



ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



An Enrichment Program in Wisdom-based Thinking to Reduce Cognitive Distortion and Develop Awareness of Psychological Well-being for Students Studying Psychology in Secondary School

PhD. Umaima Muhammad Muhammad Al-Maadawi

Department of Curricula and Teaching Methods (Psychology),
Faculty of women For Arts, Science & Education, Ain Shams University,
Egypt

Emvelmadawi1@gmail.com

Prof. Suad Mohamed Fathy Mahmoud

Department of Curricula and Methods of teaching (philosophy),
Faculty of women For Arts, Science & Education, Ain Shams University,
Egypt

prof.soad.fathy@Women.asu.edu.eg

Dr. Saadia Shukry Ali Abdel Fattah

Department of Curricula and Teaching Methods (Psychology),
Faculty of women For Arts, Science & Education, Ain Shams University,
Egypt

saadia.shokry@Women.asu.edu.eg

Receive Date: 2 May 2025, Revise Date: 25 May 2025,

Accept Date: 29 May 2025.

DOI: [10.21608/buhuth.2025.380888.1863](https://doi.org/10.21608/buhuth.2025.380888.1863)

Volume 5 Issue 6 (2025) Pp. 1-22.

Abstract

The aim of the research was to prepare an enrichment program in wisdom-based thinking, and its effectiveness in reducing cognitive distortion, and developing awareness of psychological happiness for students studying psychology in secondary school. The researcher followed the descriptive analytical approach, and the quasi-experimental approach, with one group for the pre- and post-application of the research tools, The research sample consisted of (35) students from the second year of secondary school, literature section, studying psychology at Ahmed Orabi General Secondary School in Giza Governorate, The experimental materials were: (an enrichment program in wisdom-based thinking - student book - teacher's guide - worksheets). The research tools were applied pre- and post-tests on the research sample. The research tools were (the cognitive achievement test for wisdom, the cognitive distortion scale, the behavioral attitudes test for happiness, and the emotional aspect scale for happiness). The research results showed that there were statistically significant differences at a significance level of (0.01) between the average scores of second-grade students studying psychology in the pre- and post-applications of the research tools, in favor of the post-application. In light of the research findings, a number of recommendations were presented, including: presenting the scientific content of the subject in a way that motivates students and engages them in the educational process, incorporating concepts and information related to wisdom-based thinking into the curricula, and training teachers on them.

Keywords: Enrichment program, wisdom-based thinking, cognitive distortion, psychological happiness, secondary school students studying psychology

برنامج إثرائي في التفكير القائم على الحكمة لخفض التشوه المعرفي وتنمية الوعي بالسعادة النفسية للطلاب الدارسين لمادة علم النفس في المرحلة الثانوية

أميمة محمد محمد المعداوي

باحثة دكتوراة - مناهج وطرق تدريس علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر

Emyelmadawi1@gmail.com

د/ سعادة شكرى على عبد الفتاح

كلية البنات- جامعة عين شمس- مصر

saadia.shokry@Women.asu.edu.eg

أ.د/ سعاد محمد فتحي محمود

كلية البنات- جامعة عين شمس- مصر

prof.soad.fathy@Women.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث إلى إعداد برنامج إثرائي في التفكير القائم على الحكمة، وفاعليته في خفض التشوه المعرفي، وتنمية الوعي بالسعادة النفسية للطلاب الدارسين لمادة علم النفس في المرحلة الثانوية؛ اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج شبه التجريبي، ذو المجموعة الواحدة للتطبيق القبلي والبعدي لأدوات البحث، تكونت عينة البحث من (35) طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي شعبة أدبي والدارسين لمادة علم النفس بمدرسة أحمد عرابي الثانوية العامة بمحافظة الجيزة، وتمثلت المواد التجريبية في (برنامج إثرائي في التفكير القائم على الحكمة- كتاب الطالب- دليل المعلم- أوراق العمل) وقد تم تطبيق أدوات البحث قبلًا وبعديًا على عينة البحث، وتمثلت أدوات البحث في (اختبار التحصيل المعرفي للحكمة، مقياس التشوه المعرفي، اختبار المواقف السلوكية السعادة، مقياس الجانب الوجداني للسعادة)، وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين متوسطي درجات طلاب الصف الثاني الدارسين لمادة علم النفس في التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات البحث، وذلك لصالح التطبيق البعدي، وفي ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج تم تقديم عدد من التوصيات منها: عرض المحتوى العلمي للمادة بشكل يحفز الطلاب ويشوقهم للعملية التعليمية، إدخال المفاهيم والمعلومات ذات العلاقة بالتفكير القائم على الحكمة في المناهج الدراسية وتدريب المعلمين عليها.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإثرائي- التفكير القائم على الحكمة- التشوه المعرفي- السعادة النفسية-

طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس

مقدمة

يشهد العالم اليوم ثورة التطور الهائل والسريع في مختلف جوانب الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، فقد أدت التكنولوجيا الحديثة إلى تغيير جذري في المجتمعات التقليدية، وقد أثر هذا على السلوك الإنساني للأفراد وعلى شكل المجتمعات، وفرضت واقعاً فكرياً جديداً على إنسان هذا العصر الذي عليه المواجهة مع قوى لم يعهدها من قبل في القرن الماضي، ولهذا يعيش الإنسان في حيرة فكرية بعد دخوله عصر الاتصالات الدولية وتعرضه لمعطيات خارجية وداخلية لا عهد له بها من قبل.

وتحتل مادة علم النفس مكانة هامة في حياة الفرد المعاصر وحياة المجتمعات المتقدمة، وعلى الرغم من تأكيد العديد من الأبحاث والدراسات السابقة على أهمية مادة علم النفس إلا أن هناك قصوراً في العديد من النواحي النفسية والمعرفية للطلاب؛ أدى ذلك إلى تحول الهدف من تدريس المادة إلى مجرد تحصيل الطالب الدرجات من المادة لاجتياز الامتحان، دون الاستفادة منها بالثقافة النفسية وذلك ما أكدت عليه الدراسات التالية: دراسة (يسرا عبد الفتاح، 2007) ودراسة (ياسمين عبد العزيز، 2009)، ودراسة (محمد ربيع، 2014)، ودراسة (شيماء فكري، 2019)، ودراسة (إيمان أحمد، 2020)، ودراسة (ابتهال عرفة، 2024) والتي أكدت على على قصور منهج علم النفس بالمرحلة الثانوية في مراعاة التفكير والتحصيل لدى الطلاب، كما أكد أن معظم الدراسات لم يهتم منها إلا القليل باحتياجاتهم، وأشار إلى أن تنمية التفكير يُعد إحدى هذه الاحتياجات المعرفية.

