



# "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية"

## إعداد

نرمين عبد الحليم عبده سعد

إشراف

أ.د/ سماح محمد إبراهيم

أستاذ المناهج وطرق التدريس

كلية التربية- جامعة عين شمس

أ.د/ سعاد محمد عمر

أستاذ المناهج وطرق التدريس

كلية التربية- جامعة عين شمس

د/ ياسمين سمير عبد العزيز

مدرس المناهج وطرق التدريس

كلية التربية- جامعة عين شمس

ISSN : 2535- 2032 print )

ISSN : 2735-3184 online )

العدد ١٤٦ ديسمبر ٢٠٢٤م

مقر المجلة: ١٠ منشية البكري - روكسي - مصر الجديدة - القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. [e.a.for.social.studies@gmail.com](mailto:e.a.for.social.studies@gmail.com)

T. 0 100 272 2265 \ 01061603061

## برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية

نرمين عبد الحليم عبده سعد

### الملخص:

استهدف البحث الحالي الكشف عن مدى فعالية برنامج مقترح في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة، والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وقامت الباحثة بإعداد أدوات البحث المتمثلة في مقياس الازدهار النفسي والذي تكون من (٦٠) بند، واختبار السلوك الاجتماعي الإيجابي والذي تكون من (٢٥) موقفاً، وانطلاقاً من طبيعة الدراسة وأهدافها استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشبه التجريبي، وتمت المعالجة الإحصائية من خلال برنامج SPSS (الإصدار ٢١) وباستخدام الأساليب المناسبة لطبيعة البحث والمتمثلة في اختبار "ت" للعينات المرتبطة، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.00) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي في مقياس الازدهار النفسي ككل لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.00) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي في مقياس الازدهار النفسي لكل بعد على حده لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.00) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي في اختبار مهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي ككل لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.00) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي في اختبار مهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي لكل مهارة على حده لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: علم نفس السعادة، الازدهار النفسي، السلوك الاجتماعي الإيجابي

### **Abstract:**

#### **A Program in Teaching Psychology Based on Psychology of Happiness for Developing Psychological Flourishing and Positive Social Behavior Among Secondary School Students**

This research aimed at assessing the effectiveness of a Program in Teaching Psychology Based on Psychology of Happiness for Developing Psychological Flourishing and Positive Social Behavior Among Secondary School Students. The sample of the study is (30) students who have been selected purposive. The research used a tool to gather the required data which is Psychological Flourishing scale and Positive Social Behavior test. Psychological Flourishing scale consisted of (60) items, Positive Social Behavior included (25) situations. According to the nature and objectives of this research, the descriptive method of research and experimental method were used to fulfill the study objective. SPSS (version 21) was used to conduct 2 Related Samples Wilcoxon Test. The findings of this research are:

- There are statistically significant differences at the significance level ( $P \leq 0.05$ ) between the average scores of students in the pre-and post-scale of all psychological flourishing items scale in favor of post-test
- There are statistically significant differences at the significance level ( $P \leq 0.05$ ) between the average scores of students in the pre-and post- scale of all items separately in the psychological flourishing items scale in favor post-test.
- There are statistically significant differences at the significance level ( $P \leq 0.05$ ) between the average scores of students in the pre-and post-test of all positive social behavior skills test in favor of post-test.
- There are statistically significant differences at the significance level ( $P \leq 0.05$ ) between the average scores of students in the pre-and post-test of all skills separately in the positive social behavior skills test in favor post-test.

**Keywords:** Psychological Flourishing, Positive Social Behavior

## برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية

نرمين عبد الحليم عبده سعد

### المقدمة

يتسم العصر الراهن بالتطورات المتلاحقة، مما ترتب عليه العديد من الضغوط والمشكلات المختلفة، وتعد في أساليب الحياة، فالأحداث الحياتية الضاغطة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التعامل معها، وتترك تأثير سلبي على مختلف جوانب شخصيته النفسية والاجتماعية والجسدية، ويعرضه للإجهاد والوهن النفسي؛ فيسعي الفرد للوصول إلى حياة الهدوء والاستقرار والبعد عن المصاعب وضغوط الحياة، ولتحقيق ذلك يحتاج الفرد إلى قوى نفسية وقدرة على المثابرة لتحمل ما يواجهه من تحديات ومشكلات حياتية، وهذه القوى تسمى "الازدهار النفسي"

فيعد مفهوم الازدهار النفسي موضوع رئيسي نال اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، وأحد مؤشرات الرفاهية النفسية، ويسهم في تنمية جوانب القوة في شخصية الفرد، وفي ظل التطور والتغير المستمر لم يعد التقدم التكنولوجي مؤشر لجودة الحياة؛ بل أصبح التقدم والنمو يقاس بمدى الازدهار النفسي. (إبراهيم، ٢٠١٥)<sup>١</sup>، ويُعرف الازدهار النفسي بأنه امتلاك الطالب لمشاعر إيجابية، ويظهر في اندماجه في الحياة والدراسة، والشعور بمعنى للحياة، والاستمتاع بالإنجازات، مما يحقق له الشعور بالسعادة والرضا. (عرفي، ٢٠٢١)، مما سبق تتضح أهمية الازدهار النفسي في مساعده الفرد على العيش في أفضل حالة وتساعد على الصمود وتحقيق ذاته والتكيف مع متطلبات الحياة، وتقليل المشاكل الصحية والنفسية، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على تصورات ومعتقداته وأفكاره، وينعكس الازدهار على القدرة الإنتاجية، والإبداعية، والسلام النفسي للفرد (مكاوي، ٢٠٢٢). ويتميز الأفراد ذوي ازدهار نفسي بالعديد من الخصائص منها: الالتزام، والحكمة، والتسامح، والثقة، وضبط النفس، والاحترام، والتفوق الأكاديمي، أو الهدف من الحياة، والإحساس بالمعنى، والتأثير الإيجابي، والشغف الأكاديمي، والرفقة بالذات، والتنظيم الذاتي. (Ellardus,et.,2019)

