

السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس

د. أحلام محمد الجراي - 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. ليلي محمد اكتبي - 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

المخلص:

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 بمقاييس الدراسة بالصدق والثبات، واستخدم عدة وسائل إحصائية لتحقيق أهداف البحث مثل اختبار مان وتني، واختبار كروسكال واليس، ومعامل T ارتباط بيرسون، ومعامل الفاكرونباخ، واختبار (T) لعينة واحدة مرتبطة وبعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت والانحدار الخطي وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج كالآتي: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين السعادة النفسية عند مستوى (0.01)، كما وجد هناك فرق بين متوسطي مقياس التفاؤل الفعلي والفرضي وأن هذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلي هذا ما يعنى أن المبحوثات يتسمن بالتفاؤل ، وكذلك هناك فروق داله إحصائيا بين متوسطي مقياس السعادة النفسية الفعلي والفرضي وهذا الفرق جاء لصالح المتوسط الفعلي للمقياس هذا ما يعنى أن المبحوثات يتسمن بالسعادة النفسية، ووجدت فروق داله إحصائيا بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية ولصالح المتزوجات وقد تم وضع توصيات ومقترحات 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 معقداً، 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 يواجهها 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 مثاليًا لدراسة العلاقة بين السعادة النفسية والتفاؤل، وذلك نظرًا لأنهن يعملن في بيئة تعليمية صعبة تتطلب منهن 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 يُعدّ 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 أدائهن المهني وزيادة رضاهن عن حياتهن. في ظل ذلك، سنُظهر النتائج كيف يمكن للنظرة الإيجابية والقدرة على التكيف مع التحديات أن تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز رفاهية المعلمات وتحسين تجربتهن اليومية.

التوجهات الحديثة في مجال الصحة النفسية تؤكد على أن السعادة النفسية لا تتعلق فقط بتوافر الظروف المادية، ولكنها تتأثر بشكل كبير بالتوجهات الفكرية والعاطفية التي

يتبنّاها 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 تمكّنّا من تعزيز السعادة النفسية والتفاؤل لدى معلمات المرحلة الثانوية، فإن ذلك قد يؤدي إلى تحسين جو العمل داخل المدارس وتحقيق أداء أكاديمي 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 دورًا كبيرًا 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 الموجودة 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 الفعلي على مقياس التفاؤل أعلى من متوسطه الفرضي؟
- (2) هل متوسط درجات المبحوثات الفعلي على مقياس السعادة النفسية أعلى من متوسطه الفرضي؟
- (3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات باختبار كروسكال واليس على مقياسي 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 الفعلي على مقياس التفاؤل أعلى من متوسطه الفرضي.
- 2) التعرف على ما إذا كان متوسط درجات المبحوثات الفعلي على مقياس السعادة النفسية أعلى من متوسطه الفرضي.
- 3) التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات باختبار كروسكال واليس على مقياسي الدراسة وفق بعض متغيرات الخلفية.
- 4) التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتفاؤل هني لدى معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الخمس.

أهمية الدراسة:-

- 1- تهتم الدراسة بأحد الجوانب الأساسية والإيجابية لدى سلوك الفرد وهي السعادة النفسية ونحن بحاجة ماسة الى تنمية وتدعيم مثل هذه الجوانب في الآونة الأخيرة باهتمام في علم النفس باعتبارها إحدى مؤثرات الصحة النفسية.
 - 2- تناولت الدراسة موضوعي السعادة النفسية والتفاؤل وهما من المطالب الأساسية التي يحتاجها المعلمات في وقتنا الحاضر خاصة معلمات الثانوي لتساعدهم في تقدير ذاتهم من اجل التغلب على التحديات الكثيرة التي تواجههم
 - 3- توجيه اصحاب القرار القائمين على التفاؤل والتنبيه في السعادة النفسية لإفراد 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 اللائي 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 إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة لمقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة.

