

مستوى توفر درجة السعادة النفسية لمدراء مدارس بلدية القرضة الشاطي

د. فوزية الفقي

قسم علم النفس . كلية التربية . جامعة وادي الشاطي . ليبيا F.alfaqi@wau.edy.ly

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة مستوى توفر درجة السعادة النفسية لمدراء مدارس بلدية القرضة الشاطي، وكانت عينة الدراسة (32) مدير من مدراء المدارس، واستخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية مقياس كاليفورنيا توصل البحث الى النتائج التالية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول الرضا الوظيفي لمدراء المدارس وفقاً لمتغير الدرجة العلمية في بلدية القرضة الشاطي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول الرضا الوظيفي لمدراء المدارس وفقاً لمتغير سنوات الخدمة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: السعادة النفسية، مدراء المدارس.

Summary

The aim of this research is to determine the level of psychological happiness of school principals in the

municipality of Al-Qarda Al-Shati.

The study sample was (32) school principals, and the researcher used the psychological happiness scale, the California scale. The research reached the following results:

There are no statistically significant differences in the level of availability of the degree of psychological happiness for school principals according to the academic degree variable in the municipality of Al-Qarda Al-Shati. There are no statistically significant differences in the level of availability of the degree of psychological happiness for school principals according to the variable of years of service, and there are no statistically significant differences in the availability of happiness. Psychological analysis of school principals according to the gender variable.

key words: Psychological happiness, school principals.

المقدمة:

يعد الارتقاء بالإنسان الهدف الرئيسي لعلم النفس قديماً وحالياً، لكن آلية المعالجة المتبعة في ذلك قد تختلف، حيث تم التركيز لسنوات طويلة على الأمراض والاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والسلوك اللاسوي و غيرها من النواحي السلبية في حياة الإنسان، و إهمال الكثير من النواحي الإيجابية التي يمتلكها الإنسان كالسعادة و التفاؤل و الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة و الاحساس بمعنى الحياة و غير ذلك من القوى و الفضائل الإنسانية. و يبدو ذلك الإهمال واضحاً في النقص الحاد في إعداد البحوث حول الجوانب الإيجابية (الخولي، 2014: 14).

حيث تنبه علماء النفس إلى ضرورة الاهتمام بموضوعات نفسية تسعى لفهم المشاعر والجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني فالشعور بالسعادة مؤشر هام من مؤشرات الصحة النفسية، ونتيجة لذلك ظهر علم النفس

الإيجابي الذي يهدف إلى تحقيق فهم منهجي للقوى التي يمتلكها الأفراد و الجماعات، فالبحث عن السعادة هو القاسم المشترك الأول في حياة البشرية، و في اهتمامات الإنسانية جمعاء. فقد أصبح تحقيق جودة الحياة و الشعور بالسعادة مطلباً دولياً، نظراً لما تلعبه السعادة من دور هام في حياة الأفراد و المجتمعات فالفرد الذي يشعر بالسعادة سيسعد أسرته و يخلص في عمله.

وكان لظهور أبحاث السعادة في مكان العمل دور أساسي في تزايد عدد المدراء الذين يدعون أنهم يهتمون بسعادة موظفيهم لسبب واحد على الأقل وهو أنهم يتوقعون أن العمال السعداء هم أكثر إنتاجية و أداء في وظائفهم (السيد، 2006: 20).

وعليه، أن لمكان العمل تأثير على حياة الموظفين سواء بالسلب أم الإيجاب.

أولاً: مشكلة الدراسة:

يؤمن الكثير من علماء النفس المناصرين لحركة علم النفس الإيجابي أو ما يعرف بـ سيكولوجيا القوى الإنسانية أن الشعور بالسعادة هو عنصر أساسي لحياة نفسية و جسدية صحية، حيث تشير دراسات كارثر و هود التي أجريت في هذا المجال إلي أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية و الأمراض و بالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أكثر من غيرهم (Atkinson, W, 2008; 17).

في حياتنا اليومية نلاحظ وجود بعض الأشخاص الذين يبتسمون بشكل دائم، و يتسمون بالتفاؤل و الأمل تجاه المستقبل، و حتى عند تعرضهم للمشكلات نجدهم متماسكين، و ينظرون للجانب المشرق من الأحداث التي يمرون بها، فهل السعادة امر منوط ببعض الأشخاص دون غيرهم ؟ وما سبب سعادة هؤلاء الأشخاص ؟ هل السعادة امر شخصي بالمجمل ام أن للعوامل الخارجية دور تلعبه في سعادة الإنسان؟

كما توصلت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص السعداء هم أكثر انبساطية من غيرهم ويميل لمساعدة الآخرين وقت الحاجة و يستطيعون التعامل مع ضغوطات الحياة المختلفة كدراسة ستيورات و آخرون (عبدالعال، 2013: 45).

وبالرغم من الاهتمام العالمي و تعدد البحوث عن السعادة إلا أن هناك ندرة من هذا النوع من الدراسات على المستوى العربي لاسيما على المستوى المحلي (ليبيا)، و من هنا شعرت الباحثة بضرورة تسليط الضوء على السعادة النفسية لمدارة المدارس.