ومن أهم الدراسات التي اهتمت بتنمية مفهوم الازدهار النفسي هي:

<sup>١</sup> تتبع الباحثة توثيق APA الإصدار السابع

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

- دراسة هناء زكى وسامح حرب (٢٠٢١): والتي هدفت إلى قياس فاعلية برنامج قائم على الرأفة

بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

- مروة عمار (٢٠٢٢): والتي هدفت إلى إعداد برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية.

وعلى الرغم من تأكيد هذه الدراسات على أهمية تنمية مفهوم الازدهار النفسي، إلا أنه يمكن القول بأن طبيعة التعقيدات التي يواجهها الفرد في حياته وازديادها نتيجة للتطور السريع ومع غياب القيم الأخلاقية والمعايير الحاكمة لسلوك الفرد؛ فكان لا بد من العمل على تنمية قدراته ومهاراته لمواجهة هذه التحديات؛ لذا اقتضت الحاجة إلى ضرورة تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي. ويُعرف بأنه مجموعة من السلوكيات التفاعلية الإيجابية التي يوجهها الطلاب الدارسين نحو زملائهم، وهي: الحوار، والإيثار، والتعاطف، التعاون، وتحمل المسؤولية، التسامح، بهدف تحقيق التواصل الناجح معهم، وذلك أثناء القيام بالمهام والأنشطة التعليمية المرتبطة بالمادة. (إسماعيل، ٢٠١٩).

وتبرز أهمية تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطالب في تنمية الوعي الأخلاقي والسلوك الأخلاقي والشعور بالمسؤولية الاجتماعية لديه، وتحفيزه على الانسجام مع الآخرين، وتقليل السلوكيات السلبية والعوانية، وتمكنه من مسايرة جماعته والتوافق الاجتماعي معها، وتكسبه الطابع الاجتماعي. (Guo,2017)، إذن فههدف السلوك الاجتماعي الإيجابي إحداث تغيير في حياة الفرد للأفضل، وامتلاكه لمنظومة القيم الفاضلة، وشعوره الإيجابي بقيمة ذاته. (المدهون، ٢٠١٧).

ومن أهم الدراسات التي اهتمت بتنمية مفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي هي:

- دراسة سماح إسماعيل (٢٠١٩): بهدف وضع برنامج في الفلسفة قائم على استراتيجيات اقتصاد

المعرفة لتنمية مهارات التفكير عالي الرتبة وأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية

- دراسة هبه ديوب (٢٠٢٠): بهدف قياس فاعلية برنامج قائم على التثقيف الإعلامي في تنمية

السلوك الاجتماعي الإيجابي.

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

وقد أكدت الدراسات السابقة على ضرورة تنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي، وذلك من خلال بناء البرامج التي تسهم في تنمية تلك المتغيرات.

فبالرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة، إلا أن علماء النفس تجاهلوا المشاعر الإيجابية للفرد، وانصب اهتمامهم على المشكلات النفسية والانفعالات السلبية مثل: القلق، والضغط النفسية لفترة طويلة، ومع مطلع الألفية الثالثة بدأ اهتمام العلماء بدراسة مواطن القوة لا الضعف، فكرسوا اهتمامهم بالجانب المضيء في حياة الأفراد مثل: (الشعور بالسعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، الرفاهية، الأمل، التسامح) لتحقيق جودة حياة الفرد وتنمية المجتمع. (شحاتة، ٢٠١٩)

فيمكن القول أن السعادة هي الهدف الاسمي الذي يسعى إليه الأفراد في الحياة لارتباطها بالحالة بالمزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة، وجودة الحياة، والتفاؤل، وتحقيق الذات، وبصفة خاصة لدى طلاب المرحلة الثانوية لما لها من خصائص مميزة فهي أكثر فترة يمر فيها الطلاب بالعديد من المشكلات والصراعات؛ التي تحتم ضرورة تقديم الرعاية لهم ومساعدتهم على مواجهة الأحداث الضاغطة، وتخطي الأزمات، ليتمكنوا من الاستمتاع بحياتهم، وبالتالي زيادة قدرتهم على الإبداع وتحقيق ذاتهم، والشعور بالسعادة والرفاهية النفسية.

