



# "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوى"

إعداد

أ.م.د/محمود محمد ذكى محمد

أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية المساعد  
كلية التربية – جامعة حلوان

ISSN : 2535- 2032 print )

ISSN : 2735-3184 online )

العدد ١٤٧ مارس ٢٠٢٥م- الجزء الاول

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

" وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

## وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي

د/محمود محمد ذكي محمد

### المستخلص:

هدف البحث إلى تعرف فاعلية وحدة مقترحة في علم نفس السعادة ؛ لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي، وقد تطلب البحث بناء الوحدة المقترحة في علم النفس السعادة، وإعداد دليل المعلم وكتاب الطالب وإعداد أدوات البحث وهما اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية، وقد تكونت عينة البحث من (٤٧) طالبة بالصف الثاني الثانوي عبارة عن مجموعة تجريبية واحدة بمدرسة زهراء حلوان الثانوية الثانوية بنات إدارة المعصرة التعليمية محافظة القاهرة، وقد أظهرت النتائج فاعلية الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي.

**الكلمات المفتاحية:** وحدة مقترحة - علم نفس السعادة - التفكير الإيجابي - الرفاهية النفسية

**A proposed unit in the psychology of happiness to develop positive thinking and psychological well-being among second-year secondary school students."**

Dr. Mahmoud Muhammad Zaki Muhammad

Assistant Professor of Curricula and Teaching Methods of Philosophical Subjects

Faculty of Education - Helwan University

### Abstract:

The aim of the research was to identify the effectiveness of a proposed unit in the psychology of happiness to develop positive thinking and psychological well-being among second-year secondary school students. The research required building the proposed unit, preparing the teacher's guide and student book, and preparing the two research tools, which are the positive thinking test and the psychological well-being scale. The research sample consisted of (47) second-year secondary school students, one experimental group at Zahraa Helwan Secondary School for Girls, Maasara Educational Administration, Cairo Governorate. The results showed the effectiveness of the proposed unit in the psychology of happiness to develop positive thinking and psychological well-being among second-year secondary school students.

**Keywords:** Proposed unit - Psychology of happiness - Positive thinking - Psychological well-being

" وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

" وحدة مقترحة في علم النفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب

الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد\*

مقدمة:

إن التفكير الإيجابي يساعد الفرد للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية ونظرة تفاؤلية، تُمكن من استعمال العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته وتوظيفها الصحيح في الحياة دون إضاعه للوقت أو التفكير في سلبيات تعيق التفكير أو السلوك.

وتؤكد (سامية الأنصاري ٢٠١٢، ٧) أن التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير، وجعل الأفكار تسير في الاتجاه الإيجابي، كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الصاغطة، وهو تفكير بنائي التركيز والانتباه في المشكلة واستخدام خطوات إبداعية من أجل الوصول إلى حلول مُرضية.

كما أن للتفكير الإيجابي أثر فعال وأقوى في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية، حيث أنه يبيث التفاؤل في النفوس، فكلما زادت مرونة الإنسان في التفكير كلما صار من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلم ويستفيد منها. (أحمد الهادي، ٢٠١٧، ٩٥)

ومن هنا فالتفكير الإيجابي يعبر عن قدره إرادية تكون لدى الفرد تساعده على تقويم آرائه ومعتقداته والعمل على السيطرة عليها وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، من خلال القيام بمجموعة من الأنشطة والطرق التي يتم استخدامها للتعامل مع المواقف والمشكلات بطريقة فعالة ذو قيادة ذاتية.

كما أنه اتجاه عقلي يعتمد على الأفكار التي تؤدي إلى النجاح والتطور، وهو مبنى على التوقعات الناجحة، التفكير غير المعتاد، ويتطلب ذلك وعي الفرد بقدراته وإمكاناته والفرص المتاحة لديه، مع إدراك المعوقات الذاتية والموضوعية المؤثرة سلباً على طريقة التفكير.

وتبرز أهمية التفكير الإيجابي في تقديم العون للفرد في اختيار أفضل الأهداف من ضمن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، والمساعدة في الدفاع عن النفس، وملء الحياة بمزيد من الأمل، كما يزيد من ثقة الفرد بنفسه.

\*أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية المساعد – كلية التربية – جامعة حلوان – جمهورية مصر العربية.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

كما أن الرفاهية النفسية بالنسبة للطلاب لا يمكن رؤيتها بعيداً عن السياق المدرسي وما يتم فيه، ويتطلب ذلك تقديم بيئة مدرسية ملائمة تساعد على التأثير الفعال عليها من خلال تنمية الانتماء والمشاركة المدرسية الفعالة والتواصل الاجتماعي والاندماج مع معتقدات وأفكار المجتمع المدرسي.

وقد أكدت عدد من البحوث على ضرورة تنمية الرفاهية النفسية ومنها: بحث (فتون خرنوب ٢٠١٦) التي أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية ومكوناتها، وبحث (إياد صيام ٢٠٢٠) الذي أكد على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب وأكد أيضاً على ضرورة الاهتمام بتنميتها، وبحث (أمل محمود ٢٠٢٠) الذي أكد على وجود ضعف في مستوى الرفاهية النفسية لدى الإناث وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنميتها.

كما أن السعادة غاية إنسانية يجب أن يسعى التعليم لتحقيقها، وخاصة أنها شيء أساسي في عملية التعلم حيث أننا نجد الطفل منذ نعومة أظافره يريد أن يكتشف البيئة المحيطة ويستجيب لتعليم الكبار ويكرر ما يسمعه حتى يتمكن من تعلمه وهذا ما يشعره بالسعادة، نظراً لأن التعليم عملية حيوية متجددة، فالإنسان يحقق ذاته بالتعلم، وإن كان المتعلم غير سعيد في المدرسة وأثناء تعلمه فيها فلن يخرج أقصى طاقاته وإمكانياته. (ميريان زكي ٢٠١٩، ٩٤)

غير أن هناك منحنى جديد لدى علماء النفس في التوجه نحو فهم الأفراد الذين يعيشون في سعادة ولياقة نفسية وجسمية ومساعدة الآخرين في تطوير قواهم الشخصية بما يسمح لهم بالنمو والازدهار النفسي للسعي نحو تحقيق رفاهية الإنسان، والتأكيد على رفاهيته وكرامته وضرورة أن يحيا حياة هادئة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والإضطراب. (سارة عبدالله ٢٠١٩، ٥٠٦)

وقد اهتمت عدد من الدراسات و البحوث بدراسة السعادة مثل: بحث (هاني حسن ٢٠١٤) الذي أكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامح والامتنان، حيث يسهمان أسهماً دالاً في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وبحث (عبدالناصر محمد ٢٠١٩) الذي أكد على وجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة والتفاؤل والسعادة لدى الطلاب، وبحث (محمد الأحمد ٢٠٢٠) الذي أكد على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المناعة النفسية والسعادة لدى الطلاب، ودراسة (السيد عبدالرحمن ٢٠٢٠) التي توصلت إلى أن موضوع السعادة من الموضوعات التي تحتاج لمزيد من الدراسات خاصة في المجتمعات العربية، وبحث (نادية حمادي ٢٠٢٣) الذي هدف إلى تحديد العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية.

فعلم نفس السعادة يهتم بدراسة إحساس الفرد بالاستقلالية والتحكم الذاتي والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والإحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته، والشعور

بالأمل والتفاؤل والحب والإيمان والمثابرة والأصالة والحكمة والتسامح والهناء النفسي. (فتحي الضبع ٢٠١٢، ١٤٥)

وقد طرح سيلجمان Seligman في أبحاثه إشكالية تدريس السعادة في المدارس من خلال كيفية جعل الآباء أبنائهم سعداء وما تعلمه المدارس، فتوصل إلى أن هناك سببين رئيسيين لتدريس السعادة في المدارس، أولهما الزيادة المرتفعة للاكتئاب في المدارس بعدما ما كانت تخص الراشدين، والسبب الآخر يتعلق بقلّة حالات الرفاهية والسعادة بين الطلاب، وهناك سبب آخر أن زيادة الرفاهية تعزز التعلم ويزيد من التفكير الإبداعي، فتوصل إلى أن تدريس الرفاهية والسعادة في المدارس يمكن أن يعمل كواقى من الاكتئاب وهو وسيلة لزيادة الرضا عن الحياة والمساعدة في تحسين التعلم (رياض العاسمي ٢٠١٦، ٣٤٨)

وقد أكد (محمد زيدان ٢٠٠٧، ٢٥) على أن المناهج بصفة عامة ومنهج علم النفس بصفة خاصة، ضرورة ألا يغفل عن مواكبة متطلبات العصر الحالى وما يحدث فيه من تطورات حديثة وتغيرات في أدوار التربية ومنها دورها في تنمية التفكير بأنماطه المتعددة.. ومن الجدير بالذكر أن دراسة علم النفس تعد ضرورة تربوية وفريضة عصرية لطالب المرحلة الثانوية فهو بحاجة إلى ثقافة نفسية تعينه على التعامل الناجح مع الناس، فعلم النفس يهتم بفهم سلوك الطلاب لكي يعمل على تعديل وتغيير سلوكياتهم.

وفى ضوء ما سبق فالحاجة ملحة لتدريس علم نفس السعادة من خلال تصميم وحدة مقترحة لطلاب المرحلة الثانوية، وذلك لتساعدهم على التفاعل بإيجابية مع الواقع المعاش، والقدرة على مواجهة المشكلات والتحديات التى تسبب لهم عدم الشعور بالرضا أو قلة الإيجابية ، وضرورة نشر جو يسوده البهجة والتفاؤل والرفاهية.

وهناك العديد من العوامل-بالإضافة لما سبق ذكره- أدت إلى الإحساس بمشكلة البحث :

أولاً البحوث والدراسات السابقة :

١-البحوث والدراسات السابقة التى اهتمت بدراسة موضوع السعادة ومنها: (عاطف الحسينى، إيهاب نجيب ٢٠١٨)، (عبدالسلام قبلى، إيمان تفزال ٢٠١٩) ، (ممدوح الزين ٢٠٢٠)، (إيمان حسن ٢٠٢٠)، (عبدالله سعيدى، عبدالرازق سيب ٢٠٢٢)، (جو، جوليت 2023, Juliet, Jue).

٢-الدراسات والبحوث السابقة التى اهتمت بدراسة بالتفكير الإيجابى ومنها: (حنان أحمد ٢٠١٤)، (مروى عبد الوهاب ٢٠١٥)، (ماكلين، سكوت؛ ديكسيت، جايا 2018, McLean, Scott; Dixit, Jaya)، (وحيد القطان ٢٠٢٠)، (إينس، ألباريلان 2020, Ince, Alparilan)، (رايموند تانجونبير؛ جلوريا نيام؛

كوامي بيدياكو أساري؛ أمينة جانجو الحسن Raymond Tangonyire; Gloria Nyame;

(Kwame Bediako Asare; Amina Jangu Alhassan, 2024).

٣- الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بالرفاهية النفسية ومنها : (يحيى خطاطبة ٢٠٢٠)، ( هند محمد

٢٠٢١)، (ياريت فاموربين، سيشاليوزباني Yurayat, Phamornpun; Seechaliao,

٢٠٢١)، (جوردان استنكوفتش، ديمتري، امرن ديمتري Stankovska, Gordana; (Thapanee, 2021)

٢٠٢٣)، (عبد الله عطان Abdullah (Dimitrovski, Dimitar; Memedi, Imran, 2023)

(Atan, 2024).

والتي أشارت نتائجها إجمالاً إلى أن طلاب مرحلة المراهقة يعانون من أزمة ثقة في أنفسهم ونظرة تشاؤمية عن الحياة، وتدني تقدير الذات والرغبة في الهروب من الحياة، وعدم الرضا عنها، وفقدان الشعور بالفرح والسرور، والشعور باليأس والعجز والنظرة السلبية والحاجة الملحة إلى الوصول للسعادة والبهجة والإيجابية.

#### ثانياً: التجربة الميدانية الاستطلاعية (الاستكشافية) :

١- تطبيق مقياس التفكير الإيجابي (إعداد وليد ربيع ٢٠١٩) تم تطبيقه على (١٣٢) طالباً وطالبة بالصف الثاني الثانوي بمدرسة زهراء حلوان الثانوية بنين، زهراء حلوان الثانوية الإعدادية، صابر أبو ناب الثانوية، الحديد والصلب الثانوية بنات، وقد أظهرت النتائج ضعف مهارات التفكير الإيجابي والذي شمل مهارات: التوقعات الإيجابية ومهارة الشعور بالرضا العام ومهارة التقبل الإيجابي، ومهارة التفاؤل.

٢- تطبيق مقياس الرفاهية النفسية (إعداد سميرة شند ٢٠١٣)، والذي شمل أبعاد الاستقلالية، السيطرة على البيئة، النضج الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، تقبل الذات، وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب.

#### ثالثاً: خبرة الباحث الميدانية :

من خلال خبرة الباحث في مجال التدريس والإشراف على التربية العملية تخصص مواد فلسفية ( علم نفس واجتماع - فلسفة) والاتصال المباشر مع الطلاب بالمرحلة الثانوية والسادة المعلمين، فتوصل إلى الحاجة الماسة لتطبيقات حديثة في المناهج تواكب التطور الحادث في نظام الثانوية العامة الجديد، وبمقابلة عدد (١٧) معلماً لمادة علم النفس بعدد من مدارس إدارة المعصرة والتبين وحلوان أقرروا أن علم نفس السعادة توجهاً جديداً وهم في حاجة للتعرف عليه بصورة أكبر، وأن التفكير الإيجابي مهم وضروري، والحاجة لتنمية الرفاهية والرضا لدى الطلاب أصبح من الضروري.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

مشكلة البحث: مما سبق حددت مشكلة البحث في التالي:

"ضعف مهارات التفكير الإيجابي وإنخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي".  
أسئلة البحث:

- ١- ما مهارات التفكير الإيجابي اللازم تنميتها لدى طلاب الصف الثاني الثانوي؟
  - ٢- ما أبعاد الرفاهية النفسية التي يحتاجها طلاب الصف الثاني الثانوي؟
  - ٣- ما صورة وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي؟
  - ٤- ما فاعلية الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة في تدريس علم النفس لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي ؟
  - ٥- ما فاعلية الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة في تدريس علم النفس لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي ؟
  - ٦- ما العلاقة الارتباطية بين تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي؟
- أهداف البحث:

- ١- تحديد مهارات مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد الرفاهية النفسية التي يحتاجها طلاب الصف الثاني الثانوي.
- ٢- بناء وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.
- ٣- تحديد فاعلية الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وبعض أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.
- ٤- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية باستخدام الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

أهمية البحث:

قد يفيد البحث في :

- ١- توجيه أنظار مخططي ومطوري مناهج علم النفس بضرورة تضمين الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة ضمن ثنايا المنهج من خلال تقديم نموذج لهذه الوحدة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

٢- توجيه أنظار السادة المعلمين للاهتمام أكثر بالجانب السيكولوجي وتنمية شعور الطلاب بالأمل والتفاؤل، والسعادة.

٣- إثراء المكتبة التربوية بتقديم اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### حدود البحث:

١- الحدود البشرية : تكونت مجموعة البحث من (٤٧) طالبة بالصف الثاني الثانوي العام كمجموعة تجريبية واحدة

٢- الحدود المكانية :تطبيق البحث بمدرسة زهراء حلوان الثانوية بنات بإدارة المعصرة التعليمية بمحافظة القاهرة.

٣- الحدود الزمانية : تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م

٤- الحدود الموضوعية : تطبيق الوحدة المقترحة في علم النفس السعادة؛ لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي: (التفاؤل والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية)، وبعض أبعاد الرفاهية النفسية: (الاستقلالية، النضج الشخصي، العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين، الهدف من الحياة، التمكن البيئي).

### فروض البحث:

١- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (01)، بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على اختبار التفكير الإيجابي؛ لصالح التطبيق البعدي.

٢- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (01)، بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية؛ لصالح التطبيق البعدي.

٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على اختبار التفكير الإيجابي ودرجاتهن على مقياس الرفاهية النفسية.

### منهج البحث:

المنهج الوصفي في الدراسة النظرية والمنهج التجريبي في تجربة البحث الميدانية.

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

### خطوات وإجراءات البحث:

سار البحث وفقاً للخطوات والإجراءات التالية :

أولاً : تحديد الإطار النظري للبحث: وذلك من خلال الاطلاع على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة، وتتضمن التالي :

١- علم نفس السعادة : (مقدمة عن علم نفس السعادة، مفهوم السعادة، المظاهر التي تدل على السعادة التي يتطلب تنميتها، أهمية تنمية السعادة لدى الطلاب).

٢- التفكير الإيجابي: (مفهوم التفكير الإيجابي، أبعاد التفكير الإيجابي، تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب)

٣- الرفاهية النفسية: (مفهوم الرفاهية النفسية، أبعاد الرفاهية النفسية، أهمية تنمية الرفاهية النفسية)

٤- العلاقة بين متغيرات البحث.

ثانياً: إعداد قائمتي مهارات التفكير الإيجابي، وأبعاد الرفاهية النفسية المناسبة لطلاب الصف الثاني الثانوي وعرضهما على مجموعة من السادة المحكمين للوصول إلى الصورة النهائية.

ثالثاً: بناء الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة، وإعداد دليل المعلم وكتاب الطالب، وعرضهما على السادة المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والمعلمين في الميدان التربوي وتعديلهما في ضوء الملاحظات.

رابعاً: بناء أداتي البحث وهما اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية وعرضهما على مجموعة من المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التربوي وتعديلهما في ضوء الملاحظات، ثم تجربتهما استطلاعياً علي عينة من الطلاب لحساب الزمن والثبات والصدق.

خامساً: تجربة البحث الميدانية، وتتضمن:

١- تم اختيار عينة البحث الأساسية من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة زهراء حلوان الثانوية بنات إدارة المعصرة التعليمية بالقاهرة، (المجموعة التجريبية الواحدة).

٢- التطبيق القبلي لأداتي البحث على عينة البحث.

٣- تطبيق الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة للمجموعة التجريبية.

٤- التطبيق البعدي لأداتي البحث على عينة البحث

٥- رصد البيانات وتحليلها وتفسير النتائج ومناقشتها في ضوء فروض البحث.

٦- تقديم التوصيات والبحوث المقترحة.

## مصطلحات البحث:

### ١- وحدة مقترحة في علم النفس السعادة:

#### **Suggested Unit on Psychology of Happiness**

ويعرف علم نفس السعادة : بأنه العلم الذى يركز على الخبرات الإيجابية والتي تشتمل مشاعر الراحة والبهجة والتفاؤل، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات بطريقة فعالة، والتواصل مع الآخرين بطريقة مؤثرة تحقق الإحساس بالأمن والطمأنينة، وتحقيق مزيد من السلام الداخلى.

