

فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية (تخصص مناهج وطرق تدريس علم النفس)

إعداد

أ.د/آمال جمعة عبد الفتاح

أستاذ المناهج وطرق تدريس الفلسفة وعلم الاجتماع
ووكيل كلية التربية لشئون البيئة وتنمية المجتمع
جامعة الفيوم

أ.م.د/عبد الله إبراهيم يوسف

أستاذ المناهج وطرق تدريس الفلسفة وعلم الاجتماع المساعد
كلية التربية-جامعة الفيوم

الباحثة / أميرة محمود محمد صميده

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية - جامعة الفيوم

أ.م.د/عبير شفيق محمد

أستاذ المناهج وطرق تدريس علم النفس المساعد
كلية التربية بنات القاهرة- جامعة الأزهر

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة في تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس وللوصول لهذا الهدف تم إعداد قائمة بقضايا علم نفس السعادة ، وكتاب الطالب المعلم ودليل معلم ومقياس الرفاهية النفسية في البحث الحالي، وتكونت عينة البحث من (٣٢) طالبا وطالبة ، واستخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (تطبيق قبلي وبعدي)، وتم تطبيق أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج (SPSS-V.23) ، وتوصلت نتائج البحث إلى : فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة في تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس. الكلمات المفتاحية: استراتيجيات محطات التعلم ، علم نفس السعادة، الرفاهية النفسية.

The Effectiveness of Using the Learning Stations Strategy in Teaching the Psychology of Happiness in Developing the Psychological Well-Being of Student Teachers, Psychology Section

ABSTRACT

The aim of the current research was to identify the effectiveness of using the learning station strategy in teaching the psychology of happiness in developing the psychological well-being of student teachers, the Psychology section. To reach this goal, a list of psychological happiness issues, the student book, the teacher's guide, and the psychological well-being scale were prepared in the current research. The research sample consisted of (32) male and female students, and the one-group experimental design (before and after application) was used, and the appropriate statistical treatment methods were applied using the SPSS-V 23 program. The results of the research revealed the effectiveness of using the learning stations strategy in teaching the psychology of happiness in developing the psychological well-being of student teachers, Psychology section

Keywords: learning stations strategy, psychology of happiness, psychological well-being

مقدمة البحث :

يعد البحث عن السعادة القاسم المشترك الأول في حياة البشرية ، وهو لغز حير الكثير من البشر، فتحقيق السعادة سواءً أكان للإنسان الفرد، أم للجماعة، أم للمجتمع سيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون، من فلاسفة ومفكرين، وعلماء وفنانين.

فالباحث النفسي عن السعادة أمر مهم لأن السعادة لا ترتبط فقط بتحسين الصحة الجسدية وحتى طول العمر ولكنها أيضاً أولوية بالنسبة للأشخاص - في جميع أنحاء العالم ، حيث تم تصنيف السعادة بأنها أكثر أهمية من النتائج المرغوبة الأخرى بما في ذلك العيش بشكل ذي معنى الحياة أو كسب الكثير من المال (على أحمد سيد، ومحمد أحمد خليل، ٢٠١٧، ٦ : ٨) ١.

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 الانفعالات السارة ، وشدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس التعاسة تماماً، وتتضمن ثلاثة عناصر هي : الرضا عن الحياة بمجالاتها المختلفة، الاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء النفسي (مايكل أرجايل ، ١٩٩٣، ٢٤).

ويهتم علم نفس السعادة بدراسة احساس الفرد بالاستقلالية ، والتحكم الذاتي، والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والاحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام، والتفاؤل، والأمل، والإيمان، والحب، والإحساس بالجمال، والمثابرة والإصالة، والحكمة، والتسامح (فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٢، ١٤٥).

ويهتم علم نفس السعادة أيضاً بدراسة الخبرات الإنفعالية السارة والإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والفرح والسرور وحب الناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث (داليا محمد عزت، ٢٠٠٤، ٤٣٦).

^١ يسير التوثيق في البحث الحالي وفقاً لما يأتي : اسم المؤلف يليه سنة النشر ثم رقم الصفحة أو الصفحات من المرجع نفسه.

بالإجابة عن الأسئلة المتعلقة بمعنى الحياة وطيب الحياة النفسية ومسارات تحقيقها ويرى بعض التربويين أن السعادة ينبغي أن تكون هدفاً للتربية فالأفراد يتعلمون بشكل أفضل عندما يكونون سعداء (فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٢، ١٤٩؛ على أحمد سيد ، ومحمد أحمد خليل، ٢٠١٧، ٢٥ : ٣٠).

ويهدف علم نفس السعادة إلى مساعد الفرد على اتخاذ القرارات والتفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية ومساعدته على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين ومساعدة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف ، وتنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل. ومساعدته على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، ومساعدة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي ، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق أهدافه، ومساعدته على تحقيق الذات وأن يكون لديه اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة ، وتقبل المظاهر المختلفة للذات (سمية أحمد جمال، د.ت، ١٠ : ١٢).

ويهدف أيضاً علم نفس السعادة إلى سيادة المشاعر الإيجابية مثل الفرح والرضا والوئام، وارتفاع مستوى الانفعالات الإيجابية، والرضا والانفتاح على الدنيا والاقبال عليها، وتوثيق العلاقات الأسرية والتوادر والتراحم، وإقامة علاقات متينة مع الأفراد ، وتنمية المهارات على اختلافها وتوظيفها في أنشطة هادفة، وتدعيم الإيمان الديني، وتنمية الفضائل، وتنمية التفاؤل والتفكير الإيجابي (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ٢٩١ : ٣٠١).

وأكدت دراسات عديدة أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة لطلاب الجامعة ومن هذه الدراسات ما يأتي:

• دراسة أحمد محمد عبد الخالق، وصلاح أحمد مراد(٢٠٠١): أكدت على أهمية الصحة النفسية، والصحة الجسدية ، والتفاؤل لطلاب الجامعة كما أن هناك علاقة إيجابية طردية بين الصحة النفسية، والصحة الجسدية ، والتفاؤل والسعادة لطلاب الجامعة.

- دراسة أمسية السيد الجندى (٢٠٠٩): أكدت على أهمية العلاقات الاجتماعية، والهدف من الحياة، والوجدان الإيجابي، والتكيف العاطفي، ونشاط وقت الفراغ، والصحة النفسية، والتفاؤل، والاصدقاء، وتقدير الآخرين، وتحقيق الذات، والمهارات الاجتماعية، والاستقرار، والدعم الاجتماعي، والنجاح لطلاب كلية التربية.
- دراسة هانى سعيد محمد حسن (٢٠١٤): أكدت على أهمية التسامح والامتنان بالنسبة لطلاب الجامعة كما أن هناك علاقة ايجابية طردية بين التسامح والامتنان والسعادة كما أن التسامح والامتنان يسهم في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة.
- دراسة أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥): أكدت على أهمية العلاقات الاجتماعية والاسرية، وممارسة الرياضة، ونشاطات وقت الفراغ، والجوانب النفسية والشخصية لطلاب كلية التربية
- دراسة عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (٢٠١٨): أكدت على أهمية التفاؤل وجودة الحياة بالنسبة لطلاب الجامعة كما أن هناك علاقة ايجابية طردية بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة.
- دراسة ولاء محمد صلاح الدين محمد عبده (٢٠٢٠): أكدت على أهمية الحكمة وعلى وجود علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين كل من الحكمة واليقظة العقلية لدى الطالب المعلم بشعبة الفلسفة والاجتماع.
- دراسة هالة سعيد عبد العاطى ابو العلا (٢٠٢٠): أكدت على أهمية الحكمة للطلاب الجامعيين وأوصت بضرورة إعادة النظر فى برامج إعداد المعلمين للمساهمة فى نشر الوعي وإكسابهم مستوى عال من المهارات المستقبلية .
- دراسة محمود رامز يوسف (٢٠٢٠): أكدت على أهمية الصحة النفسية لطلاب الجامعة جود علاقة ايجابية دالة إحصائية بين والصحة النفسية والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- دراسة أسماء فتحى لطفى عبدالفتاح (٢٠٢٠): أكدت على أهمية الامتنان لطلاب الجامعة وانه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال الامتنان.

في ضوء ما سبق نجد أن دراسة قضايا علم نفس السعادة تساعد الطالب على تنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية، والرضا والانفتاح على الدنيا، وتنمية المهارات على اختلافها وتوظيفها في أنشطة هادفة، وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، ومساعدة الطالب على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق أهدافه، والتفاؤل تجاه المستقبل ومساعدته على الرضا عن حياته بشكل عام.

ومن أهم القضايا التي يدرسها علم نفس السعادة الثراء النفسى والحكمة، والتسامح، والرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والمساندة الاجتماعية، والرضا عن التعليم، والرضا عن العائلة والاصدقاء، والشخصية، والسرور، والصحة النفسية، والصحة البدنية، والهناء النفسى، وتقدير الذات، وجودة الحياة، والتفاؤل، والحب، والمعنى والهدف من الحياة، والرضا الشخصى.

واستجابة للتغيرات والتطورات الهائلة التي حدثت في ميدان استراتيجيات التدريس والتعلم بصفة خاصة، وللتغلب على المشكلات التي يعاني منها التعليم المصري بصفة عامة، أصبح من الضروري البحث عن استراتيجيات تدريسية حديثة لتيسير عمليتي التعليم والتعلم ولمواكبة ثورة المعلومات وتنامي المعرفة في الألفية الثالثة لتحقيق النمو الشامل والمتكامل للطالب في كافة جوانب شخصيته. ومن أمثلة الاستراتيجيات التدريسية التي ظهرت في الآونة الأخيرة الاستراتيجيات التدريسية التي تعتمد على الدور الإيجابي للمتعلم، ونشاطه في الربط والاستبطان والاستنتاج وتطبيق ما يتعلمه في مواقف واقعية، ومراعاة مستوى نموه وحاجاته وميوله وقدراته وخبراته، وهذه الاستراتيجيات تؤثر تأثيراً إيجابياً على الطلاب وتمكنهم من تعلم أكثر عمقاً وأبقى أثراً أكثر استدامة، وتكسبهم القدرة على التفاعل الإيجابي.

ومن أهم هذه الاستراتيجيات استراتيجيات محطات التعلم التي تعد من الاستراتيجيات التدريسية الممتعة في تدريس الدروس العملية والنظرية معاً، لأنها تضيف على الفصل الدراسي جواً من المتعة، والتغيير، والحركة اللازمة لتنشيط الطلاب، وزيادة دافعيتهم للتعلم. (عبد الله خميس وسليمان محمد، ٢٠٠٩، ٢٨٣).