ويعد علم نفس السعادة من أهم العلوم الإنسانية التي ظهرت عندما نشر " مايكل أرجايل" كتابه عن سيكولوجية السعادة (١٩٩٣) و أشار إلى أن السعادة انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة وتتضمن ثلاث عناصر رئيسية هي: الرضا عن الحياة بمجالاتها المختلفة، والاستمتاع والشعور بالبهجة، والهناء النفسي.(أرجايل، ١٩٩٣)؛ فيهدف علم نفس السعادة إلى مساعدة الفرد على اتخاذ القرارات، وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية، ومساعدته على مقاومه الضغوط، وضبط سلوكه أثناء التفاعل مع الآخرين، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، تحقيق ذاته، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة في جو يسوده الرضا والتفاؤل، والإقبال على الحياة، وتوثيق العلاقات والتراحم، وتنمية الفضائل، والتفاؤل، والتفكير الإيجابي (الجمال، ٢٠١٣)

ويهتم علم نفس السعادة بدراسة إحساس الفرد بالاستقلالية، والتحكم الذاتي، والنمو الشخصي، ورضا الفرد عن حياته، التفاؤل، الأمل، الإيمان، الحب، الإحساس بالجمال، المثابرة، الأصالة، الحكمة، الخبرات الانفعالية السارة والإيجابية مثل: حب الناس. (الضبع، ٢٠١٢)

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

كما أن دراسة قضايا علم نفس السعادة تساعد الطالب على تنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية، والرضا والانفتاح على الدنيا، وتنمية المهارات وتوظيفها في أنشطته هادفة، وإقامه علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، ومساعدة الطالب على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، والتقاؤل تجاه المستقبل. (صميده، ٢٠٢١)

مما سبق نجد سعادة الفرد تنعكس ليس فقط على ذاته بل على من حوله وعلى مجتمعه؛ فقد أشار داينز (٢٠٠٠) أن الشخص المطمئن قادر على العطاء وتتسم علاقاته بالآخرين بالود والتسامح؛ فكثير من السلوكيات المضادة للمجتمع هي نتيجة لعدم الاستقرار النفسي وعدم الشعور بالرضا عن الذات والآخرين؛ فالفرد السعيد يحب الحياة ويشعر بقيمتها ويتعاون مع الآخرين، لأن الجريمة والعنف والتدمير والتخريب لا تصدر من شخص سعيد فلا تجتمع السعادة مع الكراهية والتشرد والضياح. (Argyle,2001)

ومن أهم الدراسات التي اهتمت بتناول مفهوم علم نفس السعادة هي:

- دراسة أميرة صميده (٢٠٢١): والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

- دراسة فاطمة محمد (٢٠٢٢): والتي هدفت إلى إعداد برنامج مقترح في قضايا علم نفس السعادة لتنمية مهارات التفكير التخيلي والرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس. وفي ضوء ما تقدم وبالرغم مما أكدت عليه تلك الدراسات من أهمية لعلم نفس السعادة للطلاب المعلمين للإسهام في تنمية مهارات التفكير التخيلي والرفاهية النفسية، إلا إنه في حدود علم الباحثة لا توجد دراسة قامت باستخدام علم نفس السعادة في تنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية.

ونظراً للافتقار إلى مثل هذه الدراسات في مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية نجد أن أوجه القصور تتمثل في ضعف مستوى الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي للطلاب بالمرحلة الثانوية. ١. قامت الباحثة بإعداد مقياس لبعض أبعاد الازدهار النفسي، والتي أشارت إليها الدراسات السابقة كدراسة الزويني (٢٠١٨)، ودراسة رزق (٢٠٢٠)، ودراسة نويز (٢٠٢١)، ودراسة زايد (٢٠٢٢)،

**"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد**

وشمل الأبعاد التالية: البعد الشخصي، البعد النفسي، البعد المعرفي، وتتضمن (٤٠) عبارة، وطبقتهما على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس وعددهم (٣٠) طالب وطالبة. وأشارت النتائج إلى ما يلي:

- حصل ١٢ طالب على نسبة أقل من ٥٠% من نسبة الدرجة الكلية.
- حصل ١٠ طلاب على نسبة من ٥٠% إلى ٦٠% من نسبة الدرجة الكلية.
- حصل ٥ طلاب على نسبة من ٦٠% إلى ٧٠% من نسبة الدرجة الكلية.
- حصل ٣ طلاب على نسبة من ٧١% إلى ٨٠% من نسبة الدرجة الكلية.

**وتشير هذه النسبة إلى ضعف أبعاد الازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية**

٢. كما أعدت الباحثة اختبار مواقف لبعض أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي، والتي أشارت إليها الدراسات السابقة كدراسة إسماعيل (٢٠١٩)، ودراسة ديوب (٢٠٢٠)، ودراسة البيشي (٢٠٢١)، ودراسة عبد التواب (٢٠٢٢) والذي تتضمن الأبعاد التالية: المساندة الاجتماعية، التبرع، التعاون وتتضمن (١٨) موقف، وطبقتهما على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس وعددهم (٣٠) طالب وطالبة.

وأشارت النتائج إلى ما يلي:

- حصل ١٥ طالب على نسبة أقل من ٥٠% من نسبة الدرجة الكلية
- حصل ١٣ طالب على نسبة من ٥٠% إلى ٦٠% من نسبة الدرجة الكلية
- حصل طالبان على نسبة من ٦٠% إلى ٧٠% من نسبة الدرجة الكلية

**وتشير هذه النسبة إلى ضعف أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية**

- بالإضافة إلى ما أكدت عليه الدراسات السابقة من أهمية تنمية الازدهار النفسي مثل: دراسة هناء زكى وسامح حرب (٢٠٢١)، دراسة مروة عمار (٢٠٢٢).

- كما أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي مثل: دراسة سماح إسماعيل (٢٠١٩)، دراسة هبه ديوب (٢٠٢٠).

- كما أوصت دراسة كلاً من آمنه قاسم وسحر عبد اللاه (٢٠١٨) بضرورة تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد وعلى رأسها السعادة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس، ودراسة حنان عبد الرحمن و سومه الحضري (٢٠١٩) بإعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الشعور

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

بالسعادة والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، ودراسة الشيماء الشريف (٢٠٢١) بضرورة تصميم برامج إرشادية لتنمية السعادة النفسية لدى فئات المجتمع المختلفة.