وتعرف الوحدة المقترحة إجرائياً فى هذا البحث : بأنها مجموعة من الموضوعات التى تركز على التفاؤل وحب الناس والاحساس بالقدرة على التأثير فى الأحداث، والشعور بالرضا الشامل فى مجالات الحياة المختلفة، وقد تتضمنت ثلاث موضوعات رئيسية يتم تدريسها من خلال منهج علم النفس للصف الثانى الثانوى.

### ٢- التفكير الإيجابى : positive Thinking

ويعرف إجرائياً فى هذا البحث : عملية عقلية وجدانية يستطيع الطالب من خلالها السيطرة على الأفكار والمشاعر، والعمل على تبني أفكار إيجابية تجعله أكثر مرونة وطمأنينة التفاؤل والتوقع الإيجابى، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصى، حب التعلم والتفتح المعرفى، تحمل المسؤولية الشخصية وتقاس بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على اختبار التفكير الإيجابى.

### ٣- الرفاهية النفسية: Psychological Well-Being

ويعرف إجرائياً فى هذا البحث : بأنها الإحساس الداخلى لطالب الصف الثانى الثانوى بالرضا عن نفسه، والطمأنينة النفسية، والاستمتاع وتحقيق الذات عن طريق الاستقلالية، النضج الشخصى، العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين، الهدف من الحياة، التمكن البيئى وتقاس بدرجة حصول الطالب على مقياس الرفاهية النفسية.

### الاطار النظرى للبحث:

#### المحور الأول : علم نفس السعادة:

إن علم نفس السعادة له أهمية فى ميدان العمل وتنمية الموارد البشرية وله دور فاعل فى العملية التربوية والتعليمية من خلال الإسهام فى تنمية دافعية الطلاب وثقتهم فى أنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والإنفعالية وجعلهم أكثر مرونة وأمل ، كما أنه يركز على التفكير بشكل إيجابى وبشكل أفضل مما يساعد على سلامة التفكير والقدرة على مواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

ويعد علم نفس السعادة من أهم العلوم الإنسانية التي ظهرت في القرن التاسع عشر، وذلك عندما نشر مايكل أرجايل كتابه الشهير عن سيكولوجية السعادة (١٩٩٣) ويرى أن السعادة هي إنعكاس لدرجة الرضا عن الحياة وانعكاس لمعدلات تكرار حدوث الإنفعالات السارة، وشدة هذه الإنفعالات، وليست السعادة عكس التعاسة تماماً، وتتضمن ثلاثة عناصر وهي : الرضا عن الحياة بمجالاتها المختلفة، الاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء النفسي . (مايكل أرجايل ١٩٩٣، ٢٤)

فهذا الفرع من فروع علم النفس الذي يؤكد على تحسين الأداء النفسي والوظيفي للإنسان بما يتجاوز نطاق حدود الصحة النفسية الطبيعية، كما أنه يهتم بالدراسة العلمية للإنفعالات وصفات الشخصية الإيجابية والعمل على تحقيق الرفاهية. والإنسان الفطن يدرك أنه لا يمكن التوصل إلى تحقيق السعادة إلا إذا جُعلت غاية بحد ذاتها، ولكن يكون هذا ممكناً إذا نظر إليها كأثر جانبي للتسامي بالذات النابع من وجود طموحات نبيلة منبثقة من الذات الإنسانية بما تتضمنه من تحقيق الخير للبشر جمعاء، فتكتمل دائرة التواد والترابط الاجتماعي بما يساعد على العيش حياة طيبة كما يسميها أرسطو. (مروة محمد ٢٠١٠، ٤١٥)

ولعلم نفس السعادة ثلاث مكونات أساسية متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها :

- مكون معرفي : يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعاونة.
- مكون وجداني : يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة وفرح وسرور .
- مكون نزوعي(نفسى حركي): يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو بالحركات وتعبيرات الوجه. (كمال مرسى ٢٠٠٠، ٣٤)

وقد حدد (محمد عبد الجواد ٢٠٢٠، ٣) هناك سبع عادات تميز الأشخاص السعداء وتتمثل في العلاقات الإيجابية، الأفعال المفعمة باللين والرقّة والحنو والتعاطف، التدريب والهناء البدني، التدفق، الاندماج الروحي والمعنى، بصمات القوة والفضائل، الوجهة الذهنية الإيجابية، التفاؤل، اليقظة، الامتنان.

لهذا فقد أصبح ضرورة دراسة علم نفس السعادة نظراً لما يعاني منه الأفراد والجماعات من اضطرابات ومخاطر تواجههم بشكل يومي، خاصة مع التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية الرهيبة التي أصبحت خطراً داهماً على الصحة النفسية للفرد والسلام الاجتماعي، فهذا يحتم علينا مواجهة ذلك الخطر ومعالجة مشكلاته والعمل جاهدين على نشر جو يسوده الأمن والأمان والراحة والسلام الداخلي.

**أولاً: مفهوم السعادة:**

إن مفهوم السعادة من المفاهيم البحثية المتداولة بكثرة عبر مختلف مراحل التاريخ البشري، من طرف العديد من الفلاسفة والمفكرين أمثال: سقراط، أرسطو، الغزالي، جون لوك، وليام جيمس، ابراهام ماسلو، ماري

جاهودا، وانطلاقاً من تسعينات القرن العشرين ازداد الاهتمام بمواضيع السعادة والتفائل.(ربيع زعيمية ٢٠١٨، ٣٥٣)

إن العمل على تحقيق السعادة للفرد أو للجماعة أو للمجتمع ككل يُعد هدفاً مهماً لا بد أن يسعى الجميع لتحقيقه وتتعدد الطرق التي تجعل الفرد يشعر بالسعادة وتختلف من فرد إلى آخر فالبعض يرى السعادة في البحث عن المال والبعض في البحث عن الشهرة والآخر في الدفاع عن القيم والحقوق والمبادئ والبعض في مساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم، فالسعادة غاية منشودة يتطلب الوصول إليها.

فالسعادة حالة مزاجية إيجابية تتضمن شعور الفرد بالرضا والمتعة والتفائل والأمل، وهذه الحالة تدفع إلى الأفكار البنائية الإيجابية وتفتح الطريق للإبداع والقدرة على التعامل مع كافة المواقف والمشكلات.

وعرفها (محمد الطيب، سيد البهاص، ٢٠٠٩، ١٣٨) بأنها " حالة شعورية وانعكاس للحالة المزاجية للأفراد وأننا لا يمكن أن نقتصر في حسابها معرفياً من خلال الفرق بين الرغبة والحاجة من جانب والواقع الذي يسمح بإشباع تلك الرغبة أو الحاجة من جانب آخر، كما أن للسعادة مكونات ترتبط بها كالوجدان الإيجابي، غياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة بصفة عامة".

وعرفها (محمد دياب، ٢٠١٣، ٢٣٢) أنها " شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً، والشعور بالشيء أو الإحساس به هو شيء يتعدى بل ويسمو على مجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص، وإنما هي حالة تجعل الشخص يحكم حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره".

وعرفتها (وسيلة زروالي ٢٠١٦، ١٤٥) السعادة بأنها "إنفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والسرور، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة العقل والبدن، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في كافة مجالات الحياة".

وعرفتها (فرويلاند وآخرون 2019,847 Froiland & other) بأنها مجموعة من المؤشرات التي تشير إلى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتشمل ثلاث مكونات مترابطة مع بعضها البعض وهي الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة، إذ أن المكون الأول والثاني ينسبان إلى المظاهر الإنفعالية بينما المكون الثالث ينسب إلى المظاهر المعرفية".

وعرفتها (آمنة خصاونة ٢٠٢٠، ٥١) "حالة من الإنفعال الوجداني الإيجابي، وهو ثابت نسبياً يتمثل في شعور الفرد بالفرح والسرور والبهجة والانبساط وغياب المشاعر السلبية التي تتمثل في الخوف والقلق

والاكتئاب والتوتر، فضلاً عن التمتع بالصحة الجسدية والعقلية والشعور بالرضى فيما يتعلق بشتى مجالات الحياة المختلفة".

وقد حدد (بشير معمريّة ٢٠١٢، ٣١) من خلال العديد من الدراسات أربعة عشرة سمة تميز بها الأشخاص السعداء، يمكن لأي شخص أن ينميها في ذاته، وذلك إذا توافرت لديها المعلومات الكافية عنها والدافع لامتلاكها وفيما يلي هذه السمات: الدافعية والعمل المستمر، تقدير قيمة العمل، السيطرة على القلق، التفكير بإيجابية وتفاؤل، التمتع بشخصية ذات صحة جيدة، تحقيق الذات، التعاطف مع الآخرين، تكوين علاقات اجتماعية، التخطيط قبل القيام بالأعمال، وضع حدود للطموحات، التركيز على الحاضر، التمتع بشخصية منفتحة واجتماعية، الحد من المشاعر السلبية، تقدير أهمية السعادة.

كما حددت (نجوى نادر ٢٠٢١، ١٦١) أن الأفراد الأكثر سعادة يتصفون بالخصائص التالية: الثقة بالنفس والقدرة على تأكيد الذات بصورة إيجابية، التفكير بطريقة واقعية، الرضا والقناعة نسبياً، المشاركة الاجتماعية والشعور بالمودة والآلفة نحو الآخرين، الإيجابية والتطور وحب التعلم، المبادأة في التواصل مع الآخرين والقيام بفاعلية إيجابية، الابتسام وحب المرح، التعبير عن الإنفعالات المزعجة والمؤلمة بطرق مختلفة، المرونة وعدم التصلب في الآراء والمواقف.

والسعادة تعبير عن الإنفعالات السارة، وقوة الإنفعالات، ويتداخل مفهوم السعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى التي تعبر عن الحالة الإيجابية للشخص والتي منها: الشعور بالراحة، والطمأنينة النفسية، والرضا عن الحياة، والتوافق النفسي والاجتماعي، والقناعة، والشعور بالسعادة يختلف من فرد لآخر ومن مرحلة عمرية لأخرى كما تتباين مصادر السعادة لدى كل فرد.

وقد حددت (أمانى عبد المقصود ٢٠٠٦) أنواع السعادة كالتالي :

١- السعادة الذاتية : وتمثل الشعور الذاتي لسعادة تدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته؟ وهي ضرورة لصحة الفرد النفسية.

٢- السعادة النفسية: وتتعلق بالقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة علاقة جيدة مع الآخرين.

٣- السعادة الموضوعية : تتضمن الجوانب المادية والصحة والنمو والنشاط والعلاقات الاجتماعية.

وفي ضوء ما سبق فإن السعادة شعور داخلي يعبر عنه الفرد بطريقة لفظية أو غير لفظية، ينتج عنها تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية، وترتبط بالصحة النفسية والحب والأمل والنظرة الإيجابية للمستقبل والثقة بالنفس، مع غياب مشاعر الاكتئاب.

### ثانياً : المظاهر التي تدل على السعادة التي يتطلب تنميتها:

تتميز شخصية الفرد السعيد من وجهة نظر علم نفس السعادة ببعض المظاهر والدلالات والمؤشرات التي تميزها عن غيرها من الشخصيات غير السعيدة، حيث ترتبط سعادة الفرد بسمات شخصية ونمط معين. وقد قام فريق الباحثين بقيادة **مارتن سيلجمان Martin Sligman** بدراسة التراث الإنساني وتحديد ما يرتبط بالسعادة، وقد تم تحديد مجموعة من الفضائل والمظاهر والتي تعبر عن وجودها من خلال مجموعة من السلوكيات التي يمكن ملاحظتها وتنميتها"، وفيما يلي عرض هذه الفضائل: (سحر علام ٢٠٠٨، ٤٣٧-٤٤٠).

- ١- **الحكمة والمعرفة** : الحكمة هي أولاً متلازمة الفضائل، وتظهر في ستة مسارات تم ترتيبها تبعاً لنموها الطبيعي لدى الإنسان وتتجلى في : حب الاستطلاع، حب التعلم، الحكم على الأشياء، البراعة الاصاله، الذكاء العملي، الذكاء الاجتماعي والشخصي والوجداني، الرؤية الثاقبة.
- ٢- **الشجاعة**: إن القوى التي تتكون منها الشجاعة تعكس الإرادة التي تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها، فلا بد من أن يكون في مواجهة معارضة قوية وهذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان ولهذه الفضيلة ثلاثة مسارات أزلية وهي : الجسارة والإقدام، المثابرة، الاتساق مع الذات.
- ٣- **الحب والإنسانية**: تظهر هذه القوى في التعامل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين من الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة والغرباء ويتضمن: العطف والكرم، منح الحب وتقبل حب الآخرين.
- ٤- **العدالة** : تظهر هذه القوة في الأنشطة المدنية فهي تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقة بين الشخص وجماعة ما، كعلاقة الشخص بأفراد أسرته أو المجتمع الذي يعيش فيه، ومن مجالاته: المواطنة، العدل والمساواة، القيادة.
- ٥- **الاعتدال**: تشير إلى التعبير عن الرغبات بأسلوب مناسب دون مبالغة فالشخص المعتدل لا يخفي دوافعه، ولكن ينتظر الفرصة لإرضائها، حتى لا يتسبب في إيذاء نفسه أو غيره، ويتضمن القدرات التالية: ضبط النفس، التدبير، التواضع، الحياء.
- ٦- **التسامي** : هو القوة الوجدانية التي تصدر عنك وتصلك بأشياء أكبر وأكثر دوماً تصلك بالآخرين وبالمستقبل وتظهر في تذوق الجمال والتميز، الامتتان، الأمل والتفاؤل، الروحانية، الصفاء والرحمة، المرح والدعابة، الحيوية والحماس.

### ثالثاً: أهمية تنمية السعادة لدى الطلاب :

إن موضوع السعادة من الموضوعات المهمة التي يتناولها علم الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، باعتبارها مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية التي يسعى الفرد لتحقيقها، فالسعادة هدف أساسي يسعى الفرد إلى تحقيقه من أجل إضفاء معنى وقيمة وبهجه لحياته، كما أنها تساعد الفرد على تخطي المتاعب والحوازر والتحديات بما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي.

فالسعادة مطلباً بشرياً ملحاً، إذ تمتلك السعادة قوة و طاقة إيجابية كبيرة في تحفيز الفرد نحو النجاح والعمل والتمتع بصحة جسمية ورضا عن الحياة، فالسعادة سحراً خاصاً يؤثر في نفوس الأفراد ويدفعهم نحو الحب والإنتاج ونبذ الكره والعدوان.(طارق بدر، على صالح، ٢٠١٨، ٨٥)

ويرغب جميع الأفراد والجماعات والمجتمعات على اختلاف أفكارهم واتجاهاتهم و يبحثون عن السعادة، حتى إن لم يدركوا معناها، أو لم يعرفوا كيف السبيل إليها، فهم دائماً يرغبونها ويطلبونها في كل زمان ومكان، ولكنهم يختلفون في الطريق الذي يمكن أن يحقق لهم السعادة.

وهناك عدد من الدراسات والبحوث اهتمت بالسعادة ومنها: بحث(سائدة المنشاوي٢٠٠٩) الذي هدف إلى الكشف عن مستويات الذكاء الإنفعالي والسعادة النفسية والعلاقة بينهما، وتألقت العينة من(٢٢٢) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج تمتع الطلاب بمستوى متوسط من الذكاء الإنفعالي ويشعر الطلاب بمستوى جيد من السعادة النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين السعادة النفسية والذكاء الإنفعالي.

وبحث(إبراهيم أبو عمشة ٢٠١٣) الذي هدف إلى معرفة إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة.

وبحث(أحمد النور ٢٠١٣) الذي هدف إلى التعرف على فعالية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من(٥٤٧) بالكلية الأدبية والعلمية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وجامعة الخرطوم وجامعة النيلين، وقد كشف النتائج عن وجود ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة ووجود فروق ذات دلالة بين الطلاب والطالبات في السعادة لصالح الطلاب.

ودراسة (بارنيكا شارما وسواتي بتر 2014,Sharma,Parnika,Patra,Swati) التي هدفت إلى استكشاف مفهوم السعادة عند الطلاب، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأظهرت النتائج أن السعادة

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

عند الطلاب نظام متعدد الأوجه يتوقف على كل من : الضبط الذاتي، الإلزام الخارجي، التفكير الإيجابي، التوسط والاعتدال في الحياة والعمل.

ودراسة (سانديا راني، 2014 Sandhya Rani) التي هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التكيف في تنمية السعادة لدى المراهقين والبالغين، وتوصلت الدراسة إلى ثلاث استراتيجيات لإدارة المواقف التي تسبب مشكلات أو عقبات تجعل المراهق يشعر بالتعاسة والألم، وخاصة التي يجد نفسه فيها في صراع بين رغباته ومتطلباته من جهة ، والموارد والامكانيات المتاحة من جهة أخرى، والاستراتيجيات هي : المشكلة المركزة ومن خلالها يتم التركيز على تعديل أسباب المشكلة، والعاطفة المركزة ومن خلالها يتم إدارة التوتر وتنظيم الحالة النفسية، وتجنب التركيز ومن خلاله يحاول المراهق تجنب مصادر الألم والاحباط والانخراط في أنشطة تشتت الانتباه عنه.

وبحث (حمدي ياسين، شيماء دلي ٢٠١٥) الذي هدف إلى الكشف عن قدرة كل من السعادة والعفو في التنبؤ بدرجة الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن أثر اختلاف الجنس، وخلصت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الذكاء الروحي باتجاه الإناث وإلى قدرة كل من السعادة والعفو. وأن الذكاء الروحي يتكون من مجموعة من العوامل يمكن تفسيرها كماً.

وبحث (مجنوب قمر ٢٠١٦) الذي هدف إلى تعرف سيكولوجية السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية وشملت عينة البحث (١٦٦) طالباً وطالبة وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع.

وبحث (أحمد عبد الخالق ٢٠١٧) الذي هدف إلى تعرف السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئان بحب الحياة وكانت عينة البحث مكونة من (٢٤٢) طالباً وطالبة من من تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٧) عاماً وأسفرت النتائج عن حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات، وكانت جميع معاملات الارتباط بين حب الحياة وبقية المتغيرات جوهرياً وموجبة لدى الجنسين.

وبحث (أحمد عبد الخالق ٢٠١٨) الذي هدف لبحث العلاقة بين الشخصية والسعادة واستكشاف منبئات السعادة، وشملت العينة (١٧٩) طالباً وطالبة بالجامعة، وقد أظهرت النتائج أن منبئات السعادة للإناث: الانبساط، القبول، الاتقان، ومنبئات السعادة لدى الذكور: الاتقان، الانبساط، العصابية.

