشت دراسة (السرطاوي واخرون،2011) جودة حياة المعاقين، ودرست (كريمه، 2014)

جودة حياة التلميذ وعلاقته بالتحصيل، وقلما تطرقت الأبحاث إلى جودة الحياة لدى المرأة، فمعظم الدراسات تناولت المجتمع بشكل عام، دون الأخذ بعين الاعتبار فئة بعينها، وبما أن المرأة من الشرائح التي طال تهميشها عبر العقود الماضية، فإن الاهتمام بجودة حياة المرأة هو تعبير عن مدى اهتمام المجتمع بهذه الشريحة. وبناء عليه ، فقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على واقع جودة حياة المرأة في المجتمع السعودي وعلاقته بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لديها، وهو ما يكشف عن مستوى الخدمات الصحية والاجتماعية والثقافية لهذه الفئة. إضافة إلى التعرف على جوانب الضعف في مستوى جودة الحياة ، والسعي نحو تطويرها وتنميتها من قبل الجهات المختصة مما يساعد على النهوض بجودة حياة المرأة في المجتمع السعودي.

مما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن السؤال التالي:

ما العلاقة بين جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية؟

أهمية الدراسة:

لا شك بأن نشر نتائج هذه الدراسة وتعريف المجتمع والجهات المسؤولة بمستوى جودة الحياة التي تعيشها المرأة في المجتمع السعودي، سينعكس ايجابيا على مستوى الخدمات المقدمة لها، ويمكن تلخيص أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

توعية المجتمع بحقوق المرأة بمختلف مستوياتها الاجتماعية والصحية والثقافية، وأهمية الارتقاء بجودة حياتها. إضافة إلى توعية المرأة بأهمية المطالبة بحقوقها التي تحسن من مستوى جودة حياتها. ان مثل هذه التوعية المجتمعية ستسهم بدون أدنى شك في حشد ومساندة كافة فئات المجتمع. وبالتالي فان مثل هذه الدراسة تعد تعبيرا عن مدى الاهتمام المجتمعي المتنامي بحقوق الفئات المهمشة في المجتمع.

أسئلة الدراسة:

ما مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية؟

ما مستوى درجة (التفاؤل والتشاؤم) لدى المرأة السعودية ؟

ما العلاقة بين درجة جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية ؟

هل تختلف مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية تبعا لمتغير العمر؟

هل تختلف مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

هل تختلف مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية تبعا لمتغير المستوى التعليمي؟

هل تختلف متوسطات استجابات المرأة السعودية على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للعمر؟

هل تختلف متوسطات استجابات المرأة السعودية على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للحالة الاجتماعية؟

هل تختلف متوسطات استجابات المرأة السعودية على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي؟

أهداف الدراسة:

من الملاحظ أن هناك نقصاً كبيراً في الدراسات التي اهتمت بجودة حياة المرأة في عالمنا العربي وربطها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم، حيث يعتبر هذا المفهوم جديداً بالنسبة لقضايا المرأة. ولهذا السبب حاولت الدراسة الحالية التعرف على مستوى جودة الحياة التي تعيشها المرأة في المملكة العربية السعودية وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم. وبذلك تتلخص أهداف الدراسة فيما يلي:

- التعرف على مستوى جودة الحياة عند المرأة السعودية، في مجالات (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، الحياة الوظيفية، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته).
- معرفة مستوى درجة (التفاؤل والتشاؤم) لدى المرأة السعودية.
- معرفة مدى جودة الحياة التي تعيشها المرأة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- التعرف إلى العلاقة ما بين جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية.

حدود الدراسة:

لقد تم تطبيق هذه الدراسة على الفتيات والنساء في المملكة العربية السعودية ممن استجابوا على أداة الدراسة سواء بشكل مباشر أو الكترونياً، خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2015/2014.

مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه(منسي وكاظم،2006).

وتتبنى الباحثة هذا التعريف في الدراسة الحالية، حيث عرّفت الباحثة جودة الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة.

التفاؤل: عبارة عن التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل (الأنصاري وكاظم، 2007).

التشاؤم: هو استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى التوقيع السلبي للأحداث (الأنصاري وكاظم، 2007).

التعريف الإجرائي للتفاؤل والتشاؤم: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس سيجمان للتفاؤل والتشاؤم وتعبر الدرجة(0-24) عن سيكولوجية التشاؤم، بينما الدرجة أكثر من (24)تعبر عن سيكولوجية التفاؤل.