وعليه، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما مستوى توفر درجة السعادة النفسية لمدارة مدارس بلدية القرضة الشاطئ؟

وبناء على ما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

ما دلالة الفروق في مستوى توفر درجة السعادة النفسية لمدارة مدارس بلدية القرضة الشاطئ لمتغير الجنس؟
ما دلالة الفروق في مستوى توفر درجة السعادة النفسية لمدارة مدارس التعليم الاساسي والثانوي بلدية القرضة الشاطئ ؟

ما واقع السعادة النفسية لدي مدراء المدارس ببلدية القرضة الشاطئ من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة؟
ما دلالة الفروق في السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات لتصنيفية: (المؤهل العلمي، سنوات الخدمة)؟

ثانياً: أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تتجلى أهمية الدراسة في النقاط التالية :

- الإسهام في تسليط الضوء على علم النفس الإيجابي كأحد الفروع الحديثة نسبياً في علم النفس الذي ينصب اهتمامه على القوى الإنسانية.
- الجودة التي يمتاز بها الموضوع، بالإضافة إلى قلة الأبحاث على مستوى البيئة العربية على حد اطلاع الباحثة التي تناولت موضوع الشعور بالسعادة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

- توفر هذه الدراسة تغذية راجعة بحيث يمكن في ضوء ما تسفر عنه من نتائج أن تساعد على وضع استراتيجية كفيلة بتحسين السعادة النفسية في مراقبات التعليم ببلديات لبيباة والذي بدوره يساعد على رفع إنتاجيتهم وفعاليتهم داخل المدارس.
- الاستعانة بمقياس أكسفورد لقياس درجة السعادة النفسية.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تستهدف الدراسة الحالية التعرف على:

- مستوى السعادة النفسية لمدراء المدارس ببلدية القرضة الشاطئ.
- معرفة السعادة النفسية لدى افراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

رابعاً: فروض الدراسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول مستوى درجة توفر السعادة النفسية لدى مدراء المدارس في بلدية القرضة الشاطئ وفقاً للمتغيرات التصنيفية (الدرجة العلمية، سنوات الخدمة).
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول مستوى درجة توفر السعادة النفسية لدى مدراء المدارس وفقاً لمتغير الجنس في بلدية القرضة الشاطئ.
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول مستوى درجة توفر السعادة النفسية لدى مدراء مدارس التعليم الأساسي و مستوى درجة توفر السعادة النفسية لدى مدراء مدارس التعليم الثانوي في بلدية القرضة الشاطئ.

خامساً: حدود الدراسة:

- 1- الحد الموضوعي : اقتصرت الدراسة على تناول السعادة النفسية لدى مدراء المدارس ببلدية القرضة الشاطئ.
- 2- الحد البشري : شملت الدراسة مدراء المدارس.
- 3- الحد المكاني : طبقت هذه الدراسة على مدراء المدارس الأساسية والثانوية وعددهم (32).
- 4- الحد الزمني : طبقت الدراسة بالفصل الدراسي الثاني (2023).

سادساً: مصطلحات الدراسة:

السعادة النفسية

التعريف الاجرائي: هي مدى شعور مدراء المدارس بالسعادة النفسية في حياتهم من خلال الدرجة التي يتحصل عليها مدراء المدارس ببلدية القرضة الشاطئ في مقياس السعادة .

مدراء المدارس: كل من يحمل درجة علمية دبلوم او بكالوريوس ويعمل في التعليم.

ومن اهم الدراسات السابقة عن السعادة النفسية دراسة الرباعي (2014:32) أهتمت بمعرفة طبيعة العلاقة بين الشعور بالسعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية(العصابية، الانبساط، الانفتاح على الخبرة، الطيبة، يقظة الضمير) لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وتوصلت إلى:

- مستوى الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث مرتفع.
- يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة لدى أفراد عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على عامل الانبساط، و يقظة الضمير، والعصابية.

تناولت دراسة (بوهراوة ومانع، 2021: 14) بقياس أثر السعادة الوظيفية على الأداء الوظيفي، وذلك بمعرفة اتجاه علاقات الارتباط بين أبعاد السعادة الوظيفية والأداء الوظيفي، وكذا الكشف عن أهم الأبعاد التي تؤثر في الأداء الوظيفي بنسبة تساوي أو تفوق 50%.

من النتائج التي توصل إليها، وجود ارتباط معنوي ايجابي بين كل أبعاد السعادة الوظيفية والأداء الوظيفي، وأيضاً وجود اثر معنوي لبعد الفخر على الأداء الوظيفي بنسبة أقل من 50% .

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت الشعور بالسعادة يتضح ما يلي:

- تمت دراسة الشعور بالسعادة في علاقته مع العديد من المتغيرات (تقدير الذات، القلق، جودة الحياة، الصحة النفسية، الذكاء الوجداني....إلخ).
- لا حظت الباحثة اختلاف مفهوم الشعور بالسعادة باختلاف الدراسات حيث بعضها تناول السعادة كوجدان إيجابي(ماريجيه، 11:2011)في حين أن (أبو هاشم، 2010: 17)استخدما تعبير الرفاهية الشخصي كدريف للشعور بالسعادة.
- استخدمت عينات مختلفة لتعرف على معامل الصدق و الثبات لقياس السعادة النفسية.
- اختلاف الأدوات المستخدمة في قياس الشعور بالسعادة فبعض الدراسات استخدمت مقياس أكسفورد للسعادة النفسية (أبو هاشم، 12:2012).
- أما البعض الآخر استخدم قائمة الشعور بالسعادة الحقيقية لمارتن سليجمان و كريستوفر .
- تجدر الإشارة إلى أن الباحثة قد استفادت من الدراسات المعروضة سابقاً في جوانب مختلفة ؛ فقد استفادت من المنهجيات المتبعة في الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث الحالي و كتابة أهميته ، بالإضافة إلى اختيار أدوات القياس المناسبة لتحقيق أهداف البحث .

اما مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة يمكن إبرازها بالنقاط التالي:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة على أهمية الدور الذي تلعبه الشخصية في التنبؤ بالسعادة.

الإطار النظري:

السعادة النفسية: هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددتها (Ryff 2008:33) في ستة عوامل رئيسية هي:

الاستقلالية: تشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية اي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط

الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي اثناء التفاعل مع الآخرين. اي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وايضا مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.

التمكن البيئي: وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية اي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد و يتناسب معه اي من خلال خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق اهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على ادارة البيئية حتى ولو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها اذ تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية والتي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة.

التطور (النمو) الشخصي: وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل. اي مدى قدرة الفرد على ادراك طاقاته، والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي اي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن. اذن تعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وهي قدرة الفرد على تكوين واقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة المتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم، والتأثير والدفء، والصداقة، والاخذ والعطاء وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لانها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين.