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

وبحث (أفراح نجف ٢٠١٨) الذي هدف إلى التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وكذلك الفروق بين متغيري النوع والتخصص، وقد تم تطبيق مقياس السعادة النفسية على عينة قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن عينة البحث ليس لديها سعادة نفسية وليست هناك فروق ذات دلالة وفق النوع، ووجود فروق ذات دلالة احصائية وفق التخصص (علمي - إنساني).

وبحث (محمد الهلالي، يوسف العجلاني ٢٠١٩) الذي هدف إلى تحديد العلاقة بين الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير، وأظهرت النتائج أن درجة الشعور بالسعادة والتفكير الإيجابي جاءت مرتفعة، ووجود علاقة موجبة بين الشعور بالسعادة والتفكير الإبداعي وقد أوصى بضرورة الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية والعمل على زيادة مستوى السعادة النفسية ومساعدة الأفراد على تعديل أفكارهم السلبية بطريقة تفاؤلية وجعل مشاعرهم إيجابية فيها رضا عن الحياة.

وبحث (رشا عبدالله ٢٠١٩) الذي هدف إلى التعرف على نوعية ومدى تأثير تقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية، وشملت عينة البحث (٥٢٠) طالباً جامعياً وقد أظهرت النتائج التأثير الجوهري لتقدير الذات على أبعاد السعادة النفسية، وكان لعامل الجنس تأثيراً على أبعاد السعادة النفسية.

وبحث (سناء عبد العظيم ٢٠٢٠) الذي هدف إلى معرفة مستوى السعادة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جبل أولياء، وبلغت عينة البحث (١٠٠) طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن السعادة النفسية تتسم لدى طلاب المرحلة الثانوية بالارتفاع ووجود علاقة ارتباطية بين السعادة النفسية ومركز الضبط.

وبحث (دعاء سيد ٢٠٢٠) الذي هدف إلى الكشف عن كل من الامتتان والسعادة في التنبؤ بالعفو لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن أثر تباين العفو والامتتان بتباين المتغيرات الديموجرافية (العمر - النوع - المستوى الاقتصادي والاجتماعي) على عينة من طلبة كلية الآداب تراوح عددها (١٠٤) وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تعزى للمتغيرات الديموجرافية، كما تبين عدم قدرة كل من الامتتان والسعادة على التنبؤ بالعفو.

وبحث (أولوكان، حسن؛ وأولوكان، محمود 2021, Ulukan, Hasan; Ulukan, Mahmut) الذي

الذي هدف إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومستويات الصبر والسعادة لدى معلمي التربية البدنية العاملين في محافظات إزمير وأفيون قره حصار وموغلا في منطقة بحر إيجة وتوضيح ما إذا كانت مستويات المرونة النفسية والصبر تتنبأ بالسعادة. كان البحث دراسة مسحية. تكون المشاركون في البحث من ٣٣٦ معلماً للتربية البدنية، ١٨٢ (٥٤,٢٪) من الذكور، و ١٥٤ (٤٥,٨٪) من الإناث. تم الحصول على

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

البيانات باستخدام مقياس المرونة الموجز (BRS) ومقياس الصبر واستبيان أكسفورد للسعادة. ، ونتيجة للبحث تم تحديد أن مستويات المرونة النفسية والصبر والسعادة كانت في مستويات متوسطة وفقاً للمتوسط الحسابي الذي حصل عليه معلمو التربية البدنية من المقياس، كما تبين أن هناك علاقة إيجابية متوسطة بين مستويات المرونة النفسية والصبر والسعادة لدى معلمي التربية البدنية، وأن مستويات المرونة النفسية والصبر تعد مؤشراً مهماً للسعادة.

وبحث(رائد الكريمين ؛ مراد عودة (Al-kreimeen, Raed; Murad, Odeh,2022) الذي هدف إلى تحديد أثر استخدام المودل في تدريس المقررات الجامعية على القلق المستقبلي والسعادة النفسية لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من ( ٧٥ ) طالباً وطالبة في الفصل الدراسي الصيفي للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠. ، واتبع البحث المنهج شبه التجريبي بمجموعة تجريبية واحدة.، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد مجموعة الدراسة في كل من المقياسين القبلي والبعدي لصالح المقياس البعدي، كما فسرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين مستويات السعادة النفسية لدى أفراد مجموعة البحث في كل من المقياسين القبلي والبعدي ولصالح المقياس البعدي وذلك بسبب استخدام أنظمة إدارة التعلم الإلكتروني في تدريس المقررات الجامعية، كما تبين أن تطبيق تقنية المودل في التدريس كان له أثر إيجابي في خفض قلق المستقبل وزيادة السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وبحث (ديمير، سيزاي؛ إيسجور، عيسى يوسيل؛ يلماز، ياسين Demir, Sezai; Isgör, Isa Yücel; Yilmaz, Yasin,2023) الذي هدف إلى تعرف التأثير التنبئي لمعنى الحياة على الرفاهية النفسية والسعادة بين طلاب الجامعات.، والتحقق فيما إذا كان هناك فرق كبير بين درجات معنى الحياة والرفاهية النفسية والسعادة من حيث الجنس. يتكون مجتمع البحث من الطلاب الذين يدرسون في كلية التربية بجامعة هاتاي مصطفى كمال في الفصل الدراسي الخريفي من العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢. تألفت مجموعة البحث من إجمالي ٣٢٣ طالباً، ٢٣٦ (٧٣,١٪) من الفتيات و ٨٧ (٢٦,٩٪) من الأولاد، تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٢٦ (٢١,٦٢ ×)، تم اختيارهم بطريقة العينة الملائمة، وهي إحدى طرق العينة غير العشوائية. وفقاً للنتائج التي تم الحصول عليها من البحث، تنبأ معنى الحياة بالرفاهية النفسية للطلاب بمستوى كبير؛ فقد لوحظ أن معنى الحياة يفسر حوالي ٣٠٪ من التباين الكلي في درجات الرفاهية النفسية للطلاب. بالإضافة إلى ذلك، تنبأ معنى الحياة بمستوى سعادة الطلاب بمستوى كبير؛ فقد لوحظ أن معنى

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

الحياة يفسر حوالي ٢٣٪ من التباين الكلي في درجات سعادة الطلاب بطريقة ذات معنى. وأخيراً تبين أنه لا يوجد فرق معنوي بين درجات الطلبة في معنى الحياة والسعادة والرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

### تعقيب على البحوث والدراسات السابقة :

- ركزت الدراسات والبحوث السابقة على دراسة السعادة ومعرفة تأثيرها على الطلاب بالمراحل التعليمية المختلفة.

- اهتمت بعض البحوث بالتعرف على العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات ومنها: الذكاء الإنفعالي، الذكاء الاجتماعي، التفكير الإبداعي، فاعلية الذات، وتقدير الذات، المتغيرات الديموغرافية.

- اهتمت بعض البحوث بدراسة مستوى السعادة لدى الطلاب وعلاقتها بمركز الضبط، ودور السعادة كمنبئ بالحياة.

- قد تم استخدام مناهج بحث متنوعة وهي المنهج الوصفي والمنهج التجريبي والمنهج شبه التجريبي.

- قلة إجراء البحوث في مجال المواد الفلسفية التي اهتمت بالسعادة، كما أنه لم تتعرض البحوث السابقة (في حدود اطلاع الباحث) إلى تصميم وحدة مقترحة قائم على علم نفس السعادة في تدريس علم النفس وقياس فاعليتها في تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

- وقد استفاد البحث من البحوث السابقة في صياغة أهداف وأسئلة البحث، والاستفادة من إعداد الأطار النظري، وإعداد دليل المعلم وكتاب الطالب.

### المحور الثاني: التفكير الإيجابي:

#### أولاً: مفهوم التفكير الإيجابي:

لقد استقر مفهوم التفكير الإيجابي من خلال عدد من المفاهيم المختلفة منها، التفكير البناء الذي قدمته النظرية البنائية وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات، ومنها التفكير الفرصة والذي قدمه سوليفان والذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجانب التي تؤدي إلى تحدى المشكلة وحلها وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، ويفترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات وقناعات راسخة يواجهون بها تفكيرهم والمحاولة من أجل النجاح.

وعرفه (إبراهيم الفقى ٢٠١٠، ٥٨) "بأنه مصدر قوة وحرية ، يساعد الفرد على إيجاد حل للمشكلات التي يواجهها حتى تزداد ثقته بنفسه، وتصبح لديه مهارة وقوة وحرية للتخلص من معاناته من أفكاره السلبية وآثارها على جسمه وتحويلها إلى أفكار إيجابية".

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

وعرفه (على نوفل، ٢٠١٢، ٢٤٩) التفكير الإيجابي بأنه " التفكير الذي يجعل الفرد قادر على إدارة الأزمات، وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية، وضبط المشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات، وضغوط الحياة، ويتميز بالموارد والقوى النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة، والرضا عن الحياة ". وعرفته ( فيفيان عشناوى ٢٠١٨، ٢٢٤) بأنه "نشاط ذهني يقوم من خلاله الفرد بتنظيم معارفه ومذكراته للتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والأحداث والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن مع الأخذ بالحوانب السلبية واتخاذ جميع الإجراءات لتجنب الضرر".

وعرفه (عبد العزيز يوسف، ٢٠٢٠، ٦٢١) بأنه الميل للتفكير في المكسب والنمائي الحالي والمستقبلي وتوقع أفضل النتائج الممكنة المبنية على التفاؤل وتوجيه الانتباه والذكريات والقدرة على التخيل وتنمية الرصيد المعرفي والإنفعالي والسلوكي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي والقيام بمقتضيات الأمور والمهام بلا تردد أو انتظار وتحمل نتائج السلوك، بما يعود بالنفع على الذات والآخرين في سلوك منتج إيجابي فعال.

وعرفته (نجلاء صالح ٢٠٢٠، ٨٣٠) بأنه "نشاط عقلي يركز على إدراك إيجابيات الأمور وليس سلبياتها، ويمكن هذا النشاط صاحبه من حل ما يواجهه من مشكلات باستخدام منهجية علمية". وفي ضوء ما تم عرضه فالتفكير الإيجابي يعتمد على التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، فوجود التفكير الإيجابي لدى الطلاب يجعلهم يتفاعلون مع البيئة التعليمية بشكل أفضل، وزيادة القدرة على التعلم والإدراك، وبرمجه العقل الباطن بأن يفكر منطقياً وهذا بدوره سوف يؤثر بالإيجاب على مختلف الأعمال في مناحي الحياة الاجتماعية.

### ثانياً: أبعاد التفكير الإيجابي:

وقد حدد (إبراهيم عبد الستار ٢٠٠٨) أبعاده فيما يلي :

- التفاؤل
- الشعور بالرضا
- الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية.
- الرصيد المعرفي من الصحة
- حب التعلم والتفتح المعرفي الإيجابي
- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
- تقبل المسؤولية الشخصية.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

➤ تقبل الذات غير المشروط.

➤ الذكاء الاجتماعي.

وقد حدد (عبدالمريد قاسم ٢٠٠٩، ٧١٠) أبعاد التفكير الإيجابي إلى ما يلي:

➤ التفاؤل والتوقعات الإيجابية.

➤ تقبل المسؤولية الشخصية.

➤ الذكاء الاجتماعي.

➤ الضبط الإنفعالي.

➤ حب التعلم والرصيد المعرفي.

➤ الشعور الرضا.

➤ التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.

➤ السماحة والأريحية.

➤ تقبل الذات غير المشروط.

وقد صنف (جابر عبد الحميد وآخرون ٢٠١٤، ٣٧٦) مهارات التفكير الإيجابي إلى ما يلي :

➤ مهارة حديث الذات الإيجابي.

➤ مهارة التخيل.

➤ مهارة التوقع الإيجابي.

➤ مهارة حل المشكلات الحياتية.

➤ مهارة التعلم الاجتماعي.

وقد حدد (وليد ربيع ٢٠١٩، ١١٧) مكونات مهارات التفكير الإيجابي كالتالي:

➤ التفاؤل والتوقع الإيجابي.

➤ تقبل الاختلاف مع الآخرين.

➤ الرضا الشخصي.

➤ حب التعلم والفتح المعرفي.

➤ تحمل المسؤولية الشخصية.

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

وفى ضوء ما سبق وقوائم الباحثين وآراء السادة المحكمين سوف يتم الاختصار على المهارات التالية :  
(التفاؤل والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية).

### ثالثاً: أهمية تنمية التفكير الإيجابي :

يُعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، الذي يهتم بتحسين حياة الأفراد، وهو نتاج الخبرات والصفات الشخصية الإيجابية، التي تستطيع أداء الأعمال بشكل أفضل، واستخراج الأفكار السلبية أو المحبطة، مع زيادة درجة جودة الأفكار والسيطرة على النفس، والتحكم فيها وتوجيهها نحو توقع نتائج ناجحة، والعمل على حل المشكلات بطريقة منطقية ذات طابع تفاؤلي.

إن الفرد ذو التفكير الإيجابي يتعامل بطريقة واعية وصحيحة، بخلاف الفرد ذو التفكير السلبي الذي يتعامل بطريقة سطحية وخاطئة دون الوصول إلى هدف واضح أو حل سليم، كما أن التفكير السليم يتطابق مع الصحة النفسية في مقابل التفكير السلبي الذي يؤثر بالسلب على الوضع النفسي ومزيج من التدهور لها وصولاً إلى الاضطراب النفسي.

كما أن التفكير الإيجابي دافع أساسي للتفوق والنجاح لدى الطلاب، وذلك لما يتضمنه من توقعات إيجابية للحياة، فهو يجعل الطلاب قادرين على اختيار دقيق لأهدافهم التي يتطلعون إلى تحقيقها في المستقبل، كما يجعل رؤيتهم واضحة يساعدهم على التخطيط والتنفيذ.

كما يجعل الطلاب يتمتعون بصفات اجتماعية مميزة حيث يكونوا أكثر مرونة وأكثر تمثلاً للقيم كالصدق والأمانة والعطاء والكرم، يتطلعون إلى تكوين علاقات وصلات اجتماعية جديدة، ليس لديهم رهبة اجتماعية من التعامل مع الآخرين.

وقد اهتمت عدد من البحوث بتنمية التفكير الإيجابي ومنها : وبحث (زينب عبد الوهاب ٢٠١٣) الذي هدف إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، وتوصلت إلى فاعلية البرنامج المقترح القائم على التفكير فيما وراء المعرفة في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات.

وبحث (إيمان عصفور ٢٠١٣) الذي هدف إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس، وهي: اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس. وتكونت عينة البحث من (٢٢) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، وبعد تدريس البرنامج وتطبيق أدوات القياس قبلياً

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

وبعداً، وإجراء التحليلات الإحصائية، تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات مجموعة البحث.

وبحث (وانج، هسين هوي؛ تشن، هسيانج تينج؛ لين، هوان شيانج؛ هونغ، زوي-آر-Wang, Hsin-آر, Hui; Chen, Hsiang-Ting; Lin, Huann-Shyang; Hong, Zuway-R, 2017) الذي هدف إلى فحص تأثيرات التأمل الذاتي على التفكير الإيجابي وتحفيز التعلم والتنظيم الذاتي لدى طلاب كليات الجامعة بتايوان، وشملت عينة البحث (١٠٢) طالباً للمشاركة في برنامج مدته (١٨) أسبوعاً كمجموعة تجريبية، و(١٧٩) طالباً كمجموعة ضابطة، وأظهرت النتائج أن المناقشة الداعمة والمدعومة مع الأقران والمعلم وأنشطة التأمل الذاتي كانت تمثل كعامل تيسيري أدت إلى تحسين التفكير الإيجابي ودفاعية التعلم وتنظيم الذات، كما أن هناك علاقة قوية بين التفكير الإيجابي ودفاعية التعلم وتنظيم الذات.

وبحث (عقيلي محمد ٢٠١٧) الذي هدف إلى بناء برنامج مقترح في اللغة العربية قائم على أبعاد الحوار الحضاري العالمي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد شملت عينة البحث (٣٥) طالباً بالصف الأول الثانوي بمدرسة الثانوية بنين بالخارجة بالوادي الجديد، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المقترح.

وبحث (اسماعيل كليك، هakan ساركام، Çelik, Ismail; Sariçam, Hakan, 2018) الذي هدف إلى دراسة العلاقة المحتملة بين الضبط الأكاديمي ومهارات التفكير الإيجابي والشجاعة لدى طلاب المدارس الثانوية، وقد شملت عينة البحث (٢٨٨) طالباً من (٤) مدارس ثانوية بمنطقة أجري بتركيا، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين موضع الضبط الأكاديمي ومهارات التفكير الإيجابي، ووجود ارتباط بين موضع الضبط الأكاديمي والشجاعة لدى الطلاب.

وبحث (شيماء أمين ٢٠١٩) الذي هدف إلى قياس فاعلية منهج علم النفس المطور في ضوء نموذج هنكز في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات، وتم التطبيق على عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة القاهرة قوامها (١٠٠) طالباً، وتوصلت النتائج إلى فاعلية منهج علم النفس المطور في ضوء نموذج هنكز في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات.

وبحث (معتصم المعاينة ٢٠١٩) الذي هدف إلى تعرف مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وتكونت عينة البحث من (١٩٥) طالباً وطالبة في منطقة الكرك وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى التفكير الإيجابي كان يمثل درجة تقدير مرتفعة.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

وبحث (جزاء المطيري، مغاوري مرزوق ٢٠٢٠) الذي هدف إلى تعرف فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق في درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج الإرشادي، وشملت عينة البحث (٢٢) طالباً بالمرحلة الثانوية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين على مقياس التفكير الإيجابي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وارتفاع درجات التطبيق البعدي لطلاب المجموعة التجريبية.

وبحث (شعبان أحمد ٢٠٢٠) الذي هدف إلى تدريس وحدة مقترحة في ضوء الاعجاز النفسي للقرآن الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد شملت عينة البحث (٤٠) طالباً بالصف الثاني الثانوي بمدرسة منقباد الثانوية المشتركة، وقد أظهرت النتائج فاعلية الوحدة المقترحة.

وبحث (عبد الله يوسف، هناء عبد الحميد ٢٠٢٠) الذي هدف إلى استخدام نموذج مقترح قائم على نظرية الذكاء الناجح في تدريس وحدة مبادئ التفكير العلمي لتنمية المفاهيم والتفكير الإيجابي والاتجاهات العلمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وقد شملت عينة البحث (٥٥) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٢٨) طالباً للمجموعة التجريبية و (٢٧) طالباً للمجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج فاعلية النموذج المقترح القائم على نظرية الذكاء الناجح في تدريس وحدة مبادئ التفكير العلمي على تنمية المفاهيم العلمية والمنطقية والتفكير الإيجابي والاتجاهات العلمية لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

وبحث (وليد حسين ٢٠٢٠) الذي هدف إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشملت عينة البحث (٦٠) طالباً بالصف الثاني وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي.