الدراسات السابقة:

قامت إبن حميد (2014) بدراسة هدفت الى: التعرف إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود. مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (5887) من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود، وقد بلغت عينة الدراسة (502) طالبًا وطالبة، بلغ عدد الطلاب (250) طالبًا، بينما بلغ عدد الطالبات (252) طالبة. منهج الدراسة وأدواتها: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت في الدراسة الأدوات التالية: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد: (عبد الخالق، 1998)، كما استخدمت مقياس قمة التسامح من إعداد: (2005، Laura Yamhure Thompson) وترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد: (Dienere. et al1985) ترجمة وتعريب السيد فهمي (2008). أهم النتائج: 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (0,001) بين التفاؤل والتسامح لدى الطلاب. 2- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (0,001) بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الطلاب 3- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى(0,001) بين التشاؤم والتسامح لدى عينة من الطلاب. 4- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (0,05) بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى الطلاب أهم

التوصيات: تفعيل دور شؤون الطلاب بالجامعة من خلال الانشطة الطلابية، لما لذلك دور في تنمية روح التفاؤل لديهم.

وفي دراسة المجدلاوي (2012) التي هدفت إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الدخل، سنوات الخدمة). وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن 52 % من العينة متشائمون، و55% غير راضين عن حياتهم، و 22% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد علاقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفسجسمية، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعا للمتغيرات الديموغرافية، كما توصلت إلى وجود فروق جوهرية في مقياس الأعراض النفسجسمية تبعا للمتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الأفراد الذين أعمارهم ودخلهم وخبرتهم مرتفعة، ارتفعت عندهم الأعراض النفسجسمية أكثر من غيرهم.

وقد أجرى السرطاوي، المهيري، الزيودي، عبدات (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة عند الأشخاص المعاقين وغير المعاقين في دولة الإمارات العربية المتحدة في مجالات (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، الحياة الوظيفية، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته). حيث قام الباحثون ببناء أداة الدراسة والتي تكونت من جزأين، احتوى الجزء الأول منها على فقرات محدده للكشف عن مستوى جودة الحياة، أما الجزء الثاني فقد اشتمل على أسئلة لإجراء المقابلة.

وقام الباحثون بتطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من (150) شخصا معاقا، و(150) شخص غير معاق، وذلك وفق متغيرات الدراسة (نوع الإعاقة، المستوى التعليمي، مستوى الدخل، الحالة الاجتماعية وجهة العمل). ووفقا لهذه المتغيرات تم صياغة مجموعة من الفرضيات الصفرية. وبعد فحص الفرضيات وتحليل محتوى إجابات المفحوصين على الأسئلة المفتوحة، تبين وجود دلاله إحصائية بين المعاقين وغير المعاقين في جميع أبعاد جودة الحياة وكذلك وفقاً لجميع متغيرات الدراسة المستقلة وذلك لصالح الأشخاص غير المعاقين في الامارات.

وبناء على نتائج الدارسة، قدم الباحثون مجموعة من التوصيات للجهات المعنية هدفت إلى رفع مستوى جودة الحياة لدى المعاقين في شتى المجالات الاجتماعية والصحية والنفسية، وتقديم البرامج والخدمات المناسبة للحد من الفجوة في جودة الحياة بين الأشخاص المعاقين وغير المعاقين في دولة الإمارات العربية المتحدة.

هدفت دراسة (Froh et, al 2009) إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين ، وتكونت عينة الدراسة من 154 طالباً ، وطبق عليهم اختبار حسن التصرف ، الدعم الاجتماعي ، الأعراض الجسدية ، التفاؤل ، الرضا عن الحياة ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التخرج وبين الرضا عن الحياة ، التفاؤل ، الدعم الاجتماعي ، الأمل الإبداع ، التسامح ، كما أن الخريجين أظهروا علاقة سالبة مع الأعراض الجسدية .

هدفت دراسة(Wu et, al 2009) لمعرفة كيفية الحفاظ على الرضا عن الحياة من خلال ثلاثة مسارات وساطة (وجهة نظر ايجابية، التفاؤل، تعزيز الذات)، وتكونت العينة من 272 طالباً من جامعة العلوم والتكنولوجيا في تايوان ،واستخدم الباحث الأدوات التالية مقياس لقياس السيطرة ، مقياس التفاؤل، مقياس تعزيز الذات ،مقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج ارتباطات بين هذه المتغيرات، وأن وجهات النظر الايجابية تؤدى إلى الرضا عن الحياة بواسطة احترام الذات .

هدفت دراسة علوان (2007) إلى التحقق من وجود علاقة جوهرية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين في محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من 211 زوجة شهيد، وأستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحث ومقياس الوحدة النفسية أعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود علاقة جوهرية سالبة بين الرضا عن الحياة وبين الوحدة النفسية.

وبحثت دراسة (Barry, et al, 2007) مشروع جودة الحياة الأسرية الدولية لتطوير مفهوم جودة الحياة الأسرية وتطوير أدوات وطرق جمع معلومات منظمة مبنية على منطق معرفة الحياة الأسرية المشاركة، وتكونت المجموعة من (300) فرد، وتوصلت النتائج إلى تحول حديث لجودة الحياة الأسرية ويركز هذا التحول الجديد على تسعة مناطق للحياة الأسرية، هي الصحة والمال والعلاقات الأسرية والدعم من الأناس الآخرين وأثر القيم والمستقبل والتخطيط له والترفيه والتفاعل المجتمعي واستطلع الباحثون معرفة علاقة كل من هذه المناطق مع عدة مفاهيم هي الأهمية، والبداية والاستقرار والرضا.