الحياة الهادفة: وهي قدرة الفرد على تحديد اهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وان يكون له هدف ورؤية توجه افعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق اهدافه. اي ان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائماً ما يحمل اهدافا وافكارا توفر له معنا واضحا لحياته اي يعتبر هو الشخص الذي يمتلك ايمانا بان افعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى و توجهه نحو مستقبله حتما و تجعله مدركا للغرض من حياته والتي من خلالها ايجاد المعنى لها.

تقبل الذات: وتشير الى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية واخرى سلبية اي مدى القدرة على تكوين موقف ايجابي تجاه نفسه اي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس اي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية.

- الإطار العام للمنهجية المتبعة في الدراسة الميداني:

أُتبع في دراسة هذا البحث المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً.

1. تم الاستعانة بمقياس السعادة النفسية مقياس كاليفورنيا.
2. تم توزيع المقياس ورقيا على مدار المدارس ببلدية القرضة الشاطئ.
3. تم جمع النتائج وتحليلها احصائياً.

- مجتمع وعينة الدراسة:

- 1 - **مجتمع الدراسة:** - يتمثل مجتمع الدراسة في جميع مدرء المدارس في بلدية القرضة الشاطئ.
- 2 - **عينة الدراسة:** - عينة عشوائية من داخل مجتمع الدراسة وتتكون من 32 مفردة من جميع مدرء المدارس في بلدية القرضة الشاطئ

أداة جمع البيانات: -

اعتمد البحث على استمارة الاستبيان للحصول على البيانات التي تساعد على اختبار الفرضيات المتعلقة بموضوع الدراسة حيث احتوى الاستبيان على ثلاثة وستون عبارة وزعت هذه العبارات على مجموعتان وبناءً على النحو التالي:

المجموعة الأولى: تشمل 4 أسئلة شخصية وهي: الجنس، والتعليم، وسنوات الخبرة، والدرجة العلمية.

المجموعة الثانية: تشمل 59 عبارة من صحيفة الاستبيان وتمثل ((توفر السعادة النفسية)).

حركة نماذج الاستبيان:

تم توزيع استبيان السعادة النفسية مقياس كاليفورنيا على عينة الدراسة والجدول التالي يوضح حركة نماذج الاستبيان الموزعة:

جدول رقم (1) يبين حركة نماذج الاستبيان الموزعة

البيان	نماذج الاستبيان الموزعة	نماذج الاستبيان المعادة	نماذج الاستبيان غير المعادة	نماذج الاستبيان المستبعدة	نماذج الاستبيان الفاقدة * المستبعدة + غير المعادة	نماذج الاستبيان الصالحة للتحليل
العدد	32	32	0	6	6	26
النسبة	100%	100%	0%	19%	19%	81%

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن نماذج الاستبيان المعادة كانت 32 نموذج استبيان والتي تمثل جميع نماذج الاستبيان الموزعة، أي لا توجد نماذج استبيان غير معادة، أما نماذج الاستبيان المستبعدة كانت 6 نماذج استبيان والتي تمثل 19% من جميع نماذج الاستبيان الموزعة، وبذلك يكون عدد نماذج الاستبيان الصالحة للتحليل 26 نموذج استبيان والتي تمثل 81% من جميع نماذج الاستبيان.

- نتائج اختبار (ألفا) للصدق والثبات:

من أجل اختبار مصداقية إجابات مفردات العينة على أسئلة الاستبيان (توافق إجابات أفراد العينة) فقد تم استخدام اختبار كرونباخ ألفا (α) لكل محور من محاور الدراسة فكانت النتائج كما في الجدول رقم (2) :

جدول رقم (2) نتائج اختبار كرونباخ ألفا.

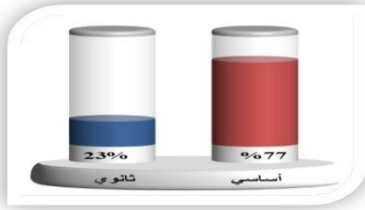
بيان	قيمة معامل ألفا	العبارات السلبية على الثبات
العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية	0.814	-

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ من العمود الثاني قيم معامل اختبار كرونباخ ألفا (α)، ومن العمود الثالث والذي يبين العبارة أو العبارات التي تعمل على تخفيض قيمة معامل الثبات بسبب ضعف اتساق إجابات مفردات العينة حول هذه العبارة أو العبارات إن وجدت، حيث كانت قيمة الثبات أعلى حد القبول وبلغت قيمة ثبات العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية 0.814.

- خصائص مفردات العينة:**توزيع مفردات العينة حسب الجنس: -**

الجدول التالي يبين التوزيع التكراري والنسبي المئوي لمفردات العينة حسب الجنس ويمثل الشكل الذي يليه التمثيل البياني لهذا التوزيع.

جدول رقم (3) التوزيع التكراري والنسبي المئوي لمفردات العينة حسب الجنس.



الجنس	العدد	النسبة %
ذكر	19	73%
أنثى	7	27%
المجموع	26	100%

شكل رقم (1) التمثيل البياني للتوزيع النسبي المئوي لمفردات العينة حسب الجنس.

من خلال الجدول رقم (2) ، والشكل رقم (1) نلاحظ أن أغلب مفردات العينة من الذكور وبنسبة 73% ، والباقي من الإناث وبنسبة 27%.

توزيع مفردات العينة حسب نوع التعليم: -

الجدول التالي يبين التوزيع التكراري والنسبي المئوي لمفردات العينة حسب نوع التعليم ويمثل الشكل الذي يليه التمثيل البياني لهذا التوزيع.

جدول رقم (3) التوزيع التكراري والنسبي المئوي لمفردات العينة حسب نوع التعليم.

شكل رقم (2) التمثيل البياني للتوزيع النسبي المئوي لمفردات العينة حسب نوع التعليم.