2- **التفاؤل :** يوضح بان التفاؤل استعداد انفعالي ومعرفي معمم ونزعه للاعتقاد او الاستجابة انفعاليا تجاه الآخرين وتجاه المواقف والاحداث بطريقة ايجابية وتوقع النتائج المستقبلية الجيدة والنافعة ويكون المتفائل اكثر ميلا للاعتقاد بان الامور الطيبة ستحدث في القريب وتكون مبهجة وسارة(اسماعيل -2001 : 16). ويمكن تحديدها إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة لمقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة.

3- **التعليم الثانوي :** هي المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي ويعد التعليم الثانوي هو فترة تعلم المراهقة أي للطلاب ما بين سني 11 عاماً وحتى سن 19 عاماً وتختلف التقسيم في العمر بين بلد وآخر وهو التعليم إلزامي في بعض البلاد وليس كلها والغرض الأساسي للتعليم الثانوي هو تحضير المتعلمين لمتابعة وتحصيلهم العلمي في أي من المجالات التعلم الثانوي من تعليم عالي او مهني او تخصصي او للعمل في المستويات الاولى في الوظائف العامة او الخاصة قد تقسم المرحلة الثانوية إلى شعب وتخصصات من أشهرها (علمي – أدبي – الرياضيات – الفلسفة والاجتماعات المهنية)

المحور الاول (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 والطالبات الجامعة 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) ومقياس للسعادة النفسية، وقد أشارت النتائج إلي 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 مقياس الذكاء الروحي ومقياس السعادة النفسية ومقياس الدافعية المهنية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الروحي والسعادة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الروحي في السعادة لصالح مرتفعي الذكاء الروحي .

3- دراسة آمال جودة وحمدى 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 الاخرى ، وان قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائية في الاتجاه المتوقع ، وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد الى ان متغيري الأمل والتفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين درجات أفراد العينة على المقياس

المحور الثاني - (الدراسات التي تتناول التفاؤل):-

1-دراسة عدنان كامل (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تطبيق رؤساء الاقسام الأكاديمية للشفافية الادارية 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 الاكاديمي 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 الأقسام 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 مديري المدارس الثانوي الحكومية في محافظة عمان للقيادة الإبداعية ودرجة التفاؤل الأكاديمي للمعلمين في هذه المدارس .

3- دراسة Ekerman & Steyn, إيكيرمانز وستن (2016) هدفت للتعرف على العلاقة بين الموارد النفسية الشخصية للتفاؤل والرفاهية الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (202) موظف في ثلاث 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 الانسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والامل والاحساس بالقدرة على التأثير في الاحداث بشكل إيجابي تجاه ما يدور من أحداث حول الفرد والبيئة التي يعيش فيها(الطراونة، 2014: 814).

وتعرف ايضاً: بأنها شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً، والشعور بالشي 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 والايمان 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.

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

2- 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.

3- 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.

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

5- زيادة التفاؤل والأمل: من الجوانب الهامة للسعادة النفسية أنها تُعزز من النظرة الإيجابية تجاه الحياة، وهو ما يساهم 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.

وتتمثل العلاقة في النقاط التالية:

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

2- 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 محركًا 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 استعدادًا 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 صحية.

يعرف التفاؤل (Optimism): ويعرفه أيضا محسين 2012 على أنه " توقعات الفرد الايجابية 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 الانسان ذاتيا، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي (جودة وأبو جراد، 134: 2011).

2-الأمل: يرى سنايدر 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 مدراس 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% منهن يحملن درجة البكالوريوس، وأن 13% منهن 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	التاسعة
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 يتعلق 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	2001 فأكثر
%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 (2000-1501) دينار شهرياً، وأن دخل 15% منهن يبلغ (2001) دينار فأكثر شهرياً.

د) توزيع المبحوثات وفق متغير العمر:

تضمنت أداة جمع البيانات متغيراً يتعلق 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 فأكثر
%100	%100	14	%100	57	%100	29	المجموع%

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

4- أداة جمع البيانات وتضمنت 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 ويُجاب عنها بالخيارات (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا)، وتُعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند التصحيح. وعليه تتراوح درجة المبحوثة على المقياس بين (48-240) درجة وبمتوسط فرضي قدره (144) درجة.