وبحث (سامي شحاتة ٢٠٢١) الذي هدف إلى تعرف العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بالحكم الخلقى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادى الجديد، وتكونت عينة البحث من (٢١٤) طالباً منهم (٨٦) طالباً بالصف الأول الثانوي و (١٢٨) طالباً بالصف الثالث الثانوي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي والحكم الخلقى لدى عينة البحث.

وبحث (ميمي عبدالرازق ٢٠٢١) الذي هدف إلى تعرف فاعلية استخدام نموذج ميرل وتيتسون في تدريس البلاغة للصف الأول الثانوي في تنمية مهارات الفهم العميق للمفاهيم البلاغية والتفكير الإيجابي وقد تم استخدام المنهج التجريبي والاعتماد على التصميم ذي المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي،

وقد أشارت النتائج إلى فاعلية استخدام نموذج ميرل وتينسون في تنمية مهارات الفهم العميق للمفاهيم البلاغية والتفكير الإيجابي.

وبحث (نعمه محمود ٢٠٢١) الذي هدف إلى تنمية التحصيل الدراسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال تطوير وحدة في الفلسفة باستخدام خرائط العقل، وقد شملت عينة البحث (٤٧) طالبة بالصف الثاني الثانوي العام بمدرسة سمبليات أيلول إدارة مدينة نصر التعليمية محافظة القاهرة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في التحصيل الدراسي والتفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.

وبحث (أفراح الحربي ٢٠٢٢) الذي هدف إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج بريق في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذين طبقوا البرنامج في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي.

وبحث (إيمان محمد ٢٠٢٢) الذي هدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين النظريات الضمنية للذكاء في علاقتها بمهارات التفكير الإيجابي والمرونة العقلية لدى الموهوبين والعاديين في العلوم من طلاب المرحلة الثانوية، وشملت عينة البحث (١٠٠) من طلاب القسم العلمي بالصف الثاني الثانوي بمدارس بمحافظة سوهاج، وقد أظهرت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب الصف الثاني الموهوبين والعاديين على بعد النظرية الضمنية للذكاء ودرجتهم على مهارات التفكير الإيجابي. وبحث (حنان عبدالرازق ٢٠٢٢) الذي هدف إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي باستخدام منشطات استراتيجيات الإدراك، وقد شملت عينة البحث (٣٠) طالباً وطالبة كمجموعتين تجريبية وضابطة؛ تم تطبيق البحث بمدرسة أولاد إلياس الثانوية المشتركة التابعة لإدارة صدفا التعليمية بأسسوط، وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية وهذا يؤكد فاعلية البرنامج المقترح.

وبحث (سامح عوض الله ٢٠٢٢) الذي هدف إلى تعرف فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على مدخل التعلم المستند إلى القلب لتنمية مهارات التفكير الإيجابي والوعي الفلسفي بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشملت عينة البحث (٦٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج أن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي درسن الفلسفة باستخدام الاستراتيجية المقترحة قد حققن نمواً

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

في مهارات التفكير الإيجابي والوعي الفلسفي بالسعادة بمعدلات أعلى مما حققتهم زميلاتهن طالبات المجموعة الضابطة.

وبحث (إيناس حجازي ٢٠٢٣) الذي هدف إلى بناء برنامج قائم على نظرية الذكاء الناجح ومعرفة أثره على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية التربية، وتكونت مجموعة الدراسة من (٣٦) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات البحث في اختبار مهارات التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة). وتم تطبيقه قبلًا وبعديًا، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مهارات التفكير الإيجابي ككل، وفي كل مهارة من مهاراته، ويوصي البحث بضرورة الاهتمام بمهارات التفكير الإيجابي ودمجها في المراحل التعليمية المختلفة، وضرورة تدريب الطالب المعلم علي إجراءات استخدام نظرية الذكاء الناجح داخل الفصول الدراسية لما تحققه من أهداف تربوية منشودة.

وبحث "جور، تشاجلا؛ إسر، باشاك" (Gür, Çağla; Eser, Basak, 2023) الذي هدف إلى إلقاء الضوء على وجهات نظر المعلمين حول التفكير الإيجابي في تخصصاتهم وممارستهم في بيئة التدريس، وقد تم تضمين (٢٤) معلماً تلقوا تدريباً على مشروع التفكير الإيجابي وقد انضموا للبحث طوعية، وقد كشفت النتائج أن المعلمين من جميع مستويات التعليم من مرحلة ما قبل المدرسة إلى المرحلة الثانوية يعتقدون أن هناك حاجة إلى أنشطة التفكير الإيجابي، وأنهم قادرون على نقل فهم التفكير الإيجابي إلى تخصصاتهم، وقد أظهرت النتائج أن هناك موضوعات يعاني منها الطلاب ومنها صعوبات التكيف مع المدرسة، عملية الصدمة، الحاجة للتواصل والتفاعل الفعال، وقد اقترح المعلمون أنشطة لتنمية الوعي الذاتي والوعي بالمساهمة في نشر التفكير الإيجابي في المدارس.

وبحث (مرؤة عاشور ٢٠٢٤) الذي هدف إلى استخدام استراتيجية لعب الدور الإلكتروني في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي والوعي الاقتصادي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وأشارت النتائج لوجود أثر فعال لاستخدام استراتيجية لعب لدور الإلكتروني في تنمية مهارات التفكير الإيجابي والوعي الاقتصادي.

### تعقيب على البحوث والدراسات السابقة :

- ركزت بعض البحوث السابقة على تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الأخرى مثل: اليقظة العقلية، الحكم الخلقى، النظريات الضمنية للذكاء.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

-اهتمت بعض البحوث بتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب عن طريق استخدام: برنامج إرشادي سلوكي، وحدة مقترحة، نموذج مقترح، استراتيجية تدريس مقترحة، منشطات استراتيجيات الإدراك، برنامج مقترح.

-اهتمت بعض البحوث بقياس مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلاب.

-تنوعت عينات البحث في مختلف المراحل المختلفة سواء الجامعية أو الثانوية أو المعلمين .

-وجود عدد من البحوث في مجال تخصص المواد الفلسفية اهتمت بموضوع التفكير الإيجابي، ولم تتعرض الدراسات والبحوث السابقة (في حدود اطلاع الباحث) إلى تصميم وحدة مقترحة قائم على علم نفس السعادة في تدريس علم النفس وقياس فاعليتها في تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

-وقد استفاد البحث من البحوث السابقة في تحديد أهداف وأسئلة البحث وإعداد دليل المعلم وكتاب الطالب، والاستفادة كذلك في إعداد الإطار النظري وبناء اختبار التفكير الإيجابي.

### المحور الثالث: الرفاهية النفسية :

#### أولاً: مفهوم الرفاهية النفسية:

إن الرفاهية النفسية أحد الموضوعات الرئيسية التي يهتم بها علم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى اكتشاف قدرات وامكانيات الفرد والعمل على تطويرها ومعالجة نقاط الضعف فيها، والعمل على تحسين مستوى النظرة للنفس وللحياة، مما يساعد على الشعور الإيجابي لدى الفرد بجودة الحياة وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية، وقدرته على اتخاذ قراره بنفسه، وتكوين علاقات اجتماعية متبادلة. وعرفتها (تري Tree,2009,545) بأنها النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقق الأهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل، واحتمالية حدوث الخير والجوانب الإيجابية من الأشياء بدلاً من الانزلاق في الشر والجانب السيء".

وعرفها كل من (حمدي ياسين، هيام صادق، إيمان سرميني ٢٠١٤، ٣٥٨) بأنها "شعور الفرد بالسعادة وحل المشكلات في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلى الفرد بالفاعلية في إدارة الذات".

وتعرفها كلا من (براكيت وماير Brackett & Mayer,2015,150) بأنها " الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد المؤشرات السلوكية التي تدل على : ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط الرفاهية النفسية بكل من الإحساس العام بالسكينة والطمأنينة النفسية".

وترى (سميرة شند وآخرون ٢٠١٣، ٧) أن الرفاهية النفسية هي أحد المؤشرات التي تعكس الأداء النفسي الإيجابي، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية؛ إذ إنها تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتفردها، والوعي بما يحقق استقلاليتها على الرغم من تمتع الفرد بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً إلى تحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لجميع الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

وفي ضوء ما سبق فإن إحساس الفرد بالرفاهية النفسية متغير يتوقف على الشخص ومجتمعه وثقافته، كما يتوقف ذلك الإحساس على الصحة الجسمية والحالة النفسية، والسمات الشخصية ومدى قوة أو ضعف العلاقات الاجتماعية، ومدى شعور الفرد بالسعادة ورضاه عن نفسه وحياته، ومدى قدرته على التعامل مع المعضلات التي تواجهه في حياته، ومدى تحقيقه للأهداف التي يسعى إليها.

### ثانياً : أبعاد الرفاهية النفسية:

إن الرفاهية النفسية تتطلب صحة الجسد والعقل ويعني تكامل المكونات النفسية والجسدية والتي تؤثر كل منهما على الآخر، وتتكون الرفاهية النفسية طبقاً لنموذج كارول ريف إلى عوامل أو أبعاد مرتبطة ببعضها البعض وهي كالتالي: (Ryff & Singer, 2008, 21-45)، (وليد محمد ٢٠١٧، ٢٩)، (ماجدة مرشد ٢٠١٨، ٢٥٩).

١- الاستقلالية : تعني الاستقلالية تفرد الذات، وأن يكون التردد قادر على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية والاستقلالية بهذا المعنى تشير إلى تفرد الذات وتقرير المصير.

٢- النضج الشخصي: إن النضج الشخصي من أهم المؤشرات الدالة على الرفاهية والصحة النفسية والوظيفية والإيجابية، ويعني الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات وامتدادها والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته والتحسين المستمر في الذات بمرور الوقت بما يعكس فعالية الذات.

وتعني كذلك قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالنفاؤل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده والتي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن إذن تعد الحياة هنا بالنسبة للفرد عملية من التعلم والنمو

٣-العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين: إن العلاقات بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالج الصحة النفسية والرفاهية النفسية حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات الدافئة والموثوق فيها، فالأشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، كما أنهم يمتلكون صداقات حميمة وهي أحد محركات النضج.

٤-الهدف في الحياة: إن الهدف من الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهية النفسية ويتضمن هذا المتغير معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته، كما أن مفهوم النضج يؤكد على الفهم العميق للهدف في الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصد.

وتعنى كذلك قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، أى أن الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية دائماً ما يحمل أهدافاً وأفكاراً توفر له معنى واضحاً لحياته ويعد الشخص الذى يمتلك إيماناً بأن أفعاله فى الماضى والحاضر كانت ذات مغزى وتوجهه نحو مستقبله حتماً وتجعله مدركاً للغرض من حياته والتي يحاول عن طريقها إيجاد المعنى لها.

٥-التمكن البيئى: هى قدرة الفرد على اختيار أو إعداد بيئة ملائمة لحالته النفسية فهى إحدى سمات الصحة النفسية؛ فالمشاركة الفعالة والقدرة على السيطرة على البيئات المعقدة والتحكم فيها تعتبر عنصر رئيسى فى الأداء النفسى الإيجابى.

وتعنى كذلك قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم فى كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أى تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد يتناسب معه أى عن طريق خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها فى تحقيق أهداف حياته ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها إذا تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية التى تتمثل فى القدرة على التجديد والابتكار وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة.

فالعوامل البيئية تقوم بدور مهم فى نشوء السعادة خاصة فى العلاقات الاجتماعية فكثير من النجاح الذى يواجهه الإنسان فى الزواج والأسرة والوظيفة والعلاقات الاجتماعية بوجه عام يترتب عليه شعور بالسرور والبهجة ويبنى مستوى من الرضا عن الحياة.

### ثالثاً: أهمية تنمية الرفاهية النفسية:

إن مفهوم الرفاهية النفسية يعد مفهوماً مهماً يهدف إلى تحقيق الرضا عن الحياة، وتطوير العلاقات الإيجابية مع المحيطين، ويسعى لمزيد من القبول الذاتي عن طريق زيادة مشاعر الحب والثقة والتعاطف، والقدرة على إدارة أنفسهم وبيئتهم بفاعلية واستقلالية.

وغالباً ما نتساءل حول الحياة المنسجمة والطرق المؤدية لها، وحول رغبة الإنسان في التمتع بالحياة والعيش لمدة طويلة باستمتاع وصحة جيدة، وتحقيق السعادة والإبداع وتحقيق الأهداف ببراعة، هذه هي الرفاهية التي يبحث عنها الإنسان. (سايل وحيدة، بن نوار يوسف، ٢٠١٧، ٤٩)

وقد حدد كلاً من (البنى سنان، جلال الدين بوعظي، ٢٠٢٣، ٦٦ - ٦٧) أهمية تنمية الرفاهية النفسية فيما يلي:

- شعور الفرد بالصحة النفسية والجسدية.
  - الرغبة في استمرار الفرد في تقديم مجهودات والسعي نحو طموحاته.
  - زيادة مستوى الرضا وتقبل الحياة وظروفها.
  - زيادة الرغبة في تطوير الذات.
  - تلعب دوراً في تحقيق السلام النفسي.
  - تساهم في فهم غاية الفرد من تواجده في بيئته وسط مجتمعه ودوره في الحياة.
  - تنشئة مجتمع سعيد مبني على المحبة والألفة والتفاعل الإيجابي.
- وقد اهتمت عدد من البحوث بتنمية الرفاهية النفسية ومنها: بحث (هبة إسماعيل ٢٠٢٠) الذي هدف إلى الكشف عن أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف Ruff كمحددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، والكشف عن مدى الاختلاف في درجتي الرفاهية النفسية والصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير النوع ( ذكور أو إناث)، وقد تكونت عينة البحث من (٦٠) طالباً وطالبة من الموهوبين أكاديمياً الملتحقين بالمدارس الثانوية لإدارة شرق مدينة نصر، وقد أسفرت النتائج على خمسة أبعاد للرفاهية النفسية تعمل كمحددات للصمود الأكاديمي وهي الاستقلالية، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات.، كما أشارت إلى أن الإناث تفوقن على الذكور في درجة الرفاهية النفسية، بينما لا توجد فروق في درجة الصمود الأكاديمي.

وبحث (بيناكوبا، سيسيليا؛ جارفي، دانييل؛ جوميز، لورديس؛ ألفاريز، آنا Peñacoba, Cecilia; Garvi, Daniel; Gómez, Lourdes; Álvarez, Ana, 2020) الذي هدف إلى استكشاف العلاقة

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

المحتلة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى عينة من (١٤٦) بالغاً أسبانياً أصم، مقارنة بين (١٤٦) سمعياً، كما تم تقييم تأثير القلق والاكتئاب وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر، تم العثور على اختلافات كبيرة بين المشاركين الصم والسمعيين فيما يتعلق بالقلق والاكتئاب والرفاهية النفسية، ولم يتم العثور على أي اختلافات فيما يتعلق بالأداء العاطفي، وأن الذكاء العاطفي تنبأ بشكل كبير بالرفاهية النفسية بشكل مباشر. وبحث (أميرة محمد ٢٠٢١) الذي هدف إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة في تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وشملت عينة البحث (٣٢) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة.

وبحث (نشوة عبدالمجيد ٢٠٢١) الذي هدف إلى تعرف فاعلية نموذج تدريسي قائم على المدخل الجمالي في تدريس مقرر التدريس المصغر لتنمية التحصيل والرفاهية النفسية لدى الطالبة معلمة علم النفس، وقد شملت عينة البحث (٤٠) طالبة معلمة من طالبات الفرقة الثانية شعبة علم نفس بكلية البنات جامعة عين شمس، وقد أسفرت النتائج عن فاعلية النموذج التدريسي القائم على المدخل الجمالي في تنمية التحصيل ومهارات الرفاهية النفسية.

وبحث (نيفين عوض ٢٠٢١) الذي هدف إلى رصد الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً والمتفوقين بمدرسة المتفوقين في العلوم التكنولوجية، وقد شملت عينة البحث (٤٣) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح في الأنشطة الموسيقية على تحسين الرفاهية النفسية لدى الطلاب عينة البحث.

وبحث (فاطمة أيوب ٢٠٢٢) الذي هدف إلى تعرف فاعلية برنامج مقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وشملت عينة البحث (٣٢) طالباً وطالبة من الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المقترح، وقد أوصت بضرورة تنظيم مقررات علم النفس في ضوء الواقع المعاش ليكون الطلاب على وعى بما يدور بهم حتى لا يكون من نعلمه لطلابنا منعزلاً عن جوانب الحياة التي يعيشونها ويتفاعلون معها.

وبحث (محمد فرغلي ، ياسمين عبدالعزيز ٢٠٢٢) الذي هدف إلى إعداد منهج مقترح في علم النفس والاجتماع في ضوء نظرية الرفاهية النفسية لتنمية المسؤولية الاجتماعية والمعنى في الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشملت عينة البحث (٢٠) طالباً بالصف الثالث الثانوي من طلاب مدرسة بهتيم

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

الثانوية بنين بإدارة شرق شبرا الخيمة التعليمية، وقد تم تنفيذ التجربة عن طريق التدريس المباشر وجهاً لوجه بشكل رئيسي مع الاستعانة بالإنترنت عن طريق تطبيق زووم، وقد أظهرت النتائج فاعلية المنهج المقترح في تنمية المسؤولية الاجتماعية والمعنى في الحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية.

وبحث (هبة عرب، عثمان الخضر ٢٠٢٢) الذي هدف للكشف عن أثر برنامج يعتمد تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية الذاتية والنفسية لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت، وشمل عددهم (٦٨) تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وبحث (خولة الشحيحات، عمر خصاونه، محمد المومني ٢٠٢٣) الذي هدف إلى التعرف على الرفاهية النفسية ودورها في تنمية جودة الحياة لدى الطلبة في مدارس لواء الأغوار الشمالية من منظور فلسفي، وشملت عينة البحث (١٨) مرشد تربوي من مديرية لواء الأغوار الشمالية، وأظهرت النتائج أن للرفاهية النفسية دور في تنمية جودة الحياة، كما أظهرت أن الطلاب يظهرون قدراً من الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات البسيطة بشأن حياتهم اليومية.

وبحث (أسماء السهيمي ٢٠٢٣) الذي هدف إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على الامتتان لتنمية الرفاهية النفسية والتحقق من فعاليته هذا البرنامج والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيقه، وشملت عينة البحث ( ٢٤ ) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في الامتتان والرفاهية النفسية لصالح المجموعة التجريبية ويدل ذلك على فعالية البرنامج.