من خلال الجدول رقم (3) ، والشكل رقم (2) نلاحظ أن أغلب

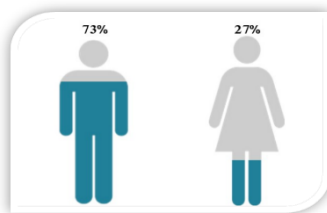
نوع التعليم	العدد	النسبة %
أساسي	20	77%
ثانوي	6	23%
المجموع	26	100%

مفردات العينة من مدراس التعليم (الأساسي) وبنسبة 77% ، والباقي من مدراس التعليم (الثانوي) وبنسبة 23%.

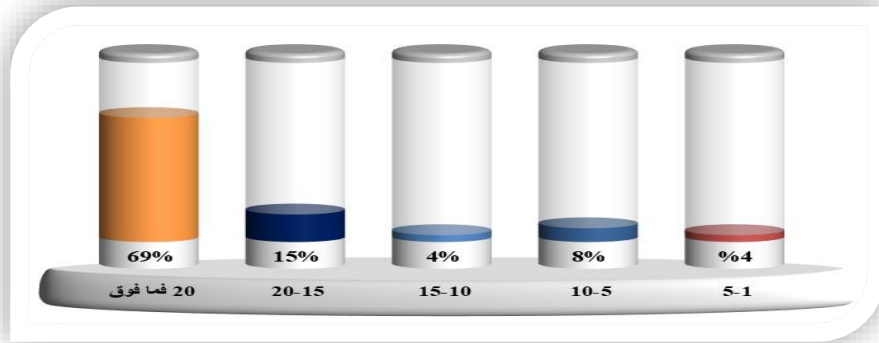
توزيع مفردات العينة حسب سنوات الخبرة: -

الجدول التالي يبين التوزيع التكراري والنسبي المئوي لمفردات العينة حسب سنوات الخبرة ويمثل الشكل الذي يليه التمثيل البياني لهذا التوزيع.

جدول رقم (4) التوزيع التكراري والنسبي المئوي لمفردات العينة حسب سنوات الخبرة.



سنوات الخبرة	العدد	النسبة %
5-1	1	4%
10-5	2	8%
15-10	1	4%
20-15	4	15%
20 فما فوق	18	69%
المجموع	26	100%



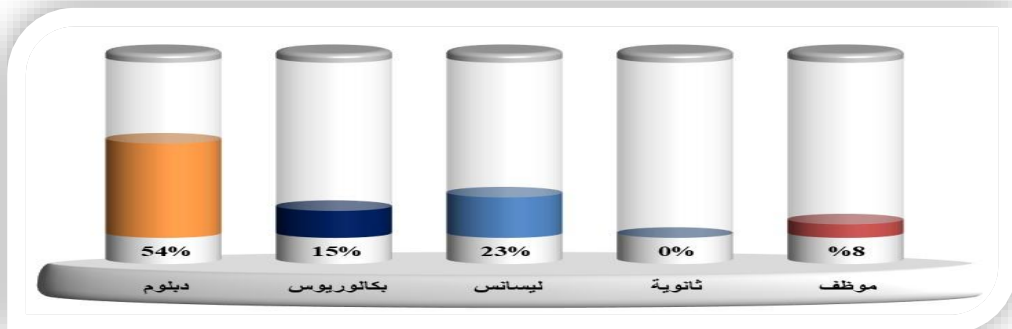
شكل رقم (3) التمثيل البياني للتوزيع النسبي المؤي لمفردات العينة حسب سنوات الخبرة.

من خلال الجدول رقم (4) ، والشكل رقم (3) نلاحظ أن أغلب مفردات العينة من السنوات الخبرة لديهم (20 فما فوق) وبنسبة 69%، يليه من تتراوح خبرتهم من (20-15) سنة، وبنسبة 15%، يليه من تتراوح خبرتهم من (5-10) سنة، وبنسبة 8%، يليه من تتراوح خبرتهم من (10-15) سنة، وبنسبة 4%، والباقي من تتراوح خبرتهم من (1-5) سنة، وبنسبة 4%. توزيع مفردات العينة حسب الدرجة العلمية:

الجدول التالي يبين التوزيع التكراري والنسبي المؤي لمفردات العينة حسب الدرجة العلمية ويمثل الشكل الذي يليه التمثيل البياني لهذا التوزيع.

جدول رقم (5) التوزيع التكراري والنسبي المؤي لمفردات العينة حسب الدرجة العلمية.

الدرجة العلمية	العدد	النسبة %
موظف	2	8%
ثانوية	0	0%
ليسانس	6	23%
بكالوريوس	4	15%
دبلوم	14	54%
المجموع	26	100%



شكل رقم (4) التمثيل البياني للتوزيع النسبي المئوي لمفردات العينة حسب الدرجة العلمية.

من خلال الجدول رقم (5) ، والشكل رقم (4) نلاحظ أن أغلب مفردات العينة من الدرجة العلمية لديهم (دبلوم) وبنسبة 54%، يليه من الدرجة العلمية لديهم (ليسانس) وبنسبة 23%، يليه من الدرجة العلمية لديهم (بكالوريوس) وبنسبة 15%، والباقي من الدرجة العلمية لديهم (موظف) وبنسبة 8%.

