

السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس

د.أحلام محمد الجرای - قسم التربية وعلم النفس- كلية الآداب جامعة المرقب
aMaljaray@elmergib.edu.ly

د. سليمة رمضان الكوت-المركز الليبي لأبحاث التنمية المستدامة-جامعة
المرقب
sralkut@elmergib.edu.ly

د. ليلى محمد اكتبى - قسم التربية وعلم النفس -كلية الآداب -جامعة المرقب
Lmzk2014@gmail.com

Psychological happiness and its relationship to optimism among secondary school teachers in the city of AL-Khoms

* Dr. Ahlam Muhammad Al-Jaray

Department of Education and psychology, Faculty of Arts, Elmergib
University

aMaljaray@elmergib.edu.ly

* Dr. Salima Ramadan Al-Kut

Libyan Center for Sustainable Development Research, University of
-Elmergib

sralkut@elmergib.edu.ly

Dr. Laila Muhammad Ektabi

Department of Education and psychology, , Faculty of Arts,
Elmergib University

Lmzk2014@gmail.com

Study Summary:

The study aims to identify the relationship between psychological happiness and optimism among secondary school teachers in - Al-khoms city. The study was conducted on (100) secondary school teachers in Al-Khoms city. The descriptive approach was used, and a questionnaire was used to collect data. The study's scales were valid and reliable. Several statistical methods were used to achieve the research objectives, such as the Mann-Whitney test, the Kruskal-Wallis test, the Pearson correlation coefficient, the Cronbach's alpha coefficient, the t-test for a single related sample, and some measures of central tendency, dispersion, and linear regression. The study reached several results, as follows: There is a statistically significant relationship between optimism and psychological happiness at the (0.01) level. There was also a difference between the averages of the actual and hypothetical optimism scale, and this difference was in favor of the actual

average. This means that the respondents are characterized by optimism. There are also statistically significant differences between the averages of the actual and hypothetical psychological happiness scale. This difference was in favor of the actual average of the scale. This means that the respondents are characterized by psychological happiness. Statistically significant differences were found between the ranks of the respondents' scores on the optimism and psychological happiness scale according to the marital status variable, in favor of married women. Recommendations and suggestions were made in light of the research results.

Keywords: Psychological happiness, optimism, secondary school teachers

الملاخص:

تستهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس، وأجريت الدراسة على (100) معلمة من معلمات مرحلة الثانوية بمدينة الخمس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدم الاستبيان لجمع بياناته، وقد تمتعت مقاييس الدراسة بالصدق والثبات، واستخدمت عدة وسائل إحصائية لتحقيق أهداف البحث مثل اختبار مان وتنى، واختبار كروسكال واليس، ومعامل T ارتباط بيرسون، ومعامل الفاکرونباخ ، واختبار (T) لعينة واحدة مرتبطة وبعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت والانحدار الخطى وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج كالآتى: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين السعادة النفسية عند مستوى (0.01)، كما وجد هناك فرق بين متوسطي مقاييس التفاؤل الفعلى والفرضي وأن هذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلى هذا ما يعني أن المبحوثات يتسمن بالتفاؤل ، وكذلك هناك فرق داله إحصائيا بين متوسطي مقاييس السعادة النفسية الفعلى والفرضي وهذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلى للمقياس هذا ما يعني أن المبحوثات يتسمن بالسعادة النفسية، وووجدت فروق داله إحصائيا بين درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية ولصالح المتزوجات وقد تم وضع توصيات ومقترنات في ضوء نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، التفاؤل، معلمات المرحلة الثانوية
المقدمة:

تُعد السعادة النفسية والتفاؤل من الموضوعات المحورية في علم النفس المعاصر، حيث يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والرفاهية العامة للفرد. يعتبر الإنسان مخلوقاً معتقداً، يتأثر في سلوكه وعواطفه بعدد من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية.

ولعل من أهم العوامل التي تؤثر في حياة الأفراد اليومية سعيهم لتحقيق السعادة النفسية، وهي حالة من الرضا الداخلي والشعور بالراحة النفسية التي يحققها الفرد عندما يشعر بأن حياته تسير في الاتجاه الذي يرضيه. على الرغم من أن السعادة النفسية هي شعور ذاتي يختلف من شخص لآخر، إلا أن هناك العديد من العوامل التي تسهم في تحقيقها، ومنها التفاؤل.

التفاؤل هو النظرة الإيجابية تجاه المستقبل والقدرة على التوقع الجيد للأحداث، حتى في ظل الظروف الصعبة أو التحديات التي يواجها الفرد. يعد التفاؤل من أهم العوامل النفسية التي تدعم القدرة على التكيف مع الضغوط والمشكلات اليومية. إذ يؤمن الأفراد المتفائلون أن المستقبل سيكون أفضل، ويقابلون الصعوبات بنظرة أكثر إيجابية، مما يعزز من مستوى سعادتهم النفسية.

عند الحديث عن السعادة النفسية والتفاؤل في السياقات المهنية، تأتي المعلمات في مقدمة الأفراد الذين يتأثرون بهذه العوامل بشكل ملحوظ، حيث إن عملهن في بيئة تربوية مليئة بالتحديات اليومية يمكن أن يكون له تأثير كبير على حالتهن النفسية في هذا السياق تعتبر معلمات المرحلة الثانوية في مدينة الخمس نموذجًا مثالياً لدراسة العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل، وذلك نظراً لأنهن يعملن في بيئة تعليمية صعبة تتطلب منها التفاعل مع الطلاب بشكل يومي، فضلاً عن الضغط الناتج عن متطلبات العمل الأكاديمية والإدارية.

إن السعادة النفسية لدى المعلمات لا تتأثر فقط بالظروف المهنية التي يواجهنها، بل - أيضاً - بتصوراتهن الذاتية حول حياتهن الشخصية والمهنية. ولذا، فإن التفاؤل يعد من السمات التي يمكن أن تساعد المعلمات في التكيف مع الضغوط التي يتعرضن لها في العمل، حيث يعزز التفاؤل من قدرتهن على التغلب على التحديات وتحقيق الرضا النفسي. وعليه، يمكن القول إن التفاؤل لا يساهم فقط في تحسين الصحة النفسية بل في زيادة الإنتاجية وتحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

حيث يتم التركيز على أهمية تعزيز التفاؤل والسعادة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية، بما يساهم في تحسين أدائهم المهني وزيادة رضاهم عن حياتهن. في ظل ذلك، سُنُّتُ النتائج كيف يمكن للنظرة الإيجابية والقدرة على التكيف مع التحديات أن تلعب دوراً كبيراً في تعزيز رفاهية المعلمات وتحسين تجربتهن اليومية.

التجاهات الحديثة في مجال الصحة النفسية تؤكد على أن السعادة النفسية لا تتعلق فقط بتوفّر الظروف المادية، ولكنها تتأثّر بشكل كبير بالتجاهات الفكرية والعاطفية التي

يتبعها الفرد. ومن هذا المنطلق تصبح دراسة العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل لدى المعلمات في المرحلة الثانوية أكثر أهمية، حيث أنها تسلط الضوء على كيفية تفاعل العوامل النفسية مع العوامل المهنية في بناء رفاهية الأفراد في البيئة التعليمية. إذا تمكناً من تعزيز السعادة النفسية والتفاؤل لدى معلمات المرحلة الثانوية، فإن ذلك قد يؤدي إلى تحسين جو العمل داخل المدارس وتحقيق أداءً أكاديميًّا أفضل لدى الطلاب، مما يساهم في تطوير العملية التعليمية بشكل عام.