وبحث (فاطمة حسن ٢٠٢٣) الذي هدف إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي قائم على المناعة النفسية في تنمية الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية جامعة الملك خالد، وشملت عينة البحث (١٥) طالبة وتم تطبيق المنهج شبه تجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) جلسة تقوم على المناعة النفسية بشكل جماعي، وقد توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي واستمرار أثره في تحسين مستوى الرفاهية النفسية بعد شهر من إنتهاء تطبيقه.

ودراسة (حميد مخلص؛ حسن الحريري؛ ريسواندي؛ عين يحيى هنالة؛ سونينو؛ دينا مولينا؛ فتيرايادي

**Hamid Mukhlis; Hasan Hariri; Riswandi; Een Yayah Haenilah; Sunyono;**

**(Dina Maulina; Fitriadi, 2024)** التي هدف إلى اكتشاف الأبحاث الحديثة حول الرفاهية النفسية من

منظور أكاديمي، تم جمع (٢٧) مقالة بحثية ومراجعتها بناء على المعايير المعمول بها، وتقديم هذه المراجعة

المنهجية تجميعاً للنتائج التي يمكن أن تكون بمثابة الخطوة الأولى في تطوير مفاهيم الرفاهية النفسية في المؤسسات التعليمية، وبالتالي التأكيد على أهمية الرفاهية النفسية للمعلمين والطلاب.

وبحث (رمضان ساك؛ مارتن سكوتيل؛ إقبال توبا شاهين ساك؛ بافيل زيكل؛ إشرف ناس؛ ماري

هيرينكوفا Ramazan Sak; Martin Skutil; Ikbal Tuba Sahin-Sak; Pavel Zikl; Esref

(Nas; Marie Herynková, 2024) الذي هدف إلى فحص مستويات التعاطف والرفاهية النفسية لدى

(٣٦٦) معلماً في مرحلة ما قبل المدرسة في جمهورية التشيك، و(٥٣٢) معلماً تركياً، وقد أظهرت النتائج ان

مستويات التعاطف لدى معلمى الأترك مقارنة بالمعلمين التشيك، إلا أن الرفاهية النفسية لدى معلمى الأترك

كانت أقل، ولم يختلف حالة التعاطف بشكل كبير عبر الجنس أو الحالة الاجتماعية، ووجود علاقة إيجابية

وعتدلة بين تعاطف معلمى ما قبل المدرسة ورفاهيتهم النفسية.

وبحث (سعودى عبدالعليم ٢٠٢٤) الذي هدف إلى تعرف أثر بيئة تعلم إلكترونى قائمة على مبادئ

النظرية الإتصالية على تنمية مهارات تكنولوجيا المعلومات والإتصال ورفع مستوى الرفاهية النفسية لدى

طلاب كلية التربية النوعية مختلفى التخصص وقد شملت عينة البحث على (٤٥٠) طالبة وطالبة بكلية

التربية النوعية من أقسام (تكنولوجيا التعليم - الاعلام التربوى - التربية الموسيقية)، وقد أظهرت النتائج أن أثر

التخصص كان صغيراً على تنمية مهارات تكنولوجيا المعلومات، بينما كان أثر التخصص كبير على تنمية

بيئة التعلم الإلكتروني قائمة على مبادئ النظرية الاتصالية للرفاهية النفسية وجاءت فروق الأثر لصالح

طلاب المجموعة التجريبية الثانية (الاعلام التربوى) تلاها طلاب المجموعة التجريبية الثالثة (التربية

الموسيقية) وجاء فى المرتبة الأخيرة طلاب المجموعة التجريبية الاولى (تكنولوجيا التعليم).

وتعقيباً على البحوث والدراسات السابقة التى تم عرضها فيما سبق؛ تجدر الإشارة إلى ما يلى:

١- أنه هناك عدد من البحوث والدراسات ركزت على تنمية الرفاهية النفسية، وهناك بحوث استخدمت

محطات التعلم، نموذج تدريسي، برنامج مقترح، منهج مقترح لتحقيق ذلك.

٢- تم استخدام المنهج الوصفى والمنهج التجريبي.

٣- لقد تنوعت العينات سواء طلاب المرحلة الثانوية أو المعلمين.

٤- اهتمام عدد من البحوث والدراسات فى مجال تخصص المواد الفلسفية التى بموضوع بتنمية الرفاهية

النفسية.

٥- موقع البحث الحالى من البحوث السابقة: استفاد الباحث من الأفكار والاتجاهات والنتائج التى

توصلت إليها تلك البحوث وساعد الباحث فى إعداد دليل المعلم وكتاب الطالب ومقياس الرفاهية النفسية.

#### المحور الرابع: العلاقة بين متغيرات البحث :

إن هناك ارتباط وثيق الصلة بين الحالة المزاجية الإيجابية والسعادة، حيث يساهم في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر المواقف السعيدة والتي تساعد على حل المشكلات التي يتعرض لها وزيادة الرغبة في تقديم المساعدة للآخرين، كما أنها تزيد من مشاعر الإحساس بالرضا عن الذات وعن الحياة.

والإنسان يسعى إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح في شتى المجالات، ويسعى أن يحقق لنفسه ولغيره الخير، وأن يبعد الضرر أو الأذى، ويتطلب ذلك وجود منهج في التفكير يعمل على تحسين مستوياته العقلية، وأن ينظر للأشياء بصورة إيجابية ويبعد عن النظرة السلبية التي تؤثر سلباً على قدراته، وتقف حجر عثره أمام تحقيق أهدافه، فإذا تم اختيار طريق التفكير الإيجابي فهذا يساعد كثيراً في التخلص من المشاعر السلبية والنظرة التشاؤمية.

ويشير "سونج لي" و "هو يون" ( "Ho Yoon,2012,4", "Seung Lee") إلى ارتباط الراحة النفسية بالتفكير الإيجابي، فهو عنصر هام للشعور بالسعادة وقبول الذات والحد من اليأس وتحسين العلاقات البشرية.

والرفاهية النفسية هي الشعور بالرفاهية والسعادة التي تولدت من تجربة مشاعر أكثر متعة من المشاعر غير السارة وتشتمل على مجموعة من المكونات المعرفية والعاطفية، ويشير المكون المعرفي هنا إلى درجة شعور الأفراد والمجتمع بالرضا عن الحياة، أما المكون الوجداني فيتمثل بوجود تأثير إيجابي لدى الأفراد، وغياب للتأثير السلبي (Raina & Bakhshi,2013)

وحالة السعادة ليست حالة ذاتية بقدر ما هي حقيقة الازدهار بأفضل القدرات العقلية لدى الفرد، وتتوقف الرفاهية على كل ما يرتبط بالسعادة والعيش الطيب والوجود الأفضل إضافة إلى الهناء النفسي والعقلي وهذه مرادفات جميعها تشير إلى التفاؤل والإيجابية في حياة الإنسان.

وقد أظهرت بحوث بوجود علاقة بين متغيرات البحث ومنها : بحث (بترسون وآخرون Peterson et al,2007) الذي هدف إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وشملت عينة البحث (٢٤٣٩) مراهق أمريكي و (٤٤٥) مراهق سويسري وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي موجب بين التفكير الإيجابي في الشخصية مثل (الحب، التفاؤل، الأمل، الامتنان) والتي تؤدي إلى كل من السعادة والرضا عن الحياة.

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

وبحث (الشيء الشريف ٢٠٢١) الذي هدف إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية لدى (١٧٣) طالبة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، وتوصلت النتائج لوجود علاقة إيجابية إحصائية بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية.

وبحث (ماجد ناصر ٢٠٢١) الذي هدف إلى تعرف القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين، وتكونت عينة البحث من (١٧٠) طالباً، تم اختيارهم من الطلبة الموهوبين والمدمجين في مدارس المرحلة الثانوية في مدينة أبها في المملكة العربية السعودية، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق على عينة البحث مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثين) وكذلك مقياس الرفاهية النفسية لروزماري (Rosemary) (تعريب الباحثان). وأشارت هذه النتائج إلى أن مستوى كل من التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية كان مرتفعاً لدى الطلبة الموهوبين في منطقة أبها، كذلك توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والدرجة الكلية للرفاهية النفسية بشكل عام.

وبحث (جيركاجل، سيرف اوزبلر، باسك، Gür, Çağla; Özbiler, Serife; Eser, Basak; Göksu, Hüseyin; Karasali, Sahin, 2021) الذي هدف إلى إجراء مشروع فن السعادة والتفكير الإيجابي والرفاهية الذاتية، وقد تم تدريب أولى لمدة (٨) جلسات للمعلمين لاطلاعهم على التفكير الإيجابي ومن أجل دعم رفاهيتهم الذاتية، وقد طور المعلمون مشاريعهم الخاصة في مدارسهم، وقد تم تحليل آراء المعلمين حول نطاق المشروع التي طبقوها في المدارس، وقد خطط المعلمون لمشاريعهم واحتفظوا بمذكرات وسجلات الملاحظات وقد طبق حوالى (٢٨) معلماً (١٧) مشروع في (١٥) مدرسة، وقد تم تحليل آراء المعلمين من خلال المقابلات والمذكرات وتمت مناقشة ملاحظاتهم وتقييماتهم فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي.

وبحث (ماجد آل دلهم، خالد حموري ٢٠٢١) الذي هدف إلى تعرف القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب الموهوبين، وشملت عينة البحث (١٧٠) طالباً الموهوبين والمدمجين في مدارس المرحلة الثانوية في مدينة أبها في المملكة العربية السعودية، وأظهرت النتائج أن مستوى كل من التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية كان مرتفعاً لدى الموهوبين، كذلك توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من تقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والدرجة الكلية للرفاهية النفسية.

وبحث (مريم الزهراني، هدى الشميمري ٢٠٢٤) الذي هدف إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، وبلغت عينة البحث (١٤٥٦) طالباً وطالبة منها (٥٩٤) طلبة مبتعثين و (٨٦٢) طلبة غير

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

مبعتشين، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى عينتي البحث ووجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية ووجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.

إعداد المواد التعليمية :

١- إعداد قائمتي البحث:

أ- إعداد قائمة بأبعاد التفكير الإيجابي اللازم تنميتها لدى طلاب الصف الثاني الثانوي العام: تم إعداد القائمة في ضوء الخطوات التالية:

أ- خصائص القائمة: يجب أن تكون قائمة أبعاد التفكير الإيجابي المستخدمة تتفق مع طبيعة مادة علم النفس وطبيعة وخصائص الطلاب.

ب- مصادر اشتقاق القائمة: تم اشتقاق القائمة التي تحتوي علي عدد من أبعاد التفكير الإيجابي ، من خلال مراجعة الدراسات النظرية والبحوث، بعض الكتب التربوية وقوائم التفكير الإيجابي التي وضعت من قبل بواسطة الباحثين، ويمكن حصر هذه القوائم فيما يلي: قائمة (إبراهيم عبدالستار ٢٠٠٨)، (عبدالمرید قاسم ٢٠٠٩)، (جابر عبدالحميد وآخرون ٢٠١٤)، (شيماء أمين ٢٠١٩)، (وليد ربيع ٢٠١٩)، (شعبان أحمد ٢٠٢٠).

ج- إعداد الصورة المبدئية لأبعاد التفكير الإيجابي وعرضها علي السادة المحكمين: تم اشتقاق قائمة مبدئية لمهارات التفكير الإيجابي شملت (٨) مهارات ، وتم عرضها علي عدد من السادة المحكمين المتخصصين في (المناهج وطرق التدريس - علم النفس التربوي).

د- قائمة التفكير الإيجابي في صورتها النهائية: في ضوء الملاحظات التي أبداه المحكمون وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبحت القائمة في صورتها النهائية تتكون من (٥) أبعاد وهي وهي: (التفاؤل والتوقع الإيجابي- تقبل الاختلاف مع الآخرين- الرضا الشخصي- حب التعلم والتفتح المعرفي- تحمل المسؤولية الشخصية).. ويوضح ملحق (١) التفكير الإيجابي.. وبذلك تم الإجابة عن السؤال الأول الوارد في البحث.

٢- إعداد قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية اللازم تنميتها لدى طلاب الصف الثاني الثانوي العام: تم إعداد القائمة في ضوء الخطوات التالية:

أ- خصائص القائمة: يجب أن تكون قائمة أبعاد الرفاهية النفسية المستخدمة تتفق مع طبيعة مادة علم النفس وطبيعة وخصائص الطلاب.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

ب-مصادر اشتقاق القائمة: تم اشتقاق القائمة التي تحتوي علي عدد من أبعاد الرفاهية النفسية ، من خلال مراجعة الدراسات النظرية والبحوث، بعض الكتب التربوية وقوائم الرفاهية النفسية التي وضعت من قبل بواسطة الباحثين ، ويمكن حصر هذه القوائم فيما يلي: (سميرة شند، حسام هيبة، حنان سلومة ٢٠١٣)، (محمود يوسف، أشرف عبدالحليم، شريفة يوسف ٢٠٢٢)، (مريم الزهراني، هدى الشميمري ٢٠٢٤).

ج- إعداد الصورة المبدئية لأبعاد الرفاهية النفسية وعرضها علي السادة المحكمين: تم اشتقاق قائمة مبدئية لأبعاد الرفاهية النفسية شملت (٦) أبعاد، وتم عرضها علي عدد من السادة المحكمين المتخصصين في (المناهج وطرق التدريس - علم النفس التربوي).

د- قائمة أبعاد الرفاهية النفسية في صورتها النهائية: في ضوء الملاحظات التي أبداها المحكمون وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبحت القائمة في صورتها النهائية تتكون من (٥) أبعاد وهي: (الاستقلالية- النضج الشخصي- العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين- الهدف من الحياة- التمكن البيئي). ويوضح ملحق (٢) أبعاد الرفاهية النفسية.. وبذلك تم الإجابة عن السؤال الثاني الوارد في البحث.

### ٢- الوحدة التدريسية المقترحة في ضوء علم نفس السعادة:

لإعداد الوحدة التدريسية المقترحة قام الباحث بما يلي :

#### أ-تحديد أهداف الوحدة التدريسية المقترحة :

تهدف الوحدة التدريسية المقترحة في علم النفس السعادة إلى تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، وتتحدد من موضوعات الوحدة الأهداف التالية :

- ايضاح معنى للسعادة.
- التعريف بمظاهر السعادة
- بيان كيفية ممارسة تطبيقات عملية لتنمية السعادة.
- إبراز معنى التفكير الإيجابي.
- توضيح مهارات التفكير الإيجابي
- يتعرف معنى الرفاهية النفسية
- توضيح سبل لتنمية الرفاهية النفسية
- تحديد العلاقة بين السعادة والتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.
- تطبيق مفاهيم (السعادة - الإيجابية - الرفاهية) في الحياة اليومية.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

➤ المشاركة في الأنشطة التعليمية التي تركز على التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.

**ب-تحديد محتوى الوحدة التدريسية المقترحة في علم نفس السعادة:** إن الهدف من إعداد وحدة مقترحة في ضوء علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، فقد تم تحليل الكتابات وطبيعة طلاب المرحلة الثانوية واحتياجاتهم وميولهم، وقد تم اختيار المحتوى بحيث يكون مرتبط بالأهداف العامة للوحدة وارتباطها بتوجهات علم نفس السعادة ، والاتساق مع الواقع الحياتي للطلاب، وتحقيق الترابط والتكامل بين موضوعات الوحدة، مع ضرورة الانتقال من البسيط إلى المعقد.

وقد تم تحديد محتوى الوحدة المقترحة في شكل ثلاثة موضوعات مقترحة وتتمثل فيما يلي :

-السعادة النفسية

-التفكير الإيجابي

-الرفاهية النفسية.

### ج-طرق واستراتيجيات التدريس للوحدة المقترحة :

في ضوء الأهداف العامة للوحدة، وتوجهات علم نفس السعادة، تم اقتراح مجموعة من مداخل وطرق واستراتيجيات التدريس التي تساعد في تنفيذ إجراءات التدريس ومنها الحوار والمناقشة، المواقف الحياتية، العصف الذهني، المثال الشارح، التعلم التعاوني، استراتيجية فكر-زواج-شارك،

### د-الأنشطة التعليمية للوحدة المقترحة:

تم تحديد أنشطة الوحدة المقترحة في علم النفس السعادة من خلال أنشطة تعمل على إثارة التفكير، تنمية الوازع الإيجابي والتي تعمل على إتاحة الفرصة للطلاب على العمل الجماعي، تعزيز ثقتهم بأنفسهم واكسابهم الشعور بالرضا عن الذات، مع دمج الطلاب في مناقشات وحوارات جماعية، مما يدعم التفاعل التواصل، واكتشاف جوانب القوة والضعف لديهم.

### هـ-الوسائل التعليمية للوحدة المقترحة:

تم تحديد وسائل تعليمية مقترحة لمساعدة المعلم على شرح وتوضيح موضوعات الوحدة المقترحة، وقد روعى أن يكون هناك تنوع في تلك الوسائل وتتفق مع أهداف الوحدة وطبيعته الموضوعات، وخصائص الطلاب.

### و-أساليب التقويم للوحدة المقترحة:

تم تحديد أساليب تقويم متنوعة ومتدرجة السهولة والصعوبة، وتقوم بقياس مدى تحقيق الأهداف العامة للوحدة والأهداف الإجرائية لكل موضوع.

### ز-تحكيم الوحدة التدريسية المقترحة :

بعد إعداد الوحدة المقترحة في علم نفس السعادة في صورتها المبدئية تم عرضها على مجموعة من السادة المحكمين في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس، وذلك للتأكد من مدى مناسبة أهداف الوحدة، مدى مناسبة المحتوى التدريسي المقترح، مدى مناسبة الأنشطة التعليمية والوسائل التعليمية وأساليب التقويم المستخدمة، مدى إمكانية تنفيذ الوحدة، مدى السلامة والصياغة اللغوية والعلمية.

وبعد عرض الوحدة التدريسية المقترحة على السادة المحكمين أظهرت النتائج بعض الملاحظات وقام الباحث بتنفيذها، حيث قام بتعديل بعض الاهداف، حذف بعضها، تعديل بعض الصياغات في المحتوى العلمي، وبعد إجراء عملية التعديل أصبحت الوحدة التدريسية المقترحة في صورتها النهائية وقابلة للتطبيق على عينة البحث، محتوى الوحدة موضح بملحق (٣).

٣- إعداد دليل المعلم للوحدة التدريسية في ضوء علم النفس السعادة ويشتمل على ما يلي :  
أ-مقدمة الدليل.

ب- الأهداف العامة للوحدة المقترحة للصف الثاني الثانوي.

ج-طرق واستراتيجيات التدريس المستخدمة.

د-توجيهات عامة للمعلم لاستخدام هذا الدليل.

هـ- الموضوعات الرئيسية وعدد الحصص اللازمة لتدريس كل موضوع.

و-الدروس التي تم إعدادها في الوحدة المقترحة.