وتقوم استراتيجيات محطات التعلم على مجموعة من الأنشطة التعليمية المتعددة والمتنوعة التي يصممها المعلم، وينفذها الطلاب دورياً بالتعاقب على طاولات محددة في الفصل من أجل تحقيق أهداف معينة وفق خطة زمنية تتناسب مع طبيعة هذه الأنشطة (وفاء عبد الرازق العنبيكي، ٢٠١٤، ٨٤)، وهي استراتيجية تقوم على عرض محتوى المادة الدراسية بأشكال مختلفة من الأنشطة العلمية التي يمارسها الطلاب داخل الفصل وتكون متنوعة ومتعددة منها: استقصائية استكشافية، أو صورية، أو إلكترونية، أو استشارية (Jennifer Breckler, 2015, 6).

ومما يؤكد أهمية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في التدريس النتائج التي توصلت إليها الدراسات الآتية :

- دراسة أمال جمعة عبد الفتاح (٢٠١٧): أكدت فاعلية استخدام استراتيجيات المحطات التعليمية في تنمية مهارات التفكير الإستدلالي والتسامح الاجتماعي لدى الطلاب.
 - دراسة مني مصطفى كمال محمد (٢٠١٧): أكدت فاعلية استخدام استراتيجيات المحطات العلمية القائمة على التعلم التعاوني في تنمية التحصيل العلمي والأداء التدريسي لدى طلبة كلية التربية شعبة الكيمياء والفيزياء.
 - دراسة سوزان حسين سراج (٢٠١٩): أكدت فاعلية برنامج قائم على استخدام التابلت وشبكة الإنترنت في ضوء النظرية التواصلية لتدريس الكيمياء باستراتيجيات المحاكاة التفاعلية والمحطات العلمية الرقمية في تنمية مهارات التدريس الرقمي والمسئولية المهنية للطلاب المعلمين بكلية التربية.
 - دراسة زيزي حسن عمر، وتريزا إميل شكري (٢٠٢٠): أكدت فاعلية وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على استراتيجيات المحطات العلمية المدعومة بمتحف تعليمي افتراضي في تحسين اليقظة العقلية والرضا عن التعلم لدى الطلاب. وتعتبر مرحلة الشباب الجامعي من أهم المراحل التي يمر بها الفرد والتي تؤثر على حياته فيما بعد تأثيراً بالغاً، فالشباب هو المسئول الأول عن نهوض المجتمع وتقديمه، ولا يتحقق ذلك إلا في ظل جو من الصحة النفسية والوظيفة الإيجابية.
- ويعد مفهوم الرفاهية well-being من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، ويرى دينر وزملاؤه

(Diener,et al,2010) أن الرفاهية النفسية تتضمن الكفاءة، وتقدير الذات، والتفاؤل، والمساهمة في رفاهية الآخرين، وقدم رايف (Ryff,1995) نموذجاً للرفاهية النفسية ينطلق من أن مفهوم الصحة النفسية ليس مجرد الخلو من المرض؛ وإنما يتضمن سمات إيجابية مكونة من ستة أبعاد هي (الاستقلال، التحكم والسيطرة، العلاقات الاجتماعية، نمو الشخصية، قبول الذات، الهدف في الحياة).

وقد أوضح الباحثون في المجال أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات أهمها التعليم ، وخصائص الشخصية، ، والخبرة في الحياة (Edwards et al. 2005.p. 77)، ومن هذا المنطلق، فإن الاهتمام بالرفاهية النفسية للطلاب يعد عملاً جيداً في حد ذاته (Cameron et al., 2003) كما أنه أفضل طريقة للاهتمام بتنمية الطلاب ودعم الأداء الأكاديمي الجيد (Daniels & Harris, 2000) لا سيما وأن المشاعر الإيجابية بما فيها الشعور بالرفاهية النفسية يمكن أن تدعم من إدراك الطلاب للمعنى ، كما يولد لديهم الدافعية نحو التعلم .

وأكدت دراسات عديدة أهمية الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة ومن هذه الدراسات

ما يأتي:

- دراسة فتون خرنوب(٢٠١٧): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل.
- دراسة محمود أبو المجد حسن عثمان وسلوى حشمت حسن عبدالوهاب (٢٠١٨): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التواصل عبر الإنترنت و الرفاهية النفسية.
- دراسة ماجدة محمد مرشد العديني(٢٠١٩): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة وأكدت على وجود علاقة بين الرفاهية النفسية والصلابة النفسية.

- دراسة يحي بن مبارك خطاطبة(٢٠١٩): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت على وجود علاقة بين الرفاهية النفسية ومهارات إدارة الذات لدى الطلاب.
- دراسة هبة حسين إسماعيل طه(٢٠٢٠): أكدت على أن الرفاهية النفسية وفق نظرية Ryff تعمل كمحددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب.
- دراسة شيماء عبد المنعم عبد الحفيظ عطا(٢٠٢٠): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنميتها.
- دراسة أحلام على أحمد الزهراني ومجددة السيد علي الكشكي (٢٠٢٠): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة وأكدت على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات.

وإذا كان معظمنا يحتاج لتنمية الرفاهية النفسية فإن الطالب المعلم بصفة خاصة يحتاج لتنمية الرفاهية النفسية أكثر من غيره ، حيث يعد الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية في حد ذاته مصدراً من المصادر الضاغطة، فنقل في هذه المرحلة مصادر الدعم والمساندة الإجتماعية التي كانت سائدة في المرحلة الثانوية، ويتعرض الطلاب وبخاصة الجدد منهم إلى بيئة اجتماعية جديدة عليهم أن يتكيفوا، وأن يحققوا مستويات أعلى من الانجاز الأكاديمي .

وعلى الرغم من الأهمية البالغة للرفاهية النفسية للطلاب المعلمين إلا أنها لم تجد الاهتمام الكافي بتنميتها للطلاب في هذه المرحلة، فلكي يستطيع الطالب مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة ينبغي أن يتحلى بالرفاهية النفسية

ومن الدراسات التي أكدت على وجود ضعف في مستوى الرفاهية النفسية لدى

الطلاب ما يلي:

- دراسة سارة سليمان عبد الله السويلم(٢٠١٩): أوصت الدراسة بضرورة النظر في سياسة وأنظمة الجامعة لتعزيز وتحسين الرفاهية النفسية لدى طلابها .
- دراسة العيد بن شميمسة(٢٠١٩): أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالأنشطة الترويحية لما لها من دور مهم في رفع مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب.

- دراسة إياد عليان صيام (٢٠٢٠). أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنميتها
- دراسة أمل إبراهيم محمود عبد الباقي (٢٠٢٠): أكدت على وجود ضعف في مستوى الرفاهية النفسية لدى الإناث في المرحلة الجامعية وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنميتها.

تحديد مشكلة البحث :

تمثلت مشكلة البحث الحالي في وجود تدنى في مستوى الرفاهية النفسية لدي طلاب كلية التربية _ شعبة علم النفس_ وذلك في ظل ما يدرس لهم من مقررات دراسية وما يتبع من استراتيجيات وطرق تدريس في تدريس هذه المقررات واستخدام طرق التدريس التقليدية التي تقدمه للطلاب في صورة معلومات وحقائق مجزأة؛ وعدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس السعادة للطلاب، وللتأكد مما سبق قامت الباحثة بما يلي :

١. الاطلاع على توصيف برنامج إعداد معلم علم النفس بكلية التربية؛ ووجدت أنه لا يوجد ضمن المقررات الدراسية مقرر يتناول علم نفس السعادة بشكل مستقل ، كما أن الموضوعات المتضمنة في توصيف جميع مقررات علم النفس المتضمنة في البرنامج لا تتضمن موضوعات علم نفس السعادة.
٢. الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في إعداد معلم علم النفس، والتحقق من تأكيدها على أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة للطلاب (سعدية شكرى على، ٢٠١٦) (Cromby, J., Harper, D., & Reavey, P., 2007), (You, D., Ruiz, A., and Warchal, J., 2018)
٣. نتائج العديد من الدراسات التي أكدت أهمية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في العديد من المواد الدراسية ومن أمثلة هذه الدراسات (دراسة مني مصطفى كمال محمد، ٢٠١٧؛ دراسة سوزان حسين سراج، ٢٠١٩؛ دراسة زيزى حسن عمر، وتريزا إميل شكرى، ٢٠٢٠).
٤. نتائج العديد من الدراسات وتأكيدها على أهمية تنمية الرفاهية النفسية للطلاب ومن أمثلة هذه الدراسات (دراسة فتون خرنوب، ٢٠١٧؛ دراسة محمود أبو المجد حسن عثمان وسلوى حشمت حسن عبدالوهاب، ٢٠١٨؛ دراسة ماجدة محمد مرشد

- العديني، ٢٠١٩ ؛ دراسة يحي بن مبارك خطاطبة، ٢٠١٩؛ دراسة هبة حسين إسماعيل طه، ٢٠٢٠؛ دراسة شيماء عبد المنعم عبد الحفيظ عطا، ٢٠٢٠؛ دراسة أحلام علي أحمد الزهراني ومجدة السيد علي الكشكي، ٢٠٢٠).
٥. نتائج العديد من الدراسات التي أكدت على وجود ضعف في الرفاهية النفسية ، ومنها دراسة : (دراسة سارة سليمان عبد الله السويلم، ٢٠١٩ ؛ دراسة العيد بن شميسة، ٢٠١٩ ؛ دراسة إياد عليان صيام، ٢٠٢٠ ؛ دراسة أمل إبراهيم محمود عبد الباقي، ٢٠٢٠)
٦. اجراء دراسة استطلاعية على الطلاب المعلمين شعبة علم النفس ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وبلغ عددهم (١٧) طالبًا وطالبة ، وذلك من خلال تطبيق (استبانة استطلاع رأى الطلاب المعلمين حول قضايا علم نفس السعادة التي تم دراستها خلال السنوات الدراسية الأربع في شعبة علم النفس) إعداد الباحثة ، بهدف التعرف على قضايا علم نفس السعادة التي تمت دراستها خلال السنوات الدراسية الأربع ، وأشارت نتائج الدراسة الاستطلاعية الى الآتى:
- أكد الطلاب أنهم لم يدرسوا قضايا علم نفس السعادة لا بشكل مقرر أساسي ولا حتى ضمن المقررات الاختيارية.
 - أكد الطلاب على أهمية دراسة قضايا علم نفس السعادة بالنسبة لهم لما لها من أثر فعال على حياتهم المهنية فيما بعد.
 - أكد الطلاب على أهمية استخدام استراتيجيات تدريسية حديثة تساعدهم على فهم وتطبيق قضايا علم نفس السعادة في حياتهم اليومية.
٧. استطلاع آراء الأساتذة المتخصصين في المناهج وطرق تدريس علم النفس وبلغ عددهم (٩) ، وذلك من خلال تطبيق (استبانة استطلاع رأى الأساتذة المتخصصين في المناهج وطرق تدريس علم النفس عن مدى تضمين قضايا علم نفس السعادة بالمقررات الدراسية التي يقومون بتدريسها)، بهدف التعرف على مدى تضمين قضايا علم نفس السعادة بالمقررات الدراسية التي يقومون بتدريسها)، وأشارت نتائج الدراسة الاستطلاعية الى الآتى:

- أكد جميع الأساتذة المتخصصين أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة لمساعدة الطلاب على فهم ذواتهم وفهم الآخرين ، ومساعدتهم على مواجهة الصعوبات والضغوط بطرق أفضل وأكثر كفاءة ومساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعى .
- أكد جميع الأساتذة المتخصصين على ضرورة تخصيص مقرر مستقل للطلاب المعلمين وطلاب الجامعة ككل لتدريس قضايا علم نفس السعادة.
- أكد ٨٩% من الأساتذة المتخصصين على أن من أهم قضايا علم نفس السعادة للطلاب المعلمين (الأمل والتفاؤل، جودة الحياة، الرضا عن الحياة، الحب، التسامح، الحكمة).
- أكد ٨٩% من الأساتذة المتخصصين على أهمية استخدام استراتيجيات تدريسية حديثة تساعد الطلاب على فهم وتطبيق قضايا علم نفس السعادة.