دراسة كاظم والبهادلي (2006) التي هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجماهيرية الليبية، ودور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي في جودة الحياة، تم تطبيق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدين، هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطاً في بعدين، هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفضاً في بعدين هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً في متغير البلد والنوع، وبين النوع والتخصص.

وجاءت دراسة جمعة و العاني (2006) للكشف عن العلاقة بين تعليم الكبار وجودة الحياة وصولاً إلى تفعيل تعليم الكبار من أجل حياة أفضل. تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وقد تم التحقق من صدقها وثباتها . أظهرت النتائج أن أقل المتوسطات الحسابية في استجابات عينة الدراسة سجلت في مجال الوعي البيئي الصحي في حين أعلى المتوسطات الحسابية سجلت لصالح مجال حقوق الكبير كإنسان.

دراسة حسن (2004) هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكلاً من ضغوط العمل والرضا عن العمل، إضافة إلى معرفة الفروق في متغيرات الدراسة، تبعاً للعوامل الديموغرافية المختلفة للعينة، طبقت أربعة مقاييس وهي) التفاؤل، التشاؤم، ضغوط العمل، الرضا عن العمل (على 312 موظفاً وموظفة من الكويتيين، بينت النتائج أن التفاؤل ارتبط إيجاباً مع الرضا عن العمل ولم يرتبط مع ضغوط العمل، وتبين أيضاً أن المتفائلين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشائمين، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل، كما أظهرت أن الإناث أكثر رضا عن العمل من الذكور، وأن المطلقين والأرامل من الجنسين كانوا أكثر شعوراً بضغوط العمل وأقل رضا عن العمل من المتزوجين والعزاب، كما أن العاملين في مستوى الإدارة التنفيذية المباشرة كانوا أقل تشاؤماً من العاملين في الإدارة العليا.

دراسة اليحفوني (2004)هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد ، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات الاجتماعية – الديموغرافية ، وحجم الأسرة والطبقة الاجتماعية كدرجة التدين والمستوى التعليمي وعدد الأصدقاء والعمر . وتألفت العينة من 200 مسن ممن يقيمون مع أسرهم ، واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق، وبرهنت النتائج أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً ، كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء وكبر حجم الأسرة كلما زاد مستوى التفاؤل لدى كبار السن ، فيما لم تظهر أية فروق جوهرية على مقياس التشاؤم ، وبالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم بالمستوى التعليمي والطبقة الاجتماعية والعمر فلم تسجل فروق جوهرية سواء على مقياس التفاؤل أو التشاؤم .

تعقيب على الدراسات السابقة:

نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات أنها تمت في بيئات أجنبية وعربية ، وأنها لم تتناول متغيرات البحث الحالي مجتمعة وهي علاقة جودة الحياة بالتفاؤل والتشاؤم لدى المرأة، مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة ويدفع الباحثة للقيام بها. ونلاحظ أن بعض هذه الدراسات تناولت علاقة التفاؤل والتشاؤم مع متغيرات نفسية عدة، أهمها: الرضا عن الحياة واليأس والكآبة و التكيف النفسي والرضا الوظيفي ووجهة الضبط وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية مثل دراسة علوان (2007)، دراسة حسن (2004) ، دراسة المجدلاوي (2012)، دراسة إبن حميد (2014) وأن بعضها تناول جودة الحياة وعلاقته بمتغيرات أخرى أهمها: التوافق والانجاز الأكاديمي والذكاء الوجداني، دراسة جمعة و العاني (2006)، دراسة كاظم والبهادلي (2006) وبعضها تناول التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بعدد من المتغيرات أهمها: الضغوط والمساندة الاجتماعية وخصال الشخصية. دراسة (Barry, et al, 2007) و دراسة (Froh et, al 2009).

الطريقة والاجراءات:

يعرض هذا الجزء وصفاً لمجتمع الدراسة وطريقة اختيار عينة الدراسة لأغراض التطبيق، ووصفاً لأداة الدراسة وطريقة إعدادها، والتحقق من صدقها وثباتها، وإجراءات تطبيق الدراسة، ومتغيراتها والمعالجات الإحصائية المستخدمة لاستخراج النتائج.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها ومعرفة العلاقة بين مكوناتها ثم التوصل إلي النتائج. ويقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة، كما توجد في الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا وجمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم عرض النتائج في ضوئها . ومن خصائص هذا المنهج أنه يذهب إلى التوصل إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع، وتعميم نتائج دراسة الباحث وفق المعطيات الخاصة بجمع المعلومات والبيانات التي تتلخص في الجداول البسيطة و المركبة التي تمثل نتائج التساؤلات المطروحة والفرضيات . ويصل الباحث إلى تفسير تلك النتائج بالاعتماد على الجانب النظري المتمثل في النظريات والدراسات السابقة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الفتيات والنساء في المملكة العربية السعودية. وقد تم إجراء الدراسة على عينة اختيرت عشوائياً من هؤلاء قوامها (150) فرد ممن استجابوا لأداة الدراسة سواءً بشكل مباشر