ج- **المجال الثالث:** وتضمن مقياس التفاؤل، وبلغ عدد فقراته (28) فقرة ويُجاب عنها بالخيارات (كثيراً جداً، كثيراً، قليلاً، نادراً، لا)، وتُعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي عند التصحيح. وعليه تتراوح 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 لمقياسي الدراسة:** لقد روعي ضرورة أن يتمتع مقياسي السعادة النفسية والتفاؤل بالخصائص الآتية:

أ- الصدق الظاهري:

يتمتع الاختبار بالصدق الظاهري عندما تكون جميع فقراته على علاقة بالموضوع المراد قياسه. ولهذا يتعين 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 (أميمن، أبوشاقور، 2019: 351).

ووقد تمتع مقياسي البحث الحالي بالصدق الظاهري لأن مضامين فقراتهما تعكس الشعور بالسعادة النفسية والتفاؤل.

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

"بفحص مضمون الاختبار فحصاً دقيقاً منتظماً لتحديد ما إذا كان يشتمل على عينة ممثلة لميدان السلوك الذي يقيسه (أبو حطب و عثمان، 1979: 95).

وللتحقق من تمتع مقياسي الدراسة بصدق المحتوى، تقرر استعمال مقاييس تقيس فقراتها السعة النفسية والتفاؤل.

ج- الصدق الذاتي:

يُقاس الصدق الذاتي بحساب 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 مقياسي البحث بالصدق الذاتي، والجدول التالي يعرض معاملات صدقهما الذاتي.

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

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

الجدول (6) حساب معاملات ثبات مقياسي 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 مقياسي 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" (أميمن والسامرائي، 2000: 63).

7- إجراء الدراسة:

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

8- مراجعة الاستثمارات وأعدادها للتفريغ:

بعد جمع البيانات قامت الباحثات بمراجعة الاستثمارات الواحدة بعد الأخرى للتأكد من صلاحيتها للتفريغ، وقد وجدت الباحثات أن هناك (100) استمارة صالحة للتفريغ، وسحبت الاستثمارات وبعد ذلك أعد دليل للترميز تم بموجبه تحويل بياناتها الكيفية إلى بيانات كمية، ثم فرغن البيانات على استمارات خاصة، وأدخلت في الحاسب 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 وتني: واستخدم لحساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثين على مقياسي البحث

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

ب- اختبار كروسكال – وأليس:

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

ج- معامل ارتباط بيرسون:

واستخدم لحساب معامل ثبات أداة جمع بيانات الدراسة الحالية بطريقة التجزئة

النفسية، ولحساب نوع العلاقة بين مقياسي الدراسة.

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

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

و- مقاييس النزعة المركزية: واستخدمت لمعرفة المتوسط والمنول لمقياسي الدراسة.

ح- مقاييس التشتت: واستخدمت لمعرفة الخطأ والانحراف المعياري لمقياسي الدراسة

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

عرض وتحليل وتفسير نتائج البحث:

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

أولاً) إجابة السؤال الأول للبحث الذي مؤداه:

هل متوسط درجات المبحوثات الفعلي 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

الاحصاء	ن	المتوسط الفعلي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	د.ح	مستوى الدلالة
التفاؤل	100	111.89	84	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 رضاهن عن أنفسهن، وأنهن يؤمن بالقضاء والقدر ويتوقعن كل ما هو مبهم وسار في هذه الحياة، ويتسمن بالتفكير الإيجابي ما يحررهن من كافة أشكال القلق والخوف.

ثانياً) إجابة السؤال الثاني للبحث الذي مؤداه:

هل متوسط درجات المبحوثات الفعلي 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

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

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 بالتفاؤل والأمل، ويعتبرن الحياة جميلة وجديرة بالعيش ويتحملن منغصاتها وصعوباتها.