لذا يحاول البحث الحالى الإجابة عن السؤال الآتى :

ما فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم فى تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؟
ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الآتية :

- ١- ما قضايا علم نفس السعادة المتطلب تدريسها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس ؟
- ٢- ما فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم فى تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس ؟

حدود البحث :

اقتصر البحث الحالى على :

- ١- طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس فى كلية التربية جامعة الفيوم.
- ٢- الفصل الدراسي الثانى ٢٠٢٠/٢٠٢١ .
- ٣- بعض قضايا علم نفس السعادة.
- ٤- ابعاد الرفاهية النفسية وفق نموذج رايف (Ryff, 1995) هي ستة أبعاد (الاستقلال، التحكم البيئى العلاقات الإيجابية مع الآخرين، نمو الشخصية، تقبل الذات، الهدف فى الحياة).

أدوات البحث:

اعتمد البحث الحالي على الأدوات الآتية:

أولاً : أدوات التجريب :

١- قائمة بقضايا علم نفس السعادة. (إعداد الباحثة)

٢- كتاب الطالب المعلم . (إعداد الباحثة)

٣- دليل المعلم . (إعداد الباحثة)

ثانياً : أدوات القياس :

مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحثة)

أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن :

- ١- قضايا علم نفس السعادة المتطلب تدريسها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس .
- ٢- فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم النفس على تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

أهمية البحث:

قد يفيد هذا البحث في:

١. يساعد القائمين على تحديث وتطوير برنامج إعداد معلم علم النفس على الاهتمام بتنمية الرفاهية النفسية كأحد الأهداف الأساسية لبرامج إعداد المعلم.
٢. يقدم قضايا علم نفس السعادة للطالب المعلم في صورة حياتية واقعية تساعده على الاستفادة من هذه القضايا وتنمي مهارات الرفاهية النفسية لديه لمواجهة ضغوط الحياة.
٣. يقدم نموذجاً إجرائياً لتدريس برنامج بعنوان " قضايا علم نفس السعادة" باستخدام استراتيجيات محطات التعلم.
٤. يقدم هذا البحث للمهتمين بالاختبارات والمقاييس النفسية مقياساً للرفاهية النفسية للطلاب المعلمين.

منهج البحث :

استخدم هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي : يُستخدم المنهج الوصفي التحليلي في الإطار النظري للبحث وفي بناء البرنامج المقترح وبناء أدواته ، ويُستخدم المنهج التجريبي في التطبيق الميداني لتجربة البحث حيث تضمن التصميم التجريبي للبحث مجموعة واحدة وهي التي تدرس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة.

فروض البحث :

حاول البحث الحالي التأكد من صحة الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية ككل لصالح التطبيق البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بُعد من الأبعاد التي يقيسها المقياس لصالح التطبيق البعدي .

خطوات البحث وإجراءاته :

التزم البحث الحالي بالخطوات والإجراءات الآتية :

- ١- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بما يلي :
 - قضايا علم نفس السعادة.
 - الرفاهية النفسية .
- ٢- إعداد قائمة بقضايا علم نفس السعادة اللازم تدريسها للطلاب المعلمين وعرضها على مجموعة من المحكمين لتحديد مدى مناسبتها لهم .
- ٣- تحديد طبيعة قضايا علم نفس السعادة وأهمية تدريسها للطلاب المعلمين.
- ٤- إعداد كتاب الطالب المعلم في قضايا علم نفس السعادة من حيث الأهداف والمحتوى والأنشطة .
- ٥- إعداد دليل المعلم الخاص بتدريس قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية محطات التعلم.

٦- إعداد مقياس الرفاهية النفسية وعرضه على المحكمين لتحديد مدى صلاحيته للتطبيق.

٧- حساب صدق وثبات المقياس .

٨- تطبيق المقياس تطبيقاً قبلياً على الطلاب عينة البحث ورصد النتائج .

٩- تدريس قضايا علم نفس السعادة للطلاب عينة البحث.

١٠- تطبيق المقياس تطبيقاً بعدياً على الطلاب عينة البحث .

١١- رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها ومناقشتها.

١٢- تقديم التوصيات والمقترحات بناءً على نتائج البحث .

تحديد مصطلحات البحث :

✳ استراتيجيات محطات التعلم

تعرف استراتيجيات محطات التعلم بأنها: مجموعة من الإجراءات التدريسية التي تقوم على عدة محطات تعليمية كل محطة ذات مستوى معين لتأدية المهارة ويتم فيها توزيع الطلاب على المحطات بالتساوي على أن يمر جميع الطلاب بكل المحطات، ويؤدوا المهام حسب ورقة العمل المتعلقة بكل محطة (سهم أحمد رفعت، ٢٠١٧، ٣٤٢)، وتتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف إجرائي في هذا البحث.

✳ علم نفس السعادة Happiness Psychology:

يعرف علم نفس السعادة بأنه : العلم الذي يهتم بدراسة الخبرات الإنفعالية السارة والإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والفرح والسرور وحب الناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث (داليا محمد عزت، ٢٠٠٤، ٤٣٦).

✳ قضايا علم نفس السعادة:

تعرف قضايا علم نفس السعادة إجرائياً: بأنها مجموعة من الموضوعات الإيجابية التي تواجه الطالب في حياته والمتعلقة بسلوكه، وبقدرته على التكيف والتوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، وتحتاج هذه الموضوعات إلى مزيداً من البحث والدراسة لمعرفة طبيعتها وآثارها الإيجابية على سلوكه، بهدف تنمية قدرته على الاستخدام الأمثل لكل الموارد المتاحة من أجل تحقيق أهدافه.

☒ الرفاهية النفسية Psychological well-being :

عرف رايف وسينجر (Ryeff & Singer, 2008) الرفاهية النفسية بأنها : تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالموشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية

تعرف الباحثة الرفاهية النفسية إجرائياً بأنها : قدرة الطالب المعلم على تقبل نفسه وتوجيه ذاته وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة والاستفادة من قدراته وامكانياته وطاقاته لتحقيق ذاته.

ثانياً: الإطار النظري للبحث:

١- استراتيجيات محطات التعلم:

أ- مفهوم استراتيجيات محطات التعلم

تعرف استراتيجيات محطات التعلم بأنها: مجموعة من الإجراءات التدريسية التي تقوم على عدة محطات تعليمية كل محطة ذات مستوى معين لتأدية المهارة ويتم فيها توزيع الطلاب على المحطات بالتساوي على أن يمر جميع الطلاب بكل المحطات، ويؤدوا المهام حسب ورقة العمل المتعلقة بكل محطة (سهام أحمد رفعت، ٢٠١٧، ٣٤٢).

وتعرف استراتيجيات محطات التعلم أيضاً بأنها مجموعة أنشطة علمية يتم ممارستها في الفصل الدراسي أو المختبر من قبل الطلاب أنفسهم، وتكون متنوعة ومتعددة، وتتضمن مجموعة من الطاومات داخل الفصل وكل طاولة تعتبر محطة لها نشاط محدد يحقق هدفاً معيناً (David R. Chamber, 2013, 15)

وفي ضوء ما سبق تعد استراتيجيات محطات التعلم من الاستراتيجيات التدريسية الحديثة والتي تمثل أحد أشكال طرق التدريس، بل والأنشطة التعليمية المختلفة، حيث يتغير فيها شكل قاعة الدراسة عن شكلها التقليدي إلى بعض الطاومات التي يتجول من خلالها مجموعات الطلاب وفق نظام محدد، وتتضمن كل محطة تعليمية مجموعة من الأدوات والمواد التعليمية وأوراق العمل اللازمة لأداء المهام التعليمية.

ب- أنواع محطات التعلم :

حددت دراسة (آمال جمعة عبد الفتاح، ٢٠١٧، ٢٠١٧ ؛ رضا السيد شعبان إسماعيل، ٢٠١٩، ١٥؛ سماح محمد أحمد عيد، ٢٠٢٠، ٩؛ زيزى حسن عمر، وتريزا إميل شكرى، ٢٠٢٠، ٣٩٥ ؛ أمنية السيد الجندى وأخرون، ٢٠٢١، ٤٤-٤٣) محطات التعلم فى:

- **المحطة القرائية:** ويتم وضع فى هذه المحطة مادة قرائية ك مقال من صحيفة، أو من الإنترنت، أو من مادة من موسوعة علمية أو كتاب، ويقوم الطلاب بقراءة المادة الموجودة فى المحطة والمتعلقة بموضوع الدرس، ومن ثم الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمحطة.
- **المحطة الصورية:** تتميز هذه المحطة بوجود عدد من الصور أو الرسومات، التي يتصفحها الطلاب ويجيبون عن الأسئلة المتعلقة بها.
- **المحطة الإلكترونية:** يقوم الطلاب فى هذه المحطة بمشاهدة عرض تقديمي (ppt.)، أو أفلام تعليمية مرتبطة بموضوع الدرس، أو عروض فيديو متعلقة بموضوع الدرس، أو يقومون بالبحث فى الإنترنت، ثم الإجابة عن الأسئلة المصاحبة لهذه المادة العلمية.
- **المحطة الاستشارية:** يقف المعلم خلف هذه المحطة ، وعند وصول الطلاب لهذه المحطة، يمكنهم أن يسألوا أي أسئلة تتعلق بموضوع الدرس، فى صورة مناقشة فيمكن عندئذ توسيع مداركهم حول الجوانب المختلفة لموضوع الدرس، والتي لم يفهموها.
- **محطة (نعم) و(لا):** ويقوم المعلم فى هذه المحطة بإعداد أسئلة يكون الإجابة عنها إما بـ (نعم أو لا).
- **المحطة السمعية البصرية:** فى هذه المحطة يمكن وضع فيديو لمشاهدة فيلم تعليمي متعلق بموضوع الدرس، إذ يستمع الطلاب ويشاهدون المادة المعروضة، ويجيبون عن الأسئلة الموجودة فى أوراق العمل.