ويعد مفهوم الحكمة Wisdom في العلوم النفسية والتربوية متغيراً مركباً متعدد الأبعاد (Ardelt, 2004) وهي شكل من أشكال النمو الإنساني، وبلوغ هذه المرحلة النهائية يتطلب النمو المستمر في النواحي العقلية والاجتماعية والعاطفية والأخلاقية، والنمو في الحكمة يحدث على مدار الحياة؛ وإن كانت مرحلتها المراهقة والشباب تعد حاسمة في تطور الحكمة، وقد أشارت بعض الدراسات والبحوث (Greene & Brown, 2009; Sternberg, Jarvin & Grigorenko, 2009) إلى أن الحكمة يمكن تنميتها واكتسابها عند الطلاب عندما تُهيأ لهم فرص التعلم من الحياة، وعندما تُهيأ لهم فرص تطبيق ما تعلموه من دروس داخل أو خارج الفصل المدرسي في حياتهم.

والتشوهات المعرفية عبارة عن أفكار مضطربة غير واقعية تظهر دون إرادة واضحة من الفرد، تنتج عن أخطاء في معالجة المعلومات، وتؤدي بدورها إلى الاستنتاجات الخاطئة في إدراك المواقف والتعميم الخطأ والمبالغة، وهي من المتغيرات النفسية التي يكون لها تأثير سلبي في سلوكيات الطلاب، وتؤدي لمزيد من القلق والتوتر والاكتئاب لديهم (زينب عبد الكريم، 2013، 25).

وتعتبر السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان للوصول إليها، ومفهوم السعادة حتى يومنا هذا من المفاهيم الغامضة التي حيرت العلماء، فعلى الرغم من الدراسات العديدة حول هذا الموضوع إلا أنه لم يتم التوصل إلى تعريف عام ومشترك لمفهوم السعادة (Nettle, 2005, 16).

ومشاعر السعادة نسبية تختلف في الموقف الواحد من شخص لآخر، وتختلف لدى الفرد نفسه من موقف لآخر حسب أسلوبه في التفكير؛ فمعتقدات الأشخاص السعداء تدعوهم للنشاط والإنجاز والتفاؤل والأمل، على العكس من الأشخاص غير السعداء (عبد الستار إبراهيم: 2010، 239).

وأشارت نتائج دراسة (علاء الدين أيوب، 2012) (عبد الرحمن ظافر، 2016) (مديحة فخري، 2018) (فيفيان أحمد فؤاد، 2021) إلى أن هناك علاقة موجبة بين كل من الحكمة والسعادة والمرونة المعرفية، كما تبين أن السعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة ببعض الأمراض.

مشكلة البحث:

1- ما يسود من أحداث في مجتمعنا تحتم وجود التفكير القائم على الحكمة، وملاحظة الباحثة لما نشر على وسائل الإعلام المصرية من أحداث تتنافى مع الحكمة والتفكير الحكيم.

2- التوصيات السابقة للعديد من الدراسات التي أوصت بضرورة الاهتمام بالتفكير القائم على الحكمة مثل دراسة (مجدي الشحات، 2007)، ودراسة (علاء الدين أيوب، 2012)، ودراسة (يعقوب عادل ناصر الدين، 2013)، ودراسة (عفراء خليل إبراهيم، 2015)، ودراسة (عبد الرحمن ظافر، 2016)، ودراسة (قصي عجاج سعود الذيابي، 2017)، ودراسة (مديحة فخري، 2018)، ودراسة (محمود عبد الرازق، 2020)، ودراسة (فيفيان أحمد فؤاد، 2021)؛ ودراسة (سمر إبراهيم، 2022)، ودراسة (نجاة توفيق وآخرون، 2024) والتي أوصت بـ:

- ضرورة تضمين الحكمة في المناهج الدراسية، سواء المقررات أو الأنشطة، من قبل معدي المناهج الدراسية، موضحين فيها تعريفها وفوائدها وطرق استخدامها والاستفادة منها في حل المشكلات ومواجهة ضغوط الحياة.

- ضرورة الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات التجريبية حول الحكمة، وإعداد برامج تدريبية للمعلمين لتدريبهم على استخدام التفكير القائم على الحكمة وتشجيعهم على توظيفه فالمدارس، وتوعيتهم بدوره الفعال في التأثير على عقل ووجدان الطالب.

- الاهتمام بدور المتعلمين ونشاطهم أثناء عملية التعلم، وإتاحة الفرصة لهم للممارسة الأنشطة التي تساعد على بقاء أثر التعلم.

3- خلو منهج وموضوعات مقرر مادة علم النفس من أي حديث عن الحكمة أو التفكير القائم عليها ووجود ثغرات في مقرر علم النفس وطرق تدريسه، ومن ثم يحاول البحث الحالي سد هذه الثغرة وذلك بتقديم البرنامج.

4- وجود ضعف في نتائج التجربة الاستطلاعية للمتغيرات التابعة في البحث.

وقد تبنت الباحثة مقياس التفكير القائم على الحكمة الذي أعده كل من "براون وكارين" (Brown & Greene, 2006)، استناداً إلى نموذج براون (Brown's Model) متعدد الأبعاد للحكمة وترجمه (أيوب، 2012).

وقد تلخصت مشكلة البحث الحالي في وجود قصور في طرق التدريس الحالية، واتباع طرق التدريس التقليدية في تدريس مادة علم النفس لطلاب الصف الثاني الثانوي وعدم مسايرتها للاتجاهات الحديثة وطرق التفكير المختلفة ومنها التفكير القائم على الحكمة، مما أدى إلى انخفاض الوعي بالسعادة النفسية وارتفاع نسبة التشوه المعرفي للطلاب.

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

ما فاعلية برنامج إثرائي في التفكير القائم على الحكمة لخفض التشوه المعرفي وتنمية الوعي بالسعادة النفسية للطلاب الدارسين لمادة علم النفس في المرحلة الثانوية ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس، الأسئلة الفرعية التالية:

1- ما أثر البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة، في تنمية التحصيل المعرفي للحكمة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس؟

- 2- ما أثر البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة في خفض التشوه المعرفي للطلاب الدارسين لمادة علم النفس في المرحلة الثانوية؟
- 3- ما أثر برنامج إثرائي في التفكير القائم على الحكمة في تنمية الوعي بالسعادة النفسية للطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية ؟
- 4- ما فاعلية برنامج إثرائي في التفكير القائم على الحكمة في تنمية التحصيل المعرفي للحكمة وخفض التشوه المعرفي وتنمية الوعي بالسعادة النفسية للطلاب الدارسين لمادة علم النفس في المرحلة الثانوية ؟

فروض البحث:

سعى البحث الحالي إلى لتحقيق من صحة الفروض التالية:

1. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي للحكمة لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0,01).
2. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التشوه المعرفي للطلاب لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0,01).
3. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار المواقف السلوكية للسعادة، لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0,01).
4. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الجانب الوجداني للسعادة لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0,01).