ز-قائمة الكتب والمراجع التي يمكن للمعلم الاستعانة بها في عملية التدريس.

٤-إعداد كتاب الطالب للوحدة التدريسية في ضوء علم النفس السعادة، ويشتمل على ما يلي:  
أ-مقدمة الكتاب.

ب- الموضوعات الرئيسية وعدد الحصص لتدريس كل موضوع

ج-توجيهات عامة للطالب.

د-موضوعات الوحدة المقترحة القائمة على علم النفس السعادة للصف الثاني الثانوي.

هـ-قائمة الكتب والمراجع التي يمكن للطالب الاستعانة بها.

وتم عرضهما على المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والسادة المعلمين في الميدان وتعديلهما في ضوء الملاحظات التي أبداهما المحكمون ومنها : إعادة صياغة بعض الوسائل التعليمية إضافة بعض الأنشطة، تغيير بعض أسئلة التقويم... ملحق(٤) دليل المعلم، ملحق(٥) كتاب الطالب.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

بناء أدوات البحث :

### ١- اختبار التفكير الإيجابي:

أ- **تحديد الهدف من الاختبار:** يهدف الاختبار إلى قياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي ، وذلك من خلال الاستجابة على المواقف واختيار بديل واحد من البدائل الأربعة.

ب- **تحديد أبعاد الاختبار :** قد اعتمد الباحث على البحوث والدراسات السابقة في تحديد أبعاد الاختبار وتوصل إلى (٥) أبعاد وهي (التفاؤل والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية).

ج- **التجربة الاستطلاعية للمقياس:** تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق، تم التطبيق الأول يوم الخميس الموافق ٢٦/٩ / ٢٠٢٤ والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٣/١٠ / ٢٠٢٤ ، وذلك على عينة استطلاعية مع طلاب الصف الثاني الثانوي وبلغ عددهم (٩١) طالبة وقد بلغت نسبة الثبات (٨٤)، وهي نسبة مطمئنة، وحساب صدقه من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التربوي من أجل الإقرار بصلاحيته للتطبيق بعد إجراء بعض التعديل في صياغة بعض العبارات، كما تم حساب الصدق الذاتي حيث بلغ (٩١)، وقد تحدد زمن الاختبار (٣٥) دقيقة.

د- **طريقة تصحيح الاختبار :** احتوى الاختبار على عدد من المواقف ويتطلب الإجابة على كل موقف من خلال اختيار بديل واحد من بين أربعة بدائل، وكل اختيار صحيح يحصل الطالب على درجة واحدة.

هـ- **الاختبار في صورته النهائية موضح بالملحق (٦) ومفتاح التصحيح بالملحق (٧):** تم مراعاة وضوح التعليمات في الصورة النهائية حتى يتعرف الطلاب على المطلوب بدقة، واشتمل الاختبار على (٢٥) سؤالاً مقسمة على أبعاد الاختبار، كما يتصح في الجدول (١) التالي:

جدول (١) أبعاد اختبار التفكير الإيجابي وتوزيع عدد الأسئلة

| م | أبعاد الاختبار            | أرقام الأسئلة     | عدد الأسئلة |
|---|---------------------------|-------------------|-------------|
| ١ | التفاؤل والتوقع الإيجابي  | ١، ٦، ١١، ١٦، ٢٥  | ٥           |
| ٢ | تقبل الاختلاف مع الآخرين  | ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢  | ٥           |
| ٣ | الرضا الشخصي              | ٣، ٨، ١٣، ١٩، ٢٣  | ٥           |
| ٤ | حب التعلم والتفتح المعرفي | ٤، ٩، ١٤، ١٨، ٢٠  | ٥           |
| ٥ | تحمل المسؤولية الشخصية    | ٥، ١٠، ١٥، ٢١، ٢٤ | ٥           |
|   | المجموع                   | ٢٥                | ٢٥ سؤالاً   |

## ٢-مقياس الرفاهية النفسية:

أ-تحديد الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس أبعاد الرفاهية النفسية لدى طالب الصف الثاني الثانوي الدراسين لمادة علم النفس ، وذلك من خلال الاستجابة على العبارات.

ب-تحديد أبعاد المقياس : قد اعتمد الباحث على المقاييس التالية: (سميرة شند، حسام هيبه، حنان سلومة٢٠١٣)،(يحيى خطاطبة٢٠١٩)،(هبة اسماعيل ٢٠٢٠)،(محمود يوسف، أشرف عبدالحليم، شريفة يوسف٢٠٢٢).،وتكون المقياس من خمسة أبعاد وهم (الاستقلالية،النضج الشخصي، العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين، الهدف من الحياة، التمكن البيئي)

ج-التجربة الاستطلاعية للمقياس: تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق ، تم التطبيق الأول الخميس الموافق ٢٦/٩ / ٢٠٢٤ والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٣/١٠ / ٢٠٢٤ ، وذلك على عينة استطلاعية مع الطلاب وبلغ عددهم (٩١) طالبة وقد بلغت نسبة الثبات (٧١) وهى نسبة مطمئنة، وحساب صدقه من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين فى مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التربوى من أجل الإقرار بصلاحيته للتطبيق بعد إجراء بعض التعديل فى صياغة بعض العبارات، كما تم حساب الصدق الذاتى حيث بلغ (٨٤).

د-طريقة تصحيح المقياس : احتوى المقياس على عدد من العبارات ويتطلب الإجابة على كل عبارة موجبة (نعم) يحصل على (درجتان)، (إلى حد ما) يحصل على (درجة واحدة)، لا يحصل على (صفر)، وفى حالة العبارة السالبة الإجابة بـ(نعم) يحصل على (صفر)، (إلى حد ما) يحصل على (درجة واحدة)، لا يحصل على (درجتان).

هـ-المقياس فى صورته النهائية موضح بالملحق (٨): تم مراعاة وضوح التعليمات فى الصورة النهائية حتى يتعرف الطلاب على المطلوب بدقة، واشتمل المقياس على (٧٤) عبارة مقسمة على أبعاد المقياس وتم مراعاة أن تكون عدد العبارات الموجبة مساوٍ لعدد العبارات السالبة، كما يتضح فى الجدول (٢) التالى:

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوى "

د/محمود محمد ذكى محمد

جدول (٢) أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وتوزيع عدد الأسئلة

| م | أبعاد المقياس                             | أرقام العبارات الموجبة               | أرقام العبارات السالبة             | عدد العبارات |
|---|-------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| ١ | الاستقلالية                               | ١، ٦، ١١، ٣١، ٣٦، ٤٩، ٥٤             | ١٦، ٢١، ٢٦، ٤١، ٤٥، ٥٩، ٦٤، ٦٨، ٧٢ | ١٦           |
| ٢ | النضج الشخصى                              | ٢، ٧، ١٢، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٦٦، ٦١         | ١٧، ٢٢، ٢٧، ٤٦، ٥٠، ٥٥، ٧١         | ١٥           |
| ٣ | العلاقات الاجتماعية<br>الإيجابية بالآخرين | ٣، ٨، ١٣، ١٤، ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٤٤، ٦٥، ٦٧ | ١٩، ٢٣، ٢٩، ٤٧، ٥٢، ٥٧، ٦٠، ٦٩، ٧٣ | ١٩           |
| ٤ | الهدف من الحياة                           | ٤، ٩، ١٥، ٢٠، ٤٨، ٥٣                 | ٢٤، ٣٠، ٣٤، ٣٩، ٦٢، ٧٠             | ١٢           |
| ٥ | التمكن البيئى                             | ٥، ١٠، ٢٨، ٣٥، ٥١، ٥٨                | ١٨، ٢٥، ٤٠، ٥٦، ٦٣، ٧٤             | ١٢           |
|   | المجموع                                   | ٣٧                                   | ٣٧                                 | ٧٤           |

### تجربة البحث الميدانية:

١- عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٤٧) طالبة بالصف الثانى الثانوى ذو المجموعة التجريبية الواحدة.، بمدرسة زهراء حلوان الثانوية بنات -إدارة المعصرة-محافظة القاهرة.

٢-تطبيق البحث: تم تطبيق البحث على المجموعة التجريبية باستخدام الوحدة المقترحة وبدأت عملية تطبيق البحث خلال الفصل الدراسى الأول للعام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ من يوم الأحد الموافق ١٠/٦/٢٠٢٤ واستمر لمدة شهر حيث انتهى يوم الثلاثاء الموافق ٥ / ١١ / ٢٠٢٤ م.

٣-التطبيق البعدى لأداتى البحث: قام الباحث بمساعدة احدى الزميلات بتطبيق أداتى البحث- على المجموعة التجريبية - وهما اختبار التفكير الإيجابى ومقياس الرفاهية النفسية يوم الأربعاء الموافق ١١/٦/٢٠٢٤ م.

٤-تصحیح أداتى البحث وتفریغ البيانات : بعد الانتهاء من التطبيق البعدى على المجموعة التجريبية، تم تصحيحها فى ضوء القواعد التى سبق الإشارة إليها.، وقام الباحث برصد الدرجات المجموعة التجريبية فى جداول تفریغ البيانات تمهيداً للمعالجة الإحصائية؛ بهدف اختبار فروض البحث والوصول إلى النتائج واستخدام المعادلات الإحصائية التالية:

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- أ- اختبار (ت) لدى عينتين مرتبطتين : (عزت محمد ٢٠١٦م: ٣٠٩)
- ب- حساب حجم التأثير (Effect Size) : (صلاح مراد ٢٠٠٠م: ٢٤٥-٢٤٨)
- ج- كما اقتضت الحاجة للوصول إلى بيان العلاقة الارتباطية لدرجات طالبات المجموعة التجريبية بين اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية: (على خطاب ٢٠٠٢، ٣٣٧)
- نتائج البحث وتفسيرها:

(١) عرض النتائج الخاصة بأداء طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على اختبار التفكير الإيجابي:

ينص الفرض الثاني على مايلي:

" يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على اختبار التفكير الإيجابي، لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي .وجداول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

قيمة "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة

التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي

| أبعاد التفكير الإيجابي    | التطبيق | (ن) | (م)   | (م ف)   | الخطأ المعياري لمتوسط الفرق | د ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | الفرق بين المتوسطين | قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) | حجم التأثير |
|---------------------------|---------|-----|-------|---------|-----------------------------|-----|----------|---------------|---------------------|-----------------------------|-------------|
| التفاؤل والتوقع الإيجابي  | قبلي    | ٤٧  | ٢,١٥  | ١,٢٢٨   | ١,١٧٩                       | ٤٦  | ٧,٨٤٢    | ٢,٦٨          | ٠,١                 | ٠,٥٢                        | كبير        |
|                           | بعدي    | ٤٧  | ٣,٥٥  |         |                             |     |          |               |                     |                             |             |
| تقبل الاختلاف مع الآخرين  | قبلي    | ٤٧  | ٢,٠٤  | ١,١٢٠   | ١,١٦٣                       | ٤٦  | ٩,١١٣    | ٢,٦٨          | ٠,١                 | ٠,٦٤                        | كبير        |
|                           | بعدي    | ٤٧  | ٣,٥٣  |         |                             |     |          |               |                     |                             |             |
| الرضا الشخصي              | قبلي    | ٤٧  | ٣,٠٠  | ٩,١٩    | ١,١٣٤                       | ٤٦  | ٧,٩٤٠    | ٢,٦٨          | ٠,١                 | ٠,٥٢                        | ضعيف        |
|                           | بعدي    | ٤٧  | ٤,٠٦  |         |                             |     |          |               |                     |                             |             |
| حب التعلم والتفتح المعرفي | قبلي    | ٤٧  | ٢,٢١  | 1 و 272 | ١,١٨٦                       | ٤٦  | ٥,٩٦١    | ٢,٦٨          | ٠,١                 | ٠,٣٥                        | كبير        |
|                           | بعدي    | ٤٧  | ٣,٣٢  |         |                             |     |          |               |                     |                             |             |
| تحمل المسؤولية الشخصية    | قبلي    | ٤٧  | ٣,٠٠  | ٧٧٥     | ١,١١٣                       | ٤٦  | ٨,٠٨٩    | ٢,٦٨          | ٠,١                 | ٠,٥٨                        | كبير        |
|                           | بعدي    | ٤٧  | ٣,٩١  |         |                             |     |          |               |                     |                             |             |
| الاختبار ككل              | قبلي    | ٤٧  | ١٢,٤٠ | ٢,٧٣١   | ٣,٣٩٨                       | ٤٦  | ١٥,٠١١   | ٢,٦٨          | ٠,١                 | ٠,٨٣                        | كبير        |
|                           | بعدي    | ٤٧  | ١٨,٣٨ |         |                             |     |          |               |                     |                             |             |

يتضح من الجدول (٣):

- وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدي عند مستوى (٠,٠١) لصالح التطبيق البعدي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة تساوى (١٥,٠١١) أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجات الحرية (٤٦) لمستوى (٠,٠١) والتي تساوى (٢,٦٨).

- وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدي عند مستوى (٠,٠١) لصالح التطبيق البعدي، لمدى أبعاد التفكير الإيجابي كل على حده، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة فى كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي أكبر من (ت) الجدولية التى تبلغ قيمتها (٢,٦٨) عند درجة حرية (٤٦).

وهذا يؤدى إلى قبول الفرض الأول من هذا البحث، كما أنه يجيب عن السؤال الرابع الذى ورد فى مشكلة البحث وهو: ما فاعلية الوحدة المقترحة فى علم نفس السعادة فى تدريس علم النفس لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثانى الثانوي ؟

كما أن قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لمستوى التفكير الإيجابي هو (٠,٨٣) وهذا يعنى أن نسبة (٨٣%) من التباين الحادث فى مستوى التفكير الإيجابي (المتغير التابع) يرجع إلى استخدام الوحدة المقترحة (المتغير المستقل) وذلك عند استخدام اختبار التفكير الإيجابي، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير للمتغير المستقل.

(٢) عرض النتائج الخاصة بأداء طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدي على مقياس الرفاهية النفسية:

ينص الفرض الرابع على مايلي:

"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية، لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم (ت) ومدى دلالتها للفرق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية. وجدول (٤) التالى يوضح ذلك .

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

### جدول (٤)

قيمة "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية

فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية

| أبعاد الرفاهية النفسية                 | التطبيق | (ن) | (م)   | (م ف) | الخطأ المعياري لمتوسط الفرق | د ح | قيمة (ت) |          | مستوى الدلالة | الفرق بين المتوسطين | قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) | حجم التأثير |
|----------------------------------------|---------|-----|-------|-------|-----------------------------|-----|----------|----------|---------------|---------------------|-----------------------------|-------------|
|                                        |         |     |       |       |                             |     | المحسوبة | الجدولية |               |                     |                             |             |
| الاستقلالية                            | القبلى  | ٤٧  | ١٤,١٧ | ٤,٦٤٧ | ٠,٦٧٨                       | ٤٦  | ٨,٥٧٠    | ٢,٦٨     | ٠,١           | لصالح البعدى        | ٠,٥٨                        | كبير        |
|                                        | البعدى  | ٤٧  | ١٩,٩٨ |       |                             |     |          |          |               |                     |                             |             |
| النضج الشخصى                           | القبلى  | ٤٧  | ١٢,٠٠ | ٤,٠٨٥ | ٠,٥٩٦                       | ٤٦  | ١٢,٧١٣   | ٢,٦٨     | ٠,١           | لصالح البعدى        | ٠,٧٦                        | كبير        |
|                                        | البعدى  | ٤٧  | ١٩,٥٧ |       |                             |     |          |          |               |                     |                             |             |
| العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين | القبلى  | ٤٧  | ١٣,٠٠ | ٥,١١٢ | ٠,٧٤٦                       | ٤٦  | ١١,٨٧١   | ٢,٦٨     | ٠,١           | لصالح البعدى        | ٠,٧٢                        | كبير        |
|                                        | البعدى  | ٤٧  | ٢١,٨٥ |       |                             |     |          |          |               |                     |                             |             |
| الهدف من الحياة                        | القبلى  | ٤٧  | ١١,٠٠ | ٣,٨١١ | ٠,٥٥٦                       | ٤٦  | ١٢,٨٦٢   | ٢,٦٨     | ٠,١           | لصالح البعدى        | ٠,٧٦                        | كبير        |
|                                        | البعدى  | ٤٧  | ١٨,١٥ |       |                             |     |          |          |               |                     |                             |             |
| التمكن البيئى                          | القبلى  | ٤٧  | ١٠,٠٠ | ٣,١٩٧ | ٠,٤٦٦                       | ٤٦  | ١٦,٤٧٠   | ٢,٦٨     | ٠,١           | لصالح البعدى        | ٠,٨٤                        | كبير        |
|                                        | البعدى  | ٤٧  | ١٧,٦٨ |       |                             |     |          |          |               |                     |                             |             |
| الاختبار ككل                           | القبلى  | ٤٧  | ٦٠,١٧ | ٩,٤٥٨ | ١,٣٨٠                       | ٤٦  | ٢٦,٨٦٦   | ٢,٦٨     | ٠,١           | لصالح البعدى        | ٠,٩٣                        | كبير        |
|                                        | البعدى  | ٤٧  | ٩٧,٢٣ |       |                             |     |          |          |               |                     |                             |             |

يتضح من الجدول (٤):

- وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى عند مستوى (٠,٠١) لصالح التطبيق البعدى، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة تساوى (٢٦,٨٦٦) أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجات الحرية (٤٦) لمستوى (٠,٠١) والتي تساوى (٢,٦٨)
- وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى عند مستوى (٠,٠١) لصالح التطبيق البعدى، لمدى أبعاد الرفاهية النفسية كل على حده، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة فى كل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية أكبر من (ت) الجدولية التى تبلغ قيمتها (٢,٦٨) عند درجة حرية (٤٦).