### ثانياً: تحديد المشكلة:

تحدد مشكلة البحث في ضعف مستوى الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية.

وللتصدي لهذه المشكلة يحاول البحث الحالي الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما أبعاد الازدهار النفسي المراد تنميتها لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية؟

٢. ما مهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي المراد تنميتها لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية؟

٣. ما البرنامج القائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية؟

٤. ما فاعلية البرنامج في تنمية أبعاد الازدهار النفسي لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية؟

٥. ما فاعلية البرنامج في تنمية مهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية؟

### ثالثاً: فروض البحث:

١. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الازدهار النفسي ككل لصالح القياس البعدي.

٢. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الازدهار النفسي في كل بعد لصالح القياس البعدي.

٣. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار السلوك الاجتماعي الإيجابي ككل لصالح القياس البعدي.

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

٤. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار السلوك الاجتماعي الإيجابي في كل مهارة لصالح القياس البعدي.

### رابعاً: حدود البحث:

- عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة، وذلك لتدنى أبعاد الازدهار النفسي وأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لديهم.
- أبعاد الازدهار النفسي التي يتوصل إليها البحث الحالي، والتي يجب تتميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- مهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي التي يتوصل إليها البحث الحالي، والتي يجب تتميتها لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- موضوعات علم نفس السعادة التي يتوصل إليها البحث الحالي.

### خامساً: أهمية البحث:

- مخططي المناهج:** يقدم برنامج قائم على علم نفس السعادة، والذي يمكن أن يستفيد منه عند تطوير المناهج الحالية.
- المعلمين:** يقدم دليل لكيفية تدريس البرنامج القائم على علم نفس السعادة لطلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس.
- المتعلمين:** ينمي أبعاد الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس.
- الباحثين:** يوجه الباحثين لإجراء دراسات مستقبلية تتناول علم نفس السعادة لتنمية أنماط التفكير والمهارات المختلفة لدى المتعلمين.

### سادساً: أهداف البحث:

- بناء برنامج مقترح قائم على علم نفس السعادة لتنمية أبعاد الازدهار النفسي ومهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس.
- قياس فاعلية برنامج قائم على علم نفس السعادة في تنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

**سابعاً: منهج البحث:**

1. المنهج الوصفي ويستخدم فيما يلي:
  - دراسة وتحليل الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة المتعلقة بعلم نفس السعادة.
  - إعداد قائمة بأبعاد الازدهار النفسي.
  - إعداد قائمة بمهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي.
2. المنهج التجريبي لقياس أثر البرنامج في تنمية أبعاد الازدهار النفسي ومهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى العينة البحثية.

**ثامناً: خطوات البحث:**

- أولاً: تحديد قائمة بأبعاد الازدهار النفسي التي يجب توافرها لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية، وذلك من خلال ما يلي:
- دراسة الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بالازدهار النفسي.
  - دراسة خصائص النمو لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - ضبط القائمة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين والمتخصصين.
- ثانياً: تحديد قائمة بمهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي التي يجب توافرها لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية، وذلك من خلال ما يلي:
- دراسة الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي.
  - دراسة خصائص النمو لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - ضبط القائمة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين والمتخصصين.
- ثالثاً: إعداد برنامج قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، من خلال ما يلي:
- (أ) دراسة ما تم التوصل إليه في الخطوة السابقة، وذلك لتحديد أسس بناء برنامج قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- (ب) تحديد الإطار العام للبرنامج، وذلك وفق ما يلي:
- تحديد أهداف البرنامج.
  - تحديد المحتوى العلمي للبرنامج.
  - تحديد استراتيجيات التدريس والأنشطة التعليمية ووسائل التعلم.

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحلیم عبده سعد

- تحديد أساليب التقويم.
- بناء البرنامج، وذلك يتضمن ما يلي:
- إعداد دليل المعلم في تدريس البرنامج القائم على علم نفس السعادة.
- إعداد كتاب الطالب.
- رابعاً: إعداد أدوات البحث، وتتمثل في:
- مقياس لأبعاد الازدهار النفسي.
- اختبار مواقف لمهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي.
- خامساً: قياس فاعلية برنامج قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، من خلال ما يلي:
- اختيار عينة عشوائية من طلاب الصف الثاني الثانوي.
- تطبيق أدوات البحث قبل تنفيذ البرنامج.
- تدريس البرنامج لطلاب المجموعة التجريبية.
- تطبيق أدوات البحث مرة أخرى بعد تنفيذ البرنامج.
- تحليل البيانات، ومعالجتها إحصائياً.
- تفسير النتائج ومناقشتها.
- تقديم التوصيات والمقترحات.

### تاسعاً: مصطلحات البحث:

١. علم نفس السعادة: هو مدخل حديث يهتم بدراسة وتحليل السلوك الإنساني من حيث طبيعته ومظاهره لتحقيق السعادة للإنسان.
٢. الازدهار النفسي: هو قدرة الفرد على تقبل ذاته، وتحقيق الإنجازات، وشعوره بالتدفق والالتزان، والأمن النفسي، وقيامه بالدعم والمشاركة الاجتماعية، والتعاون مع الآخرين، وإمكانية اندماجه أكاديمياً واستقلاله المعرفي، وتقبله للتنوع الثقافي، وامتلاكه لمهارات التفكير النقدي والتواصل الفعال.
٣. السلوك الاجتماعي الإيجابي : هو امتلاك الطالب لمجموعة من المهارات التي تمكنه من مواجهة الضغوط الحياتية والتعامل بشكل إيجابي معها مثل: تحمل المسؤولية، الصلابة النفسية، الاندماج الاجتماعي، المساندة الاجتماعية، المشاركة الوجدانية.