تحديد مشكلة الدراسة: -

تعتبر السعادة النفسية والتفاؤل من الجوانب النفسية المهمة التي تؤثر في الأداء الشخصي والمهني للأفراد. في سياق العمل التعليمي، يلعب التوازن النفسي والإيجابية دوراً كبيراً في تحسين جودة الأداء، خاصة لدى المعلمات اللواتي يتعاملن مع فئة الشباب في مراحلهم التعليمية الحساسة.

على الرغم من أهمية السعادة النفسية والتفاؤل في تعزيز قدرة الأفراد على التأقلم مع ضغوط العمل والظروف الاجتماعية، إلا أن واقع حياة معلمات المرحلة الثانوية في مدينة الخمس قد يواجه تحديات نفسية متعددة، تتراوح بين الضغوط المهنية والتحديات الشخصية، مما قد ينعكس على مستويات السعادة النفسية والتفاؤل لديهن.

ورغم ذلك، لا يزال هناك نقص في الدراسات التي تركز على العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل لدى المعلمات في السياق المحلي، حيث أن معظم الدراسات الموجدة تركز على السياقات الأكاديمية المختلفة أو على مجالات أخرى من العمل. ومن هنا تظهر الحاجة لدراسة هذه العلاقة بشكل خاص لدى معلمات المرحلة الثانوية في *مدينة الخمس.

تساؤلات الدراسة: -

يستهدف البحث لحالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1) هل متوسط درجات المبحوثات الفعلية على مقياس التفاؤل أعلى من متوسطه الفرضي؟
- 2) هل متوسط درجات المبحوثات الفعلية على مقياس السعادة النفسية أعلى من متوسطه الفرضي؟
- 3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات باختبار كروسكال والبيس على مقياس الدراسة وفق بعض متغيرات الخلفية؟
- 4) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتفاؤل لدى معلمات

المرحلة الثانوية بمدينة الخمس؟

أهداف الدراسة:-

تهدف الدراسة لتحقيق الآتية:

1) التعرف على ما إذا كان متوسط درجات المبحوثات الفعلية على مقاييس التفاؤل أعلى من متوسطه الفرضي.

2) التعرف على ما إذا كان متوسط درجات المبحوثات الفعلية على مقاييس السعادة النفسية أعلى من متوسطه الفرضي.

3) التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات باختبار كروسكال واليس على مقاييس الدراسة وفق بعض متغيرات الخلفية.

4) التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتفاؤل لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس.

أهمية الدراسة:-

1- تهتم الدراسة بأحد الجوانب الأساسية والإيجابية لدى سلوك الفرد وهي السعادة النفسية ونحن بحاجة ماسة إلى تنمية وتدعم مثل هذه الجوانب في الآونة الأخيرة باهتمام في علم النفس باعتبارها إحدى مؤشرات الصحة النفسية.

2-تناولت الدراسة موضوعي السعادة النفسية والتفاؤل وهمما من المطالب الأساسية التي يحتاجها المعلمات في وقتنا الحاضر خاصة معلمات الثانوي لتساعدهم في تقدير ذاتهم من أجل التغلب على التحديات الكثيرة التي تواجههم

3-توجيهه أصحاب القرار القائمين على التفاؤل والتنبؤ في السعادة النفسية لفراد المجتمع
منهج الدراسة:- استخدم المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة(جابر، كاظم، 2002: 134).

محددات الدراسة:-

1-المحددات البشرية:- وتتحدد بالمعلمات الالئي يدرسن بالمرحلة الثانوية بمدينة الخمس.

2-المحددات الزمنية:- أجريت هذه الدراسة خلال العام (2023-2024).

3-المحددات المكانية:- وتتحدد بعينة من المدارس الثانوية بمدينة الخمس.

مصطلحات الدراسة:-

1-السعادة النفسية: تعرف السعادة بأنها "سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي او داخلي) والحيوية والراحة , ولديهم القدرة على الاستماع بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة ونظرتهم للحياة الايجابية، ومعظم تعاملاتهم وعلاقتهم ناجحة (سالم, 2001: 18) .

ويمكن تحديدها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة لقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة.

2-التفاؤل : يوضح بان التفاؤل استعداد انفعالي ومعرفي معمم ونزعه للاعتقاد او الاستجابة انفعالياً تجاه الآخرين وتجاه المواقف والاحاديث بطريقة ايجابية وتوقع النتائج المستقبلية الجيدة والنافعة ويكون المتقاول اكتر ميلاً للاعتقاد بان الامور الطيبة ستحدث في القريب وتكون مبهجة وسارة(اسماعيل - 2001 : 16) .

ويمكن تحديدها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة لقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة.

3-التعليم الثانوي : هي المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي ويعتبر التعليم الثانوي هو فترة تعلم المراهقة أي للطلاب ما بين سن 11 عاماً و حتى سن 19 عاماً و تختلف التقييم في العمر بين بلد وأخر وهو التعليم إلزامي في بعض البلدان وليس كلها والغرض الأساسي للتعليم الثانوي هو تحضير المتعلمين لمتابعة وتحصيلهم العلمي في أي من المجالات التعليم الثانوي من تعليم عالي او مهني او تخصصي او للعمل في المستويات الاولى في الوظائف العامة او الخاصة قد تقسم المرحلة الثانوية إلى شعب وخصصات من أشهرها (علمي - أدبي - الرياضيات - الفلسفة والمجتمعات المهنية)

المحور الأول (الدراسات التي تتناول السعادة النفسية):-

1- دراسة الوكيل (2018) بعنوان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المبنية بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم، واستهدفت الدراسة للتعرف على الفروق بين عينة الدراسة من الطلاب والطلبات الجامعية في كل من العوامل الخمسة الكبرى والسعادة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، واستخدمت الأدوات التالية وهي مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (تعريب السيد أبو هاشم) و مقياس للسعادة النفسية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين طلاب وطالبات جامعة الفيوم في السعادة النفسية في اتجاه الطلاب باختلاف الكلية، والتخصص الأكاديمي،

والفروق الدراسية، كما تبين ان العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية تسهم في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة الدراسة.

2- دراسة أحمد ثابت(2015) وهدفة دراسته إلى معرفة علاقة الذكاء الروحي بالسعادة والدافعية المهنية ، وتكونت عينة الدراسة (215) معلما من معلمي مرحلة الابتدائية ، واستخدمت هذه الدراسة مقاييس الذكاء الروحي ومقاييس السعادة النفسية ومقاييس الدافعية المهنية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائيا بين الذكاء الروحي والسعادة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسط درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الروحي في السعادة لصالح مرتفعي الذكاء الروحي .