– درجة الموافقة حول توفر السعادة النفسية

الجدول التالي يبين التوزيع التكراري والنسبي المئوي ومتوسط إجابات مفردات العينة على جميع العبارات المتعلقة بدرجة الموافقة حول توفر السعادة النفسية

الجدول رقم (6) التوزيع التكراري والنسبي المئوي ومتوسط إجابات مفردات العينة على جميع العبارات المتعلقة بدرجة الموافقة حول توفر السعادة النفسية

ت	العبارات	الدرجة	المتوسط	الدلالة المعنوية
1	لست شخصاً قلقاً	التكرار	6	13
	النسبة	23.1	50.0	11.5
2	أحب أن يكون حولي الكثير من الأشخاص	التكرار	7	16
	النسبة	26.9	61.5	11.5
3	لا أحب اضاعة وقتي في احلام اليقظة	التكرار	11	11
	النسبة	42.3	42.3	11.5
4	أحاول أن أكون لطيفاً مع كل شخص أقابله	التكرار	14	10
	النسبة	53.8	38.5	7.7
5	أحافظ على حاجتي نظيفة ومرتبّة	التكرار	13	11
	النسبة	50.0	42.3	7.7
6	كثير ما أشعر بأنني أئدني من الآخرين	التكرار	2	1
	النسبة	7.7	3.8	15.4
7	أضحك بسهولة	التكرار	5	8
	النسبة	19.2	30.8	26.9
8	عندما أجد الطريقة الصحيحة لعمل شيء ما، فأني أتمسك بها	التكرار	14	12
	النسبة	53.8	46.2	0.0
9	لا اعتبر نفسي شخصاً مرحاً	التكرار	2	8
	النسبة	7.7	30.8	3.8
10	أنا بارع في تنظيم نفسي في الانجاز والامور في الوقت المحدد	التكرار	9	12
	النسبة	34.6	46.2	7.7
11	أشعر أحيانا بأنني سأنهار عندما أكون تحت ضغط كبير	التكرار	4	8
	النسبة	15.4	30.8	15.4
12	أنا مفتون بالتصميم (المنظر) التي أجدّها في الفن والطبيعة	التكرار	5	8
	النسبة	19.2	30.8	34.6
13	يعتقد بعض الناس أنني شخص أناني	التكرار	3	2
	النسبة	11.5	7.7	30.8

0.008	3.577	عالية	1	3	6	12	4	التكرار	نادرا ما أشعر بالوحدة	14
			3.8	11.5	23.1	46.2	15.4	النسبة		
0.000	1.846	متوسطة	11	11	2	1	1	التكرار	لمست شخص منظما	15
			42.3	42.3	7.7	3.8	3.8	النسبة		
0.175	2.654	متوسطة	3	13	4	2	4	التكرار	يعتقد البعض أنني مغرور	16
			11.5	50.0	15.4	7.7	15.4	النسبة		
0.435	3.192	عالية	2	7	5	8	4	التكرار	قلما أشعر بالاكتمال	17
			7.7	26.9	19.2	30.8	15.4	النسبة		
0.000	4.500	عالية جدا	0	0	1	11	14	التكرار	استمتع حقا بالتحدث مع الناس	18
			0.0	0.0	3.8	42.3	53.8	النسبة		
0.125	3.385	متوسطة	1	7	5	7	6	التكرار	أعتقد أن استماع الطلاب إلى محاورين مختلفين في الآراء، يمكن فقط أن يشوشهم (بضللهم)	19
			3.8	26.9	19.2	26.9	23.1	النسبة		
0.000	4.038	عالية	0	3	2	12	9	التكرار	أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم	20
			0.0	11.5	7.7	46.2	34.6	النسبة		
0.000	4.731	عالية جدا	0	0	0	7	19	التكرار	أحاول أداء كل المهام الموكلة إلى بضمير حي	21
			0.0	0.0	0.0	26.9	73.1	النسبة		
0.125	3.385	متوسطة	2	4	8	6	6	التكرار	أحب أن أكون محط انظار الآخرين	22
			7.7	15.4	30.8	23.1	23.1	النسبة		
0.326	2.769	متوسطة	4	7	8	5	2	التكرار	للشعر تأثير قليل على أو ليس له تأثير	23
			15.4	26.9	30.8	19.2	7.7	النسبة		
0.000	2.154	متوسطة	8	10	4	4	0	التكرار	أمل للشيخ في نوايا الآخرين	24
			30.8	38.5	15.4	15.4	0.0	النسبة		
0.739	2.923	متوسطة	2	9	7	5	3	التكرار	يظن بعض الناس بأنني قاسي القلب وحذر	25
			7.7	34.6	26.9	19.2	11.5	النسبة		
0.000	4.423	عالية	0	0	1	13	12	التكرار	لدي مجموعة واضحة من الأهداف أعمل على تحقيقها بأسلوب منظم	26
			0.0	0.0	3.8	50.0	46.2	النسبة		
0.000	1.423	متوسطة	18	7	0	0	1	التكرار	أشعر أحيانا بأنني عديم القيمة تماما	27
			69.2	26.9	0.0	0.0	3.8	النسبة		
1.000	3.000	متوسطة	3	9	4	5	5	التكرار	أفضل عادة عمل الأشياء لوحدي	28
			11.5	34.6	15.4	19.2	19.2	النسبة		
1.000	3.000	متوسطة	2	10	4	6	4	التكرار	كثيرا ما أجرب الأطعمة الغربية والجديدة	29
			7.7	38.5	15.4	23.1	15.4	النسبة		
0.012	3.654	عالية	2	3	4	10	7	التكرار	أعتقد أن معظم الناس سيستغلونك إذا سمحت لهم بذلك	30
			7.7	11.5	15.4	38.5	26.9	النسبة		
0.000	1.885	متوسطة	7	16	2	1	0	التكرار	أضيق الكثير من الوقت قبل بدء العمل	31
			26.9	61.5	7.7	3.8	0.0	النسبة		
0.095	3.346	عالية	1	5	6	12	2	التكرار	نادرا ما أشعر بالخوف أو القلق	32
			3.8	19.2	23.1	46.2	7.7	النسبة		
0.000	3.846	عالية	0	3	3	15	5	التكرار	كثيرا ما أشعر بأنني مغمم بالطاقة	33
			0.0	11.5	11.5	57.7	19.2	النسبة		
0.258	3.269	عالية	2	5	7	8	4	التكرار	نادرا ما أدرك المشاعر التي تولدها الظروف من حولي	34
			7.7	19.2	26.9	30.8	15.4	النسبة		
0.000	4.654	عالية جدا	0	0	0	9	17	التكرار	أعمل بجد لاجاز أهدافي	35
			0.0	0.0	0.0	34.6	65.4	النسبة		
0.008	3.577	عالية	1	2	9	9	5	التكرار	غالبا ما أغضب من الطريقة التي يعاملني الناس بها	36
			3.8	7.7	34.6	34.6	19.2	النسبة		
0.000	4.115	عالية	0	1	2	16	7	التكرار	أنا شخص سعيد ومبتهج	37
			0.0	3.8	7.7	61.5	26.9	النسبة		
0.000	4.731	عالية جدا	0	0	0	7	19	التكرار	أعتقد أنه يجب أن نعود إلى أحكام الدين لاتخاذ القرارات في القضايا الأخلاقية	38
			0.0	0.0	0.0	26.9	73.1	النسبة		
0.000	1.500	متوسطة	15	9	2	0	0	التكرار	أمل للسخرية من نوايا الآخرين	39
			57.7	34.6	7.7	0.0	0.0	النسبة		