أو الكترونياً حيث تم اعتبارهم كعينة للدراسة الحالية بعد استبعاد بعض الاستبانات لعدم استيفاء كافة الفقرات وعددها(65). ويوضح الجدول (1) توزيع أفراد العينة وفق متغيرات الدراسة:

جدول (1)توزيع أفراد العينة وفق متغيرات الدراسة

المتغيرات	مستوى المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
العمر	29-20	66	%44
	39-30	60	%40
	40- فأكثر	24	%16
الحالة الاجتماعية	عزباء	82	%54.7
	متزوجة	68	%45.3
المستوى التعليمي	ثانوي فأقل	39	%26
	بكالوريوس	88	%58.7
	دراسات عليا	23	%15.3

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة أداتين لجمع المعلومات الخاصة بالدراسة:

– تمثلت الأداة الأولى في مقياس للتفاؤل والتشاؤم إعداد (Seligman Scale) وترجمه إلى العربية (بركات، 1998)، والذي يتكون من 48 فقرة وتتكون كل فقرة من عبارتين يختار المفحوص إحداها بحيث تعبر إحداهما عن السمة المتفائلة بينما تصف الأخرى السمة المتشائمة، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على هذا المقياس ما بين (0-24) تشير الدرجة المنخفضة إلى ميل المفحوص لصفة التشاؤم، بينما تشير الدرجة (25-48) إلى صفة التفاؤل.

– وتمثلت الأداة الثانية بتطوير استبانة لقياس جودة الحياة لدى الفتيات والنساء السعوديات من إعداد الباحثة. بالاستفادة من الدراسات السابقة مثل دراسة كاظم والبهادلي (2006) بحيث يشتمل الجزء الأول على رسالة موجهة إلى أفراد عينة الدراسة لتوضيح أهداف الدراسة، والتأكيد على سرية البيانات، وكذلك على مجموعة من بيانات المشاركين المتمثلة في: العمر ، المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية. والجزء الثاني عبارة عن فقرات تقيس جودة الحياة الاجتماعية والنفسية والصحية والمتمثلة في: جودة الحياة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، الحياة الوظيفية، جودة العواطف جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته. وتم استخدام سلم ليكرت الخماسي لتسجيل استجابات عينة الدراسة على الاستبانة المكونة من (30) فقرة تغطي المجالات قيد الدراسة.

صدق وثبات أداتا الدراسة:

يتمتع مقياس (Seligman Scale) لسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم بدلالات صدق مناسبة لما وضع لقياسه وذلك من خلال دراسة (بركات، 1998، نصرالله، 2008) حيث قام باستخراج الصدق التلازمي بين المقياس ومقياس إيزنك للشخصية حيث وصل معامل الارتباط بينهما إلى (0.73) وهو جيد من لأغراض الدراسة.

بعد اعتماد مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس جودة الحياة ، تم التحقق من صدق المضمون لهما من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (12) محكما من اعضاء هيئة التدريس في جامعة جده وجامعة الملك عبدالعزيز وعدد من الجامعات الأردنية وتم الطلب منهم تحكيم المقياسين

والاطلاع عليهما وتعديل ما يرونه مفيد ومناسبا لأهداف الدراسة، وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم اعتماد القائمة كما هي دون تغيير، حيث أجمع المحكمون على صلاحية القائمة من ناحية صدق المضمون للتطبيق.

وللتأكد من ثبات المقياسين قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار(Test-Retest) على عينه من النساء والفتيات وخارج عينة الدراسة والمدة بين تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق ثلاثة أسابيع، ولقد تم استخراج معاملات ثبات المقياسين، وتبين أن معاملات الارتباط لمقياس جودة الحياة كانت 0.796، ولمقياس (Seligman Scale) للتفاؤل والتشاؤم كانت 0.830 وتعتبر هذه القيم جيدة تفي بأغراض الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

بعد تفريغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب ثم تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS).