- المحطة الاستقصائية الاستكشافية: تهدف هذه المحطة إلي أن يقوم الطلاب بأنفسهم باكتشاف ماهو محدد لهم أو التوصل إلي نتيجة معينة والإجابة عن الأسئلة المصاحبة. وتهتم بالأنشطة العملية التي تتطلب إجراء تجربة معينة ولا يستغرق تنفيذها وقتاً طويلاً، مثل إضافة مادة لأخرى ومراقبة التفاعل الناتج .
- محطة متحف الشمع: يطلب المعلم من أحد الطلاب في هذه المحطة تقمص شخصية لها علاقة بموضوع الدرس، ويتحدث عن مادة علمية مرتبطة بموضوع الدرس نفسه.

ج- خطوات استخدام استراتيجية محطات التعلم:

- حدد كلاً من (آمال جمعة عبد الفتاح، ٢٠١٧؛ رضا السيد شعبان إسماعيل، ٢٠١٩، ١٦؛ سماح محمد أحمد عيد، ٢٠٢٠، ٩-١٠) خطوات استراتيجية محطات التعلم فيما يلي:
- تصميم محطات التعلم بحيث تتنوع الخبرات فيها بين قراءة واستكشاف وتحليل واستماع.
- تجهيز الأدوات والمواد التعليمية اللازمة لكل محطة من المحطات قبل بدء الدرس.
- تشكيل مجموعات التعلم ويفضل أن تكون غير متجانسة في مستوى التحصيل الدراسي .
- تحديد عدد الطلاب في المحطة الواحدة حيث يمكن أن تحتوي المحطة ما بين (٢-٧) طلاب بحيث يجب أن نضع في الاعتبار المكان وعدد الطلاب وعدد المحطات والأنشطة.
- شرح طبيعة عمل المحطات وتوضيح اتجاه حركة الطلاب بين المجموعات.
- توزيع الطلاب على المحطات وفق المجموعات.
- عرض مقدمة عن الدرس لتهيئة الطلاب وجذب انتباههم، وتحديد المطلوب القيام به عند مرور الطلاب على المحطات التعليمية.
- يطلب المعلم من أفراد كل مجموعة التوجه إلى أحدي المحطات الخمس بحيث يكون في كل محطة ممثلين من أعضاء جميع المجموعات، ثم يعلن عن بدء الوقت .
- يضع المعلم أوراق عمل كل محطة مع ورقة الإجابة في المكان المخصص لها.

- يعلن المعلم عن نهاية الوقت في المخصص لكل محطة ليتمكن الطلاب من الانتقال إلى المحطة التالية.
 - يطلب المعلم من جميع المجموعات بعد إتمام زيارة المحطات المختلفة الرجوع إلي أماكنهم لمناقشة الأنشطة والمهام المختلفة، ومناقشة ما توصلوا إليه بعد مرورهم على كل محطات التعلم .
 - استلام أوراق العمل التي أعدتها المجموعات لتصحيحها، وإعادتها إليهم في الدرس القادم .
 - غلق الدرس وإبراز أهم عناصره بعد انتهاء كل الأعضاء داخل المجموعات من المرور على كل المحطات وتبادل المعلومات فيما بينهم .
 - **د- أهمية استراتيجيات محطات التعلم :**
 - حدد كلاً من (آمال جمعة عبد الفتاح، ٢٠١٧؛ سماح محمد أحمد عيد، ٢٠٢٠، ١٠-١١) أهمية استراتيجيات محطات التعلم فيما يلي؛
 - تنوع الخبرات التي يكتسبها الطلاب من خلال المشاركة الفعالة في عملية التعلم .
 - ممارسة الطلاب لأنواع الاكتشاف ينمي لديهم الثقة بالنفس، والقدرة على الحصول على المعلومات، واكتشافها بأنفسهم.
 - إضفاء جو من المتعة والتغيير والحركة في الفصل.
 - تنمية مهارات الملاحظة، الاستنتاج، الاتصال، التنبؤ، التصنيف لدى الطلاب.
 - تنمية الذكاءات المتعددة مثل الذكاء البصري، والاجتماعي، المنطقي الرياضي، الحركي، اللغوي.
 - تؤدي إلي زيادة الدافعية للتعلم من خلال قيام الطلاب بالعديد من المهام التعليمية.
 - تنمية العديد من مهارات التفكير مثل التفكير العلمي، الإبداعي، الناقد، اتخاذ القرار.
 - تنمية المهارات الاجتماعية، مثل التعاون، ومشاركة الآخرين، وتقبل الرأي والرأي الآخر.
- ٢- علم نفس السعادة

أ- علم نفس السعادة طبيعته وأهدافه:

تعد السعادة مطلباً إنسانياً عبر المسيرة البشرية، فالفرد منذ وجوده يبحث عن السعادة، وينظر إلى السعداء بأنهم أكثر سروراً وبهجة، وأكثر استمتاعاً ورضاً بحياتهم، وتحقيقاً لذواتهم (تيسير محمد أحمد الخوالدة، ٢٠١٢) وتعد السعادة من المتغيرات الشخصية الأساسية للأفراد خصوصاً الذين يعملون في المجالات الأكاديمية أن السعادة لديهم تنعكس سلباً أو إيجاباً على بيئة العمل التي يعملون بها وبالتالي تنعكس على الأفراد الذين يعيشون في نفس البيئة (Seligman, 2003).

ويتوكل مفهوم علم نفس السعادة علمياً مع الصحة النفسية، وجودة الحياة، والرضا النفسي، والنفس المطمئنة، والفضيلة، وراحة البال، والقدرة على الحب (أحمد محمود عكاشة، ٢٠١٥)، فعلم نفس السعادة هو العلم الذي يهتم بدراسة مجموعة من الفضائل، أو مكونات للسعادة متمثلة في (الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والحب والإنسانية، والعدل المساواة، والاعتدال، والتسامي). (رشا بنت محمد بن مرضى، ٢٠٢٠، ١١٩) ويهتم علم نفس السعادة أيضاً بدراسة الشعور بالإرتياح والرضا والسرور (مبار محمد محمد على، ٢٠٢٠، ٢٨٥).

ويهتم علم نفس السعادة بدراسة شعور الفرد بالإيجابية نحو ذاته والآخرين ويتضمن هذا الشعور تقبل الذات والآخرين والرضى والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث والآخرين (عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٥، ١٨٦؛ آمنة حكمت أحمد خصاونة، ٢٠٢٠، ٥٥)، كما يهتم أيضاً بدراسة الحالات الإنفعالية الإيجابية التي تعبر عن المشاعر الإيجابية كالبهجة والسرور والفرح والتفاؤل (رمضان عاشور حسين ورضا توفيق عبدالفتاح حسين، ٢٠٢٠، ١٠؛ أماني عبد الكريم عبد العال محمد الصباغ، ٢٠٢٠، ١٣٦؛ إيمان محمد حسن القرعيش، ٢٠٢٠، ١٤٢).

فعلم نفس السعادة هو العلم الذي يهتم بدراسة خبرات الفرد الإيجابية في الحياة اليومية كالعمل والأسرة والنجاح فيها بدرجة معقولة وتمتعه بالصحة النفسية و البدنية، وخلوه من الاضطرابات النفسية والعقلية، الأمر الذي يجعل الفرد راضياً عن حياته مقيماً لها تقيماً إيجابياً (محمد رفيق محمد الأحمد، ٢٠٢٠، ١٢٨).

ويهتم علم نفس السعادة بدراسة احساس الفرد بالاستقلالية، والتحكم الذاتي، والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والاحساس بقيمة الحياة

ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام، والتفاؤل، والأمل، والإيمان، والحب، والإحساس بالجمال، والمثابرة والإصالة، والحكمة، والتسامح (فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٢، ١٤٥).

ويهدف علم نفس السعادة إلى مساعد الفرد على اتخاذ القرارات والتفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقا للمعايير الاجتماعية ومساعدته علي مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين ومساعدة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف ، وتنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل. ومساعدته على على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين، ومساعدة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي ، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق أهدافه، ومساعدته على تحقيق الذات وأن يكون لديه اتجاهات ايجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات (سمية أحمد جمال، د.ت، ١٠: ١٢).

ب- أهمية دراسة قضايا علم نفس السعادة:

إن القضايا علم النفس بصفة عامة وقضايا علم نفس السعادة بصفة خاصة متداخلة ومتفاعلة ومرتبطة مع بعضها البعض فالقضية الواحدة قد تكون سبباً لقضية أخرى وفي الوقت نفسه هي نتيجة لقضية أخرى. كما أن تدريس علم نفس السعادة لا يتوقف عند مجرد تعريف الطلاب بهذه القضايا لمجرد معرفتها، وإنما لتوليد مشاعر قوية لديه يتأثر بها، وليقوم العقل بوظيفته في توجيه هذه المشاعر نحو الرفض أو التأييد لها ومن ثم إكسابهم القدرة على تعديل سلوكهم .

ويساعد تدريس قضايا علم نفس السعادة الطلاب على زيادة التنظيم الإنفعالي وزيادة مستوى الرضا عن الحياة ويقلل من شعورهم بالوحدة النفسية والتخفيف من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها وزيادة مستوى جودة الحياة وتنمية مهارة حل المشكلات الصفية وتحسين نوعية الحياة . وأكدت العديد من الدراسات على

أهمية دراسة قضايا علم نفس السعادة للطلاب ، ومن هذه الدراسات (دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٥؛ دراسة كامل حسن كتلو، ٢٠١٥؛ دراسة أسماء فاروق محمود عفيفي، ٢٠١٩؛ دراسة وليد السيد أحمد محمد خليفة وآخرون، ٢٠١٩؛ دراسة خالد محمود الزيود، ٢٠٢٠؛ دراسة رمضان عاشور حسين سالم و هاني فؤاد سيد محمد سليمان مراد، ٢٠٢٠؛ دراسة صالحة بنت أحمد حسن محمد محدش ، ومحمد خليفة ناصر الشريدة، ٢٠٢٠؛ دراسة إيمان محمد حسن القرعش، ٢٠٢٠؛ دراسة عبدالله بن عبدالهادي سليم العنزي، ٢٠٢٠؛ دراسة فاطمة محمود الزيات، ٢٠٢٠؛ دراسة ولاء محمد صلاح الدين محمد عبده ، ٢٠٢٠؛ دراسة محمود رامز يوسف، ٢٠٢٠).