0.033	3.615	عالية جدا	1	8	1	6	10	التكرار	عندما ألتزم للقيام بعمل، ما يمكنني متابعته حتى النهاية	40
			3.8	30.8	3.8	23.1	38.5	النسبة		
0.589	3.115	عالية	2	6	6	11	1	التكرار	في أغلب الأحيان، أشعر بإجباط عندما تسوء الأمور	41
			7.7	23.1	23.1	42.3	3.8	النسبة		
0.000	2.154	متوسطة	8	9	6	3	0	التكرار	لست بالمتفائل المبتهج	42
			30.8	34.6	23.1	11.5	0.0	النسبة		
0.000	3.846	عالية	0	1	8	11	6	التكرار	في بعض الأحيان، عندما أقرأ الشعر أو انظر إلى قطعة فنية أشعر بقشعريرة أو ينياني الحماس	43
			0.0	3.8	30.8	42.3	23.1	النسبة		
0.001	3.769	عالية	1	2	6	10	7	التكرار	أنا قوي الإرادة وعنيد في مواقفي	44
			3.8	7.7	23.1	38.5	26.9	النسبة		
0.013	2.385	متوسطة	6	11	3	5	1	التكرار	أحيانا، لا يمكن الاعتماد على كما ينبغي أن يكون علي	45
			23.1	42.3	11.5	19.2	3.8	النسبة		
0.031	3.423	عالية	1	4	5	15	1	التكرار	نادرا ما أكون حزين أو مكتئب	46
			3.8	15.4	19.2	57.7	3.8	النسبة		
0.364	2.769	متوسطة	4	9	5	5	3	التكرار	لدي اهتمام قليل بالتأمل في طبيعة الكون أو حالة الأتسان	47
			15.4	34.6	19.2	19.2	11.5	النسبة		
0.000	4.231	عالية	0	1	1	15	9	التكرار	أحاول (بشكل عام) أن أكون مراعيًا لرغبات ومشاعر الآخرين	48
			0.0	3.8	3.8	57.7	34.6	النسبة		
0.000	4.000	عالية	0	1	4	15	6	التكرار	أنا شخص منتج ينجز العمل بسرعة	49
			0.0	3.8	15.4	57.7	23.1	النسبة		
0.000	2.154	متوسطة	6	12	6	2	0	التكرار	كثيرا ما أشعر بالعجز، وأريد من يحل لي مشاكلي	50
			23.1	46.2	23.1	7.7	0.0	النسبة		
0.000	3.885	عالية	1	1	4	14	6	التكرار	أنا شخص نشيط جدا	51
			3.8	3.8	15.4	53.8	23.1	النسبة		
0.019	2.423	متوسطة	5	12	4	3	2	التكرار	عندما تسوء الأمور، أغلب ما أشعر بالرغبة في الاستسلام	52
			19.2	46.2	15.4	11.5	7.7	النسبة		
0.037	2.538	متوسطة	4	10	7	4	1	التكرار	عندما لا أحب أشخاصاً، فأنتي أخبرهم بذلك	53
			15.4	38.5	26.9	15.4	3.8	النسبة		
0.000	1.692	متوسطة	8	18	0	0	0	التكرار	يبدو أنني غير قادرا على أن أكون منظماً	54
			30.8	69.2	0.0	0.0	0.0	النسبة		
0.001	2.269	متوسطة	6	11	6	2	1	التكرار	في بعض الأحيان، أكون خجولا لدرجة أنني أود لو أخفي	55
			23.1	42.3	23.1	7.7	3.8	النسبة		
0.036	2.308	متوسطة	14	0	7	0	5	التكرار	أفضل أن أعمل مستقلا على أن أفقد الآخرين	56
			53.8	0.0	26.9	0.0	19.2	النسبة		
0.095	3.346	متوسطة	1	4	9	9	3	التكرار	غالبا ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار المجردة	57
			3.8	15.4	34.6	34.6	11.5	النسبة		
0.000	1.577	متوسطة جدا	15	9	1	0	1	التكرار	أكون على استعداد للتلاعب بالناس لي أحصل على ما أريد، إذا لزم الأمر	58
			57.7	34.6	3.8	0.0	3.8	النسبة		
0.000	4.115	عالية	0	2	0	17	7	التكرار	أسعى للبراعة في كل ما أقوم به	59
			0.0	7.7	0.0	65.4	26.9	النسبة		

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن:

ولاختبار معنوية درجة الموافقة على كل عبارة من العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية تم استخدام اختبار T حول المتوسط 3 حيث كانت:

الفرضية الصفرية: متوسط درجة الموافقة لا تختلف عن 3.

مقابل الفرضية البديلة: متوسط درجة الموافقة تختلف عن 3.