3- دراسة آمال جودة وحمدي ابو جراد (2011) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل ، وتحديد الأهمية النسبية من هذه المتغيرات في تفسير السعادة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة بلغ حجمها (187) طالب وطالبة ، وتوصلت الدراسة إلى أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات الأخرى ، وان قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائيا في الاتجاه المتوقع ، وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد الى ان متغيري الأمل والتفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين درجات أفراد العينة على المقاييس

المحور الثاني - (الدراسات التي تتناول التفاؤل):-

1- دراسة عدنان كامل (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تطبيق رؤساء الاقسام الأكاديمية للشفافية الإدارية في كليات المجتمع الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها التفاؤل لأعضاء هيئة التدريس من وجهة نظرهم ، وقد تكونت عينة الدراسة من (181) عضو هيئة التدريس تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وأظهرت النتائج أن درجة تطبيق رؤساء الاقسام الأكاديمية للشفافية الإدارية في كليات المجتمع الخاصة في محافظة عمان من وجهة نظر اعضاء الهيئة التدريسية كانت متوسطة، وكذلك درجة التفاؤل الأكاديمي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في كليات المجتمع الخاصة في محافظة عمان من وجهة نظرهم كانت متوسطة ، وجدت علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين درجة تطبيق رؤساء الاقسام الأكاديمية الشفافية ودرجة التفاؤل الأكاديمي لأعضاء الهيئة التدريسية في هذه الكليات .

2- دراسة عبير عودة (2016) هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة القيادة الابداعية لمديري المدارس الثانوي الحكومية وعلاقتها بدرجة التفاؤل الأكاديمي للمعلمين من وجهة نظرهم، وتكونت العينة من (291) معلما ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن

هناك علاقة ارتباطية موجبة بين درجة ممارسة مدير المدارس الثانوي الحكومية في محافظة عمان للقيادة الإبداعية ودرجة التفاؤل الأكاديمي للمعلمين في هذه المدارس . 3- دراسة Ekerman & Steyn, ايكييرمانز وستن (2016) هدفت للتعرف على العلاقة بين الموارد النفسية الشخصية للتفاؤل والرفاهية الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (202) موظف في ثلاثة مؤسسات في جنوب إفريقيا. تم استخدام منهجية تحليل المسار للكشف عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة. أظهرت نتائج الدراسة أن للتفاؤل تأثيراً مباشراً على الصحة النفسية، وتأثيراً غير مباشر على الرفاهية الذاتية. التصور النظري للدراسة:

السعادة النفسية psychological happiness

هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والسعادة والتفاؤل والامل والاحساس بالقدرة على التأثير في الاحداث بشكل ايجابي تجاه ما يدور من احداث حول الفرد والبيئة التي يعيش فيها(الطراونة، 2014: 814).

وتعرف ايضاً: بأنها شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً، والشعور بالشيء أو الإحساس به يتعدى ويسمو بمجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص، وإنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الألم والضغط على الأقل من وجهة نظره(دياب، 2013: 231).

توجد ثلاثة جوانب للسعادة وهي:

1- الجانب العقلي والفكري: ويتمثل في الرضا عن النفس واقتناع الفرد بما قسمه الله له وهي نتاج التربية والایمان بمبادئ ومثل معينة.

2- الجانب الانفعالي: وهي عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد نتيجة شعوره بالسعادة.

3- الجانب الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو انسان غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسه(سليمان، 2010: 115).

أهمية السعادة النفسية:

هي حالة من الراحة الداخلية والتوازن العاطفي التي يشعر بها الشخص عندما يشعر بالرضا عن حياته وظروفه، وتعتبر السعادة النفسية من أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية والجسدية، حيث أنها تؤثر في الأداء الشخصي والعلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف مع التحديات.

١- تحسين الصحة النفسية والجسدية: الأفراد الذين يعيشون في حالة من السعادة النفسية يكونون أقل عرضة للضغوط النفسية مثل الفلق والاكتئاب. كما أن السعادة النفسية تسهم في تعزيز الاستجابة المناعية وبالتالي يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الجسدية.

٢- تحفيز الأداء والإنجازات: السعادة تمنح الأفراد دافعاً داخلياً للمضي قدماً وتحقيق أهدافهم. الشخص السعيد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط وتحقيق النجاح في مجال عمله أو دراسته، مما يعزز الإنتاجية.

٣- تعزيز العلاقات الاجتماعية: الأشخاص السعداء يتمتعون بقدرة أكبر على إقامة علاقات صحية ومتوازنة مع الآخرين، سواء كانت علاقات عائلية أو مهنية أو اجتماعية، فالسعادة النفسية تساهم في تحسين التواصل الاجتماعي والحد من النزاعات.

٤- تحقيق الاستقرار العاطفي: السعادة النفسية تعمل على تعزيز الاستقرار العاطفي للأفراد، مما يساعدهم في التعامل مع الأزمات والضغوط اليومية دون التأثر الزائد.

٥- زيادة التفاؤل والأمل: من الجوانب الهامة للسعادة النفسية أنها تُعزز من النظرة الإيجابية تجاه الحياة، وهو ما يسهم بشكل كبير في تبني تفاؤل تجاه المستقبل.

علاقة السعادة النفسية بالتفاؤل:

التفاؤل هو حالة من التفاؤل والإيمان بأن الأشياء الجيدة ستحدث في المستقبل. حيث لا يتوقف عند التفكير الإيجابي فحسب، بل يعكس أيضاً التوجه العقلي الذي يعزز قدرة الشخص على التكيف مع الصعوبات وتحقيق الرؤية المستقبلية المشرقة. العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل هي علاقة تبادلية، حيث أن التفاؤل يعزز السعادة والعكس صحيح.

وتمثل العلاقة في النقاط التالية:

١- التفاؤل كمؤشر للسعادة: الأشخاص المتفاؤلون يميلون إلى الإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل، مما يعزز من تقديرهم الذاتي وراحتهم النفسية، هذا التفاؤل يعتبر مؤشراً رئيسياً على السعادة النفسية حيث يحفزهم على الاستمرار في مواجهة التحديات والضغوط.

٢- السعادة تزيد من التفاؤل: الأشخاص الذين يشعرون بالسعادة يميلون إلى النظر إلى الحياة بمنظور إيجابي، مما يعزز من تفاؤلهم. فالسعادة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على رؤية الفرص بدلاً من التركيز على المشاكل.

3-التفاعل بين السعادة والتفاؤل: التفاؤل يُعتبر محركاً للسعادة حيث أن التوقعات الإيجابية تساهم في تقليل مستويات القلق والتوتر، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالراحة النفسية وفي المقابل الأفراد الذين يشعرون بالسعادة يكون لديهم نظرة أكثر إيجابية للمستقبل مما يعزز من تفاؤلهم.

4-القدرة على التكيف مع الضغوط : التفاؤل يساهم في تحفيز القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة، حيث أن المتفائلين لا يرون التحديات كعقبات ثابتة بل كفرص للنمو، فالسعادة النفسية من جانبها تدعم هذا التوجه، مما يجعل الأفراد أكثر استعداداً للتعامل مع المصاعب.