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. إعداد البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة لخفض التشوه المعرفي وتنمية الوعي بالسعادة النفسية للطلاب الدارسين لمادة علم في المرحلة الثانوية.
2. الكشف عن فاعلية البرنامج الإثرائي في خفض التشوه المعرفي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
3. الكشف عن فاعلية البرنامج الإثرائي في تنمية الوعي بالسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- 1- قد يسهم هذا البحث الحالي في تقديم خلفية نظرية عن التفكير القائم على الحكمة، أبعاد الوعي بالسعادة النفسية، أبعاد التشوه المعرفي.
- 2- يستمد البحث الحالي أهميته مما يمكن أن يسهم به في مساعدة كل من:
أ- طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس على مواجهة ما يقابلهم من مشكلات من خلال التفكير فيها بشكل حكيم، إتاحة الفرصة لهم لكي يكون لهم دوراً إيجابياً وفعالاً في العملية التعليمية.
ب- معلمي مادة علم النفس: تزويدهم ببرنامج إثرائي في التفكير الحكيم ومساعدتهم على خفض التشوه المعرفي للطلاب، تقديم دليل للمعلم لتدريس وحدتين دراسيتين، ويمكن اعتباره إطاراً مرجعياً لإعداد دروس أخرى وفقاً للبرنامج الإثرائي للتفكير القائم على الحكمة، تقديم استراتيجيات وطرائق حديثة في التدريس

ج- مخططي ومطوري المناهج: حيث يلفت هذا البحث نظر القائمين على تطوير المناهج التعليمية إلى ضرورة الاهتمام (التفكير القائم على الحكمة - خفض التشوه المعرفي - تنمية السعادة النفسية)، وتزويد المختصين على تخطيط وتطوير مناهج علم النفس ببعض الأسس والأنشطة الإثرائية.

د- الميدان التربوي والنفسى: تزويده بنموذج لبرنامج قائم على الحكمة، مما قد يساهم في إجراء المزيد من البحوث لدراسة أثره في الجوانب المعرفية والاجتماعية والوجدانية الأخرى.

هـ- الباحثين والمختصين في التربية: يتيح لهم هذا البحث بمجالاته ونتائجه آفاقاً فيما يتعلق بمتغيرات البحث (التفكير القائم على الحكمة - التشوه المعرفي - السعادة النفسية) للقيام بأبحاث علمية أخرى في تخصصات مختلفة.

محددات البحث:

اقتصر البحث الحالي على المحددات التالية:

- أ- المحدد البشري: تمثلت عينة البحث في (35) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي تخصص أدبي الدارسين لمادة علم النفس.
- ب- المحدد المكاني: مدرسة أحمد عرابي الثانوية بنات إدارة العمرانية التعليمية بمحافظة الجيزة، لالتزام الطالبات بالحضور واحتوائها على تقنيات التعليم الحديث من (سبورات ذكية- إنترنت- جهاز داتا شو).
- ج- المحدد الزماني: لقد تم تطبيق تجربة البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2024م- 2025م كما اقتصر البحث على الحدود التالية:

- مستويات التحصيل المعرفي لبلوم (تذكر - فهم - تطبيق - تحليل)
 - بعض أبعاد نموذج براون في الحكمة (المعرفة الحياتية- المعرفة الذاتية- الاستعداد للتعلم- إدارة الانفعالات)
 - أبعاد الوعي بالسعادة النفسية (الاستقلالية- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات)
 - أبعاد التشوه المعرفي أبعاد (الكل أو لا شيء- التعميم المفرط- القفز إلى الاستنتاجات - عبارات الوجوب- الاستدلال الانفعالي)
 - منهج البحث: استخدم البحث مايلي:
1. المنهج الوصفي التحليلي: وذلك فيما يتعلق بالدراسة النظرية للأدبيات والدراسات السابقة وإعداد البرنامج الإثرائى وأدوات البحث.
 2. -المنهج التجريبي: تم استخدام أحد تصميماته، وهو التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة الذي يعتمد على التطبيق القبلي والبعدى لأدوات البحث لقياس فاعلية البرنامج الإثرائى.

أدوات البحث:

- 1- إعداد البرنامج الإثرائى في التفكير القائم على الحكمة (أسسه - فلسفته - أهدافه) من إعداد الباحثة.
- 2- إعداد دليل للمعلم ودليل الطالب المتمثل في أوراق عمل. (من إعداد الباحثة)
- أدوات قياس وتشمل:

- 1- اختبار تحصيلي معرفي لمحتوى البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة. (من إعداد الباحثة)
- 2- مقياس التشوه المعرفي. (من إعداد الباحثة).
- 3- اختبار المواقف السلوكية للسعادة (إعداد الباحثة)
- 4- مقياس الجانب الوجداني للسعادة (إعداد الباحثة)

مفاهيم البحث:

1. البرنامج الإثرائي Enrichment Program : يعرف الإثراء بأنه الإجراءات التي صممت لزيادة عمق واتساع خبرات تعلم الطلاب، وقد تشمل تعيينات خاصة، دراسة مستقلة، مشروعات فردية، مجموعة عمل صغيرة، وتعديلات أخرى في عمليات الدراسة المعتادة (حسن شحاته، زينب النجار، 2003، 79). ويعرف البرنامج الإثرائي بأنه محتوى معرفي يضم مجموعة من الأنشطة التعليمية الإضافية المنظمة والمتراصة المصممة لزيادة وعي الطلاب بالتفكير القائم على الحكمة، لمساعدتهم على تصحيح الأفكار الخاطئة وتحسين إدراكهم لما يلائمهم في الحياة، ويتضمن عملية تعزيز للمحتوى العادي بحيث تضاف بعض التطبيقات غير المباشرة أو المشكلات الحياتية والواقعية المدعمة بالصور والرسومات التي تتحدى تفكيرهم من خلال الجلسات التي تهدف إلى تنمية الوعي بالسعادة النفسية وخفض التشوهات المعرفية للطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالمرحلة الثانوية.