وهذا يؤدى إلى قبول الفرض الثانى من هذا البحث، كما أنه يجيب عن السؤال الخامس الذى ورد فى مشكلة البحث وهو: ما فاعلية الوحدة المقترحة فى علم نفس السعادة فى تدريس علم النفس لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثانى الثانوى ؟

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

كما أن قيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لمستوى الرفاهية النفسية هو (٠,٩٣)، وهذا يعنى أن نسبة (٩٣%) من التباين الحادث فى مستوى الرفاهية النفسية (المتغير التابع) يرجع إلى استخدام الوحدة المقترحة (المتغير المستقل) وذلك عند استخدام مقياس الرفاهية النفسية، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير للمتغير المستقل. (٥) عرض النتائج الخاصة بالعلاقة الارتباطية بين تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية: ينص الفرض الخامس على ما يلى :

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طلاب المجموعة التجريبية على اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب المجموعة التجريبية على اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية. فى التطبيق البعدى، وجدول (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

قيمة " ر " معامل الارتباط لبيرسون بين درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى لاختبار التفكير الإيجابي ودرجاتهم فى مقياس الرفاهية النفسية

| التطبيق | الاختبارات                                            | قيمة (ر) معامل الارتباط | مستوى الدلالة                  |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| البعدى  | - اختبار التفكير الإيجابي<br>- مقياس الرفاهية النفسية | ,٧١٤                    | دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) |

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية على اختبار التفكير الإيجابي ، ودرجاتهم فى مقياس الرفاهية النفسية للتطبيق البعدى حيث بلغت ( ,٧١ ) وهى علاقة دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

ويعنى هذا قبول الفرض الثالث من فروض البحث ، كما أنه يجيب عن السؤال السادس الذى ورد فى مشكلة البحث وهو : " ما العلاقة الارتباطية بين تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثانى الثانوي؟

ومن العرض السابق لنتائج البحث، يتبين أن للوحدة المقترحة فاعلية فى تنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طالبات الصف الثانى الثانوي، ويظهر التحليل الإحصائى للنتائج أن الفروق فى المجموعة التجريبية ؛ لصالح التطبيق البعدى قد ترجع إلى العوامل التالية :

(١) أن الوحدة المقترحة التى تهتم بعرض توجهات علم النفس السعادة وتحتوى على محتوى علمى متنوع ومتربط يسعى إلى إكساب الطلاب مجموعة من المعارف والمهارات وتكوين اتجاه إيجابى نحو الحياة.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

(٢) تقوم فلسفة الوحدة المقترحة على إكساب المتعلم كيف يكون إيجابى ولديه نظرة تفاؤل وأمل ، وكيف يستطيع أن يسعد نفسه ويسعد الآخرين.. مع ضرورة تقديم الدعم والمساندة من جانب المعلم ومن جانب الطلاب بعضهم البعض، وذلك يساعد على زيادة النظرة الإيجابية وزيادة الرفاهية النفسية بأبعادها المختلفة.

(٣) كما أن الترابط بين متغيرات البحث الثلاثة والتكامل الحادث بين التفكير الإيجابى والرفاهية النفسية قد ساعد على تغيير وجهات نظر الطلاب حول أنفسهم وحول الحياة التى يحيونها.

(٤) ركزت الأنشطة التعليمية المتنوعة على تنمية مهارات التفكير الإيجابى من تفاؤل وتوقع إيجابى ، وتقبل الاختلاف مع الآخرين، والرضا الشخصى، وحب التعلم والنضج الشخصى، وتحمل المسؤولية الشخصية.

(٥) كما ركزت الأنشطة على تنمية أبعاد الرفاهية النفسية من الاستقلالية لدى الطلاب، النضج الشخصى، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة، ومعرفة الهدف من الحياة، والتمكن البيئى

(٦) كما أن الأنشطة التعليمية قد ركزت على تنمية مفاهيم السعادة والتفاؤل والأمل والايجابية.

(٧) قد أثارت الوحدة المقترحة دافع الطلاب للتقدم نحو دراسة علم النفس وزيادة دافعيتهم فى تنمية مهارات التفكير الإيجابى.

(٨) تم استخدام أسلوب وطريقة عرض المحتوى المقترح للوحدة بطريقة شيقة حيث تم تناول الموضوعات من خلال المواقف الحياتية التى يمكن ان يواجهها الطلاب والتى تتطلب التعامل معها بإيجابية والشعور بالمتعة والبهجة والسعادة ومواجهة التفكير السلبي.

(٩) قد راعت الوحدة المقترحة التى تم تصميمها التوازن بين الابعاد الرئيسية التالية :

(أ) البعد المعرفى : والذى يمثل مجموعة المعارف والمعلومات التى تعرضها الوحدة من خلال ثلاث موضوعات رئيسية مترابطة ومتكاملة.

(ب) البعد الوجدانى :الذى تمثل تحفيز الطلاب على ممارسة التفكير الإيجابى وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين والحياة بشكل عام.

(ج) البعد المهارى: والذى يتضمن مختلف الأنشطة التعليمية والاسئلة التقييمية سواء أثناء عرض الموضوعات او بعد عرضها التى كان هدفها تنمية التفكير الإيجابى والرفاهية النفسية.

(١٠) جاء ترتيب مهارات التفكير الإيجابى لدى طلاب المجموعة التجريبية كالتالى المركز الأول بعد تقبل الاختلاف مع الآخرين بنسبة (٦٤%)، والمركز الثانى بعد "تحمل المسؤولية الشخصية" بنسبة (٥٨%)،

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

والمركز الثالث بعد "الرضا الشخصي" بنسبة (٥٢%)، والمركز الرابع "التفاؤل والتوقع الإيجابي" بنسبة (٥٢%)، وفي المركز الخامس بعد "حب التعلم والنضج المعرفي بنسبة (٣٥%) ويرجع ذلك إلى احساس الطالبة لشعور الطالبات بالنظرة الايجابية، والرغبة في تحمل المسؤولية الشخصية، وتقبل الاختلاف مع الغير، وتمتعهن برضا شخصي، وتفاؤل وتوقع إيجابي عالى.

(١١) جاء ترتيب أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية كالتالى المركز الأول بعد "التمكن البيئي" بنسبة (٨٤%)، والمركز الثانى بعد "الهدف من الحياة" بنسبة (٧٦%)، والمركز الثالث بعد "النضج الشخصى" بنسبة (٧٦%)، والمركز الرابع بعد "العلاقات الاجتماعية" بنسبة (٧٢%)، وفي المركز الخامس بعد "الاستقلالية" بنسبة (٥٨%)، ويرجع ذلك أن هناك وجود حالة من التحكم فى الظروف البيئية لدى الطلاب، وحالة من النضج الشخصى، ومعرفة بالهدف منا لحياة ورغبة فى اقامة علاقات اجتماعية إيجابية والتمتع بقدر من الاستقلالية.

هذا، وتتفق نتائج البحث فى مجملها مع ما أسفرت عنه بعض البحوث - التى سبق الإشارة إليها - مثل: (إيمان محمد ٢٠١٣، زينب عبدالوهاب ٢٠١٣، شيماء فكرى ٢٠١٩، شعبان أحمد ٢٠٢٠، أميرة محمد ٢٠٢١، ماجد ناصر ٢٠٢١، نشوة عبدالمجيد ٢٠٢١، نعمة محمود ٢٠٢١، هند محمد ٢٠٢١، افراح الحربى ٢٠٢٢، فاكمة أيوب ٢٠٢٢، محمد فرغلى، ياسمين عبدالعزيز ٢٠٢٢، إيناس حجازى ٢٠٢٣، مريم الزهرانى، هدى الشميمرى ٢٠٢٤).

### التوصيات والمقترحات:

انطلاقاً من نتائج البحث - التى سبق ذكرها - يوصى الباحث بما يلى :

- ١-توجيه نظر مطورى مناهج المواد الفلسفية إلى ضرورة الاهتمام بالجانب العقلى والسيكولوجى والاجتماعى لدى الطلاب، مع تقديم الدعم والإرشاد اللازم.
- ٢-ضرورة مساعدة القائمين على التنشئة والتعليم من خلال توعيتهم بالتفكير الإيجابي والأساليب التى يمكن استخدامها لتنميتها، وضرورة تضافر كافة جهود المؤسسات الحكومية والمدنية.
- ٣-أن يقوم الأباء والمربون والمعلمون باستخدام طرق وأساليب تربوية تساعد على تنمية التفكير الإيجابي الذى يساعد الأبناء على تجنب التفكير العشوائى السطحى ومحاولة التفكير الإيجابي لديهم وتناول الأمور اليومية بطريقة أكثر تفاؤلاً.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

٤-التأكيد على ضرورة تطبيق مبادئ أساسية في مجال التربية والعمل على رفع الدافعية وبث الحيوية والأمل لدى الطلاب، مع تأمل معنى السعادة وطبيعتها ومصدرها، وذلك لما له من إنعكاس على الوجدان الإيجابي وخصال الشخصية الإيجابية.

٥-ضرورة تكريس البحوث الحالية على مجال التربية الإيجابية لتطوير هذا المجال لإعداد برامج لتنمية المعنى الإيجابي للحياة وتوعيه الطلاب بمستقبلهم وعدم تركه للصدفه بل يبني على أساس تعلم إيجابي سليم. كما يقترح الباحث إجراء البحوث التالية :

١-وحدة مقترحة في علم النفس الإيجابي لتنمية عادات العقل والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢-فاعلية أنشطة إثرائية في علم نفس السعادة لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣-التفكير الإيجابي مدخل لتطوير منهج علم النفس والاجتماع لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٤-وحدة مقترحة قائمة على فلسفة السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والوعي الفلسفي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

٥-تطوير مناهج علم النفس بالمرحلة الثانوية في ضوء فلسفة السعادة.

### خاتمة البحث:

استهدف البحث التحقق من فاعلية وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي.

وكان مبعث الاهتمام بهذا الموضوع هو أهمية اكتساب طالبات الصف الثاني الثانوي العام بعض مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد الرفاهية النفسية.

وقد أظهرت النتائج فاعلية استخدام الوحدة المقترحة في تحقيق أهدافها، ومن هذا المنطلق لابد من الاهتمام بتنمية التفكير الإيجابي، وكذلك التركيز على الرفاهية النفسية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي. وفي النهاية يأمل الباحث أن يكون البحث لبنة في مجال تحسين تدريس المواد الفلسفية ، كما يأمل أن يهتم القائمون على التعليم قبل الجامعي في جمهورية مصر العربية بتطبيق نتائجها.

## المراجع

### أولاً المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم الفقى (٢٠١٠): التفكير الإيجابي والتفكير السلبي دراسة تحليلية، القاهرة، الراية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم باسل أبو عشمة (٢٠١٣): "الذكاء الاجتماعى والذكاء الوجدانى وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة فى محافظة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة الأزهر.
- إبراهيم عبدالستار (٢٠٠٨): عين العقل؟ دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى - الإيجابى، القاهرة، دار الكاتب.
- أحمد على الهادى الحويج (٢٠١٧): "التفكير الإيجابى وعلاقته بالتوافق النفسى"، مجلة العلوم الإنسانية، كلية الآداب بالخمس - جامعة المرقب، ع(١٤)، مارس، ٨٧ - ١١٨.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧): "السعادة وتقدير الذات بوصفهما منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين"، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، مجلة الطفولة العربية، مج(١٨)، ع(٧٠)، ٢٩ - ٤٢.
- (٢٠١٨): "عوامل الشخصية المنبئة بالسعادة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج(٢٨)، ع(٩٨)، يناير، ٢١ - ١.
- أحمد يعقوب النور (٢٠١٣): فعالية الذات وعلاقتها بالسعادة والتحصيل الدراسى"، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها، ع(٩٤)، ج(٢)، أبريل، ١٥١ - ١٦٨.
- أسماء أحمد السهيمى (٢٠٢٣): "فاعلية برنامج إرشادى قائم على الامتحان فى تنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خاد بمدينة أبها"، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، مج(٢٠)، ع(١)، ٦٩٨ - ٧٧٠.
- أفراح أحمد نجف (٢٠١٨): "السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع(١٣٧)، ٣٥٧ - ٣٩٤.
- أفراح فهد الحربى (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج بريق فى تنمية التفكير الإيجابى وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية فى الكويت"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الكويت.
- السيد محمد عبدالرحمن (٢٠٢٠): "مصادر ومؤشرات السعادة بين المجتمعات رؤية سوسيولوجية"، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ع(١٩)، ٧ - ٢٩.
- الشيء قطب الشريف (٢٠٢١): "التفكير الإيجابى وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلى جامعة الأزهر"، مجلة بحوث عربية فى مجالات التربية النوعية - رابطة التربويين العرب، ع(٢١)، ١٣ - ٣٤.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- أماني عبدالمقصود عبد الوهاب(٢٠٠٦): "السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين"، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع(٢)، ٢٥٤ - ٣٠٦.
- آمنة حكمت خصاونة(٢٠٢٠): "مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد من وجهات نظرهم"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج(١١)، ع(٣١)، أغسطس، ٥٠-٦٤.
- أمل إبراهيم محمود عبد الباقي(٢٠٢٠): "تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث: دراسة شبة تجريبية"، دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مج(٣٠)، ع(١)، يناير، ٩٧ - ١٦٤.
- أميرة محمود محمد صميذة(٢٠٢١): "فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم النفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس"، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، ع(١٥)، ج(٧)، إبريل، ١٠٨٣ - ١١٣١.
- إياد عليان صيام(٢٠٢٠): "القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والإدمان على الفيسبوك وصورة الجسد بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- إيمان أحمد محمد أحمد(٢٠٢٢): "النظريات الضمنية للذكاء في هلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي والمرونة العقلية لدى الموهوبين والعاديين في العلوم من طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة الثقافة والتنمية، ع(١٧٦)، مايو، ٢ - ٧٠.
- إيمان حسنين محمد عصفور(٢٠١٣): "تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب، ع(٤٢)، ج(٣)، أكتوبر، ١١ - ٦٣.
- إيمان محمد حسن القرعش(٢٠٢٠): "إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ع(١٤)، أبريل، ١٣٩ - ١٧٦.
- إيناس عادل حجازي متولى(٢٠٢٣): "برنامج قائم على نظرية الذكاء الناجح لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلاب المعلمين شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية التربية"، مجلة كلية التربية - جامعة بنها، مج(٣٤)، ع(١٣٦)، أكتوبر، ٣٣٧ - ٣٧٦.
- بشير معمري(٢٠١٢): دراسات في علم النفس الإيجابي ج ١، الجزائر: دار الخلدونية.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- جزاء بن مرزوق جزاء المطيري ، مغاوري بن عبد الحميد مرزوق (٢٠٢٠): "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة البحوث التربوية والنوعية، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل التربوي، ع(٢)، سبتمبر، ٧٨-١٠٦

-حمدي محمد ياسين، هيام صابر صادق شاهين، إيمان مصطفى سرميني(٢٠١٤): "الصدقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج(٢٥)، ع(٩٧)، يناير، ٣٥١-٣٧٩

-حمدي محمد ياسين، شيماء محمد دल्ली(٢٠١٧): "السعادة والعتفو وجودة الحياة كمحددات للذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة"، مجلة الخدمة النفسية، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مج(٨)، ع(١)، ١٢٥-١٩٢

-حنان عبده عبدالرازق(٢٠٢٢): "برنامج قائم على منشطات استراتيجيات الإدراك في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، دراسات في التعليم العالي- مركز تطوير التعليم الجامعي-جامعه أسيوط، ع(٢١)، يناير، ١٠٢-١١٤.

-حنان عمر أحمد السر(٢٠١٤): " دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

-خولة حسن الشحيحات، عمر محمد خصاونه، محمد أحمد المومني(٢٠٢٣): "الرفاهية النفسية ودورها في تنمية جودة الحياة لدى الطلبة في مدارس لواء الأغوار الشمالية من منظور فلسفي"، إربد للبحوث والدراسات الإنسانية، مج(٢٥)، ع(٦)، ٧٧-١١٩.

-دعاء عبدالرحمن سيد (٢٠٢٠): "الامتتان والسعادة محددان للعتفو لدى طلبة الجامعة"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج(٣٠)، ع(١٠٨)، يوليو، ١٠٣-١٤٤.

-ربيع زعيميه(٢٠١٨): "مفهوم السعادة وعلاقته بجودة الحياة"، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة منتوري قسنطينة، ع(٥٠)، ٣٥٣-٣٦٥.

-رشا محمد عبدالله عبدالرحمن(٢٠١٩): "العلاقة بين تقدير الذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية: دراسة أميريكية في ضوء الفروق بين الجنسين"، مجلة البحث العلمي في الآداب، ع(٢٠)، ج(٧)، ٣٣-١.

-رياض نايل العاسمي(٢٠١٦): علم النفس الإيجابي السريري، عمان: دار الجامعة الإعتصار العلمي للنشر والتوزيع.

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

- زينب بدر عبد الوهاب (٢٠١٣): "فاعلية برنامج مقترح قائم على التفكير ما وراء المعرفة في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات الملمات شعبة فلسفة والاجتماع بكلية البنات"، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع(٥٢)، يوليو، ١١٦ - ١٦١.
- سارة سليمان عبد الله (٢٠١٩): "الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية الآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مج(٩)، ع(٢٠)، ٥٠٣ - ٥٣٣.
- سامح إبراهيم عوض الله (٢٠٢٢): "استراتيجية مقترحة قائمة على مدخل التعلم المستند إلى القلب لتنمية مهارات التفكير الإيجابي والوعي الفلسفي بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة المناهج المعاصرة وتكنولوجيا التعليم - كلية التربية-جامعة طنطا، مج(٣)، ع(٣)، يوليو، ١ - ٧٥.
- سامي معروف شحاته راشد (٢٠٢١): "التفكير الإيجابي وعلاقته بالحكم الخلقى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادى الجديد"، المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة جنوب الوادى، ع(٣٦)، يناير، ٩٨ - ١٢١.
- سامية لطفى الأنصارى (٢٠١٢): ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(٢٢) ع(٧٤)، فبراير، ٥ - ٢٢.
- سائدة جميل المنشاوى (٢٠٠٩): "العلاقة بين السعادة النفسية والذكاء الإنفعالى لدى عينة من المراهقين الأردنيين، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الدراسات النفسية والتربوية العليا- جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- سائل حدة وحيدة، بن نوار يوسرى (٢٠١٧): "التربية المعاصرة من منظور علم النفس الغيجابى : مفاهيم وتطبيقات فى المراحل التعليمية لتحقيق الرفاهية للأطفال"، مجلة دراسات لجامعة عمار ثلجى الأغواط، الجزائر، مجلة دولية محكمة، ع(٥٤)، ٣٤ - ٥٤.
- سحر فاروق علام (٢٠٠٨): "معدلات السعادة الحقيقة لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مج(١٨)، ع(٣)، يوليو، ٤٣١ - ٤٦٥.
- سعودى صالح عبدالعليم حسن (٢٠٢٤): "أثر بيئة تعلم إلكترونى قائمة على مبادئ النظرية الإتصالية على تنمية مهارات تكنولوجيا المعلومات والإتصال ورفع مستوى الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية مختلفى التخصص"، مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية، مج(١٠)، ع(٥٠) يناير، ٥١٧ - ٦٣٠.
- سميرة إبراهيم شند، حسام اسماعيل هيبه، حنان سلامة سلومة (٢٠١٣): "مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعى"، مجلة الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس، ع(٣٦)، ديسمبر، ٦٧٣ - ٦٩٤.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- سناء فاروق عبد العظيم محمد(٢٠٢٠): " السعادة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية جبا أولياء"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة النيلين بالسودان.
- شعبان عبد العظيم أحمد سيد(٢٠٢٠): "تدريس وحدة مقترحة في ضوء الاعجاز النفسى للقرآن الكريم لتدريس علم النفس فى تنمية التفكير الإيجابى والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج(٣٦)، ع(٢)، فبراير، ١٠٤ - ٥٣
- شيماء فكرى أمين(٢٠١٩): "تطوير منهج علم النفس فى ضوء نموذج هنكز لتنمية التفكير الإيجابى وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - جامعة حلوان
- صلاح أحمد مراد.(٢٠٠٠): الأساليب الإحصائية فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية.
- طارق محمد بدر العبودى، على عبدالرحيم صالح(٢٠١٨): علم النفس الإيجابى، عمان،الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- عاطف مسعد الحسينى، إيهاب محمد نجيب(٢٠١٨): "النمذجة البنائية للعلاقة بين التفاؤل الأكاديمى وكل من السعادة النفسية والإنجاز الأكاديمى لدى عينة من المعلمين"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج(٢٨)، ع(٩٨)، يناير، ٢٧٩ - ٢٢٣
- عبد الله إبراهيم يوسف عبد المجيد، هناء حلمى عبد الحميد عيد(٢٠٢٠): "استخدام نموذج مقترح قائم على نظرية الذكاء الناجح فى تدريس وحدة مبادئ التفكير العلمى لتنمية المفاهيم والتفكير الإيجابى والاتجاهات العلمية لدى طلاب الصف الأول الثانوى"، المجلة التربوية -كلية التربية جامعة سوهاج، ع(٧٩)، نوفمبر، ٦٠٩ - ٥١٠.
- عبدالله سعيدى، عبدالرازق سيب(٢٠٢٢):"السعادة لدى الطلبة الجامعيين فى ضوء متغىرى الجنس والوظيفة"، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، مج(١١) ع(١)، ٤٢ - ٢٥
- عبد السلام قبلى، إيمان تقزال(٢٠١٩): "السعادة لدى أساتذة التعليم الثانوى: دراسة فارقية على عينة من الأساتذة بولاية البويرة- الجزائر"، دراسات فى العلوم الإنسانية والاجتماعية مج(٢)نع(٤)، مارس، ١١٠ - ١٣٤
- عبدالعزیز إسماعيل يوسف(٢٠٢٠): "الخصائص السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابى لطلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، مج(٧٨)، ع(٢)، ابريل، ٦٣١ - ٦١٤