## الإطار النظري للبحث

### المحور الأول: علم نفس السعادة

#### ١. مفهوم علم نفس السعادة

- دراسة شعور الأفراد بالرضا والبهجة والإشباع وطمأنينة النفس والاستمتاع بمعنى آخر هي انعكاس لنسب تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها وليست عكس التعاسة. (أرجايل، ١٩٩٣)
- مدخل يدرس حكم الفرد على نوعية حياته وتشمل حب الفرد لحياته واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها، ويستخدم تبادلي مع مصطلح الحياة الطيبة. (Veenhoven,2009)
- مبحث يهتم بتقييمات الأفراد الوجدانية والمعرفية لحياتهم ويشمل مكون معرفي يتمثل في رضاهم عن حياتهم ومكون وجداني يتمثل في الحالة المزاجية وتكرار الخبرات الانفعالات سواء إيجابية أو سلبية. (Kaufman, et al.,2019)

#### ٢. أهداف علم نفس السعادة: (الجمال، ٢٠١٣)، (محمد، ٢٠٢٢)

- تنظيم سلوك الأفراد في تفاعلهم مع الآخرين، والتمكن من تنظيم الظروف المحيطة بهم.
- مساعدة الأفراد على التفكير واتخاذ القرارات وفقاً للمعايير الاجتماعية.
- تمكن الأفراد من التخطيط لأهدافهم الحياتية بشكل واقعي وتحديد أهداف ورؤي توجه سلوكياتهم مع الإصرار والمثابرة ومواجهة الضغوط التي تواجههم وصولاً لتحقيق أهدافهم
- مساعدة الأفراد على تقبل ذاتهم وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الحياة.
- تنمية مهارات الأفراد وتوظيفها في مجالات هادفة، وسيطرة المشاعر والانفعالات الإيجابية على الأفراد مثل: الرضا، والتفاؤل، والتفكير الإيجابي، الحب، الرحمة، المتعة، الطمأنينة.
- مساعدة الأفراد على معرفة قدراتهم وإمكانياتهم واستغلالها في رفع مستوى رفاهيتهم.
- تحقيق الرضا الداخلي والابتهاج للأفراد، وفهم فضائل الأفراد من أجل تحقيق حياة طيبة.
- مساعدة الأفراد على فهم المواقف الحياتية على نحو إيجابي، وتحقيق التوازن النفسي للأفراد.
- مساعدة الأفراد على التخفيف من وطأه أحداث الحياة الضاغطة، وما ينتج عنه من توتر وقلق.
- مساعدة الأفراد على فهم ذاتهم وتحقيقها، وتنمية الشعور بأن الحياة يجب أن تعاش باستمتاع.

#### ٣. مكونات علم نفس السعادة:

أشار أرجايل (١٩٩٧) إلى المكونات التالية:

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

**المكون الانفعالي:** ويشير إلى الحالة المزاجية الإيجابية للفرد، وتتحقق بتفكيره في الأحداث السارة وشعوره بالفرح والاستمتاع والبهجة، وطمأنينة النفس فيما عرف بالوجدان الإيجابي.

**المكون المعرفي:** وهو تعبير الفرد عن رضاه الشامل عن كافة جوانب حياته وينقسم الرضا إلى قسمين **الأول:** الرضا العام عن الحياة وهو أكثر ارتباطاً بحياة الفرد مثل: العمل الجيد وشغل وقت الفراغ، والزواج، والصحة، الصداقة وتكوين علاقات جيدة بالمحيطين، **والثاني:** الرضا عن النفس وهو اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في الأحداث التي تدور حوله ويشمل (١) تقدير الفرد لذاته، (٢) وشعوره بالضبط الداخلي؛ فيمكننا القول أن شعور الفرد بالرضا العام هو تقديره العقلي لنوعية (جودة) حياته التي يعيشها ككل.

**العناء النفسي:** يشير إلى الحالة الانفعالية السلبية أو المعاناة النفسية مثل: الإحساس بالتعب، الحزن، الغضب، أي أنه حكم الأفراد على نوعيته حياته مثل شعورهم بأنهم غير سعداء، أو يعانون من الاكتئاب أو القلق أو ما يسمى الإنهاك النفسي، أو الوجدان السلبي.

### المحور الثاني: الازدهار النفسي:

#### ١. مفهوم الازدهار النفسي:

- عملية تتضمن تفاعل الفرد مع بيئته المحيطة بطريقة تبادلية ذات منفعة أي أنه النمو الأمثل في جميع مجالات الحياة. (Spreitzer, Porath, 2014)
- الهدف الاسمي ليعيش الفرد حياة لها معنى ويحقق توافق نفسي واجتماعي. (Jung, 2019)
- حالة يشعر فيها الطالب بالاندماج في جميع المجالات الحياتية وتمتعه بالقدرة على مواجهة المشكلات الحياتية والنمو النفسي الإيجابي ووضع أهداف مستقبلية والنجاح في إنجازها. (بيرق، ٢٠٢٣)
- قدرة الفرد على الوصول لأعلى مستويات السعادة، واستثمار الأنشطة اليومية، والتسامي الروحي في مواجهة المشكلات اليومية، والاندماج في السلوكيات الفاضلة. (أبو العطا، ٢٠٢٢)

#### ٢. أهداف الازدهار النفسي:

- يوفر حياة جيدة وممتعة، ويشعر الفرد بالطمأنينة النفسية.
- يمكن الفرد من الصمود لمواجهة الضغوط، ويقلل شعوره بالاحترق النفسي.
- تحقيق أعلى درجات الإشباع للفرد في كافة جوانب الحياة المختلفة.
- يدعم الفرد ليتوافق نفسياً واجتماعياً، مما يجعله يتمتع بصحة نفسية جيدة.