حيث تم حساب التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية. اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent t-test)، اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANO)، المقارنات البعدية بطريقة شفية ، معامل ارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة :

يتناول هذا الجزء تحليل نتائج الدراسة مرتبة حسب تساؤلات الدراسة، وفيما يلي توضيح لهذه النتائج:

الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى درجة جودة الحياة للمرأة السعودية؟

تم حساب متوسطات الاداء والانحرافات المعيارية على المقياس وقيمة (ت)ومستوى الدلالة كما في الجدول رقم2

جدول (2) متوسطات الاداء والانحرافات المعيارية على المقياس وقيمة (ت)ومستوى الدلالة

البعد	متوسط البعد/المقياس	متوسط استجابات العينة	الانحراف المعياري	فرق المتوسط	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جودة الشعور بالقناعة	30	37.56	4.019	8.192	24.396	149	.000
جودة الشعور بالسعادة	30	32.90	4.428	2.900	8.021	149	.000
جودة الحياة الاجتماعية	30	28.23	4.016	-3.000	-7.515	149	.000
جودة الصحة العامة	30	38.33	3.956	8.333	25.802	149	.000
جودة العواطف والانفعالات	30	32.32	4.397	2.973	7.892	149	.000
جودة قضاء الوقت	30	26.67	4.204	-3.333	-9.711	149	.000
الدرجة الكلية	180	198.78	11.82	16.065	16.498	149	.000

يبين الجدول أعلاه أن جودة الحياة لدى المرأة السعودية بشكل عام جاء ذو دلالة في كل من جودة الشعور بالقناعة، جودة الشعور بالسعادة، جودة الصحة العامة، جودة العواطف والانفعالات، في حين كان هناك تدني في جودة الحياة في جودة قضاء الوقت حيث كان المتوسط استجابات(26.67)، وجودة الحياة الاجتماعية حيث كان المتوسط استجابات (28.23). وتفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال النظر إلى طبيعة المجتمع السعودي الذي تفرض فيه العادات والتقاليد قيود على علاقات المرأة الاجتماعية وتفاعلها مع محيطها سواء الاسري أو في نطاق العمل إضافة إلى صعوبة التنقل دون وجود محرم، وفيما يخص قضاء الوقت فهناك قصور من حيث توفر الأندية أو الحدائق أو المراكز الثقافية التي يمكن للمرأة أن تستغل وقتها في أشياء مفيدة لها ولمجتمعها ويقتصر شغل الوقت لها ضمن نطاق مسؤوليات ومتطلبات الأسرة.

الإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى درجة (التفاؤل والتشاؤم) لدى المرأة السعودية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى (التفاؤل والتشاؤم) لدى عينة الدراسة ، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (3) التكرارات والنسب المئوية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى (التفاؤل والتشاؤم) لدى عينة الدراسة

الفئات	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تشاؤم	47	%31.34		
تفاؤل	103	%68.66	27.43	3.615 .
المجموع	150	%100		

* الدرجة العليا 5

يبين الجدول (3) أن التفاؤل حصل على أعلى تكرار بلغ (103) وبنسبة مئوية (68.66%)، بينما حصل التشاؤم على تكرار بلغ (47) وبنسبة مئوية (31.34%)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى التفاؤل والتشاؤم (27.43) وبانحراف معياري بلغ (3.615). وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى طبيعة المجتمع السعودي الذي يغلب عليه الطابع الديني في نظرته المتفائلة للحياة بعيدا عن التشاؤم الذي يعتبره نوع من الاعتراض على القدر. وجاءت هذه النتيجة متوافقة مع نتيجة دراسة حسن (2004) ودراسة إبن حميد (2014) ودراسة اليحفوني (2004) ، واختلفت مع دراسة المجدلاوي (2012).

الإجابة عن السؤال الثالث: ما العلاقة بين درجة جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة السعودية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مقياس جودة الحياة وبين سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة في المملكة العربية السعودية، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مقياس جودة الحياة وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة في المملكة العربية السعودية

جودة الحياة		مقياس التفاؤل والتشاؤم
جودة الشعور بالقناعة	معامل الارتباط ر	.63
	الدلالة الإحصائية	.041
جودة الشعور بالسعادة	معامل الارتباط ر	.60
	الدلالة الإحصائية	.04
جودة الحياة الاجتماعية	معامل الارتباط ر	.55
	الدلالة الإحصائية	.019
جودة الصحة العامة	معامل الارتباط ر	.59
	الدلالة الإحصائية	.04
جودة العواطف والانفعالات	معامل الارتباط ر	.62
	الدلالة الإحصائية	.01
جودة قضاء الوقت	معامل الارتباط ر	.58
	الدلالة الإحصائية	.029

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). ن=150

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (4) وجود علاقة دالة إحصائيا وموجبة بين جودة الحياة وبين سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى المرأة في المملكة العربية السعودية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة إبن حميد (2014) ، ودراسة (Froh et, al 2009) من حيث وجود علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة وبين سيكولوجية التفاؤل

والتشاؤم. واختلف مع دراسة المجدلاوي (2012) التي اظهرت عدم وجود علاقة دالة بين جودة الحياة وبين سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم.