5-التقليل من التأثيرات السلبية للتوتر: السعادة والتفاؤل يعملان معًا على تقليل التأثيرات السلبية للتوتر والقلق، مما يعزز من الصحة النفسية العامة، الشخص المتفائل يكون أكثر قدرة على إيجاد الحلول ومواجهة المصاعب بطريقة صحيحة.
يعرف التفاؤل (Optimism): ويعرفه أيضاً محسين 2012 على أنه "توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والحب والنجاح" (محسين، 2012: 17).

يُعرف التفاؤل بأنه: النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل.

المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل:

1-السعادة: هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والسعادة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (جودة وأبو جراد، 2011: 134).

2-الأمل: يرى سنайдر Snyder أن الأمل سمة مثل عملية التفكير التي تتطور في مرحلة الطفولة المبكرة، ويتم الحفاظ عليها طوال فترة الحياة (Cited in Naik & Yadav, 2017).

الاجراءات المنهجية للدراسة:

1-مجتمع الدراسة:

تضمن مجتمع الدراسة بعض مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الخمس المدينة.

2-عينة الدراسة:

أجري البحث على عينة قوامها (100) معلمة يدرسن ببعض مدارس المرحلة الثانوية بمدينة الخمس المدينة.

3-خصائص العينة: تضمنت أداة جمع البيانات متغيرات تتعلق ببعض خصائص المبحوثات، وفيما يلي عرض لها وذلك على النحو الآتي:

أ- توزيع المبحوثات وفق متغير المستوى التعليمي: تضمنت أداة جمع البيانات متغيرات تتعلق بمعرفة المستوى التعليمي لدى المبحوثات، وبيانات الجدول الآتي توضح توزيعهن وفق هذا المتغير.

جدول (1) توزيع استجابات المبحوثات وفق متغير المستوى التعليمي

المجموع %	مطلقة		متزوجة		عزباء		المستوى التعليمي
	%	ن	%	ن	%	ن	
43	14.3	2	36.1	20	72.4	21	ليسانس
44	64.3	9	52.6	30	17.2	5	بكالوريوس
13	21.4	3	12.3	7	10.3	3	دبلوم معلمين متوسط
%100	%100	14	%100	57	%100	29	المجموع %

توضح بيانات الجدول (1) أن 43% من المبحوثات يحملن درجة الليسانس، وأن 44% منها يحملن درجة البكالوريوس، وأن 13% منها يحملن دبلوم معلمين متوسط.

ب- توزيع المبحوثات وفق متغير الدرجة الوظيفية:

تضمنت أداة جمع البيانات متغيراً يتعلق بمعرفة الدرجة الوظيفية للمبحوثات، وبيانات الجدول الآتي توضح توزيعهن وفق هذا المتغير.

جدول (2) توزيع استجابات المبحوثات وفق متغير الدرجة الوظيفية

المجموع %	مطلقة		متزوجة		عزباء		الدرجة الوظيفية
	%	ن	%	ن	%	ن	
3	0.0	0	3.5	2	3.4	1	السابعة فما دون
2	7.1	1	1.8	1	0	0	الثامنة
12	7.1	1	7	4	24.1	7	الناسعة
38	42.9	6	47.4	27	17.2	5	العاشرة
12	0.0	0	8.8	5	24.1	7	الحادية عشر
22	21.4	3	24.6	14	17.2	5	الثانية عشر

11	21.4	3	7	4	13.8	4	الثالثة عشر
%100	%100	14	%100	57	%100	29	المجموع %

توضح بيانات الجدول (2) أن 3% من المبحوثات يحملن الدرجة الوظيفية السابعة فما دون، وأن 2% منهن يحملن الدرجة الوظيفية الثامنة، وأن 12% منهن يحملن الدرجة الوظيفية التاسعة، وأن 38% منهن يحملن الدرجة الوظيفية العاشرة، وأن 12% منهن يحملن الدرجة الوظيفية الحادية عشرة، وأن 22% منهن يحملن الدرجة الوظيفية الثانية عشرة، وأن 11% منهن يحملن الدرجة الوظيفية الثالثة عشرة.

ج) توزيع المبحوثات وفق متغير مستوى الدخل الشهري:

تضمنت أداة جمع البيانات متغيراً يتعلّق بمعرفة مستوى الدخل الشهري للمبحوثات، وبيانات الجدول الآتي توضح توزيعهن وفق هذا المتغير.

جدول (3) توزيع استجابات المبحوثات وفق متغير مستوى الدخل الشهري

المجموع %	مطلقة		متزوجة		عزباء		مستوى الدخل الشهري
	%	ن	%	ن	%	ن	
17	7.1	1	15.8	9	24.1	7	1000 دينار فما دون
9	0.0	0.0	8.8	5	13.8	4	1500-1001
59	57.1	8	63.2	36	51.7	15	2000-1501
15	35.7	5	12.3	7	10.3	3	فأكثـر 2001
%100	%100	14	%100	57	%100	29	المجموع %

توضح بيانات الجدول (3) أن 17% من المبحوثات يقلن إن دخلهن 1000 دينار فما دون، وأن دخل 9% منهن يتراوح بين (1500-1001) دينار شهرياً، وأن دخل 59% منهن يتراوح بين (1501-2000) دينار شهرياً، وأن دخل 15% منهن يبلغ (2001) دينار فأكثـر شهرياً.

د) توزيع المبحوثات وفق متغير العمر:

تضمنت أداة جمع البيانات متغيراً يتعلّق بمعرفة أعمار المبحوثات، وبيانات الجدول الآتي توضح توزيعهن وفق هذا المتغير.

جدول (4) توزيع استجابات المبحوثات وفق متغير العمر

المجموع %	مطلقة		متزوجة		عزباء		الفئات العمرية
	%	ن	%	ن	%	ن	
18	0.0	0.0	21.1	12	20.7	6	30 سنة فما دون
48	57.1	8	45.6	26	48.3	14	40-31
34	42.9	6	33.3	19	31	9	41 سنة فأكثـر
%100	%100	14	%100	57	%100	29	المجموع %

توضح بيانات الجدول (4) أن أعمار 18% من المبحوثات 30 سنة فما دون، وأن أعمار 48% منها تراوح بين (31-40) سنة، وأن أعمار 34% منها بلغت (41) سنة فأكثر.

4- أداة جمع البيانات وتضمن المجالات الآتية:

أ- المجال الأول: وتضمن متغيرات تتعلق ببعض خصائص المبحوثات مثل العمر، الدخل الشهري، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية الخ...

ب- المجال الثاني: وتضمن مقياس السعادة النفسية وبلغ عدد فقراته (48) فقرة ويُجَاب عنها بالخيارات (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا)، وتحطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند التصحيح. وعليه تراوح درجة المبحوثة على المقياس بين (48-240) درجة وبمتوسط فرضي قدره (144) درجة.

ج- المجال الثالث: وتضمن مقياس التفاؤل، وبلغ عدد فقراته (28) فقرة ويُجَاب عنها بالخيارات (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا)، وتحطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند التصحيح. وعليه تراوح درجة المبحوثة على المقياس بين (28-140) درجة وبمتوسط فرضي قدره (84) درجة.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

أ- السعادة النفسية: وتعرف إجرائياً بما يقيسه مقياس السعادة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

ب- التفاؤل: ويعرف إجرائياً بما يقيسه مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.

6- الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة: لقد روعي ضرورة أن يتمتع مقياس السعادة النفسية والتفاؤل بالخصائص الآتية:

أ- الصدق الظاهري:

يتمتع الاختبار بالصدق الظاهري عندما تكون جميع فقراته على علاقة بالموضوع المراد قياسه. ولهذا يتبع على محكم الاختبار التبصر في مضمون كل فقرة أو سؤال من فقرات أو أسئلة الاختبار بكل دقة لكي يصدر حكمه على مدى علاقة الفقرة أو السؤال بمحتوى المادة المقاسة(أميرن، أبوشاقور، 2019: 351).

ووقد تمعت مقياس البحث الحالي بالصدق الظاهري لأن مضمون فقراتهما تعكس الشعور بالسعادة النفسية والتفاؤل.

ب- صدق المحتوى: يقصد بصدق محتوى الاختبار تلك العملية التي تقوم من خلالها

"يُفحص مضمون الاختبار فحصاً دقيقاً منتظماً لتحديد ما إذا كان يشتمل على عينة مماثلة لميدان السلوك الذي يقيسه (أبو حطب وعثمان، 1979: 95).

ولتتحقق من تمتع مقياس الدراسة بصدق المحتوى، تقرر استعمال مقاييس تقيس فقراتها السعادة النفسية والتفاؤل.

ج- الصدق الذاتي:

يُقاس الصدق الذاتي بحسب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. فإذا كان معامل ثبات الاختبار = 0.64، فإن معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{0.64} = 0.8$ ، (السيد، 1978: 302). وقد تمتع مقياس البحث بالصدق الذاتي، والجدول التالي يعرض معاملات صدقهما الذاتي.

الجدول (5) معاملات الصدق الذاتي لمقياس السعادة النفسية والتفاؤل

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات			المقاييس	
	بطريقة التجزئة النصفية		بطريقة الفا		
	بعد التصحيح	قبل التصحيح			
0.971	0.942	0.890	0.956	السعادة النفسية	
0.949	0.900	0.818	0.976	التفاؤل	

توضح بيانات الجدول (5) أن معاملات الصدق الذاتي لمقياس السعادة النفسية والتفاؤل مرتفعة ودال عند مستوى 0.01، ما يعني تمتعهما بالصدق الذاتي، ويعكس ثبات أو استقرار استجابات المبحوثات على فقراتهما.

د- حساب ثبات مقياس الدراسة: حسبت معاملات ثبات مقياس السعادة النفسية والتفاؤل بطريقي الفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

الجدول (6) حساب معاملات ثبات مقياس الدراسة

معامل الثبات			معاملات الثبات	المقاييس		
بطريقة التجزئة النصفية		بطريقة الفا				
بعد التصحيح	قبل التصحيح					
0.942	0.890	0.956	السعادة النفسية			
0.900	0.818	0.976	التفاؤل			

توضح بيانات الجدول (6) أن معاملات ثبات مقياس السعادة النفسية والتفاؤل مرتفعة وهو ما يدل على ثبات واتساق إجابات المبحوثات على فقراتهما. "وعموماً يعد

معامل الثبات الذي يساوي أو يزيد على (0.70) مقبول في مقاييس الشخصية" (أمين والسامرائي، 2000: 63).

7- إجراء الدراسة:

بعد أعداد مقياس الدراسة على النحو الذي تم عرضه، أعدت الباحثات استمرارات الدراسة، وتقرر توزيعه على المبحوثات في فترات تواجدهن بمدارسهن.

8- مراجعة الاستمرارات وأعدادها للتقرير:

بعد جمع البيانات قامت الباحثات بمراجعة الاستمرارات الواحدة بعد الأخرى للتأكد من صلاحيتها للتقرير، وقد وجدت الباحثات أن هناك (100) استماراة صالحة للتقرير، وسحب الاستمرارات وبعد ذلك أعد دليل للترميز تم بموجبه تحويل بياناتها الكيفية إلى بيانات كمية، ثم فرغن البيانات على استمرارات خاصة، وأدخلت في الحاسوب الآلي لإجراء العمليات الحسابية عليها، وقد استخدم برنامج (SPSS) لتحليل نتائج الدراسة.

9- تصميم الجداول:

تقرر تصميم جداول لعرض بيانات بعض خصائص المبحوثات المختارة، كما تم تصميم جداول خاصة تتعلق بعرض البيانات المتعلقة بمتغيرين.

10- استخدمت الوسائل الإحصائية التالية:

أ- اختبار مان وتنبي: واستخدم لحساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثين على مقياسى البحث

وفق متغيرات الخلفية التي تتطلب الإجابة عنها بالاختيار من بين بديلين. وقد استخدم قانون اختلاف حجم العينتين آلياً. ذلك لأنه يمكن استخدام اختبار مان وتنبي لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المبحوثين بين عينتين كبريتين (أمين، 2015: 229).

ب- اختبار كروسكال - وأليس:

يعتبر اختبار كروسكال - وأليس بديلاً لبارامتريا لتحليل التباين أحادي الاتجاه، وهو امتداد لاختبار (مان وتنبي) لعينتين مستقلتين، وفيه يجرى تحليل التباين على الرتب بدلاً من الدرجات الأصلية. ويستخدم هذا الاختبار عندما يود الباحث تحديد ما إذا كانت ثلاثة عينات مستقلة أو أكثر مستمدة من مجتمع واحد، واستخدم لحساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثين على مقياسى البحث وفق متغيرات الخلفية التي تتطلب الإجابة عنها الاختيار من بين ثلاثة بدائل فأكثر.

ج- معامل ارتباط بيرسون:

واستخدم لحساب معامل ثبات أدلة جمع بيانات الدراسة الحالية بطريقة التجزئة

النصفية، ولحساب نوع العلاقة بين مقياسى الدراسة.

د- النسب المئوية: واستخدمت لحساب نسب تكرارات بيانات بعض خصائص العينة المختارة.

هـ- معامل ثبات كرونباخ ألفا: واستخدم لحساب ثبات مقياسى الدراسة.

وـ- مقاييس النزعة المركزية: واستخدمت لمعرفة المتوسط والمنول لمقياسى الدراسة.

حـ- مقاييس التشتت: واستخدمت لمعرفة الخطأ والانحراف المعياري لمقياسى الدراسة

طـ- اختبار (ت) لعينة واحدة: واستخدم لحساب نوعية الفروق بين متوسطي درجات المبحوثين على مقياسى الدراسة الفعلية والفرضية.

عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث:

يستهدف البحث الحالي الإجابة عن أسئلة الدراسة، وفيما عرض للإجابة عن اسئلة الدراسة وذلك على النحو الآتي:

أولاً) إجابة السؤال الأول للبحث الذي مؤداته:

هل متوسط درجات المبحوثات الفعلية على مقياس التفاؤل أعلى من متوسطه الفرضي؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي

درجات المقياس الفعلي والفرضي، والجدول التالي يعرض ذلك.