2. التفكير القائم على الحكمة Thinking based on wisdom : تعرف الحكمة بأنها مفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن أبعاداً اجتماعية أو نفسية وهي: المعرفة الذاتية، إدارة الانفعالات، الإيثار، المشاركة الملهمة، إصدار الأحكام، معرفة الحياة، المهارات الحياتية، الاستعداد للتعلم (Brown & Greene, 2006)، تبنت الباحثة تعريف (براون وجرين، 2006) لأنها تبنت مقياسهما. ويحدد التفكير القائم على الحكمة في البحث بأنه الإطار المنظم لعمليات التعلم والأنشطة الهادفة للتفكير القائم على الحكمة، ويشمل مجموعة من الوحدات مقسمة إلى جلسات تضم الأهداف، المحتوى، الأنشطة، طرق التدريس، وآلية التقويم والتنفيذ، ونوعية الإثراء في البرنامج إضافة جانب معرفي على المعلومات الموجودة في الوحدات وأنشطة مختلفة للطلاب؛ بما يتناسب مع قدرات طلاب المرحلة الثانوية في مادة علم النفس وبما يساهم في جذب انتباههم وحثهم على البحث، والتعمق ومراعاة ميولهم واهتماماتهم المختلفة بهدف تنمية الوعي بالسعادة النفسية، وخفض التشوهات المعرفية لديهم.

3. التشوه المعرفي Cognitive distortions : يعرف بأنه تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكون مبنية على توقعات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتحويل والاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والتعميم الزائد والتفكير (Beck, Freeman & Davis, 2004, 15) ويعرف في البحث الحالي: بأنه مجموعة من الأخطاء المعرفية حول الذات والآخرين والأحداث، والتي تتكون لدى الفرد خلال عملية معالجته للمعلومات بطريقة غير صحيحة ومبالغ، وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التشوه المعرفي.

4. السعادة النفسية Happiness Psychological :

تعرف بأنها الشعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً والشعور بالشيء أو الإحساس به، وهي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة وخالية من الضغوط على الأقل من وجهة نظره (سنا سليمان، 2010).

ويعرف الوعي في البحث الحالي بأنه الحالة العقلية التي يتم من خلالها إدراك الواقع والحقائق التي تجري من حولنا، وذلك عن طريق اتصال الطالب مع المحيط الذي يعيش فيه، والوعي هنا يشمل ثلاث جوانب معرفي: معنى السعادة، وجداني: موقف الطلاب من السعادة، مهاري: كيفية التصرف في المواقف المختلفة لها.

أما الوعي بالسعادة النفسية فيعرف بأنه: إدراك الفرد لذاته، وهذه المدركات تتشكل خلال احتكاك الفرد ومروره بالخبرات البيئية التي تتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص الأكثر أهمية في حياة الفرد (فتحي الزيات، 2001، 15).

وتعرف الباحثة الوعي بالسعادة في البحث الحالي بأنها حالة من الشعور الإيجابي ينشأ من إحساس الطالب بالرضا والطمأنينة والبهجة والاستمتاع، وتحقيق الذات وقدرته على حل المشاكل وتخطي الصعوبات، وهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس السعادة النفسية الذي طبق على عينة البحث.

دراسات سابقة:

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت التفكير القائم على الحكمة دراسة (محمود عبد الرازق، 2020) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسطات درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير القائم على الحكمة لصالح القياس البعدي.

وتوصلت دراسة (نجاه توفيق وآخرون، 2024) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التفكير القائم على الحكمة وبعض مهارات معالجة المعلومات، كما يمكن التنبؤ بالتفكير القائم على الحكمة من خلال بعض مهارات معالجة المعلومات، وأوصت بضرورة الكشف عن العوامل التي تساهم في تنمية التفكير القائم على الحكمة وذلك لدى عينات مختلفة من الأفراد.

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية وتوصلت دراسة منج شان (Ming Chan, 2005) إلى وجود ارتباط بين التشوه المعرفي وبين الاكتئاب فيما يتعلق بتقييم وإدراك الأحداث بشكل غامض، كما أظهرت الدراسة أن الإناث كن أكثر رغبة في إبداء مظاهر الاكتئاب من الذكور.

ودراسة (أحمد هارون محمد، 2017) التي أسفرت نتائجها عن إعداد بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، وإمكانية التنبؤ ببعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والوسواس القهري من خلال مقياس مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة.

ثالثاً: الدراسات السابقة التي تناولت السعادة النفسية: دراسة فريج العنزي (2001) التي بينت وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة من جهة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي في الجهة الأخرى وذلك لدى كل من الذكور والإناث كما أشارت إلى أن التفاؤل والوجدان الإيجابي يعدان منبئان بالرضا عن الحياة.

وأسفرت نتائج دراسة (كوثر إبراهيم رزق، وآخرون، 2018) والتي كانت نتائجها أن جميع قيم معاملات الارتباط للدرجات بين أبعاد مقياس التفكير الاستراتيجي، وأبعاد مقياس السعادة النفسية دالة إحصائية، كما كانت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، والدرجة الكلية لمقياس

التفكير الاستراتيجي دالة إحصائياً مما يدل على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة النفسية، والتفكير الاستراتيجي لدى طلاب الجامعة
أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

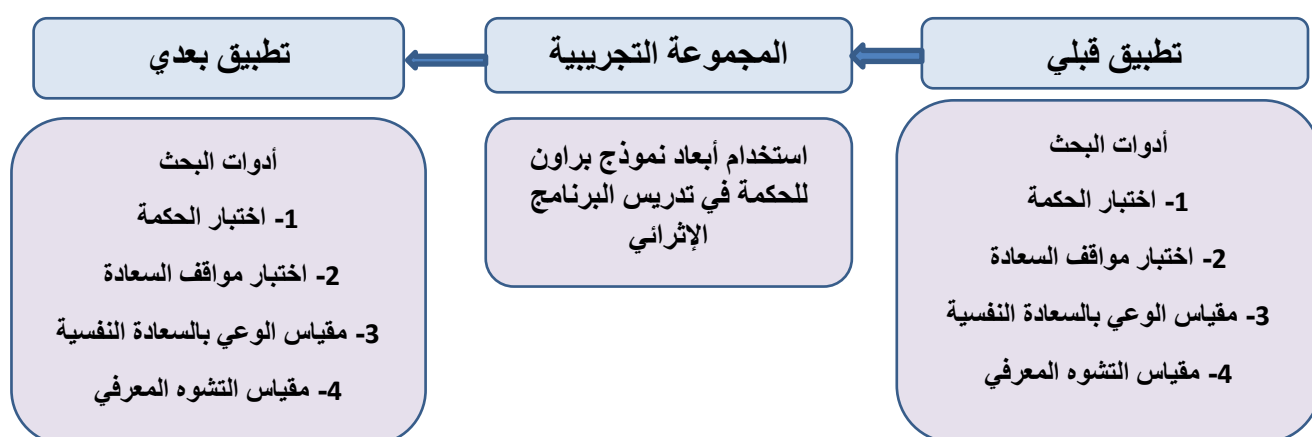
- تحديد متغيرات البحث في إطار تناول وتحليل الدراسات وابحاث السابقة تم حصر متغيرات البحث في ثلاث متغيرات (التفكير القائم على الحكمة- التشوه المعرفي- السعادة النفسية).
- تحديد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية.
- استخلاص المفاهيم الإجرائية لكل متغير من متغيرات البحث.
- إعداد أدوات البحث.
- طرح الفروض في ضوء ما اسفرت عنه الدراسات من قضايا اتفاق واختلاف.