ثالثاً) إجابة السؤال الثالث للبحث الذي مؤداه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات باختبار كروسكال واليس 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 واليس 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

المقاييس	الحجم	التفاؤل	السعادة النفسية
الفئات العمرية		م.ر	م.ر
30 سنة فما دون	18	56.72	57.94
31-40	48	48.48	49.85
سنة فأكثر 41	34	50.06	47.47
كا	/	1.069	1.580
د.ح	/	2	2
مستوى الدلالة	/	0.586	0.454

توضح بيانات الجدول (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير العمر، حيث لم تكن قيم (الكاي المربع) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) ما يعني أن جميع المبحوثات ينتمين إلى خصائص مجتمع واحد على الرغم من اختلاف أعمارهن. فالشعور بالتفاؤل والسعادة النفسية يبدو أنها تتوزع توزيعاً اعتدالياً وفق النتائج الحالية، حيث إنهما منتشران بين المبحوثات صغيرات وكبيرات السن، واللاتي متوسطات 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 رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير الحالة الاجتماعية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك. جدول (10) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير الحالة الاجتماعية

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

توضح بيانات الجدول (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.007)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المتزوجات. وقد يرجع ذلك إلى أن الزواج يشبع الحاجة للحب والعاطفة، ويحسس المتزوجة بقيمتها الاجتماعية ويشبع لديها غريزة الأمومة، ويمنحها قدراً 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 رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير حب مهنة التعليم، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك. جدول (11) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير حب مهنة التعليم

المقاييس حب مهنة التعليم	الحجم	التفاؤل	السعادة النفسية
لا	14	39.79	43.46
قليلا	35	39.07	45.37
كثيرا	51	61.28	55.95
كا	/	14.397	3.719
د.ج	/	2	2
مستوى الدلالة	/	0.001	0.156

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

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

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

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

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

توضح بيانات الجدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الشعور بالسعادة في الحياة، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائياً وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.000)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي يشعرن بالسعادة في حياتهن.

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

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

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

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

توضح بيانات الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير إشباع الزوج الحاجة للحب والحنان، حيث كانت قيمة (الكاي المربع) دالة إحصائيا وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.016)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي وافقن على أن أزواجهن يشبعون حاجتهن للحب والحنان بدرجة كبيرة، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين رتب 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 رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

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

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

توضح بيانات الجدول (14) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي 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.

7- حساب دلالة الفروق وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك. جدول (15) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير كثرة الخلافات الأسرية

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

توضح بيانات الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي 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.

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

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

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

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

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 إحصائياً عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً على مقياس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي يسطنرن 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 مقياسي الدراسة وفق متغير التفاؤل بالمستقبل، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

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

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

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 إحصائياً وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.000)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات المتفائلات كثيراً بالمستقبل، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية 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 مقياسي الدراسة وفق متغير التعلق بالحياة، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

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

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

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

11- حساب دلالة الفروق وفق متغير الشعور بالهم:

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

المقاييس الشعور بالهم	الحجم	التفاؤل	السعادة النفسية
لا	36	48.83	45.19
قليلا	27	45.22	41.24
كثيرا	37	55.97	62.42
كا	/	2.331	10.204
د.ج	/	2	2
مستوى الدلالة	/	0.312	0.006

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

12- حساب دلالة الفروق وفق متغير افتقاد الحاجة للحب:

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

المقاييس افتقاد الحاجة للحب	الحجم	التفاؤل	السعادة النفسية
لا	36	44.99	40.93
قليلا	27	55.83	52.80
كثيرا	37	51.97	58.14
كا	/	2.310	6.652

د.ج	/	2	2
مستوى الدلالة	/	0.315	0.036

توضح بيانات الجدول (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياس التفاؤل وفق متغير افتقاد الحاجة للحب، 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 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 مقياسي الدراسة وفق متغير إمكانية تحقيق أي هدف، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

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

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

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) دالة 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 مقياسي الدراسة وفق متغير الحصول على المساعدة عند الحاجة، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