٣- الرفاهية النفسية

أ- تعريف الرفاهية النفسية:

يعد مفهوم الرفاهية well-being من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، وعرفت منظمة الصحة العالمية الرفاهية النفسية بأنها: تصور الفرد لوضعه في الحياة في محيط النظام الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه وعلاقة هذا بأهدافه ومعاييرته وتوقعاته واهتماماته. فالرفاهية كمفهوم واسع النطاق يتأثر بشكل معقد بصحة الشخص البدنية وحالته النفسية، ومعتقداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بالبيئة التي تكسبه سماته المميزة (World Health Organization, 1997).

ويعرفها سام مان (Samman, 2007) بأنها استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف للحياة وتواصل إيجابي مع الآخرين، وتعرف الرفاهية النفسية بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما تعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محددة وتقدير الذات والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني المساندة الاجتماعية المتمثلة في الحب الأسرى والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء (مرزوق العبد الهادي العنزي، ٢٠١٩، ٧٤). وفي ضوء ما سبق يتضح أن الرفاهية النفسية بوجه عام هي أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تحدد علاقة

الفرد بذاته من تقبلها وتفردتها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها وتمنعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي.

ب- أبعاد الرفاهية النفسية:

تتكون الرفاهة النفسية طبقاً لنموذج كارول رايف (Ryff, 1995) من ستة أبعاد مرتبطة ببعضها البعض وهي كالآتي

- **تقبل الذات Self- acceptance:** وتعني أن يمتلك الفرد موقفاً إيجابياً تجاه الذات؛ يقر ويقبل جوانب متعددة من النفس، بما في ذلك الصفات الجيدة والسيئة؛ يشعر برضا عن الحياة في الماضي. وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الطالب المعلم على تقبل نفسه بإيجابياتها وسلبياتها وماضيه بخيره وشره والرضا عنها.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with other:** وتعني القدرة على تكوين علاقات مرضية مع الآخرين، والقدرة على التعاطف القوي والمحبة والألفة مع الآخرين، وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الطالب المعلم على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين يكسوها الحب والصدقة في إطار من الأخذ والعطاء المتبادل.
- **الاستقلال Autonomy:** ويعني أن الفرد له حق تقرير مصيره؛ وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الطالب المعلم على التوجيه الذاتي في تخطيطه لحياته وخضوعه لمعايير موضوعية من اقتناعه الشخصي وثقته في ذاته واعتماده عليها.
- **التحكم البيئي أو السيطرة البيئية Environmental Mastery:** ويشير إلى أن الفرد لديه حس التمكن والكفاءة في إدارة البيئة؛ وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الطالب المعلم على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته وقدرته على التحكم في بيئة معقدة تشمل عدد كبير من الأنشطة وشعوره بالكفاءة والجدارة في إدارة شؤون حياته

• **الهدف في الحياة Purpose in life:** ويشير إلى أن الفرد لديه أهداف في الحياة ويستطيع توجيه الآخرين، وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: قدرة الطالب المعلم على الشعور بوجود أهداف وأمال له في الحياة بما يضفي له الشعور بالمعنى والقيمة وسعيه في سبيل تحقيقها.

• **النمو/ النضج الشخصي: personal growth:** وتعني أن الفرد لديه شعور بالتطوير المستمر، وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: قدرة الطالب المعلم على التقدم والنمو والتغير باستمرار في ضوء اكتسابه لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق له الكفاءة في مواجهة لمشكلاته وتنفيذه لخططه الحياتية.

ج- أهمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين:

تساعد الرفاهية النفسية على زيادة مستوى الرضا عن الحياة وتحسين نوعية الحياة، وبناء الشخصية على أسس نفسية سليمة، وزيادة مستوى التفاؤل والثقة بالنفس، وزيادة المشاعر والإنفعالات الإيجابية، كما تساعد على تحسين مستوى الصلابة النفسية (يحيى محمود النجار، ٢٠١٨، ٥٧).

وأكدت دراسات عديدة أهمية الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة ومن هذه الدراسات (دراسة فتون خرنوب، ٢٠١٧؛ دراسة محمود أبو المجد حسن عثمان وسلوى حشمت حسن عبدالوهاب، ٢٠١٨؛ دراسة ماجدة محمد مرشد العديني، ٢٠١٩؛ دراسة يحيى بن مبارك خطاطبة، ٢٠١٩؛ دراسة هبة حسين إسماعيل طه، ٢٠٢٠؛ دراسة شيماء عبد المنعم عبد الحفيظ عطا، ٢٠٢٠؛ دراسة أحلام على أحمد الزهراني ومجدة السيد علي الكشكي، ٢٠٢٠).

٤- دراسة علم نفس السعادة وتنمية الرفاهية النفسية من خلال استخدام استراتيجية محطات التعلم:

بالنظر إلى علم النفس السعادة يتضح أن الهدف الأساسي من دراسته هو تحقيق النمو المتكامل لشخصية الطالب لجعله شخصية نافعة ومواطناً صالحاً لديه مهارات واتجاهات وقيم تجعله مفكراً ومبتكراً ومسائراً للتطور ، وهذا الهدف لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال استراتيجيات تدريسية حديثة.

ولما كان تنمية الرفاهية النفسية ينبغي أن تبتعد عن أسلوب الحفظ والتلقين ، ولما كان تدريس علم النفس السعادة لا بد أن يعتمد على التفاعل والمناقشة والحوار بين الطلاب والمعلم وبين الطلاب بعضهم البعض ؛ حيث أن الجامعة تهدف إلى مساعدة الطلاب على النمو السوي جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً حتى يصبحوا مواطنين مسئولين عن أنفسهم ووطنهم.

ومن أهم استراتيجيات التدريس التي تقوم على التفاعل والممارسة الفعلية للتعلم القائم الحوار والمشاركة والتفاعل بين الطلاب بعضهم البعض هي استراتيجيات محطات التعلم.

كما أوضحت دراسة (Lee,M.,2000) مجموعة من المعايير التي يجب توافرها في تدريس علم النفس ، حيث اشارت إلى أن المبادئ والمعايير التي تشجع الطلاب على أن يصبحوا متعلمين لعلم النفس طوال الحياة كما أنها تعزز عملية التعلم النشط تتضمن مشاركة جميع الطلاب في عملية التعلم، ومساعد الطلاب على إدراك العلاقة بين المحتوى المقدم والقدرة على تطبيقه في حياته المعيشية، وإعداد أنشطة تعليمية في الموقف التعليم.

وكل ما سبق لن يتحقق إلا بوجود استراتيجيات تدريسية حديثة تجعل من المتعلم محور العملية التعليمية وهذا هو جوهر استراتيجيات محطات التعلم التي تتكون من عدة محطات كل محطة تختص بأداء معين ويتم فيها توزيع الطلاب على المحطات بالتساوي على أن يمر جميع الطلاب على كل المحطات، ويؤدوا المهام المتعلقة بورق العمل الخاص بكل محطات التعلم (آمال جمعة عبد الفتاح، ٢٠١٧)

ومما سبق تتوصل الباحثة إلى أن تنمية الرفاهية النفسية هي هدف يسعى علم النفس السعادة إلى تحقيقه واستراتيجية محطات التعلم هي الوسيلة التي تساعده على تحقيق هذا

الهدف . هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن تنمية الرفاهية النفسية يعد هدفاً من أهداف استراتيجية محطات التعلم باعتبارها استراتيجية تقوم على النشاط والتفاعل والحوار الايجابي والتعاون وتبادل الادوار عبر المحطات المختلفة والاحترام المتبادل بين جميع الأعضاء داخل المحطة الواحدة وبين جميع الأعضاء في المحطات الأخرى .

ثالثاً: إعداد أدوات البحث والدراسة الميدانية ونتائجها

(١) إعداد أدوات البحث :

لما كان البحث الحالي يهدف إلى الكشف عن فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة لتنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين. فإن ذلك يتطلب إعداد الأدوات الآتية :

- ١- إعداد قائمة قضايا علم نفس السعادة.
- ٢- إعداد كتاب الطالب المعلم في قضايا علم نفس السعادة .
- ٣- إعداد دليل المعلم.
- ٤- إعداد مقياس الرفاهية النفسية.

وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل :

- ١- إعداد قائمة قضايا علم نفس السعادة.
- خطوات بناء قائمة قضايا علم نفس السعادة.
- (أ) تحديد الهدف من القائمة: تهدف هذه القائمة إلى تحديد قضايا علم نفس السعادة اللازمة والمناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

(ب) تحديد مصادر اشتقاق القائمة:

- تم الاعتماد في إعداد قائمة علم نفس السعادة على المصادر الآتية:
- أهداف تدريس علم نفس السعادة.
 - الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت قضايا علم نفس السعادة (العربية والأجنبية)
 - بعض الأدبيات والكتابات النظرية التي تناولت تلك القضايا.
 - آراء بعض الأساتذة المتخصصين .

(ج) الصورة المبدئية للقائمة:

قامت الباحثة بإعداد الصورة المبدئية لقائمة قضايا علم نفس السعادة وتضمنت (٢٧) قضية وتم وضع خمسة اختيارات أمام كل قضية: (مهمة جدًا - مهمة - متوسطة الأهمية - قليلة الأهمية - غير مهمة) ليحدد السادة المحكمون من خلالها درجة مناسبة القضية للطلاب.

(د) ضبط القائمة: تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين

في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس وذلك لتحديد ما يلي:

- إمكانية إدراجها ضمن قضايا علم نفس السعادة.
- مدى مناسبتها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- تعديل أو حذف ما يرونه من قضايا.
- مدى صحة الصياغة اللغوية للقضايا.
- إضافة قضايا أخرى لم تتضمنها القائمة.

ولقد أبدى السادة المحكمون تعديلاتهم واقتراحاتهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم تعديل صياغة بعض القضايا وإضافة أخرى.

(هـ) الصورة النهائية للقائمة

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون، تم التوصل إلى قائمة القضايا في صورتها النهائية والتي تضمنت (٢٠) قضية (*) وقد اقتصرَت الباحثة على أربع (٤) قضايا حصلت على أعلى نسب اتفاق بين المحكمين و كان لها الصدارة في ترتيب الأولوية.

٢ - إعداد كتاب الطالب المعلم في قضايا علم نفس السعادة*:

تتضمن كتاب الطالب ما يلي

(*) ملحق (١) الصورة النهائية لقائمة قضايا علم نفس السعادة.

(*) ملحق (٢) كتاب الطالب المعلم.