الإجابة عن السؤال الرابع: هل تختلف مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية تبعا لمتغير العمر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية لإجابات عينة الدراسة، واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لفحص دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعا لمتغير العمر

العمر	المتوسط	الانحراف المعياري
29-20	2.25	0,26
39-30	2.47	0,33
40- فأكثر	2.37	0,30

يتضح من الجدول السابق (5) وجود اختلافات بين المتوسطات الحسابية لمستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية. ومن أجل التأكد من أن هذه الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية أم لا، فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، ونتائجه موضحة في جدول (6).

جدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعا لمتغير العمر

	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المقياس الكلي	بين المجموعات	1.508	2	0.754	7.945	*0,001
	داخل المجموعات	13.951	147	0,029		
	الكلي	15.459	149			

* مستوى الدلالة (ألفا= 0.05)

يتضح من نتائج الجدول السابق (6) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعا لمتغير العمر. ومن أجل معرفة لصالح من ترجع هذه الفروق، تم استخدام اختبار شايفيه Scheffe للمقارنات البعدية جدول (7).

جدول (7) اختبار شايفيه Scheffe للمقارنات البعدية في مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعا لمتغير العمر.

	العمر	29-20	39-30	40-فأكثر
مقياس التفاؤل والتشاؤم	29-20		-6.20(*)	-5.36(*)
	39-30			-
	40-فأكثر			

وتبين من نتائجه وجود فروق في مستوى جودة الحياة بين الاعمار 29-20 والاعمار 39-30 وذلك لصالح الاعمار 39-30، وكذلك وجود فروق في مستوى جودة الحياة بين الاعمار 29-20 والاعمار 40 فأكثر لصالح الاعمار 40 فأكثر. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بالنظر الى المرحلة العمرية 30-39 حيث تكون المرأة قد حققت ذاتها من حيث اكمال التعليم والحصول على وظيفة والزواج ضمن هذه المرحلة وهذا يحقق لها نوع من الاستقرار العاطفي والنفسي ويوفر لها الدعم الأسري والمجتمعي لتحقيق ما تصبو ألية وهذا يعزز جودة الحياة لديها في شتى المجالات، في حين تكون الفتاة في المرحلة العمرية 20-29 ما زالت تسعى لتحقيق طموحها وما يرافق ذلك من ضغوط ، وتتحول المرأة في المرحلة العمرية 40- فأكثر بتوجيه اهتمامها نحو

أسرتها مما يوفر لها الطمأنينة والدعم والرعاية من افراد أسرتها والتي تشعرها بالرضا عما قدمته لهم.

الإجابة عن السؤال الخامس: هل تختلف مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام اختبار (ت) لعينيتين مستقلتين كما يبين جدول (8) التالي:

جدول رقم (8) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعاً للحالة الاجتماعية

المشكلات	عزباء (ن=82)		متزوجة (ن=68)		قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الدرجة الكلية	2.29	0.309	2.46	0.314	3.305	148	*0,001

* مستوى الدلالة (ألفا= 0.05)

يتضح من نتائج الجدول السابق(8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعاً للحالة الاجتماعية، وذلك لصالح المتزوجة بمتوسط حسابي (2.46) مقابل العزباء بمتوسط حسابي (2.29). ويرجع السبب في ذلك إلى أن المتزوجة يتوقع أن تلقى الكثير من الدعم الاجتماعي والانفعالي من قبل أسرتها مما يؤدي إلى ازدياد شعورها بتحقيق ذاتها وتعزيز مشاركتها الاجتماعية، وتوفير ما يلزمها من خلال دعم زوجها وأسرتها لها .

الإجابة عن السؤال السادس: هل تختلف مستوى درجة جودة حياة المرأة السعودية تبعا لمتغير المستوى التعليمي؟

للإجابة عن السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية لإجابات عينة الدراسة، واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لفحص دلالة الفروق بين هذه المتوسطات، وكانت النتائج كما هو موضح في جدول(9).

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعاً تبعاً للمستوى التعليمي

المستوى التعليمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ثانوية فأقل	2.25	0,30
بكالوريوس	2.47	0,28
دراسات عليا	2.63	0,22

يتضح من الجدول السابق(9) وجود اختلافات بين المتوسطات الحسابية لمستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعاً للمستوى التعليمي. ومن أجل التأكد من أن هذه الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية أم لا، فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، ونتائجه موضحة في جدول(10)

جدول(10) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المقياس الكلي	بين المجموعات	3.124	2	1,562	18,611	*0,000
	داخل المجموعات	12.336	147	0,028		
	الكلي	15.459	149			

* مستوى الدلالة (ألفا= 0.05)

يتضح من نتائج الجدول السابق(10) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية

تبعاً للمستوى التعليمي. ومن أجل معرفة لصالح من ترجع هذه الفروق ، تم استخدام اختبار شافيه Scheffe للمقارنات البعدية جدول (11).