جدول (1) الخطة الزمنية لتدريس موضوعات البرنامج

م	موضوع الجلسة	رقم الجلسة وعنوانها	عدد الحصص وزمن التدريس
1	الوحدة الأولى التفكير القائم على الحكمة	- الجلسة الأولى: ماهية التفكير القائم على الحكمة. - الجلسة الثانية: متطلبات تكوين الحكمة عند الأفراد. - الجلسة الثالثة: الحكمة والحياة. - الجلسة الرابعة: الحكمة عند بعض الفلاسفة والفقهاء والأدباء. - الجلسة الخامسة: نماذج ونظريات الحكمة. - الجلسة السادسة: التكوين المعرفي وتطور الحكمة لدى الأفراد.	2 (90 دقيقة) 2 (90 دقيقة) 1 (45 دقيقة) 2 (90 دقيقة) 2 (90 دقيقة) 1 (45 دقيقة)
2	الوحدة الثانية أساسيات فهم علم النفس	- الجلسة السابعة: نشأة وتعريف علم النفس وتطوره. - الجلسة الثامنة: مجالات ومناهج البحث في علم النفس. - الجلسة التاسعة: علم النفس والمعرفة الحياتية والذاتية.	2 (90 دقيقة) 2 (90 دقيقة) 1 (45 دقيقة)

3	الوحدة الثالثة الدوافع والانفعالات في حياتنا اليومية	- الجلسة العاشرة: دوافع السلوك الإنساني. - الجلسة الحادية عشر: الدافعية والاستعداد للتعلم. - الجلسة الثانية عشر: الانفعالات. - الجلسة الثالثة عشر: إدارة الانفعالات.	2 (90 دقيقة) 1 (45 دقيقة) 1 (45 دقيقة) 1 (45 دقيقة)
4	المجموع	(13) جلسة لتدريس البرنامج الإثرائي	20 حصة 15 ساعة

شكل (1) التصميم التجريبي المتبع في البحث الحالي:



خطوات البحث وإجراءاته:

- للإجابة على تساؤلات البحث والتحقق من صحة الفروض، تم اتباع الخطوات والإجراءات التالية:
- أ- للإجابة على السؤال الأول والثاني تناولت الباحثة المتغير المستقل وتم ما يلي:
 - الاطلاع على الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بالتفكير القائم على الحكمة.
 - الاطلاع على الأدبيات التي أجريت في مجال البحث، وتم وضع البرنامج في ضوء الأسس الآتية، الطالب، المجتمع، الحكمة، طبيعة منهج علم النفس، وتحديد استراتيجيات التدريس المناسبة.
 - بناء البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة ويتم ذلك من خلال تحديد (أسسه- أهدافه- محتواه- الوسائل والمواد التعليمية- استراتيجيات وطرق التدريس- أساليب التقويم المناسبة).
 - أعداد دليل المعلم- وكتاب الطالب المتمثل في أوراق العمل.

- تطبيق جلستين من جلسات البرنامج على مجموعة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس، للتأكد من صدق البرنامج وصلاحيته للتطبيق.
 - ب- للإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة البحث تناولت الباحثة المتغير التابع، تم ما يلي:
 - إعداد أدوات القياس، وهي على النحو التالي:
 - إعداد اختبار تحصيلي معرفي بمستويات (التذكر - الفهم - التطبيق - التحليل)، وعرضه على المحكمين للتأكد من صلاحيته.
 - تحديد بعض أبعاد نموذج براون في الحكمة (المعرفة الحياتية - المعرفة الذاتية - الاستعداد للتعلم - إدارة الانفعالات)، وعرضها على المحكمين للتأكد من صلاحيته.
 - إعداد اختبار مواقف سلوكية للسعادة النفسية بأبعاده (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات)، وعرضه على المحكمين للتأكد من صلاحيته.
 - إعداد مقياس السعادة النفسية الجانب الوجداني بأبعاده (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات)، وعرضه على المحكمين للتأكد من صلاحيته.
 - إعداد مقياس التشوه المعرفي وأبعاده (الكل أو لا شيء - التعميم المفرط - القفز إلى الاستنتاجات - عبارات الوجوب - الاستدلال الانفعالي)، وعرضه على المحكمين للتأكد من صلاحيته.
 - اختيار التصميم شبه التجريبي المناسب للبحث.
 - اختيار مجموعة البحث بطريقة عشوائية من الطلاب الدارسين لمادة علم النفس بالصف الثاني الثانوي.
 - تطبيق أدوات القياس قبلياً على مجموعة البحث.
 - تدريس البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة لمجموعة البحث.
 - تطبيق أدوات القياس بعدياً على مجموعة البحث.
 - رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها ومناقشتها، في ضوء فروض البحث وتساؤلاته.
 - تقديم التوصيات والبحوث المقترحة، في ضوء نتائج البحث.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج البحث:
- تم استخدام الإصدار السابع والعشرين من برنامج (SPSS V.27) لتحليل بيانات الدراسة، حيث تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية المتنوعة لتحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.
- 1- عرض النتائج الخاصة بأداء الطلاب في اختبار التحصيل المعرفي للحكمة:
- اختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي للحكمة لصالح التطبيق البعدي.
 - واختبار صحة الفرض المشار إليه تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي للحكمة وحساب قيمة (ت)

باستخدام اختبار T-Test للعينات المرتبطة، وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (Spss) والجدول التالي يوضح القيم الناتجة.

جدول (2) قيمة (ت) لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات التطبيق (القبلي – البعدي) لاختبار التحصيل المعرفي في التفكير القائم على الحكمة لطلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35)

الاختبار	القبلي		البعدي		(قيمة ت)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تذكر	4.69	1.078	8.74	0.443	-21.625	0.000	دالة
فهم	4.23	1.239	7.74	0.505	-15.555	0.000	دالة
تطبيق	3.91	1.147	6.97	0.169	-25.919	0.000	دالة
تحليل	3.63	0.910	5.89	0.323	-14.056	0.000	دالة
الاختبار ككل	16.46	2.318	29.34	0.968	-32.459	0.000	دالة

أظهرت نتائج الاختبار ككل (ت) أن القيمة المحسوبة (-35.745) عند مستوى دلالة (0.000)، مما يشير إلى دلالة إحصائية قوية لصالح الاختبار البعدي، أي أن الفروق بين التطبيقين ليست عشوائية بل تعكس تأثيراً فعلياً للتدخل أو البرنامج المستخدم، يعكس هذا التحسن الفعال مدى تأثير الأساليب التعليمية المتبعة في تطوير التفكير القائم على الحكمة لدى الطلاب، مما يؤكد ضرورة تعزيز استراتيجيات التدريس التي تدعم هذا النمط من التفكير لتحقيق نتائج تعليمية أكثر عمقاً واستدامة.