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

- يساعد الفرد على أداء أدواره ووظائفه الحياتية بإيجابية.
  - دعم نقاط القوة لدى الفرد من خلال التركيز عليها وتخطي المعوقات.
  - يمكن الفرد من الاندماج في عمله وإنجازه.
  - يساعد الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة.
  - يساهم في رفع مستوى توقعات الأفراد في المواقف المختلفة وشعورهم بالتفاؤل.
- ### ٣. مكونات الازدهار النفسي: (علوان، ٢٠١٦)
- النضج الشخصي: إدراك الفرد لإمكانياته وقدراته، وسعيه نحو تطوير مهاراته وزيادة معارفه وقدرته
  - على الإصرار والمثابرة على تنميه ذاته، والانفتاح على خبرات الآخرين، ومرونة التفكير.
  - علاقات إيجابية مع الآخرين: وهي قدرة الفرد على إقامة علاقات مع الآخرين تتسم بمشاعر الدفء
  - والثقة، والتعاون والتعاطف.
  - الاستقلالية: قدرة الفرد على مقاومه الضغوط الاجتماعية وتوجيه الذات بناء على معايير الخاصة وقدرته على اتخاذ لقرارته.
  - إدارة البيئة وتطويعها: قدرة الفرد على التحكم في الأنشطة المتنوعة لتحقيق الاستفادة القصوى منها،
  - وإدارة أحداثه اليومية، وإيجاد البيئة المناسبة لتلبية اهتماماته ورغباته.
  - الهدف من الحياة: قدرة الفرد على وضع أهداف وتطلعات في الحياة والسعي بجدية نحو تحقيقها.
  - الاندماج الاجتماعي: قدرة الفرد على تقييم علاقته بالمجتمع ودرجة إحساس الفرد بانتمائه للمجتمع.
  - المشاركة الاجتماعية: اعتقاد الفرد بانه عضو فعال ومهم في المجتمع وأنه لديه شيء ذات قيمة يمكن أن يقدمه للمجتمع الذي يعيش فيه.
  - التقبل الاجتماعي: مدى وعى الفرد بالمجتمع وقدرتهم على التوافق والتكيف مع الآخرين؛ فالأفراد ذوي قبول اجتماعي يكون لديهم القدرة على الثقة بالآخرين، والاعتقاد بأنهم قادرين على تقديم المساعدة والدعم لهم، ويشعروا بالراحة عند تواجدهم معهم.
  - النمو الاجتماعي: أي تقييم الفرد لنقاط قوة المجتمع والإيمان بتطويره وإمكانية تحقيق أهدافه.

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

- التماسك الاجتماعي: أي تقدير الفرد للمجتمع الذي يعيش فيه وحرصه على فهمه للمواقف والأحداث التي تدور حوله والاهتمام به.

### المحور الثالث: السلوك الاجتماعي الإيجابي:

#### ١. مفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي:

- كل سلوك ينتج عن علاقات تفاعلية بين الفرد والجماعة المنتمية إليها أو الأفراد الآخرين أو بيئته، ويكون تطوعي ويتصف بالتأثير والتأثر ويتخذ شكل سلوك إيجابي بهدف إفادة الآخرين كالتعاون، وتقبل الآخر، وضبط النفس، والتسامح. (على، ٢٠٢٠)
- فعل يقوم به الفرد بغاية تحقيق منفعة معنوية ومادية للآخرين، ويعبر عن السلوك الاجتماعي الإيجابي

بأشكال مختلفة مثل: المواطنة، المسؤولية الاجتماعية، والتعاون. (الببشي، ٢٠٢١)

- المهارات التي يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع الآخرين وفي بيئة تسمح له بممارسة الأنشطة معتمداً على ثقته بنفسه، واحترامه لذاته، ووعيه الاجتماعي، واستقلاليته، وتسهم في تكوين شخصيته وتظهر في المواقف الاجتماعي التي يمر بها الفرد. (عوض، ٢٠٢٣)

#### ٢. مكونات السلوك الاجتماعي الإيجابي: (فتحية، ٢٠٢١)

- التفاعل الاجتماعي: ويقصد به التواصل بين الأفراد بهدف تحقيق منفعة معينة، ويتوقف التفاعل الاجتماعي على طبيعة الظروف التي يمر بها الفرد مع جماعته باعتباره عضو فيها فكلما كانت الجماعة صغيرة كان التفاعل أكثر وضوح مثل: تفاعل بين المعلم والطالب أثناء شرح المعلم للدرس أو مناقشة الطالب فيه.
- ممارسة الأنشطة: وهي كل الأنماط السلوكية التي تصدر عن الفرد أثناء تفاعله مع بيئته الاجتماعية سواء كانت عقلية أو نفسية أو اجتماعية أو انفعالية.
- المشاركة الوجدانية: وهي الحالة النفسية للفرد أثناء تفاعله مع الموقف، فكل موقف يمر به الفرد يرتبط بحالة وجدانية معينة سواء كانت سارة أو مؤلمة مثل: شعور الطالب عندما ينجح.
- الموقف الاجتماعي: وهو الوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه التفاعل بين الفرد والآخرين سواء أكان مكتوب أو مقروء أو مسموع.