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- 
- عبدالمريد عبدالجابر محمد قاسم(٢٠٠٩): "أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأى)، مج(١٩)، ع(٤)، أكتوبر، ٦٩١-٧٢٣
- عبد الناصر عبد الرحيم محمد قدومي(٢٠١٨): " التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية: دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال في فلسطين"، المجلة العربية للدراسات الأمنية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، مج(٣٣)، ع(٧١)، إبريل، ١٩١-٢٢٣
- عزت عبد الحميد محمد.(٢٠١٦). الإحصاء النفسى والتربوى.. تطبيقات باستخدام برنامج spss. القاهرة: دار الفكر العربى.
- عقيلي محمد محمد أحمد(٢٠١٧): " برنامج مقترح فى اللغة العربية قائم على أبعاد الحوار الحضارى العالمى لتنمية مهارات التفكير المستقبلى والتفكير الإيجابى لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، مج (٣٣)، ع(٢)، أبريل، ١٥٥-٢٢٧
- على تركى نوفل(٢٠١٢): التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. كلية الآداب، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة بغداد، مج(١٥)، ع(٢)
- على ماهر خطاب(٢٠٠٧): علم النفس الفارق، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط ٤.
- فاطمة كمال أيوب محمد(٢٠٢٢): "فاعلية برنامج مقترح فى قضايا علم نفس السعادة باستخدام الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخليلى لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس"، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع(١٦)، ج(٨)، سبتمبر، ٣١٤-٤٧١.
- فاطمة يحيى حسن القديمى(٢٠٢٣): "فاعلية برنامج إرشادى قائم على المناعة النفسية فى تنمية الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية جامعة الملك خالد"، مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، الجمعية السعودية للدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، ع(١١) يونيو، ١٠٩-١٣٦
- فتحى عبدالرحمن الضبع(٢٠١٢): "الذكاء الروحى وعلاقته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين"، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، مج(١)، ع(٢٩)، سبتمبر، ١٣٥-١٧٦
- فتون خرنوب(٢٠١٦): " الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالى والتفاؤل : دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية ، جامعة دمشق مج(١٤)، ع(١)، ٢١٧-٢٤٢
-

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

- 
- فيفيان عشاوي أحمد(٢٠١٨):"التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات"، مجلة الإرشاد التربوي، جامعة عين شمس، ع(٥٤)، ٢١٩ - ٢٥٤.
- كمال إبراهيم مرسى(٢٠٠٠):"السعادة وتنمية الصحة النفسية: مسؤولية القرار في الإسلام وعلم النفس"، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ابن نوري الدين سنانى، جلال الدين سعيد بوعطيط(٢٠٢٣):"الرفاهية النفسية: مدخل نظري"، مجلة الصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، مج (٣)، ع(٢)، سبتمبر، ٥٨ - ٧٣.
- ماجد آل دلهم، خالد حموري(٢٠٢١):"القدرة التنبئية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين"، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، الجامعة العربية الأمريكية، مج(٧)، ع(٢)، ٢٨ - ١.
- ماجد سعيد ناصر (٢٠٢١):"القدرة التنبئية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين"، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث - الجامعة العربية الأمريكية، مج(٧)، ع(٢)، ٢٨ - ١.
- ماجدة محمد مرشد العديني(٢٠١٨): " الصلابة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مج(٢٦)، ع(٣)، يوليو، ٢٥٤ - ٢٩٩.
- مايكل أرجايل(١٩٩٣): سيكولوجية السعادة ..ترجمة : فيصل عبدالقادر يوسف،(د.ن).
- مجنوب أحمد قمر(٢٠١٦): "دراسة الجانب الإيجابي من الإنسان سيكولوجية السعادة النفسية نموذجاً في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية دراسة ميدانية"، مجلة النيل الأبيض للدراسات والبحوث، جامعة النيل الأبيض للعلوم والتكنولوجيا، ع(٨)، ١١٧ - ١٣٩.
- محمد أحمد دياب(٢٠١٣): علم النفس الإيجابي ، الرياض، دار الزهراء.
- محمد الحسن محمد الهاللى، يوسف بن أحمد العجلانى(٢٠١٩):"الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى المرحلة الثانوية بمنطقة عسير"، مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، مج(٣٥)، ع(٩)، ج(٢)، سبتمبر، ٤٩٧ - ٥٢٢.
- محمد السعيد عبدالجواد أبوحلاوة(٢٠٢٠): علم النفس الإيجابي وعلم النفس السعادة، ما الفرق؟ مترجم [www.worldofculture2020.com](http://www.worldofculture2020.com)
- محمد رفيق الأحمد(٢٠٢٠):"المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومى للبحوث بغزة، مج(٤)، ع(٩)، مارس، ١٢٥ - ١٤٤.
-

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- محمد سعيد أحمد زيدان (٢٠٠٧): اتجاهات حديثة في مناهج علم النفس بالمرحلة الثانوية، القاهرة: سفير للإعلام والنشر، ط٢.
- محمد سيد فرغلي عبدالرحيم، ياسمين سمير عبدالعزيز (٢٠٢٢): "منهج مقترح في علم النفس والاجتماع في ضوء نظرية الرفاهية النفسية لتنمية المسؤولية الاجتماعية والمعنى في الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع(١٣٨)، ديسمبر، ٢٣٠ - ٢٨٤
- محمد عبدالظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩): الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- محمود رامز يوسف، أشرف محمد عبدالحليم، شريفة فيصل يوسف (٢٠٢٢): "الخصائص السيكمومترية لمقياس الرفاهية النفسية لدى المراهقين المقيمين بالمؤسسات الإيوائية"، مجلة الإرشاد النفسي، ع(٧٠)، ج(٣)، إبريل، ١٩٣ - ٢٢٩
- مريم دهشوم الزهراني، هدى صالح الشميمري (٢٠٢٤): "التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبدالعزيز بجدة"، دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب، ع(١٥٠)، ج(١)، إبريل، ١٧٥ - ٢٢١
- معتصم عبد الرحمن المعاينة (٢٠١٩): "مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الثانوي في مديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك" دراسة ميدانية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الغنسانية، مج(٤١)، ع(٥)، ١٧١ - ١٨٨
- ميريان عيدا زكي شحاته (٢٠١٩): "الخصائص السيكمومترية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مج(٢٥)، ع(٥)، مايو، ٩١ - ١٢٤.
- مروة حمدي محمد الدمرداش (٢٠١٠): "مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية"، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع(٢٧)، ديسمبر، ٤١٦ - ٤٣٠.
- مروة محمد عاشور شرف (٢٠٢٤): "استخدام استراتيجية لعب الدور الإلكتروني في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية مهارات التفكير الإلكتروني والوعي الاقتصادي لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة كلية التربية - جامعة المنوفية، ع(٢)، ج(١)، يونيه، ٢٤٥ - ٢٩٢
- ممدوح بنية الزين (٢٠٢٠): "السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج(٢٨)، ع(٢)، ٢٥١ - ٢٦٩.

## " وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي "

د/محمود محمد ذكي محمد

- ميمي نشأت عبدالرازق عبداللاه(٢٠٢١): " استخدام نموذج ميرل وتنسيون في تدريس اللغة العربية لتنمية مهارات الفهم العميق للمفاهيم البلاغية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية- كلية التربية -جامعة الفيوم، ع(١٥)، ج(١٤)، ديسمبر، ٣٤٢-٣٩٥.
- نادية عبدالحميد صالح حمادى(٢٠٢٣): " الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، يناير، ١- ١٧
- نجلاء محمد صالح(٢٠٢٠): " استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي"، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة حلوان، مج(٤٩)ع(٣)، ٨١٩- ٨٤٦.
- نجوى غالب نادر(٢٠٢١):ط صناعة السعادة ، مجلة المعرفة، وزارة الثقافة، مج(٦٠)، ع(٦٩٠)، ١٥٤- ١٦٢.
- نشوة محمد عبدالمجيد فرج(٢٠٢١): " نموذج تدريسي قائم على المدخل الجمالي في تدريس مقرر التدريس المصغر لتنمية التحصيل والرفاهية النفسية لدى الطالبة معلمة علم النفس"، مجلة البحث العلمي في التربية، مج(٢٢)، ع(٨)، أغسطس، ٤٠٨-٤٦٥.
- نعمه دياب محمود على(٢٠٢١): " تطوير وحدة في مادة الفلسفة باستخدام خرائط العقل وفاعليتها في تنمية التحصيل والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة البحوث- كلية الآداب والعلوم والتربية-جامعة عين شمس، ع(١)، ج(٤)، إبريل، ٧٨- ٩٠.
- نيفين عوض(٢٠٢١): " أثر برنامج موسيقى على ارفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من المتفوقين عقلياً الملحقين بمدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا"، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة، مج(١)، ع(٢٩)، ٤٣٩- ٤٦٦.
- هاني سعيد حسن(٢٠١٤): "الإسهام النسبي للتسامح والإمتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم، مج(٢٤)، ع(٢)، أبريل، ١٤٣- ١٨٤
- هبة حسين إسماعيل طه(٢٠٢٠): "أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف Ryff محددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين"، مجلة الخدمة النفسية، كلية الآداب، جامعة عين شمس، ع(١٣)، ٨١- ١٢٠.

## "وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"

د/محمود محمد ذكي محمد

- هبة عرب، عثمان الخضر (٢٠٢٢): "أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية الذاتية والنفسية"، مجلة العلوم الاجتماعية، مج(١)، ع(١٦)، ٢٥ - ٤٢
- هند أحمد محمد (٢٠٢١): "أثر الرفاهية النفسية على تنمية القدرات الإبداعية : دراسة ميدانية على العاملين بجامعة الأزهر"، المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، كلية التجارة، جامعة عين شمس، ع(٤)، ديسمبر، ١١٥ - ١٣٨.
- يحيى بن مبارك خطاطبة (٢٠١٩): "مهارات إدارة الذات بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية"، مجلة العلون الإنسانية والاجتماعية، جامعة الغمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة البحث العلمي، ع(٥٤)، ١٩٥ - ٢٨٠
- وحيد عبدالله القطان (٢٠٢٠): "أثر استخدام المنحى الجمالى لتدريس تاريخ العالم الحديث والمعاصر في تنمية مهارات التعاطف التاريخي والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- وسيلة زروالى (٢٠١٦): "دور علم النفس الإيجابي في تأكيد أنسانية الإنسان"، مجلة العلوم الإنسانية، ع(٥)، جامعة أم البواقي، ١٣٩ - ١٥٨.
- وليد سالم محمد الحلقاوى (٢٠١٧): "تصميم التلعيب: أثر التفاعل بين نمطى المحفزات الثابتة والمفاجئة بالتلعيب وأسلوب تقديمها الشخصى والقائم على المقارنات الاجتماعية عبر منصة الإدودو في تنمية التحصيل والسعادة النفسية لدى الطلاب الصم بالمرحلة الثانوية"، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، مج(٢٧)، ع(٤)، أكتوبر، ٨٣ - ٣.
- وليد محمد حسين (٢٠٢٠): "العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية"، المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة الوادى الجديد، ع(٣٥)، أكتوبر، ٣٨ - ٦٤
- وليد أحمد ربيع (٢٠١٩): "الخصائص السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابي"، مجلة كلية التربية جامعة بنى سويف، مج(١٦)، ع(٨٤) ج(٢)، يناير، ١١٣ - ١٢٤.

### ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- Abdullah Atan(2024): The Psychological Well-Being of Children Who Play Digital Games during the COVID-19 Pandemic, International Journal of Early Years Education, v32 n1 p83-102.
- Al-kreimeen, Raed; Murad, Odeh(2022): Using Moodle in University Courses and Its Impact on Future Anxiety and Psychological Happiness, Electronic Journal of e-Learning, v20 n2 p171-179.

- 
- Brackett,M.& Mayaer,J.(2015):Convergent Discriminant and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intlligence .Personality and social psychology Bullentin,29, 1147- 1158
- Peterson,C,Ruch,W.,Beermann,U,PARK,N& Seligman M,(2007): Strengths of character, orientation to happiness, and life satisfaction, Journal of Positive Psychology,2(3), 149- 156.
- Peñacoba, Cecilia; Garvi, Daniel; Gómez, Lourdes; Álvarez, Ana(2020): Psychological Well-Being, Emotional Intelligence, and Emotional Symptoms in Deaf Adults, American Annals of the Deaf, v165 n4 p436-452.
- Çelik, Ismail; Sariçam, Hakan(2018): The Relationships between Positive Thinking Skills, Academic Locus of Control and Grit in Adolescents, Universal Journal of Educational Research, v6 n3 p392-398
- Demir, Sezai; Isgör, Isa Yücel; Yilmaz, Yasin(2023): Predictive Effect of Meaning of Life on Psychological Well-Being and Happiness among University Students, Educational Policy Analysis and Strategic Research, v18 n2 p27-48.
- Jue, Juliet(2023): The Effect of Art Practice on the Happiness of Art Therapy Students, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, v40 n1 p46-49.
- McLean, Scott; Dixit, Jaya(2018): The Power of Positive Thinking: A Hidden Curriculum for Precarious Times, Adult Education Quarterly: A Journal of Research and Theory, v68 n4 p280-296 Nov.
- Gür, Çağla; Özbiler, Serife; Eser, Basak; Göksu, Hüseyin; Karasali, Sahin(2021): Positive Thinking Schools: Projects from Teachers, Education Quarterly Reviews, v4 n4 p352-369.
- Gür, Çağla; Eser, Basak(2023): Positive Thinking Practices in Schools, Problems of Education in the 21st Century, v81 n4 p462-480
- Ince, Alparilan(2020): The Relationship between Physical Education and Sports School Students' Positive Thinking Skill Levels and Their Attitudes to Learning: Comparison by Gender and Years of Exercising, African Educational Research Journal, v8 n4 p754-760 Oct.
- Froiland,J.M., Worrell, F.C.,& oh, H (2019): Teacher – student relationships, Psychological need satisfaction and happiness among diverse student, Psychology in the Schools.56(5)
- Hamid Mukhlis; Hasan Hariri; Riswandi; Een Yayah Haenilah; Sunyono; Dina Maulina; Fitriadi(2024): A Current Study of Psychological Well-Being in Educational Institutions: A Systematic Literature Review, Journal of Education and Learning (EduLearn), v18 n2 p382-390.
-

- 
- Hawbam, Sandhya Rani(2014): Relation oh happiness and Coping Strategies among Adolescent and Adults, Indian Journal of Positive Psychology, Vol(5),NO(4),December, 448- 450
- Ramazan Sak; Martin Skutil; Ikbal Tuba Sahin-Sak; Pavel Zikl; Esref Nas; Marie Herynková(2024): Czech and Turkish Preschool Teachers' Compassion and Psychological Well-Being, Early Childhood Education Journal, v52 n6 p1165-1179.
- Raina,M.,& Bakhshi,A., (2013): Emotional Intelligence Predicts Eudemonic Well Being, Journal oh Humanities and Social Science,11(3), 42- 47
- Raymond Tangonyire; Gloria Nyame; Kwame Bediako Asare; Amina Jangu Alhassan(2024): The Experiences of Female Headteachers of Boys' Senior High Schools in Ghana, Educational Management Administration & Leadership, v52 n4 p815-836 2024 Educational Management Administration & Leadership, v52 n4 p815-836.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being *The exploration of happiness* (pp. 97-116): Springer.
- Seung-hee lee ,Ho-yeol yoon (2012): A study on The Effect of Sand play Therapy on The Psychological will Being of Under Graduates.Don-a university , Gemi university,vol.3,no.2
- Sharma, Parnika and Patra, Swati(2014): Exploring college students conception of happiness. Indian Journal of Positive Psychology ,Vol(5),NO(4),December, 393-397.
- Ulukan, Hasan; Ulukan, Mahmut(2021): Investigation of the Relationship between Psychological Resilience, Patience and Happiness Levels of Physical Education Teachers, International Journal of Educational Methodology, v7 n2 p335-351.
- Wang, Hsin-Hui; Chen, Hsiang-Ting; Lin, Huann-Shyang; Hong, Zuway-R(2017): The Effects of College Students' Positive Thinking, Learning Motivation and Self-Regulation through a Self-Reflection Intervention in Taiwan, Higher Education Research and Development, v36 n1 p201-216.
- Yurayat, Phamornpun; Seechaliao, Thapanee(2021): Effectiveness of Online Positive Psychology Intervention on Psychological Well-Being among Undergraduate Students, Journal of Education and Learning, v10 n4 p143-155>