جدول (3) قيم مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك لاختبار التحصيل المعرفي في التفكير القائم على الحكمة لدى طلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35).

الاختبار	القبلي		البعدي		(قيمة ت)	قيمة مربع إيتا (η^2)	حجم التأثير	نسبة الكسب لمعامل بلاك
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
تذكر	4.69	1.078	8.74	0.443	21.625	0.932	كبير جداً	2.43
فهم	4.23	1.239	7.74	0.505	15.555	0.877	كبير جداً	2.43
تطبيق	3.91	1.147	6.97	0.169	25.919	0.952	كبير جداً	2.54
تحليل	3.63	0.910	5.89	0.323	14.056	0.853	كبير جداً	2.54
الاختبار ككل	16.46	2.318	29.34	0.968	32.459	0.969	كبير جداً	2.48

أوضحت نتائج مربع إيتا ومعامل الكسب لبلاك أن البرنامج الإثرائي القائم على الحكمة له تأثير كبير جداً في تحسين مهارات التذكر، الفهم، التطبيق، والتحليل لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، تعكس هذه النتائج

فعالية البرنامج في تعزيز التحصيل المعرفي بشكل عام، مما يعكس تأثيرًا إيجابيًا في تطوير المهارات المعرفية المختلفة للطلاب.

2- عرض النتائج الخاصة بمقياس التشوه المعرفي:

وللإجابة عن هذا السؤال تم اختبار صحة الفرض الثاني والذي نص على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التشوه المعرفي للطلاب لصالح التطبيق البعدي.

لاختبار صحة الفرض المشار إليه تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي للحكمة وحساب قيمة (ت) باستخدام اختبار T-Test للعينات المرتبطة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) والجدول التالي يوضح القيم الناتجة:

جدول (4) قيمة (ت) لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات التطبيق (القبلي – البعدي) لمقياس التشوه المعرفي لطلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35)

المقياس	القبلي		البعدي		(قيمة ت)	قيمة الدلالة	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الكل أو لا شيء	10.69	1.430	7.60	1.311	13.029	0.000	دالة
التعميم المفرط	9.03	1.654	5.89	1.089	12.470	0.000	دالة
الفقر إلى الاستنتاجات	9.11	1.641	5.97	1.317	11.809	0.000	دالة
عبارات الوجوب	6.23	1.987	2.83	0.747	10.193	0.000	دالة
الاستدلال الانفعالي	8.94	1.608	6.14	1.167	10.204	0.000	دالة
المقياس ككل	44	3.978	28.40	2.872	17.383	0.000	دالة

تم حساب الدلالة العملية للنتائج من خلال تطبيق مقياس مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك،

وذلك بهدف تحديد حجم التأثير ومدى فعالية التدخل التجريبي، يوضح الجدول التالي قيم مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك، مما يساهم في تفسير مدى تأثير المتغيرات التجريبية على النتائج المحققة.

جدول (5) حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإثرائى القائم على التفكير بالحكمة) على المتغير

التابع (تقليل التشوهات المعرفية لدى الطلاب الدارسين لمادة علم النفس) ونسبة الكسب لمعامل بلاك

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	قيمة مربع إيتا (η^2)	حجم التأثير	نسبة الكسب لمعامل بلاك
	المتوسط	الانحراف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				

						المعيار ي	الحس ابي	
1.64	كبير جداً	0.833	13.029	1.311	7.60	1.430	10.69	الكل أو لا شيء
2.26	كبير جداً	0.821	12.470	1.089	5.89	1.654	9.03	التعميم المفرط
1.35	كبير جداً	0.804	11.809	1.317	5.97	1.641	9.11	القفز إلى الاستنتاجات
1.38	كبير جداً	0.753	10.193	0.747	2.83	1.987	6.23	عبارات الوجوب
2.23	كبير جداً	0.754	10.204	1.167	6.14	1.608	8.94	الاستدلال الانفعالي
1.70	كبير جداً	0.899	17.383	2.872	28.40	3.978	44	المقياس ككل

– البرنامج الإثرائي القائم على التفكير بالحكمة كان له تأثير كبير جداً على تقليل التشوهات المعرفية لدى الطلاب، وذلك استناداً إلى قيم مربع إيتا (η^2)، والتي تعكس نسبة التباين المفسرة بالتدخل التعليمي، إضافةً إلى نسب الكسب لمعامل بلاك التي تحدد مدى التحسن في التفكير المعرفي بعد التدخل التعليمي.

– تؤكد قيم مربع إيتا المرتفعة ونسب الكسب العالية أن البرنامج الإثرائي القائم على التفكير بالحكمة كان له أثر قوي جداً في تعديل التشوهات المعرفية وتعزيز التفكير الموضوعي لدى الطلاب، مما يدل على فاعلية التدخل التعليمي في تطوير مهارات التفكير الحكيم لديهم.

3- عرض النتائج الخاصة بأداء الطلاب في اختبار المواقف السلوكية للسعادة، اختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدى لاختبار المواقف السلوكية للسعادة لصالح التطبيق البعدى.

جدول (6) قيمة (ت) لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات التطبيق (القبلي – البعدى) لاختبار الوعي بالسعادة النفسية لطلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35)

مستوي الدالة	قيمة الدالة	قيمة (ت)	البعدى		القبلي		الاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0.000	-11.500	0.169	4.97	1.029	3.00	الاستقلالية
دالة	0.000	-13.407	0.284	4.91	0.857	3.03	التمكين البيئي
دالة	0.000	-13.96	0.338	4.94	0.838	2.66	التطور الشخصي
دالة	0.000	-10.965	0.284	4.91	1.089	2.86	العلاقات الإيجابية

الحياة الهادفة	3.03	0.618	4.91	0.284	-21.058	0.000	دالة
تقبل الذات	3.11	0.933	4.97	0.169	-11.275	0.000	دالة
الاختبار ككل	17.69	2.459	29.63	0.770	-28.853	0.000	دالة

تم حساب الدلالة العملية للنتائج من خلال تطبيق مقياس مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك، وذلك بهدف تحديد حجم التأثير ومدى فعالية التدخل التجريبي، يوضح الجدول التالي قيم مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك، مما يساهم في تفسير مدى تأثير المتغيرات التجريبية على النتائج المحققة. جدول (7) قيم مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك لاختبار مواقف السعادة النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35).