## "برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

### ٣. مستويات السلوك الاجتماعي الإيجابي: (دكت، ٢٠٠٠)، (النعيمي، ٢٠٢٣)

- العلاقات الثنائية: وهي علاقة فرد بفرد آخر، ومن أهم أنماط هذه العلاقات هي العلاقة بالأم، والأب، والزميل ومن العوامل المؤدية إلى ترسيخ العلاقة ما يلي: التكامل، الحاجة لتقدير الذات، التقارب المكاني، التقدير الضمني، التشابه، الاعتقاد بعدالة العالم، المظهر الخارجي.
- الجماعات الصغيرة: وهي علاقة الفرد بالجماعة وتفاعله مع أفراد الجماعة ومن العوامل التي ترسخ هذه العلاقة التالي: تحقيق المنفعة الشخصية لدعم شعوره بالأمن واكتسابه مكانة اجتماعية، رغبته في الشعور بالانتماء لتحقيق رغبات نفسية وشعوره بالتقبل الاجتماعي، الإيثار، تشابه الاتجاهات والمعتقدات حيث ينجذ الفرد للجماعات التي تتشابه معه في معتقداته واتجاهاته، تماسك الجماعة مما يؤدي إلى زيادة الأنشطة الاجتماعية بين الأفراد.
- السلوك الجمعي: هو السلوك الجماهيري الذي يربط مجموعة من الأفراد معاً بهدف تحقيق أهداف مشتركة.

### التوصيات:

١. تطوير محتوى مادة علم النفس ليشتمل قضايا تهتم الطلاب في هذه المرحلة العمرية.
٢. تضمن مقرر علم النفس لموضوعات تساعد الطلاب على الربط بين المادة المعروضة وقضايا ومشكلات المجتمع.
٣. اهتمام مخططي المناهج بوضع الأنشطة التعليمية التي تعتمد على العمل الجماعي مما يساعد الطلاب على تكوين علاقات إيجابية مع زملائهم.
٤. ضرورة استخدام استراتيجيات تدريسية متنوعة تنمي لدى الطلاب المناقشة والحوار، وتوليد الأفكار.
٥. ضرورة توفير البيئة الصفية التي تمكن الطلاب من التفكير واتخاذ القرار من خلال تشجيع الطلاب على دراسة المشكلة وتحليل أسبابها واقتراح الحلول والبدائل لها.
٦. ضرورة تدريب المعلمين على استخدام استراتيجيات قائم على العمل الجماعي والحوار والمناقشة بين الطلاب مثل المناظرة، التدوير.
٧. تدريب المتعلمين على تطبيق المعرفة في حياتهم داخل وخارج المدرسة من خلال إعداد مواقف تعليمية التي تساعد على ذلك.
٨. الاهتمام بتعليم الطلاب سلوكيات اجتماعية كالتعاون، والمشاركة، وقبول الاختلاف في الآراء.

"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

**المراجع:**

- إبراهيم، أماني مصطفى. (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (١٦)، ٢.
- أبو العطا، غادة صابر السيد. (٢٠٢٢، أبريل). فاعلية برنامج قائم على الازدهار النفسي لتنمية التواصل اللغوي والاجتماعي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، (٢١).
- أرجايل، مايكل. (١٩٩٣، يوليو). سيكولوجية السعادة. (يوسف، فيصل، ترجمة)، عالم المعرفة، الكويت.
- إسماعيل، سماح محمد. (٢٠١٩، مايو). برنامج في الفلسفة قائم على استراتيجيات اقتصاد المعرفة لتنمية مهارات التفكير عالي الرتبة وأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ١٦ (١١٢).
- البيشي، عبد الله محمد كمهان. (٢٠٢١، يوليو). استراتيجيات تقديم الذات وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ببشة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، السعودية، ٧ (١٧).
- الجمال، سمية أحمد. (٢٠١٣، يناير). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٧٨).
- بيرق، صفاء بيرق. (٢٠٢٣، يونيو). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشغف الأكاديمي الانسجامي لتحسين الازدهار النفسي لدى التلاميذ الوافدين بالمرحلة الابتدائية بمعهد البحوث الإسلامية الأزهرية، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، (٣١).
- ديوب، هبه. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم على التنقيف الإعلامي في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طفل الروضة "دراسة شبه تجريبية في مدينة طرطوس"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤٢ (٤).
- زايد، أمل محمد، محمود، سومة شكري. (٢٠٢٢، يوليو). الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (١٩٥)، ٤.

"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

رزق، زينب شعبان ( ٢٠٢٠، إبريل). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٧).

زكى، هناء محمد، حرب، سامح حسن. (٢٠٢١، أكتوبر). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٠، ٢.

الزويني، عمار عبد الأمير. (٢٠١٨). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة، (رسالة ماجستير) جامعة كربلاء.

شحاته، ميريان عياد. (٢٠١٩، مايو). الخصائص السيكو مترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية، جامعة حلوان ٢٥ (١).