- المقدمة .
 - أهمية كتاب الطالب .
 - الأهداف العامة لقضايا علم نفس السعادة.
 - الأهداف الإجرائية لقضايا علم نفس السعادة .
 - الأنشطة التعليمية المتضمنة في كتاب الطالب.
 - الوسائل التعليمية المستخدمة في كتاب الطالب.
 - المراجع التي يمكن للطلاب المعلمين الرجوع إليها في قضايا علم نفس السعادة.
- ٣- إعداد دليل المعلم *

تضمن الدليل ما يلي :-

- العنوان .
- المقدمة.
- أهمية الدليل.
- الأهداف العامة لقضايا علم نفس السعادة.
- الأهداف المتعلقة بتتمية الرفاهية النفسية.
- الأهداف الإجرائية لقضايا علم نفس السعادة
- قضايا علم نفس السعادة والخطة الزمنية لتدريسها.
- استراتيجيات محطات التعلم.
- الوسائل التعليمية المستخدمة
- الأنشطة التعليمية المستخدمة
- المراجع الخاصة بقضايا البرنامج المقترح
- أساليب التقويم المستخدمة

٤- مقياس الرفاهية النفسية.

خطوات بناء مقياس الرفاهية النفسية: تم بناء المقياس وفقاً للخطوات التالية

(*) ملحق (٣) دليل المعلم

(أ) **هدف المقياس** : يهدف مقياس الرفاهية النفسية إلى التعرف على قدرة الطالب المعلم على تقبل نفسه وتوجيه ذاته وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة والاستفادة من قدراته وامكاناته وطاقاته لتحقيق ذاته ، أو بعبارة أخرى يهدف إلى الكشف فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

(ب) **تحديد مصادر بناء المقياس** : تم الاعتماد في بناء المقياس واشتقاق مادته على المصادر الآتية:

- البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي اهتمت بتنمية الرفاهية النفسية
- بعض المقاييس العربية والأجنبية التي صممت لقياس الرفاهية النفسية.

(ج) **أبعاد المقياس**: يقصد بأبعاد المقياس الجوانب الفرعية التي يقيسها ويتضمن هذا المقياس ستة أبعاد هي (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف في الحياة، الاستقلالية، التحكم البيئي، النمو/ النضج الشخصي).

(د) **تحديد نوع مفردات المقياس**: تم إعداد مفردات مقياس الرفاهية النفسية وفق مقياس ليكرت [طريقة التقديرات المجمع] حيث يطلب من الطالب إعطاء استجابة أمام كل عبارة وهذه الاستجابة تعبر عن الرفاهية النفسية لديه، ووفقاً لمقياس ليكرت جاءت العبارات في مستوى خماسي متدرج (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويقوم الطالب بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تتفق مع الرفاهية النفسية لديه.

(هـ) **صياغة مفردات المقياس**: تم مراعاة أسس بناء الاختبارات والمقاييس عند صياغة مفردات المقياس، وتم توزيع مفردات المقياس على الأبعاد التي يقيسها على النحو الذي يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١): جدول توزيع مفردات مقياس القدرة على تحمل الإحباط على الأبعاد الفرعية.

م	الأبعاد	أرقام المفردات التي يقيسها المقياس	المجموع	النسبة المئوية
١	تقبل الذات	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	١٠	١٦.٦٦%
٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١	١٠	١٦.٦٦%
٣	الهدف في الحياة	٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١	١٠	١٦.٦٦%
٤	الاستقلالية	٤٠، ٣٩، ٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١	١٠	١٦.٦٦%
٥	التحكم البيئي	٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٥، ٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١	١٠	١٦.٦٦%
٦	النمو/ النضج الشخصي	٦٠، ٥٩، ٥٨، ٥٧، ٥٦، ٥٥، ٥٤، ٥٣، ٥٢، ٥١	١٠	١٦.٦٦%
	المجموع		٦٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١) أن النسب المئوية لجميع الأبعاد متساوية حيث تبلغ النسبة المئوية لكل بعد على حدة (١٦.٦٦%)

(و) **تعليمات المقياس:** تم إعداد صفحة في مقدمة مقياس الرفاهية النفسية تتناول التعليمات الموجهة للطلاب واستهدفت توضيح طبيعة المقياس وكيفية الإجابة عنه، وتم فيها تحديد الزمن الكلي لمقياس الرفاهية النفسية. وراعت الباحثة أن تكون التعليمات واضحة ودقيقة بحيث يستطيع الطلاب من خلالها القيام بما هو مطلوب منهم دون غموض أو لبس.

(ز) **الدراسة الاستطلاعية للمقياس:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس الرفاهية النفسية على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية ، وكان عددهم (٣٢) طالبًا . وبعد تطبيق المقياس وتصحيحه رصدت درجات طلاب الدراسة الاستطلاعية وكان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ما يلي: زمن المقياس، وثبات المقياس، وصدق المقياس.

- **زمن المقياس:** تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات مقياس الرفاهية النفسية من خلال استخدام طريقة التسجيل التتابعي للزمن الذي استغرقه كل

طالب في الإجابة عنه ، ثم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب. وبذلك تم التوصل إلى أن زمن المقياس (٤٠) دقيقة.

- **ثبات المقياس:** اعتمدت الباحثة في حساب معامل ثبات مقياس الرفاهية النفسية على معامل ألفا كرونباخ وبتطبيق المعادلة على نتائج المقياس وُجد أن معامل ثبات المقياس (٠,٨٦) وهو معامل ثبات مرتفع، مما يدعو إلى الاطمئنان عند استخدامه مع أفراد العينة .

- **صدق المقياس:** لتحديد صدق مقياس الرفاهية النفسية تم حساب الصدق باستخدام الصدق الذاتي للمقياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس. وبما أن معامل ثبات المقياس (٠,٨٦) فإن صدقه الذاتي يساوي (٠.٩٢) وهو معامل صدق مرتفع مما يشير إلى أن المقياس صادق بدرجة مطمئنة ، ، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال من خلال (الصدق الظاهري) للتأكد من صدق محتوى المقياس تمّ عرضه على مجموعة من المُحكِّمين (١٠) * المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، والذين أقرّوا صدق وصلاحيته لتحقيق ما وضع من أجله، وقد تمّ الأخذ بما رآه المُحكِّمون من مقترحات بغية أن يصبح المقياس في أصدق صورة ممكنة من حيث المحتوى الذي يقيسه.

(ح) **الصورة النهائية للمقياس:** بعد إعداد مقياس الرفاهية النفسية وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم وتعديلاتهم، ثم تجربته في صورته النهائية (*)، وقد اشتمل المقياس على (٦٠) مفردة، وتم تحديد الدرجة النهائية للمقياس وهي (٣٠٠) درجة، والزمن اللازم للإجابة عن المقياس (٤٠) دقيقة.

(ط) **تصحيح المقياس:** تم تصحيح مقياس الرفاهية النفسية على النحو الذي يوضحه الجدول الآتي :

(* ملحق (٤) أسماء السادة المُحكِّمين للمقياس

(* ملحق (٥) الصورة النهائية لمقياس الرفاهية النفسية..

جدول (٢): جدول يوضح طريقة تصحيح مقياس الرفاهية النفسية

م	نوع العبارة	مستويات الاستجابة ودرجاتها				
		دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	العبارات الموجبة	٥	٤	٣	٢	١
٢	العبارات السالبة	١	٢	٣	٤	٥

يتضح من جدول (٢) أن:

- أعلى درجة يحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي: $٥ \times ٦٠ = ٣٠٠$ درجة وتدل على المستوى المرتفع من الرفاهية النفسية.
- أقل درجة يحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي: $١ \times ٦٠ = ٦٠$ درجة وتدل على المستوى المنخفض من الرفاهية النفسية.
- الدرجة المتوسطة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي: $٣ \times ٦٠ = ١٨٠$ درجة وتدل على التردد أو عدم التأكد، وهي الدرجة الفاصلة بين الرفاهية النفسية وعدمها.

ثانيًا: إجراءات الدراسة الميدانية :

سارت الإجراءات التجريبية للبحث الحالى وفقاً للخطوات التالية:

١. أهداف تجربة البحث: تهدف التجربة الأساسية في هذا البحث التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية محطات التعلم فى تدريس علم نفس السعادة لتنمية الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وذلك عن طريق المقارنة بين نتائج الطلاب عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج.
٢. اختيار عينة البحث: اختيرت عينة البحث وفقاً للخطوات التالية:
 - تحديد المجتمع الأصلي الذي تم اختيار عينة البحث منه وهو شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم.
 - اختيار الطلاب المعلمين بالفرقة الثالثة شعبة علم النفس وقد بلغ عددهم (٣٢) طالباً، وتم اختيارهم بطريقة مقصودة .
٣. الخطة الزمنية لتجربة البحث: في ضوء الهدف الرئيس للبحث، وفي ضوء الخطوات التي تم اتباعها في إعداد أدوات البحث، تم وضع خطة لتجربة البحث بحيث تتناسب مع إجراءاته وذلك ما يوضحه الجدول الآتي.

جدول (٣): الخطة الزمنية لتجربة البحث .

م	القضية	عدد ساعات تدريسها
١	الثراء النفسي	٩
٢	جودة الحياة	٦
٣	التسامح	٦
٤	الحكمة	٦
	المجموع	٢٧

يتضح من جدول (٣) أن القضايا المتضمنة في البرنامج المقترح استغرق تدريسها (٢٧) ساعة تدريسية.

٤. متغيرات البحث:

(أ) المتغير المستقل: يتمثل في استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة.

(ب) المتغيرات التابعة: تتمثل في تنمية الرفاهية النفسية.

(ج) المتغيرات الوسيطة: تم استخدام التصميم التجريبي المعروف باسم المجموعة التجريبية الواحدة في البحث الحالي، وبالتالي تم تثبيت المتغيرات الوسيطة تلقائياً، والتي تتمثل في العمر الزمني والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتجانس العينة، والقائم بالتدريس وطبيعة المادة، وذلك لأن التجربة تم إجراؤها على المجموعة نفسها، فكان التطبيق القبلي لأدوات البحث ضابطاً للتطبيق البعدي له.

٥. تطبيق أدوات البحث: لتطبيق أدوات البحث وإجراء التجربة اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

(أ) التطبيق القبلي لأدوات البحث: تم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية في شهر إبريل من العام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م في تاريخ ٤/٤/٢٠٢٠م، وتم تصحيح المقياس ورصدت نتائجه.

ب) **تدريس البرنامج المقترح:** بعد الانتهاء من التطبيق القبلي لأدوات البحث ، تم البدء في تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية محطات التعلم وذلك في الأسبوع الأول من شهر إبريل، وذلك في الفترة من (٢٠٢٠/٤/٥ : ٢٠٢٠/٥/٢٥).

ج) **التطبيق البعدي لأدوات البحث:** تم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية في شهر مايو على الطلاب المعلمين عينة البحث من العام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م في تاريخ ٢٠٢٠/٦/١م ، وتم تصحيح المقياس ورصدت نتائجه. ومعالجتها إحصائياً، تمهيداً لتفسيرها وتقديم التوصيات والمقترحات.