جدول (11) اختبار شافيه Scheffe للمقارنات البعدية لمستوى جودة الحياة لدى المرأة السعودية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

	المستوى التعليمي	ثانوية عامة وأقل	بكالوريس	دراسات عليا
المستوى التعليمي	ثانوية عامة وأقل		-4.60(*)	-5.83(*)
	بكالوريس			-2.92(*)
	دراسات عليا			

وبينت النتائج وجود فروق بين حملة الثانوية العامة فأقل وبين حملة البكالوريوس وذلك لصالح الحاصلين على البكالوريوس ، وكذلك وجود فروق بين الحاصلين على الثانوية العامة فأقل وبين الدراسات العليا وذلك لصالح الدراسات العليا ويرجع السبب في ذلك إلى أن المرأة الحاصلة على شهادات علمية أعلى، يمكنها الحصول على وظائف أفضل من حيث المهام والدخل، إضافة إلى إزدياد قدرتها على التعايش بشكل أفضل مع واقع الحياة نظرا لخبراتها العلمية والميدانية مما يساعد في رفع مستوى جودة الحياة لديها وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (السرطاوي واخرون، 2011).

السؤال السابع: هل تختلف متوسطات استجابات المرأة السعودية على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للعمر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للعمر، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للعمر

	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس التفاؤل والتشاؤم	20-29	66	28.70	3.477
	30-39	60	24.70	2.872
	40- فأكثر	24	28.09	3.189
	المجموع	150	27.43	3.615

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للعمر، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (13).

جدول (13) تحليل التباين الأحادي لأثر العمر على استجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم

	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
مقياس التفاؤل والتشاؤم	بين المجموعات	590.886	2	295.443	28.396	.000
	داخل	2205.746	212	10.404		
	الكلي	2796.633	214			

يتبين من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) تعزى للعمر في مقياس التفاؤل، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في الجدول (14). ($\alpha \leq 0.05$)

جدول (14) المقارنات البعدية بطريقة شافية لأثر العمر على مقياس التفاؤل

	العمر	المتوسط الحسابي	29–20	39–30	40–فأكثر
مقياس التفاؤل والتشاؤم	29–20	28.70			
	39–30	24.70	*4.00		
	40– فأكثر	28.09	.61	*3.39	

*دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الاعمار 30–39 من جهة وكل من الاعمار 20–29 و40– فأكثر من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح كل من الاعمار 20–29 و40– فأكثر في مقياس التفاؤل. وجاءت نتيجة الدراسة غير متوافقة مع دراسة المجدلاوي (2012) ودراسة اليحفوني (2004) إذ لم يرتبط العمر والصفات الاجتماعية بالتفاؤل والتشاؤم. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بالنظر إلى طبيعة الفئة العمرية 20–29 التي تتمتع بالدافعية للحياة والتطلع للمستقبل بنظرة تحدي لتحقيق الذات والانجاز، في حين ينبع التفاؤل للفئة العمرية 40–فأكثر في نظر هذه الفئة العمرية لما حققته من إنجازات والرضا عن الذات ويأتي تفاؤلها من دعمها لأسرتها وأبنائها لتحقيق مزيد من الإنجاز.

الإجابة عن السؤال الثامن: هل تختلف متوسطات استجابات المرأة السعودية على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للحالة الاجتماعية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للحالة الاجتماعية، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (15)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للحالة الاجتماعية

	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس التفاؤل والتشاؤم	عزباء	82	26.45	3.914	-3.887	148	.000
	متزوجة	68	28.31	3.082			

يتبين من الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر الحالة الاجتماعية في مقياس التفاؤل وجاءت الفروق لصالح المرأة المتزوجة. ويرجع السبب في ذلك إلى أن المرأة المتزوجة يتوقع أن تلقى الكثير من الدعم الاجتماعي والانفعالي من قبل أسرتها مما يؤدي إلى ازدياد شعورها بتحقيق ذاتها وتعزيز مشاركتها الاجتماعية، وهذا الواقع يختلف إلى حد كبير عن حال المرأة العزباء. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السرطاوي وأخرون(2011) بأن جودة الحياة تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية.

الإجابة عن السؤال التاسع: هل تختلف متوسطات استجابات المرأة السعودية على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (16)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي

	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس التفاؤل والتشاؤم	ثانوي فأقل	39	0,29	2.26
	بكالوريوس	88	0,28	2.49
	دراسات عليا	23	0,14	2.70

يبين الجدول (16) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحاديANOVA حسب الجدول (17).

جدول (17) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي

	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى
المقياس الكلي	بين المجموعات	3.809	2	1.904	24.027	*0,000
	داخل المجموعات	11.651	147	0.027		
	الكلي	15.459	149			

يتضح من نتائج الجدول السابق (17) وجود فروق دالة إحصائياً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم تبعا للمستوى التعليمي. ومن أجل معرفة لصالح من ترجع هذه الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية كما يظهر في جدول (18).