جدول (7) حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات مقياس التفاؤل الفعلي والفرضي

الاحداث	ن	المتوسط	الفعلي	المتوسط	الفرضي	الخطأ	الانحراف	المعيارى	قيمة ت	د.ح	مستوى الدلالة
التفاؤل	100	111.89	84	18.89	18.89	1.88	59.206	99	0.000		

توضح بيانات الجدول (7) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطي مقياس التفاؤل الفعلي والفرضي، حيث بلغت قيمة (ت) (59.206) وبدرجة حرية (99) وهي دالة عند مستوى (0.000)، وأن هذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلي، وهو ما يعني أن المبحوثات يتسمن بالتفاؤل، وهو ما يدل على رضاها عن أنفسهن، وأنهن يؤمنون بالقضاء والقدر ويتوّقعن كل ما هو مبهج وسار في هذه الحياة، ويتسمن بالتفكير الإيجابي ما يحرر هن من كافة أشكال القلق والخوف.

ثانياً) إجابة السؤال الثاني للبحث الذي مؤداته:

هل متوسط درجات المبحوثات الفعلية على مقياس السعادة النفسية أعلى من متوسطه الفرضي؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المقياس الفعلي والفرضي، والجدول التالي يعرض ذلك.

جدول (8) حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات مقياس السعادة النفسية الفعلي والفرضي

مستوى الدلالة	د.ج	قيمة ت	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط المعياري	المتوسط الفعلي	ن	الإحصاء
0.000	99	53.005	3.52	35.193	144	186.54	100	السعادة النفسية

توضح بيانات الجدول (8) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطي مقياس السعادة النفسية الفعلي والفرضي، حيث بلغت قيمة (ت) (53.005) وبدرجة حرية (99) وهي دالة عند مستوى (0.000)، وأن هذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلي للمقياس، ما يعني أن المبحوثات يتسمن بالسعادة النفسية والرضا عن حياتهن ولديهن توجه إيجابي نحو الحياة والمستقبل ويتسمن بالتقاول والأمل، ويعتبرن الحياة جميلة وجديرة بالعيش ويتحملن منغصاتها وصعوباتها.

ثالثاً) إجابة السؤال الثالث للبحث الذي مفاده:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات باختبار كروسكال والليس على مقياسي الدراسة وفق بعض متغيرات الخلفية؟ وقد تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال الآتي:

1- حساب دلالة الفروق وفق متغير العمر: حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال وليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير العمر، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (9) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير الجنس

السعادة النفسية	التقاول	الحجم	المقاييس	
			الفئات العمرية	مستوى الدلالة
م.ر	م.ر		30 سنة فما دون	
57.94	56.72	18		
49.85	48.48	48	31-40	
47.47	50.06	34	سنوات أكثر	
1.580	1.069	/	2	
2	2	/	د.ج	
0.454	0.586	/	مستوى الدلالة	

توضح بيانات الجدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي التقاؤل والسعادة النفسية وفق متغير العمر، حيث لم تكن قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ما يعني أن جميع المبحوثات ينتمين إلى خصائص مجتمع واحد على الرغم من اختلاف أعمارهن. فالشعور بالتقاؤل والسعادة النفسية يبدو أنها تتوزع توزيعاً اعتدالياً وفق النتائج الحالية، حيث إنها منتشران بين المبحوثات صغيرات وكبيرات السن، واللاتي متواسطات في العمر، وقد يعكس ذلك خلوهن النسبي من الاضطراب النفسي والمرض العضوي وتوافر مقوماتهما

لديهن مثل المسك المريح والرضا عن الحالة الاجتماعية والدخل الشهري والتوافق المهني.

2- حساب دلالة الفروق وفق متغير الحالة الاجتماعية:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير الحالة الاجتماعية، وبيانات الجدول الآتى توضح ذلك.

جدول (10) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير الحالة الاجتماعية

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس الحالة الاجتماعية
م.ر	م.ر		
50.31	51.14	29	عزباء
55.88	55.63	57	متزوجة
29.00	28.29	14	مطلقة
9.653	10.012	/	كما
2	2	/	د.ج
0.008	0.007	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياسى التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.007، 0.008)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المتزوجات. وقد يرجع ذلك إلى أن الزواج يشبع الحاجة للحب والعاطفة، ويعحس المتزوجة بقيمتها الاجتماعية ويشبع لديها غريزة الأمومة، وينحها قدرًا من الحرية في إطار عش الزوجية، فضلاً عن إشباع الدافع الجنسي وتحقيق الارتواء النفسي والتواصل الجسدي.

3- حساب دلالة الفروق وفق متغير حب مهنة التعليم:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير حب مهنة التعليم، وبيانات الجدول الآتى توضح ذلك.

جدول (11) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير حب مهنة التعليم

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس حب مهنة التعليم
م.ر	م.ر		
43.46	39.79	14	لا
45.37	39.07	35	قليلًا
55.95	61.28	51	كثيرًا
3.719	14.397	/	كما
2	2	/	د.ج
0.156	0.001	/	مستوى الدلالة

توضيح بيانات الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير حب مهنة التعليم، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.001)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يشغفون كثيراً بمهنة التعليم، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس السعادة النفسية وفق نفس المتغير. وقد تدل هذه النتيجة على أن المبحوثات راضيات عن عملهن كمعلمات في ظل مجتمعهن الذكي، كما أنهن يتوقعن ارتفاع مرتباهن مستقبلاً ورضا أسرهن عن عملهن.

4- حساب دلالة الفروق وفق متغير الشعور بالسعادة في الحياة:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير الشعور بالسعادة في الحياة، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (12) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير الشعور بالسعادة في الحياة

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس	
			الشعور بالسعادة في الحياة	م.ر
31.15	29.46	13		لا
46.45	40.37	30		قليلًا
57.04	60.63	57		كثيراً
9.270	17.459	/		كما
2	2	/		د.ج
0.010	0.000	/		مستوى الدلالة

توضيح بيانات الجدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الشعور بالسعادة في الحياة، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.000)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يشعرون بالسعادة في حياتهم.

5- حساب دلالة الفروق وفق متغير إشباع الزوج الحاجة للحب والحنان:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير إشباع الزوج الحاجة للحب والحنان، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (13) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير إشباع الحاجة للحب والحنان الزوج

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس
			إشباع الزوج الحاجة للحب والحنان
م.ر	م.ر		لا
42.52	38.18	31	قليلًا
58.58	57.95	20	كثيرًا
52.26	55.26	49	كثير
4.078	8.233	/	د.ح
2	2	/	د.ح
0.130	0.016	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير إشباع الزوج الحاجة للحب والحنان، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.016)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي وافقن على أن أزواجهن يشعرون حاجتهن للحب والحنان بدرجة كبيرة، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس السعادة النفسية وفق نفس المتغير.

6- حساب دلالة الفروق وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (14) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس
			كثرة الخلافات الأسرية
م.ر	م.ر		لا
42.15	41.23	24	قليلًا
53.90	56.10	46	كثيرًا
51.97	49.33	30	كثير
2.701	4.215	/	كثير
2	2	/	د.ح
0.259	0.122	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (14) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياسى التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية، حيث لم تكن قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ما يعني أن جميع المبحوثات ينتمين إلى خصائص مجتمع واحد على الرغم من اختلافهن في وجود خلافات أسرية من عدمها.