ثالثاً: نتائج البحث

وسوف يتم عرض نتائج البحث من خلال اختبار صحة الفروض:
بالنسبة للفرض الأول من فروض البحث الذي ينص على ما يلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية ككل لصالح التطبيق البعدي "وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية ويتضح ذلك من الجدول الآتي:

جدول (٦): قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية ككل

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية التطبيق
			٠.٠١	٠.٠٥					
١٢.٦٣	٠.٠١	٣٥.١٥	٢.٧٠	٢.٠٢	٣١	١٩.٧٧	١١١.٤١	٣٢	القبلي
						١٠.٦٤	٢٦٦.٠٩	٣٢	البعدي

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي في مقياس الرفاهية النفسية عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٦٦.٠٩)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١١١.٤١)، وأن قيمة (ت) المحسوبة (٣٥.١٥) وقيمة (ت) الجدولية تساوي

(٢٠٠٢) عند مستوى ثقة ٠٠٠٥ وتساوي (٢٠٧٠) عند مستوى ثقة ٠٠٠١ عند درجة حرية (٣١) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من ٠.٨ وهو يساوي (٣١.١٥). مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي . وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول .

اختبار صحة الفرض الثاني:

بالنسبة للفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس في مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كلاً علي حدة لصالح التطبيق البعدي " .ولقد قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كلاً علي حدة كما يلي :

جدول (٧):قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث

في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	المهارات المتضمنة في مقياس مهارات الذكاء الوجداني
٩.٥٠	٠٠٠١	٢٦.٤٦	٣.٨٢	١٧.٢٨	٣٢	القبلي	تقبل الذات
			٣.١٦	٤٤.٦٥	٣٢	البعدي	
٩.٢٣	٠٠٠١	٢٥.٧١	٤.٨٢	١٨.٢٨	٣٢	القبلي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
			٢.٨٥	٤٣.٥٩	٣٢	البعدي	
٩.٨٨	٠٠٠١	٢٧.٥١	٤.٦٤	١٨.٥٣	٣٢	القبلي	الهدف في الحياة
			٢.٦٦	٤٤.٤٠	٣٢	البعدي	
١٠.١١	٠٠٠١	٢٨.١٥	٤.١٨	١٩	٣٢	القبلي	الاستقلالية
			١.٩٥	٤٤	٣٢	البعدي	
٨.٢٥	٠٠٠١	٢٢.٩٩	٣.٩٠	٢٠.٣٤	٣٢	القبلي	التحكم البيئي
			٢.٧٢	٤٣.٩٧	٣٢	البعدي	
١٣.٤٨	٠٠٠١	٣٧.٥٥	٣.٧٣	١٧.٩٧	٣٢	القبلي	النمو/ النضج الشخصي
			٢.٢٣	٤٥.٤٦	٣٢	البعدي	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) في كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية. مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي وفيما يلي بيان ذلك:

• **البعد الأول: تقبل الذات:** يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في البعد الأول (تقبل الذات) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٤.٦٥) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.٢٨)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢٦.٤٦) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في البعد الأول (تقبل الذات) لمقياس الرفاهية النفسية.

• **البعد الثاني: العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في البعد الثاني (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٥٩) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٨.٢٨)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢٥.٧١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في البعد الثاني (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لمقياس الرفاهية النفسية.

• **البعد الثالث: الهدف في الحياة:** يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في البعد الثالث (الهدف في الحياة) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ، حيث بلغ متوسط

درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٤.٤٠) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٨.٥٣)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢٧.٥١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في البعد الثالث (الهدف في الحياة) لمقياس الرفاهية النفسية.

• **البعد الرابع: الاستقلالية:** يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في البعد الرابع (الاستقلالية) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٣.٩٧) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٩) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢٨.١٥) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في البعد الرابع (الاستقلالية) لمقياس الرفاهية النفسية.

• **البعد الخامس: التحكم البيئي:** يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في البعد الخامس (التحكم البيئي) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٤) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٢٠.٣٤)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢٢.٩٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في البعد الخامس (التحكم البيئي) لمقياس الرفاهية النفسية.

• **البعد السادس: النمو/النضج الشخصي:** يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في البعد

الخامس (النمو/النضج الشخصي) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي ، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤٥.٤٦) ، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.٩٧) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٣٧.٥٥) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في البعد السادس (النمو/النضج الشخصي) لمقياس الرفاهية النفسية. وفي ضوء ما سبق، تشير نتائج البحث الحالي في مجملها إلى فاعلية استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة على تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

فاعلية استراتيجيات محطات التعلم:

ولتحديد فاعلية (استراتيجيات محطات التعلم) في تنمية الرفاهية النفسية، قامت الباحثة بحساب النسبة المعدلة للكسب ودلالاتها في مقياس الرفاهية النفسية ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨) النسب المعدلة للكسب لبلاك ودلالاتها لمقياس الرفاهية النفسية

الأداة	الدليل الإحصائي	متوسط درجات التطبيق القبلي	متوسط درجات التطبيق البعدي	النهاية العظمى	النسبة المعدلة للكسب	الدلالة الإحصائية
مقياس الرفاهية النفسية	١١١.٤١	٢٦٦.٠٩	٣٠٠	١.٣٣	دالة	

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المعدلة للكسب لمقياس الرفاهية النفسية أكبر من (١.٢٠) مما يدل على فاعلية استراتيجيات محطات التعلم في الجوانب التي يقيسها مقياس الرفاهية النفسية وهذه النتيجة تؤكد النتائج السابقة .

رابعاً: تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة ودلالاتها التربوية:

- تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية على درجاتهم في التطبيق القبلي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: (دراسة سارة سليمان عبد الله السويلم، ٢٠١٩؛ ودراسة العيد بن شميسة، ٢٠١٩؛ دراسة إباد عليان صيام، ٢٠٢٠؛ دراسة أمل إبراهيم محمود عبد الباقي، ٢٠٢٠) مما يدل على فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم نفس السعادة على تنمية

الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ وذلك لأن استخدام استراتيجية محطات التعلم يساعد الطلاب في فهم المعلومات والحقائق والبحث والتنقيب عنها وممارسة أنشطة التعلم المتنوعة لتحسين فهم الموضوع المراد دراسته ، وكل عضو في المحطة ليس مسئولاً عن تعلمه ، بل عليه أن يساعد زملائه في المجموعة على التعلم وبالتالي تزداد العلاقات الإيجابية والتعاون بينهم .

خامساً: توصيات البحث ومقترحاته:

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث توصي الباحثة بما يأتي
- 1- تشجيع معلمي علم النفس على استخدام استراتيجية محطات التعلم في تدريس علم النفس ، لأنها تنمي الرفاهية النفسية لدى الطلاب.
 - 2- ضرورة تحديث برنامج إعداد معلم علم النفس حتى تتماشى المقررات الدراسية مع متطلبات معلم المرحلة الثانوية ومع التطورات والتغيرات العلمية وطبيعة المجتمع المصري.
 - 3- الاهتمام بالأنشطة والوسائل التعليمية التي تنمي الوعي بقضايا علم نفس السعادة وتحسن مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين.

مقترحات البحث:

- في ضوء نتائج هذا البحث تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:
1. فاعلية استخدام استراتيجية التدريس المقلوب في تدريس علم نفس السعادة على تنمية التنظيم الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
 2. فاعلية استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية في تدريس علم نفس السعادة على تنمية مهارات التفكير التحليلي والمناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
 3. فاعلية استخدام التعلم النقال في تدريس علم النفس لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أحلام على أحمد الزهراني، ومجدة السيد علي الكشكي (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبدالعزيز، ٢٨(١٤)، ص ٢١٩ - ٢٤٤.

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥). مصادر السعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية لعلم النفس الإرشادي والأكلينيكي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، ٣(١)، ص ١-١٥.

أحمد محمد عبد الخالق، وصلاح أحمد مراد (٢٠٠١). السعادة الشخصية: الإرتباطات والمنبئات. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ١١(٣)، ص ٣٣٧-٣٤٩.

أحمد محمود عكاشة (٢٠١٥). الطريق إلى السعادة. القاهرة، الكرامة للنشر والتوزيع. أسماء فاروق محمود عفيفي (٢٠١٩). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، ١٠٥(١)، ص ١٦٣-٢١٣.

أسماء فتحى لطفى عبدالفتاح (٢٠٢٠). الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا: دراسة سيكومترية - كLINيكية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، كلية التربية، ٣٥(١)، ص ٢٥٧ - ٣١٦.

آمال جمعة عبد الفتاح (٢٠١٧). فاعلية استخدام استراتيجيات محطات التعلم في تدريس علم الاجتماع على تنمية التفكير الاستدلالي والتسامح الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (٩٦)، ص ١-٧٤.

أمانى عبد الكريم عبد العال محمد الصباغ (٢٠٢٠). المهارات النفس حركية وعلاقتها
بالشعور بالسعادة لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. دراسات تربوية
 واجتماعية، جامعة حلون، كلية التربية، ٢٦(١)، ص ص ١٣١-١٦٣.

أمسية السيد الجندى (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني
 لطلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية،
 رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ١٩(٦٢)، ص ص ١١-٦٩.

أمل إبراهيم محمود عبد الباقي(٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة
 ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث :
 دراسة شبه تجريبية. دراسات نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية،
 ٣٠(١)، ص ص ٩٧-١٦٤.

أمنة حكمت أحمد خصاونة(٢٠٢٠). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة
 المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم. مجلة جامعة القدس
 المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. جامعة القدس المفتوحة،
 ١١(٣١)، ص ص ٥٠-٦٤

أمنية السيد الجندى، سماح فاروق الأشقر، رشا أحمد الطحان، مروة ماضى أحمد
 إبراهيم(٢٠٢١). فاعلية برنامج إثرائي باستخدام المحطات العلمية في تنمية
 الدافعية لتعلم العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للتربية
 العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، ٢٤(٢)، ص ص ٣٦-٦٠

إيمان محمد حسن القرعيش(٢٠٢٠). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها
 بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية
 والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١٤(١)، ص ص ١٣٩-
 ١٧٩.

إيمان محمد حسن القرعيش(٢٠٢٠). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها
 بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية

والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٤)، ص ص١٣٩-١٧٦.

تيسير محمد أحمد الخوالدة (٢٠١٢). مستوى السعادة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدرجة ملاءمة البيئة الجامعية. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت - عمادة البحث العلمي، ١٨(٤)، ص ص ١٤١-١٧٥.