وبالتأكيد على العمودين الآخرين بالجدول السابق نلاحظ أن:

أ – الدلالة المعنوية المحسوبة أقل من 0.05 ومتوسط إجابات مفردات العينة يزيد عن المتوسط المفترض 3 للعبارات التالية:

- 1- لست شخصا قلقا
- 2- أحب أن يكون حولي الكثير من الاشخاص
- 3- لا أحب اضاءة وقتي في احلام اليقظة
- 4- أحاول أن أكون لطيفا مع كل شخص أقابله
- 5- أحافظ على حاجتي نظيفة ومرتبّة
- 6- أضحك بسهولة
- 7- عندما أجد الطريقة الصحيحة لعمل شيء ما، فأني أتمسك بها
- 8- أنا بارع في تنظيم نفسي في الانجاز والامور في الوقت المحدد
- 9- أنا مفتون بالتصميم (المناظر) التي أجدها في الفن والطبيعة
- 10- نادرا ما أشعر بالوحدة
- 11- استمتع حقا بالتحدث مع الناس
- 12- أفضل التعاون مع الآخرين على التنافس معهم
- 13- أحاول أداء كل المهام الموكلة إلى بضمير حي
- 14- لدي مجموعة واضحة من الأهداف أعمل على تحقيقها بأسلوب منظم
- 15- أعتقد أن معظم الناس سيستغلونك إذا سمحت لهم بذلك
- 16- كثيرا ما أشعر بأنني مفعم بالطاقة
- 17- أعمل بجد لإنجاز أهدافي.
- 18- غالبا ما أغضب من الطريقة التي يعاملني الناس بها
- 19- أنا شخص سعيد ومبتهج
- 20- أعتقد أنه يجب أن نعود إلى أحكام الدين لاتخاذ القرارات في القضايا الأخلاقية
- 21- عندما ألتزم للقيام بعمل، ما يمكنني متابعته حتى النهاية
- 22- في بعض الاحيان، عندما أقرأ الشعر أو انظر إلى قطعة فنية أشعر بقشعريرة أو ينباني الحماس
- 23- أنا قوي الإرادة وعنيد في مواقفي
- 24- نادرا ما أكون حزين أو مكتئب
- 25- أحاول (بشكل عام) أن أكون مراعيًا لرغبات ومشاعر الآخرين
- 26- أنا شخص منتج ينجز العمل بسرعة
- 27- أنا شخص نشيط جدا
- 28- أسعى للبراعة في كل ما أقوم به

ولذلك نرفض الفرضية الصفرية لهذه العبارات ونقبل الفرضية البديلة لها وحيث أن متوسط إجابات مفردات العينة يزيد عن المتوسط المفترض فهذا يدل على ارتفاع درجة الموافقة على هذه العبارات.

ب - الدلالة المعنوية المحسوبة أكبر من 0.05 للعبارات التالية:

- 1- لا اعتبر نفسي شخصا مرحا
 - 2- أشعر أحيانا بأني سأنهار عندما أكون تحت ضغط كبير
 - 3- يعتقد بعض الناس أنني شخص أناني
 - 4- يعتقد البعض أنني مغرور
 - 5- قلما أشعر بالاكنتاب
 - 6- أعتقد أن استماع الطلاب إلى محاورين مختلفين في الآراء، يمكن فقط أن يشوشهم (يضللهم)
 - 7- أحب أن أكون محط انظار الآخرين
 - 8- للشعر تأثير قليل على أو ليس له تأثير
 - 9- يظن بعض الناس بأني قاسي القلب وحذر
 - 10- أفضل عادة عمل الأشياء لوحدي
 - 11- كثيرا ما أجرب الأطعمة الغربية والجديدة
 - 12- نادرا ما أشعر بالخوف أو القلق
 - 13- نادرا ما أدرك المشاعر التي تولدها الظروف من حولي
 - 14- في أغلب الأحيان، أشعر بإحباط عندما تسوء الامور
 - 15- لدي اهتمام قليل بالتأمل في طبيعة الكون أو حالة الإنسان
 - 16- غالبا ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار المجردة
- ولذلك لا نرفض الفرضية الصفرية لهذه العبارات وحيث أن الدلالة المعنوية لمتوسط إجابات مفردات العينة تزيد عن 0.05 فهذا يدل على أن درجة الموافقة على هذه العبارات متوسطة.
- ج - الدلالة المعنوية المحسوبة أقل من 0.05 ومتوسط إجابات مفردات العينة يقل عن المتوسط المفترض 3 للعبارات التالية:**

- 1- كثير ما أشعر بأني أذنى من الآخرين
- 2- لست شخص منظما
- 3- أميل للشك في نوايا الآخرين
- 4- أشعر أحيانا بأني عديم القيمة تماماً
- 5- أضيع الكثير من الوقت قبل بدء العمل
- 6- أميل للسخرية من نوايا الآخرين
- 7- لست بالمتفائل المبتهج
- 8- أحيانا، لا يمكن الاعتماد على كما ينبغي أن يكون علي
- 9- كثيرا ما أشعر بالعجز، وأريد من يحل لي مشاكلي
- 10- عندما تسوء الامور، أغلب ما أشعر بالرغبة في الاستسلام
- 11- عندما لا أحب أشخاصاً، فأنتي أخبرهم بذلك
- 12- يبدو أنني غير قادرا على أن أكون منظماً

13- في بعض الاحيان، أكون خجولا لدرجة أنني أود لو أختفي

14- أفضل أن أعمل مستقلا على أن أقود الآخرين

15- أكون على استعداد للتلاعب بالناس لي أحصل على ما أريد، إذا لزم الأمر

ولذلك نرفض الفرضية الصفريّة لهذه العبارات ونقبل الفرضية البديلة لها وحيث أن متوسط إجابات مفردات العينة

يقل عن المتوسط المفترض فهذا يدل على انخفاض درجة الموافقة على هذه العبارات.

ولاختبار درجة الموافقة على العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية بشكل عام، تم إيجاد المتوسط العام لإجابات مفردات العينة على جميع العبارات. واستخدام اختبار حول المتوسط 3 فكانت النتائج كما في الجدول رقم (6) حيث كانت:

الفرضية الصفريّة: - المتوسط العام لإجابات مفردات العينة على جميع العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية لا يختلف عن 3.