7- حساب دلالة الفروق وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية، وبيانات الجدول الآتى توضح ذلك.

جدول (15) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس كثرة الخلافات الأسرية
م.ر	م.ر		
42.15	41.23	24	لا
53.90	56.10	46	قليلًا
51.97	49.33	30	كثيرًا
2.701	4.215	/	كما
2	2	/	د.ج
0.259	0.122	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسى التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية، حيث لم تكن قيم (الكاي المربع) دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ما يعني أن جميع المبحوثات ينتمين إلى خصائص مجتمع واحد على الرغم من اختلافهن في وجود خلافات أسرية من عدمها.

8- حساب دلالة الفروق وفق متغير السيطرة على مجريات الحياة:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير السيطرة على مجريات الحياة، وبيانات الجدول الآتى توضح ذلك.

جدول (16) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير السيطرة على مجريات الحياة

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس السيطرة على مجريات الحياة
م.ر	م.ر		
29.79	32.50	12	لا
44.81	52.88	24	قليلًا
56.52	52.98	64	كثيرًا
9.792	5.253	/	كما
2	2	/	د.ج
0.007	0.072	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير السيطرة على مجريات الأمور،

حيث لم تكن قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائيا على مقياس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالتي يسيطرن كثيراً على مجريات أمورهن الحياتية وفق نفس المتغير.

9- حساب دلالة الفروق وفق متغير التفاؤل بالمستقبل:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير التفاؤل بالمستقبل، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (17) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير التفاؤل

بالمستقبل

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس التفاؤل بالمستقبل
م.ر	م.ر		
47.71	39.39	36	لا
46.29	42.73	28	قليلًا
56.57	67.65	36	كثيراً
2.501	19.885	/	كما
2	2	/	د.ح
0.286	0.000	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير التفاؤل بالمستقبل، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائيا وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.000)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات المتفائلات كثيراً بالمستقبل، في حين لا توجد فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات المبحوثات على مقياس السعادة النفسية وفق نفس المتغير.

10- حساب دلالة الفروق وفق متغير التعلق بالحياة:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير التعلق بالحياة، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (18) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير التعلق

بالحياة

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس التعلق بالحياة
م.ر	م.ر		
28.61	25.33	9	لا
39.08	44.89	18	قليلًا
56.01	54.99	73	كثيراً
10.552	9.197	/	كما
2	2	/	د.ح
0.005	0.010	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير التعلق بالحياة، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.010، 0.005)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي لديهن رغبة كبيرة في التعلق بالحياة والاستماع بها.

11- حساب دلالة الفروق وفق متغير الشعور بهم:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير الشعور بهم، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (19) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير الشعور بهم

السعادة النفسية م.ر	التفاؤل م.ر	الحجم	المقاييس الشعور بهم	
			لا	قليلًا
45.19	48.83	36		
41.24	45.22	27		
62.42	55.97	37		
10.204	2.331	/		
2	2	/		
0.006	0.312	/	مستوى الدلالة	

توضح بيانات الجدول (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير الشعور بهم، حيث لم تكن قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائية على مقياس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يشعرون بهموم كثيرة وفق نفس المتغير.

12- حساب دلالة الفروق وفق متغير افتقد الحاجة للحب:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير افتقد الحاجة للحب، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (20) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير افتقد الحاجة للحب

السعادة النفسية م.ر	التفاؤل م.ر	الحجم	المقاييس افتقد الحاجة للحب	
			لا	قليلًا
40.93	44.99	36		
52.80	55.83	27		
58.14	51.97	37		
6.652	2.310	/		

2	2	/	د.ج
0.036	0.315	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير افتقد الحاجة للحب، حيث لم تكن قيمة (الكاي المربع) دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائية على مقياس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي يفتقدن كثيراً الحاجة للحب.

13- حساب دلالة الفروق وفق متغير إمكانية تحقيق أي هدف:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير إمكانية تحقيق أي هدف، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (21) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير إمكانية تحقيق أي هدف

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس
م.ر	م.ر		إمكانية تحقيق أي هدف
29.28	28.72	9	لا
50.92	55.83	26	قليل
53.27	51.38	65	كثيراً
5.416	6.012	/	كـ2
2	2	/	د.ج
0.067	0.049	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير إمكانية تحقيق أي هدف، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دلالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.049)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إنهن يستطعن ذلك بشكل قليل، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس السعادة النفسية وفق نفس المتغير.

14- حساب دلالة الفروق وفق متغير الحصول على المساعدة عند الحاجة:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير الحصول على المساعدة عند الحاجة، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (22) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس الدراسة وفق متغير الحصول على المساعدة عند الحاجة

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس الحصول على المساعدة
م.ر	م.ر		
24.64	23.43	7	لا
46.54	55.39	23	قليلًا
54.39	51.60	70	كثيراً
7.247	6.854	/	كما
2	2	/	د.ج
0.027	0.032	/	مستوى الدلالة

توضح بيانات الجدول (22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحصول على المساعدة عند الحاجة، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.032، 0.027)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إنهن يحصلن كثيراً على المساعدة عندما يرددنها.

15- حساب دلالة الفروق وفق متغير تقدير مستوى الجمال:

حسب دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسى الدراسة وفق متغير تقدير مستوى الجمال، وبيانات الجدول الآتى توضح ذلك.

جدول (23) حساب دلالة الفروق بين درجات المبحوثات على مقاييس الدراسة وفق متغير تدريب مستوى الجمال

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس
م.ر	م.ر		تقدير مستوى الجمال
30.88	27.62	13	دون المتوسط
48.60	47.22	44	متوسط
58.37	60.78	43	جميلة
9.301	14.060	/	كما
2	2	/	د.ج
0.010	0.001	/	مستوى الدالة

توضح بيانات الجدول (23) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسى التقاول والسعادة النفسية وفق متغير الحصول تقدير مستوى الجمال، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية ودرجتين للحرية عند مستوى ($0.010, 0.001$)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إنهن جميلات.

16- حساب دلالة الفروق وفق متغير تقدير الصحة البدنية:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير تقدير الصحة البدنية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (24) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير تقدير الصحة البدنية

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس	
			تقدير الصحة البدنية	مستوى الدلالة
م.ر	م.ر			
42.87	44.57	15	سيئة	
40.27	40.64	22	متوسطة	
55.89	55.36	63	جيدة	
5.949	4.940	/	كما	
2	2	/	د.ج	
0.051	0.085	/	مستوى الدلالة	

توضح بيانات الجدول (24) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير تقدير الصحة البدنية، حيث لم تكن قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائيا على مقياس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالتي قلن إن صحتهن البدنية جيدة.