[https://jsu.journals.ekb.eg/article\\_65601.html](https://jsu.journals.ekb.eg/article_65601.html) م ٨,٠٠ ٢٠٢٣/٢/٢٥

الشريف، الشيماء قطب. (٢٠٢١، يناير). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، *بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، ٢١. صميده، أميرة محمود. (٢٠٢١، إبريل). فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية لطلاب المعلمين شعبة علم النفس، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة الفيوم، ١٥ (٧).

الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٢، سبتمبر). الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، السعودية (٢٩) ١. عبد الرحمن، حنان احمد، الحضري، سومة أحمد. (٢٠١٩، ديسمبر). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية*، جامعة الأزهر، ٢٤ (١).

عبد التواب، رانيا فوزى. (٢٠٢٢، سبتمبر). الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة بنى سويف. *مجلة الدراسات النفسية المعاصرة*، ٤ (٢) عبد العزيز، أسماء حمزة، أيوب، سالي نبيل. (٢٠٢٢، مارس). نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الدراسي وأنماط التواصل الأسري والأهداف المثلي للشخصية والشغف الأكاديمي والازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٥.

"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

علوان، فادية. (٢٠١٦، يناير). تطور مفهوم السعادة من الخير إلى الازدهار، دراسات نفسية، ٢٦ (١).

عرفي، كريم محمد. (٢٠٢١، أغسطس). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٨٨، ٣. عمار، مروة محمود. (٢٠٢٢). برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي للحد من الجمود الفكري وتنمية الشعور بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، *مجلة كلية التربية*، جامعة الإسكندرية، ٣٢ (١).

على، نورهان سامي. (٢٠٢٠، يونيو). الفروق بين الجنسين في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٦ (١).

عوض، أحمد سمير. (٢٠٢٣، سبتمبر). فعالية برنامج إرشادي لتحسين السلوك الاجتماعي لدى أطفال الروضة ذوي الإعاقة البصرية، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، (٢٨). قاسم، آمنه إسماعيل، عبد الله، سحر محمود. (٢٠١٨، يوليو). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٥٣.

محمد، شعبان أحمد محمد. (يناير، ٢٠١٦). أثر تفاعل كل من الذكاء الروحي والسعادة على جودة حياة العمل لدى عينة من معلمي التربية الخاصة (دراسة إمبريقية)، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد (٦٩)، ٢.

محمد، فاطمة كمال. (٢٠٢٢، سبتمبر). فعالية برنامج مقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة الفيوم، ١٦ (٨).

محمود، آلاء نور الدين. (٢٠٢٢، سبتمبر). الخصائص السيكو مترية لمقياس الازدهار النفسي وعلاقته بالتحصيل في بيئة التعلم الهجين بين طلاب الجامعة، *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، (١٠١).

"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحليم عبده سعد

المدهون، عبد الكريم. (٢٠١٧، أكتوبر). السلوك الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات جامعة فلسطين بغزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٦ (١٩).

النعمي، روان. (٢٠٢٣، أغسطس). أنواع السلوك الاجتماعي.

[https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9\\_%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83\\_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A](https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9_%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83_%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A) م ٣،٠٠ ٢٠٢٤/٣/١

دكت، جون. (٢٠٠٠). علم النفس الاجتماعي والتعصب، (صفوت، عبد الحميد، ترجمة) ب.ط، دار الفكر، القاهرة.

فتحية، بن كتيلة. (٢٠٢١). المناخ الأسري المدرك وعلاقته بالتفكير الأخلاقي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى المراهقين المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة ورقلة وضواحيها، رسالة دكتوراه مقدمة لقسم علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.

مكاوي، دينا موسي عبد الهادي. (٢٠٢٢). الخصائص السيكو مترية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٣(٢).

نوير، مها فتح الله بدير. (٢٠٢١، مايو). فاعلية توظيف استراتيجيات البناتجرام في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسي للطالبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الإعدادية، ملحة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، ٧(٣٤).

Argyle, A. (2001). *The psychology of happiness*. (2<sup>nd</sup>). London and New York: Routledge Taylor& Francis group.

Ellardus, L., Zyl, V., & Stander, W.(2019). Flourishing interventions2.0: A practical guide to student development. In Llewellyn, E., Van, Z., & Sebastiaan, R., (Eds.) *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts*. (435 -445). Published by the registered company springer Nature Switzerland.

Guo, Y. (2017, November 6) The Influence of Social Support on the Prosocial Behavior of College Students: The Mediating Effect Based on Interpersonal Trust. *English Language Teaching*, 10 (12) 158-163

Kaya, I. (2020, August 4). Investigation of the relationship between children's prosocial behavior and self-regulation skills. *Cypriot. Journal of Educational Sciences*, 15(5), 877-886. Retrieved 7.3.2022 3.00 Pm

Veenhoven, R. (2003, March). Happiness. *The psychologist*, 16(3).

"برنامج في تدريس علم النفس قائم على علم نفس السعادة لتنمية الازدهار النفسي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية" أ.نرمين عبد الحلیم عبده سعد

---

Kaufman, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., & Pekrun, R. (2019). Do positive illusions of control foster happiness? *American Psychology Association Journal*, 19(6). doi: 10.1037/emo0000499

Spreitzer, G., Porath, M. (2014, July8). Self-Determination as a Nutrient for Thriving: Building an Integrative Model of Human Growth at Work. In M. (Ed.) Gagne, M. *The oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*, Oxford university press.

Jung, J.A.(2019,June) Personality and Flourishing: Differences in descriptions of a situation perceived as flourishing in relation to personality traits, Faculty of behavioral sciences, Department of positive psychology and Technology, University of Twente, The Netherlands.