خالد محمود الزيود (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتكيف طلبة كلية التربية الرياضية مع البيئة الجامعية في جامعة اليرموك. دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، ٤٧(٢)، ص ص ٢٤٩-٢٦٩.

داليا محمد عزت (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٥-٢٧ ديسمبر، ص ص ٤٢٧-٤٦١.

رشا بنت محمد بن مرضى (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٢٤)، ص ص ١١١-١٤٩.

رضا السيد شعبان إسماعيل (٢٠١٩). استخدام استراتيجيات محطات التعلم لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي والانخراط في تعلم الجغرافيا لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (١١٧)، ص ص ١-٦٦.

رمضان عاشور حسين سالم، وهاني فؤاد سيد محمد سليمان مراد (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لكل من الامتتان والعفو في التنبؤ بالحكمة لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢١(٧)، ص ص ١١١ - ١٧٠.

رمضان عاشور حسين ورضا توفيق عبدالفتاح حسين (٢٠٢٠). نمذجة العلاقة السببية بين مهارات التفكير الإيجابي، الاستمتاع والسعادة لدى عينة من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٨(١)، ص ص ٧٨-١.

زيزى حسن عمر، وتريزا إميل شكرى (٢٠٢٠). فاعلية وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على استراتيجيات المحطات العلمية المدعومة بمتحف تعليمي افتراضي في تحسين اليقظة العقلية والرضا عن التعلم لطالبات المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٧١)، ص ص ٤٥٠-٣٨٢.

سارة سليمان عبد الله السويلم (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، ٢٠(٩)، ص ص ٥٠٣-٥٣٣.

سعدية شكرى على (٢٠١٦). فاعلية برنامج مقترح في علم النفس قائم على الدمج بين دورة التعلم السباعية والإعجاز العلمي فى القرآن والسنة فى تنمية مهارات التفكير التأملى وتحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (٧٨)، ١-٩٨.

سماح محمد أحمد عيد (٢٠٢٠). استخدام المحطات التعليمية في تدريس العلوم لتنمية التفكير البصري و متعة التعلم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للتربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، ٢٣(٤)، ص ص ٤٣-١

سمية أحمد جمال. (د.ت). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل والاتجاه نحو الدراسة لدى طلاب جامعة تبوك. (د.ن).

سهام أحمد رفعت (٢٠١٧). أثر استخدام استراتيجيات المحطات العلمية في تنمية مهارات التفكير الناقد وبعض عادات العقل في مادة الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، (٨).

سوزان حسين سراج (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على استخدام التابلت وشبكة الإنترنت في ضوء النظرية التواصلية لتدريس الكيمياء باستراتيجيتي المحاكاة والتفاعلية والمحطات العلمية الرقمية في تنمية مهارات التدريس الرقمي والمسئولية المهنية للطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٦٨)، ص ص ١٨٨٩-١٩٨٥.

شيماء عبد المنعم عبد الحفيظ عطا (٢٠٢٠). برنامج ارشادي لتنمية المشاعر الايجابية واثره على كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة رسالة *دكتوراه*، جامعة القاهرة ، كلية الدراسات العليا للتربية.

صالحة بنت أحمد حسن محمد محديش ، و محمد خليفة ناصر الشريدة (٢٠٢٠). أثر برنامج تدريبي قائم على التفكير التأملي في تنمية الحكمة لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، الجامعة الإسلامية بغزة ، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا، ٢٨ (٣)، ص ص ٤٢٧ - ٤٤٩.

عبد الله خميس أبو سعدي، وسليمان محمد البلوشي (٢٠١١). *طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات تعليمية*، الأردن، عمان، دار المسيرة.

عبد الله بن عبد الهادي سليم العنزى (٢٠٢٠). الحكمة الشخصية وعلاقتها بالتسامح النفسي لدى طلبة جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين ، مركز النشر العلمي، ٢١ (٢)، ص ص ٤٦٥ - ٥٠١.

عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (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 العربية للعلوم الأمنية، ٣٣(٧١)، ص ص ١٩١-٢٢١.
عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٥). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من
طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٦(١٠)، ص ص ١٨١-
٢٠٢.

على أحمد سيد ، ومحمد أحمد خليل (٢٠١٧). *علم نفس السعادة*. الرياض: دار الزهراء
للنشر والتوزيع.

العيد بن شميصة (٢٠١٩). ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي
الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة
الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة قاصدي مرباح ،
ورقة، ١١(٤)، ص ص ١٢٥-١٣٤.

فاطمة محمود الزيات (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على مهارات الحكمة لتنمية مهارة
حل المشكلات الصفية لدى الطلبة المعلمين. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج
، كلية التربية، (٧٨)، ص ص ٢٢٠٩ - ٢٢٦٣.

فتحى عبد الرحمن الضبع (٢٠١٢). الذكاء الروحي وعلاته بالسعادة النفسية لدى عينة
من المراهقين والراشدين. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة
التربويين العرب، ٢٩(١)، ص ص ١٣٥-١٧٦.

فتون خرنوب (٢٠١٧). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل : دراسة
ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة اتحاد
الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، جامعه دمشق ، كلية التربية، ١٤(١)،
ص ص ٢١٧-٢٤٢.

كامل حسن كتلو (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب
لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. *دراسات العلوم التربوية*،
عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، ٤٢(٢)، ص ص ٦٦١-٦٧٩.

ماجدة محمد مرشد العدينى(٢٠١٩). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، ٢٦(٣)، ص ص ٢٥٤ - ٢٩٩.*

مايكل أرجايل (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة* (ترجمة: فيصل عبدالقادر يوسف). (د.ن). محمد رفيق محمد الأحمد(٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزة، ٤(٩)، ص ص ١٢٥-١٤٤.*

محمود أبو المجد حسن عثمان وسلوى حشمت حسن عبدالوهاب(٢٠١٨). التواصل عبر الإنترنت وعلاقته بالاتجاه نحو التعلم النقال والرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية النوعية. *مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بقنا، ٣٧(٣)، ص ص ١٠٤-١٦٠.*

محمود رامز يوسف(٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨)، ص ص ٣٢٧ - ٣٨٤.*

مرزوق العبد الهادي العنزي(٢٠١٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة في دولة الكويت. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، ١٩(٤)، ص ص ٦١-٩٨.*

مصطفى حجازي (٢٠١٢). *أطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي*. لبنان: دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

مني مصطفى كمال(٢٠١٧). فاعلية استخدام استراتيجية المحطات العلمية القائمة على التعلم التعاوني في تنمية التحصيل العلمي والأداء التدريسي لدى طلبة كلية التربية شعبة الكيمياء والفيزياء. *مجلة التربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، ٢٠(٦).*

ميّار محمد محمد علي (٢٠٢٠). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية واتخاذ القرار لدى معلمة الروضة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، كلية التربية للطفولة، (١٤)، ص ص ٣٧٥ - ٤٣١.

هادي قطفان الشون وماجد صريف مصير (٢٠١٣). فاعلية التدريس باستراتيجية المحطات العلمية في الذكاء البصري المكاني في الفيزياء لدى طلاب الصف الأول المتوسط. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، ١٢ (٢، ١).

هالة سعيد عبد العاطى ابو العلا (٢٠٢٠). برنامج تنموي قائم على توظيف المحطات العلمية المدمجة وتأثيره على التفكير المستند إلى الحكمة وبعض المهارات الموجهة نحو المستقبل في ضوء استشراف كفاءات القرن الحادي والعشرين لدى طالبات كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (١٢٨)، ص ص ٣٠٣ - ٣٦٠.

هانى سعيد محمد حسن (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة: دراسة في علم النفس الايجابي دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصريين، ٢٤ (٢)، ص ص ١٤٣ - ١٨٤.

هبة حسين إسماعيل طه (٢٠٢٠). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف "Ryff" محددات للسمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة الخدمة النفسية، جامعة عين شمس، كلية الآداب، مركز الخدمة النفسية، (١٣)، ص ص ٨١ - ١٢٠.

وفاء عبد الرازق العنكبكي (٢٠١٤). أثر التدريس باستراتيجية محطات التعلم على التحصيل والاستبقاء في مادة العلوم العامة لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل.

ولاء محمد صلاح الدين محمد عبده (٢٠٢٠). برنامج إثرائي مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية لتنمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى الطالب معلم الفلسفة بكلية التربية جامعة حلوان، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٧٧)، ص ص ٦٢٥ - ٦٧٠.

وليد السيد أحمد محمد خليفة حسنين علي يونس عطا، أحمد عبدالهادي ضيف كيشار، وماجد محمد عثمان عيسى(٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على التسامح في الوقاية من الإرهاب الفكري لدى طلاب جامعة الطائف. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية،*(٦١)، ص ص ٦٣٩ - ٦٧٢.

يحيى بن مبارك خطاطبة(٢٠١٩). مهارات إدارة الذات بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة البحث العلمي،*(٥٤)، ص ص ١٩٥-٢٨٠.

يحيى محمود النجار(٢٠١٨). العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة. *مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر،* (٨)، ص ص ٦٥-٧٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Cameron KS, et al.,(2003). *Positive Organizational Scholarship*. San Francisco: Berrett Koehier.
- Cromby, J., Harper, D., & Reavey, P. (2007). Mental health teaching to UK psychology undergraduates: report of a survey. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 18(1),PP 83-90. doi:10.1002/casp.913.
- Daniels K and Harries C.(2000). Work, Well-being and Performance. *Occup. Med*,(50),PP304-309
- David R. Chamber.(2013). Station Learning: Does it Clarify Misconceptions on Climate Change and Increase Academic Achievement through Motivation in Science Education ,*ME.D thesis*, he Faculty of the Patton College of Education and Human Services ,Ohio University.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D, Oishi, S., & Biswas, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*,(97),PP 143- 156.

- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, *South Africa Journal*
- Jennifer ,B.(2015). The Basic Science Learning Station: An Innovative Kinesthetic Learning Approach in one Medical School. Ph.D thesis, University of California San Francisco.
- Lee, M.L. (2000). Standards for the High School Psychology Course , ERIC Digests, Available on : <https://eric.ed.gov/?id=ED441754>
- Ryff, C.(1995). Psychological well- being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, (4), PP99- 104.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudiamonic approach to psychological Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*,(9), PP 13-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective wellbeing: A proposal for internationally comparable indicators. OPHI working paper series.
- Seligman, M.(2003). Psychology Positive: Fundamental Assumptions. , *The Psychologist*,(19), PP126 – 127
- World Health Organization. (1997). WHOQOL Measuring Quality of Life. Geneva: World Health Organisation
- You, D., Ruiz, A., and Warchal, J.(2018). The Presentation of Ethics in Undergraduate Psychology Syllabi: A Review. *Teaching of Psychology*, *Society For Teaching of Psychology*, 45(4).