الاختبار	القبلي		البعدي		(قيمة ت)	قيمة مربع إيتا (η^2)	حجم التأثير	نسبة الكسب لمعامل بلاك
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاستقلالية	3.00	1.029	4.97	0.169	-11.500	0.975	كبير جدًا	2.58
التمكن البيئي	3.03	0.857	4.91	0.284	-13.407	0.841	كبير جدًا	2.54
التطور الشخصي	2.66	0.838	4.94	0.338	-13.96	0.851	كبير جدًا	2.49
العلاقات الإيجابية	2.86	1.089	4.91	0.284	-10.965	0.780	كبير جدًا	2.51
الحياة الهادفة	3.03	0.618	4.91	0.284	-21.058	0.929	كبير جدًا	2.54
تقبل الذات	3.11	0.933	4.97	0.169	-11.275	0.789	كبير جدًا	2.60
الاختبار ككل	17.69	2.459	29.63	0.770	-28.853	0.961	كبير جدًا	2.55

أوضح الجدول السابق أن قيمة مربع إيتا (η^2) لاختبار الوعي بالسعادة النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي بلغت 0.961، مما يعكس تأثيرًا كبيرًا جدًا للبرنامج في تعزيز السعادة النفسية بشكل شامل،

تشير هذه القيمة إلى أن (96.1%) من التباين في التحسن العام يمكن تفسيره من خلال البرنامج، كما كانت نسبة الكسب وفقاً لمعامل بلاك (2.55)، مما يدل على تحسن كبير جداً في السعادة النفسية العامة للطلاب بعد تلقيهم البرنامج الإثرائي القائم على الحكمة، التحسن الملحوظ في مربع إيتا في جميع الأبعاد يدل على أن البرنامج كان له تأثير قوي في تعزيز مفاهيم أساسية مثل الاستقلالية، التمكين البيئي، التطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية، وقد أظهرت نسبة الكسب لمعامل بلاك تحسناً ملموساً في قدرة الطلاب على تقبل أنفسهم وتحقيق أهدافهم، مما يدل على أن البرنامج قد أسهم بشكل فعال في دعم النمو الشخصي وزيادة الوعي بالسعادة النفسية.

4- عرض النتائج الخاصة بأداء الطلاب على مقياس الجانب الوجداني للسعادة، اختبار صحة الفرض الرابع الذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الجانب الوجداني للسعادة لصالح التطبيق البعدي.

جدول (8) قيمة (ت) لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات التطبيق (القبلي – البعدي) لمقياس السعادة النفسية لطلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35)

الاختبار	القبلي		البعدي		(قيمة ت)	قيمة الدلالة	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاستقلالية	7.43	1.539	11.09	1.358	-11.427	0.000	دالة
التمكن البيئي	7.37	2.116	11.17	1.839	-9.781	0.000	دالة
التطور الشخصي	8.49	2.228	13.09	1.721	-13.392	0.000	دالة
العلاقات الإيجابية	8.11	1.762	12.00	1.495	-12.807	0.000	دالة
الحياة الهادفة	7.94	2.057	11.80	1.907	-13.421	0.000	دالة
تقبل الذات	9.03	2.007	13.54	1.462	-14.666	0.000	دالة
المقياس ككل	48.37	6.809	72.69	5.645	-20.503	0.000	دالة

وتأكيداً للنتائج السابقة، تم حساب الدلالة العملية للنتائج من خلال تطبيق مقياس مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك، وذلك بهدف تحديد حجم التأثير ومدى فعالية التدخل التجريبي، يوضح الجدول التالي قيم مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك، مما يسهم في تفسير مدى تأثير المتغيرات التجريبية على النتائج المحققة.

جدول (9) قيم مربع إيتا (η^2) ومعامل الكسب لبلاك لمقياس السعادة النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي (ن=35).

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	قيمة مربع إيتا (η^2)	حجم التأثير	نسبة الكسب لمعامل بلاك
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاستقلالية	7.43	1.539	11.09	1.358	-11.427	0.793	كبير جداً	1.23
التمكن البيئي	7.37	2.116	11.17	1.839	-9.781	0.738	كبير جداً	1.24
التطور الشخصي	8.49	2.228	13.09	1.721	-13.392	0.841	كبير جداً	1.44
العلاقات الإيجابية	8.11	1.762	12.00	1.495	-12.807	0.828	كبير جداً	1.34
الحياة الهادفة	7.94	2.057	11.80	1.907	-13.421	0.841	كبير جداً	1.32
تقبل الذات	9.03	2.007	13.54	1.462	-14.666	0.864	كبير جداً	1.50
الاختبار ككل	48.37	6.809	72.69	5.645	-20.503	0.925	كبير جداً	1.35

أظهرت النتائج أن مربع إيتا (η^2) بلغ 0.925، مما يشير إلى أن (92.5%) من التباين في التحسن يمكن تفسيره من خلال البرنامج، هذه القيمة تُظهر تأثيراً كبيراً جداً للبرنامج الإثرائي القائم على الحكمة في تحسين السعادة النفسية لدى الطلاب، نسبة الكسب لمعامل بلاك التي بلغت (1.35) تشير إلى تحسن شامل وملحوظ في السعادة النفسية العامة لدى الطلاب.

مناقشة نتائج البحث:

يتضح من خلال تفسير النتائج السابقة بالجدول، أنه قد حدث نمو لدى الطلاب مجموعة البحث من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم النفس في التطبيق القبلي لأدوات البحث في أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية- الحياة الهادفة- تقبل الذات)، وانخفاض في أبعاد التشوه المعرفي (الكل أو لا شيء- التعميم المفرط- القفز إلى الاستنتاجات- عبارات الوجوب- الاستدلال الانفعالي) وذلك مقارنة بالتطبيق البعدي لنفس الأدوات، وهذا له دلالاته الإحصائية

ويدل على أن البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة له فاعلية كبيرة في خفض التشوه المعرفي، وتنمية الوعي بالسعادة النفسية.