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

المقاييس	الحجم	التفاؤل	السعادة النفسية
الحصول على المساعدة		م.ر	م.ر
لا	7	23.43	24.64
قليلا	23	55.39	46.54
كثيرا	70	51.60	54.39
كا	/	6.854	7.247
د.ح	/	2	2
مستوى الدلالة	/	0.032	0.027

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

15- حساب دلالة الفروق وفق متغير تقدير مستوى الجمال:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير تقدير مستوى الجمال، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (23) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير تقدير مستوى الجمال

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

توضح بيانات الجدول (23) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحصول تقدير مستوى الجمال، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائية وبدرجتين 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 مقياسي الدراسة وفق متغير تقدير الصحة البدنية، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك. جدول (24) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير تقدير الصحة البدنية

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

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 إحصائية عند مستوى (0.05)، في حين وجدت فروق دالة إحصائية على مقياس السعادة النفسية، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إن صحتهم البدنية جيدة.

17- حساب دلالة الفروق وفق متغير تقدير الدخل الشهري:

حسبت دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير تقدير الدخل الشهري، وبيانات الجدول الآتي توضح ذلك. جدول (25) حساب دلالة الفروق بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي الدراسة وفق متغير تقدير الدخل الشهري

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

توضح بيانات الجدول (25) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المبحوثات على مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير تقدير الدخل الشهري، 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 تقدير دخولهن الشهرية.

رابعاً) إجابة السؤال الرابع للدراسة الذي مؤداه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتفاؤل هني 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
التفاؤل		0.672**
السعادة النفسية	0.672**	

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

توضح بيانات الجدول (26) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين السعادة النفسية عند مستوى (0.01)، وهو ما يعني أن هناك عاملاً 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 رتب درجات المبحوثات على مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائياً وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.007، 0.008)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المتزوجات.

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

المربع) دالة إحصائياً 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 مقياسي التفاؤل والسعادة النفسية وفق متغير الحصول تقدير مستوى الجمال، حيث كانت قيم (الكاي المربع) دالة إحصائياً وبدرجتين للحرية عند مستوى (0.001، 0.010)، وأن هذه الفروق جاءت لصالح المبحوثات اللاتي قلن إنهن جميلات.

- وجدت فروق دالة إحصائياً 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 تنترجم إلى أفعال ورؤى تعكس الشعور بالتوجه الإيجابي نحو الحياة. وتبين 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.

التوصيات:

في إطار نتائج الدراسة نوصي بالآتي:

- 1- تدريب النشء من الصغر على فنيات التفاؤل والتفكير الإيجابي حول سبل مواجهة مشكلات الحياة.
- 2- وضع برامج تربوية تفيد في كيفية التصدي لمشكلات الحياة.
- 3- وضع برامج إرشادية تفيد البالغين في كيفية العيش على نحو سعيد.
- 4- إجراء ورش عمل لدى معلمي المرحلة الثانوية تستهدف تدريبهم على كيفية مواجهة مشكلاتهم وتعليمهم فنيات التعامل معها.

المراجع:

- 1- أبو حطب، فؤاد، وعثمان، سيد أحمد (1979). التقييم النفسي، ط- (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) 268 – 350
- 3-أميمن، عثمان علي (2014). التقنيات الإحصائية: أسسها وتطبيقاتها في العلوم الاجتماعية، الخمس: دار الخمس للطباعة.
- 4-أميمن، عثمان علي، وبدرية علي السامرائي (2001). الاختبار النفسي: أسسه ومعالجته الإحصائية، الخمس: مطابع عصر الجماهير.
- 5—أميمن، علي عثمان، وأبوشاقور، نعيمة المهدي (2019). المنهج العلمي طرقه وتصميماته في الدراسات الاجتماعية، الخمس: دار الخمس للطباعة.
- 6—الوكيل سيد أحمد محمد، 2018) العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية المنبئة 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 البهي (1978). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، القاهرة: دار الفكر العربي.
- Ekermans, G. & Steyn, R. (2016). Optimism, Self-Efficacy and 9 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.