مقابل الفرضية البديلة: - المتوسط العام لإجابات مفردات العينة على جميع العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية يختلف عن 3.

الجدول رقم (7) نتائج اختبار حول المتوسط العام لجميع العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية

المتوسط العام لجميع العبارات المتعلقة ب	المتوسط العام	الانحراف المعياري	إحصائي الاختبار	الدلالة المعنوية
توفر السعادة النفسية				

من خلال الجدول رقم (7) وبتركيز على العمود الأخير نلاحظ أن درجة الدلالة المعنوية للمتوسط العام كانت أقل من مستوى الدلالة المعنوية المعتمد وهو 0.05، أي أن المتوسط العام يختلف عن المتوسط المفترض (أي أن المتوسط العام ذو دلالة احصائية)، ولذلك سيتم رفض الفرضية الصفريّة وقبول الفرضية البديلة لها، وحيث أن المتوسط العام والبالغ 3.257 كان أعلى من المتوسط المفترض، ويدل ذلك على ارتفاع درجة الموافقة على العبارات المتعلقة بتوفر السعادة النفسية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (ماريجيه، 2011) و (أبو هاشم، 2010) اختبار فرضيات الدراسة:

لاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام اختبار T test لعينتين مستقلتين لقياس ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية لتوفر السعادة النفسية حسب متغير الجنس ومتغير نوع التعليم، وتم استخدام اختبار One way ANOVA لقياس ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية لتوفر السعادة النفسية حسب متغير الدرجة العلمية وسنوات الخدمة عند مستوى معنوية 0.05، والجدول التالي يبين نتائج هذه الاختبارات:

الجدول رقم (8) نتائج اختبار T test و اختبار One way ANOVA

المتغير	المحور	الاختبار	توفر السعادة النفسية
الجنس		T	0.109
		Sig	0.914

التعليم	T	0.294
	Sig	0.771
الدرجة العلمية	F	2.033
	Sig	0.139
سنوات الخدمة	F	0.753
	Sig	0.567
مستوى المعنوية 0.01 ** 0.05 *		

1. يلاحظ من الجدول (8) الفروق الإحصائية لتوفر السعادة النفسية حسب متغير الجنس ومتغير نوع التعليم ، وكذلك حسب الدرجة العلمية وسنوات الخدمة ، حيث تبين :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير الجنس في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.914 وهي أعلى من 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء مدارس التعليم الأساسي وتوفر السعادة النفسية لمدراء مدارس التعليم الثانوي في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.771 وهي أعلى من 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير الدرجة العلمية في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.139 وهي أعلى من 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير سنوات الخدمة في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.567 وهي أعلى من 0.05.

النتائج والتوصيات

بنيت نتائج وتوصيات هذه الدراسة على التحليل الإحصائي لإجابات أفراد العينة على عبارات صحيفة الاستبيان وعددها 26 مفردة، 27% إناث 73% ذكور أغلبهم من مدارس التعليم الأساسي وأغلبهم ذوي خبرة من 20 سنة فما فوق، وأغلبهم من حملة الدبلوم.

وبالتالي ستظهر النتائج مدى توافق آراء مفردات العينة وكذلك نتائج اختبار الفرضيات، أما التوصيات فستركز على معالجة نقاط الضعف التي ظهرت بعد التحليل.

-الاستنتاجات

نتيجة اختبار الفرضية الرئيسية الأولى:

فروق تعزى لمتغير الدرجة العلمية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير الدرجة العلمية في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.139 وهي أعلى من 0.05.

فروق تعزى لمتغير سنوات الخدمة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير سنوات الخدمة في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.567 وهي أعلى من 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء المدارس وفقاً لمتغير الجنس في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.914 وهي أعلى من 0.05.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول توفر السعادة النفسية لمدراء مدارس التعليم الأساسي وتوفر السعادة النفسية لمدراء مدارس التعليم الثانوي في بلدية القرصة الشاطئ، حيث بلغت الدلالة المعنوية 0.771 وهي أعلى من 0.05.

- التوصيات: اعتمادا على النتائج السابقة توصي الدراسة بضرورة علاج نقاط الضعف لدى مدراء المدارس في بلدية القرصة وهي:

1. تحفيز ادارة المدرسة المعلمين على تبادل الخبرات المتنوعة مع المعلمين في مدارس اخرى.
2. زيادة تشجيع ادارة المدرسة المعلمين على التعاون مع المدارس في نفس المنطقة.
3. الاهتمام بالجانب النفسي للمعلمين والطلبة.

المراجع العربية و الأجنبية

اولا: المراجع العربية

1. ابو هاشم ، السيد محمد (2015):"صدق و ثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية و سعودية و سورية من طلاب الجامعة" 2012،75، مصر،106،105
2. السيد، محمد ابو هاشم (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (81)، ص 350 . 369.
3. السيد، نادية؛ رمضان، صلاح (2006). تفعيل دور التربية في تنمية الإرادة الإنسانية" الواقع وسيناريو المستقبل" . مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (68).
4. عبد العال، تحية أحمد؛ مظلوم، مصطفى على(2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته بالمتغيرات الشخصية الايجابية" دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (93)، ص 77 . 165.
5. الخولي، هشام (2014). مشكلات في الحياة. دار المصطفى للطباعة والترجمة. بنها، مصر .
6. الرباعي، سعاد ياسين (2014)، الشعور بالسعادة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة دمشق.
7. ماريجه، لور (2011). إدارة التفكير" فكر بطريقة مختلفة . فكر بقوة . حقق مستويات جديدة من النجاح" . الطبعة الثالثة، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير .
8. بوهراوة ،زورقو مانع، فاطمة (2021)، السعادة الوظيفية و أثرها على الأداء الوظيفي :الجزائر- جامعة شلف ،جامعة خميس مليانة -.

ثانيا:المراجع الأجنبية

9. Atkinson,W.(2008) . Thought vibration or the law of attraction inthe thought world.

U.S.A.: seed of life publishing