جدول (18)اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية

البعد	المستوى التعليمي	ثانوية عامة وأقل	جامعي	دراسات عليا
المستوى التعليمي	ثانوية عامة وأقل		−3.61(*)	−6.93(*)
	جامعي			−3.32(*)
	دراسات عليا			

وبينت نتائجه أن هناك فروق في استجابات عينة الدراسة على مقياس التفاؤل لصالح كل من البكالوريوس والدراسات العليا. وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى أن ارتفاع المستوى التعليمي لدى المرأة السعودية يساعدها على تلبية الكثير من احتياجاتها المادية والصحية والترفيهية مما يؤدي بالتالي إلى زيادة النظرة التفاؤلية لديها. واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة اليحفوني (2004) التي لم تظهر أثر للمستوى التعليمي على مقياس التفاؤل والتشاؤم.

توصيات الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يأتي:

– دعم تلقي الفتاة للتعليم والتأهيل والتدريب، سواء العام منه أو الخاص، أسوة بالذكور في المجتمع.

– توفير فرص العمل لها تبعاً لمبدأ تكافؤ الفرص.

– التأكيد على حق المرأة بالمشاركة المجتمعية في كافة المجالات، وحقها في أن تكون أماً وزوجة، ودعم احتياجاتها الفردية في تربية أبنائها ودوام استقرارها الأسري.

– توفير النوادي الثقافية والاجتماعية والرياضية التي تمكن المرأة من تنمية قدراتها وميولها في شتى المجالات، بما يضمن اندماجها في أوجه الحياة المجتمعية.

المراجع:

- إبراهيم، محمد عبد الله و صديق، سيدة عبد الرحيم (2006): *دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس*، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- ابن حميد، شعاع بنت هندي (2014): *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، قسم علم النفس.
- الأنصاري، بدر، وكاظم، علي .(2007) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة : دراسة ثقافية مقارنة، بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين 9(4) .132-107
- الفوزان، عبدالعزيز بن فوزان (2012): حقوق المرأة في الأنظمة السعودية. المؤتمر العالمي الذي يقيمه كرسي الشيخ عبد الله بن صالح الراشد الحميد لخدمة السيرة النبوية والرسول صلى الله عليه وسلم في جامعة القصيم بعنوان *"المرأة في السيرة النبوية والمرأة المعاصرة: المملكة العربية السعودية أنموذجا"*
- القحطاني، عبدالهادي بن محمد (2013). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.
- أسعد، يوسف ميخائيل (2001).التفاؤل والتشاؤم. *دار نهضة مصر للطباعة والنشر*، القاهرة مصر .
- السرطاوي، عبد العزيز والمهيري، عوشه والزيودي، محمد وعبدات، روحي (2011). دراسة بعنوان (*جودة الحياة لدى الأشخاص المعاقين وغير المعاقين في دولة الإمارات العربية المتحدة*)، مؤسسة الامارات للنفع الاجتماعي، دبي، الامارات العربية المتحدة.
- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة . *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، المجلد العشرون، العدد الثاني.
- اليحفوني، نجوى(2004) التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، دراسات عربية في علو النفس. المجلد الثالث، العدد الرابع .
- بركات، زياد أمين. (1998). "دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته، ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي". *مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي*، ع .11ص.ص 55-76.
- حسن، هدى جعفر (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل، *دراسات نفسية، المجلد السادس عشر، العدد الأول.*

- جمعة، ناريمان محمود والعاني، وجيهة ثابت (2006): تعليم الكبار من أجل جودة الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، *ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الرابع: دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات، جامعة السلطان قابوس، مسقط.*
- عبد الفتاح، فوقية وحسين، محمد (2006) العوامل الأسرية والمدرسية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، *المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف* "دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، 3-4 مايو.
- الأنصاري، بدر، وكاظم، علي .(2007) التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة : دراسة ثقافية مقارنة، بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين 9(4) .107-132
- كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبد الخالق نجم (2006): مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، *ندوة علم النفس وجودة الحياة*، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- كريمة، بحرة (2014) *جودة حياة التلميذ وعلاقته بالتحصيل*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة وهران.
- علوان، نعمان (2008).الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية، *مجلة الجامعة الإسلامية*، المجلد السادس عشر، العدد الثاني.
- محيسن، عون عوض (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، المجلد العشرون، العدد الثاني، يونيو 2012.
- وكالة الانباء السعودية، تاريخ النشر: 25.09.2011 | 13:03 GMT
- نصرالله، نوال خالد حسن (2008). *أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، فلسطين.
- Seligman, M.E(2011) *The Optimistic Child* .New York : Houghton Mifflin.
- Dreher,H(2009)*The Immune Power Personality* . USA: Adutton Book.
- Froh ,J.et al.,(2009). Gratitude and Subjective Well-Beeing in Earl Adolescence: Examining Gender Differences .*Journal of Adolescence, v32,n3,p633-650.y*
- Wu,H,et al(2009).How Do Positive Views Maintain Life Satisfaction*?, Social Indicators Research*,v91,n2,p269-281.