17- حساب دلالة الفروق وفق متغير تقدير الدخل الشهري:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير تقدير الدخل الشهري، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (25) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياس الدراسة وفق متغير تقدير الدخل الشهري

السعادة النفسية	التفاؤل	الحجم	المقاييس	
			تقدير الدخل الشهري	مستوى الدلالة
م.ر	م.ر			
48.00	45.97	17	1000 دينار فما دون	
52.33	63.00	9	1001-1500	
50.51	49.57	59	1501-2000	
52.20	51.80	15	2001-120000	
.214	2.178	/	كما	
3	3	/	د.ج	
0.975	0.536	/	مستوى الدلالة	

توضح بيانات الجدول (25) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير تقدير الدخل الشهري، حيث لم تكن قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ما يعني أن جميع

المبحوثات ينتمين إلى خصائص مجتمع واحد على الرغم من اختلافهن في تقدير دخولهن الشهرية.

رابعاً إجابة السؤال الرابع للدراسة الذي مؤداته:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتفاؤل هي لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس؟

وللإجابة عن هذا السؤال، استخدم معامل ارتباط بيرسون، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك.

جدول (26) مصفوفة حساب الارتباط بين متغيري السعادة النفسية والتفاؤل

المقاييس	التفاؤل	السعادة النفسية
السعادة النفسية	التفاؤل	السعادة النفسية
**0.672		**0.672

** دالة عند مستوى (0.01) د.ج = 98 ن = (100)

توضح بيانات الجدول (26) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين السعادة النفسية عند مستوى (0.01)، وهو ما يعني أن هناك عاملًا مشتركاً يربط بينهما. هناك فرق دالاً إحصائياً بين متوسطي مقياس التفاؤل الفعلي والفرضي، حيث بلغت قيمة (ت) (59.206) وبدرجة حرية (99) وهي دالة عند مستوى (0.000)، وأن هذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلي، وهو ما يعني أن المبحوثات يتسمن بالتفاؤل.

- هناك فرق دالاً إحصائياً بين متوسطي مقياس السعادة النفسية الفعلي والفرضي، حيث بلغت قيمة (ت) (53.005) وبدرجة حرية (99) وهي دالة عند مستوى (0.000)، وأن هذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلي للمقياس، ما يعني أن المبحوثات يتسمن بالسعادة النفسية.

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائياً ويدرجتين للحرية عند مستوى (0.007، 0.008)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المترزوجات.

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير حب مهنة التعليم، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائياً ويدرجتين للحرية عند مستوى (0.001)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي يشغفن كثيراً بمهنة التعليم،

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الشعور بالسعادة في الحياة، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.000، 0.010)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يشعرون بالسعادة في حياتهن.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل وفق متغير إشباع الزوج الحاجة للحب والحنان، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.016)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي قلن إن أزواجهن يشعرون حاجتهن للحب والحنان بدرجة كبيرة.
- وجدت فروق دالة إحصائية على مقاييس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يسطرن كثيراً على مجريات أمورهن الحياتية وفق متغير السيطرة على مجريات الأمور.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل وفق متغير التفاؤل بالمستقبل، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.000)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات المتفائلات كثيراً بالمستقبل،
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير التعلق بالحياة، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.010، 0.005)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي لديهن رغبة كبيرة في التعلق بالحياة والاستمتعان بها.
- وجدت فروق دالة إحصائية على مقاييس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يشعرون بهموم كثيرة وفق متغير الشعور بهم.
- وجدت فروق دالة إحصائية على مقاييس السعادة النفسية، وفق متغير افتقد الحاجة للحب وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي يفتقدن كثيراً الحاجة للحب.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل وفق متغير إمكانية تحقيق أي هدف، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.049)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات الالاتي قلن إنهم يستطعن ذلك بشكل قليل
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقاييس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحصول على المساعدة عند الحاجة، حيث كانت قيم (الكاي

المرربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.032، 0.027)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إنهن يحصلن كثيراً على المساعدة عندما يردنها.

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحصول تقدير مستوى الجمال، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.001، 0.010)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إنهن جميلات.

- وجدت فروق دالة إحصائية على مقياس السعادة النفسية وفق تقدير الصحة البدنية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إن صحتهن البدنية جيدة.

- وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين السعادة النفسية عند مستوى (0.01)، وهو ما يعني أن هناك عاملاً مشتركاً يربط بينهما.

الاستنتاجات:

لقد تبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والسعادة النفسية، وهو ما يعني أن الذي لديه أفكار إيجابية نحو الذات والحياة عادة ما يكون متفائلاً ومن ثم سعيداً. فالسعادة تكون أولاً على مستوى الذهن ومن ثم تترجم إلى أفعال ورؤى تعكس الشعور بالتوجه الإيجابي نحو الحياة. وتبيّن أن المبحوثات من مختلف الأعمار لديهن نفس الشعور بالتفاؤل والسعادة النفسية، كما أن المبحوثات ورغم اختلاف دخولهن الشهرية يشعرن بنفس مستوى التفاؤل والسعادة النفسية، وأن المبحوثات يحصلن على المساندة الاجتماعية عند الحاجة ويمكن لهن تحقيق بعض أهدافهن ويشعرن بقيمة الحياة ولديهن صحة بدنية جيدة ويتمتعن بالجمال ولديهن اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس.

الوصيات:

في إطار نتائج الدراسة نوصي بالآتي:

1- تدريب النساء من الصغر على فنون التفاؤل والتفكير الإيجابي حول سبل مواجهة مشكلات الحياة.

2- وضع برامج تربوية تقيد في كيفية التصدي لمشكلات الحياة.

3- وضع برامج إرشادية تقيد بالبالغين في كيفية العيش على نحو سعيد.

4- إجراء ورش عمل لدى معلمي المرحلة الثانوية تستهدف تدريبيهم على كيفية مواجهة مشكلاتهم وتعليمهم فنون التعامل معها.

المراجع:

- 1- أبو حطب، فؤاد، وعثمان، سيد أحمد (1979). التقويم النفسي، طـ (3)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 2- أبو هاشم، السيد محمد. (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 20 (81) 350 – 268
- 3- أمين، عثمان علي (2014). النقنيات الإحصائية: أسسها وتطبيقاتها في العلوم الاجتماعية، الخمس: دار الخمس للطباعة.
- 4- أمين، عثمان علي، وبدرية علي السامرائي (2001). الاختبار النفسي: أسسه ومعالجته الإحصائية، الخمس: مطبع عصر الجماهير.
- 5- أمين، علي عثمان، وأبوشاقر، نعيمة المهدى (2019). المنهج العلمي طرقه وتصميماته في الدراسات الاجتماعية، الخمس: دار الخمس للطباعة.
- 6- الوكيل سيد أحمد محمد، 2018 () العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية المبنية بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم، مجلة كلية الآداب عدد 177
- 7- جابر، جابر عبدالحميد، وكاظم، أحمد خيري (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة: دار النهضة العربية.
- 8- السيد، فؤاد البهى (1978). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، القاهرة: دار الفكر العربي.
- Ekermans, G. & Steyn, R. (2016). Optimism, Self-Efficacy and Meaningfulness: A Structural Model of Subjective Well-Being at Work. *Management Dynamics*. 24(4), 34-51.
- 10 -Naik, D., & Yadav, K. (2017). Gender differences on hope, optimism and neuroticism among engineering students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (4), 625- 627.