وترجع الباحثة ذلك إلى ما يلي:

- ساعد استخدام البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة على توفير بيئة تعليمية إيجابية للطلاب، وهياً لهم مناخاً من الديمقراطية وحرية التعبير عن الرأي أثناء المناقشات داخل الفصل، مما ساهم في تكوين مشاعر إيجابية والشعور بالسعادة والنشاط والسرور والتقليل من مشاعر الإحباط، وجعل الخبرات التي اكتسبوها أثناء عملية التعلم مبهجة وناجحة.
- تعديل الأفكار السلبية المشوهة التي تؤثر سلباً في قدرة الطالب على مواجهة أحداث الحياة، والتكيف مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلائم مع الموقف أو الحدث وقد لا يكون على وعي بهذه الأفكار، لتخلص من الأفكار الخاطئة التي تؤثر سلباً في الطالب وخصائص شخصيته وقدرته على التحكم في مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.
- كما ساهم البرنامج الإثرائي في التمييز بين الأفكار من خلال إيجاد أوجه الشبه والاختلاف بينها وإدراك ما بينها من علاقات، تحليل المواقف والتصرفات، والوقوف على الأخطاء الشخصية، والاعتراف بها، والعمل على إصلاحها، والاستفادة من تلك الأخطاء فيما بعد، وفهم الطلاب ذواتهم بشكل جيد وتحديد خصائصهم، والتعامل في ضوء هذه الخصائص دون مبالغة أو تهويل.
- ويرجع ذلك إلى أن استخدام البرنامج الإثرائي في التفكير القائم على الحكمة بما يتضمنه من معلومات وطرائق تدريس متنوعة ومثيرة واستخدام القصة والفكاهة والمرح كجزء من الدرس، وإتاحة الفرصة للطلاب للتعلم الذاتي والتعلم التعاوني وإثارة الأسئلة والوسائل التعليمية الجاذبة والأنشطة والمواقف التي يتضمنها البرنامج، قد دعم أنواع السلوك المرتبطة بأبعاد الوعي بالسعادة النفسية المختارة في البحث الحالي.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج البحث، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- الاهتمام بإتاحة مناخ تعليمي للطلاب يسوده الثقة والانفتاح والتشجيع وروح الاكتشاف، ويسوده جو التلقي والاستقبال والاستيعاب والتأمل والتفكير والإنصات، والعمل على سيادة جو العمل الإيجابي والممارسة والاحتفال بالإنجاز.
- 2- تشجيع الباحثين على تطوير برامج مماثلة لتطوير المهارات المتعلقة بالحكمة يمكن استخدامها ضمن المنهج أو الفعاليات والأنشطة الطلابية بالمدارس الثانوية.
- 3- العمل على عرض المحتوى العلمي للمادة بشكل يحفز الطلاب ويشوقهم للعملية التعليمية، وادخال المفاهيم والمعلومات ذات العلاقة بالتفكير القائم على الحكمة في المناهج الدراسية، مع مراعاة مستويات المتعلمين العمرية والعقلية، بهدف تنمية وعي النشء بالتفكير الحكيم وكيفية ممارسته في الحياة.

مقترحات البحث

يقترح البحث إجراء البحوث التالية:

- 1- برنامج تدريبي مقترح لمعلمي مادة علم النفس لتنمية التفكير القائم على الحكمة، وأثره على طلابهم.
- 2- وحدة مقترحة في ضوء أبعاد براون للحكمة لتحسين جودة الحياة ومواجهة المشكلات الضاغطة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- فاعلية برنامج قائم على الحكمة، في تنمية مستوى التوجه الدافعي وإدارة السلوك لدى طلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، كوثر، سري، إيمان، الزيات، فاطمة، محمد، جمال الدين (2018): السعادة النفسية وعلاقتها بالتفكير الاستراتيجي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مج 18، عدد2.
- أحمد، إيمان (2020): تطوير مقرر علم النفس في المرحلة الثانوية في ضوء مهارات جودة الحياة وأثره على إكتساب الطلاب لها، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد.
- آل دحيم، عبد الرحمن (2016): التفكير القائم على الحكمة كمتنبيء بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلاب الموهوبين في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير "غير منشورة"، التربية الخاصة، جامعة الملك فيصل.
- الرازق، محمود (2020): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التفكير القائم على الحكمة لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، قسم التربية الخاصة، ع38، مجلد19.
- الذيابي، قصي (2017): التفكير القائم على الحكمة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية، مجلة الأستاذ، العدد 220، المجلد الأول.
- الشحات، مجدي (2007): أثر التدريب على الحكمة الاختبارية على مستوى كل من قلق الاختبارات والتحصيل الدراسي للطلاب، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، القاهرة.
- العبيدي، عفاء (2015): الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير الموهبة، المجلد السادس، العدد10.
- العنزي، فريح (2001): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، مجلد 11، العدد 3.
- أيوب، علاء الدين (2012): أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة في تحسين استراتيجيات مواجهه لحل المشكلات الضاغطة لدى طلاب الجامعة، مجلة عجمان للدراسات والبحوث، المجلد الرابع عشر، العدد الأول.
- توفيق، نجاة (2024): التنبؤ بالتفكير القائم على الحكمة من خلال بعض مهارات معالجة المعلومات لدى طلاب كلية التربية، المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، العدد(50).
- ربيع، محمد (2001): فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات تريز (TRIZ) وأثرها على أبعاد التفكير والتحصيل الدراسي في مادة علم النفس لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، معهد الدراسات التربوية، قسم علم النفس التربوي.
- رسلان، سماح (2011): التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.
- سليمان، سناء (2010): (السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع) (23)، القاهرة، عالم الكتب، ط1.
- سالم، سهير (2001): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، دراسة ارتباطية مقارنة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

سالم، فوزية (2014): فاعلية وحدة مقترحة في مادة علم النفس قائمة على طريقة "فكر- زواج - شارك" في تعديل اتجاهات التعصب وتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير "غير منشورة"، مناهج وطرق تدريس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس. شحاتة حسن، النجار زينب (2003): معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

عبد العزيز، ياسمين (2009): فاعلية استخدام القراءات الخارجية في تنمية التحصيل واستقلالية المتعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس، "رسالة ماجستير غير منشورة"، مناهج وطرق تدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس.

عبد الكريم، زينب (2013): التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية للعلوم الإنسانية، العراق. علي، فيفيان (2021): الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية، مجلة الإرشاد النفسي، كلية الآداب، جامعة حلوان، العدد 68، ج2.

عرفة، ابتهاج (2024): فاعلية استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة في تدريس علم النفس لتنمية بعض مهارات التفكير المنتج والمهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، مناهج وطرق تدريس علم النفس، كلية التربية، جامعة بني سويف.

فخري، مديحة (2018): عصر الحكمة وتحدياته المجتمعية والتربوية في مصر وكيفية مواجهتها: دراسة تحليلية، مجلة مستقبل التربية العربية، العدد 112، مجلد 25، القاهرة.

فكري، شيماء (2019): أسس تطوير مناهج علم النفس المؤهلة لتنمية التفكير لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراة، مناهج وطرق تدريس، كلية التربية، جامعة حلوان.

محمد، يسرا (2007): فاعلية تدريس وحدة مقترحة في علم النفس بالمرحلة الثانوية في تنمية الوعي بمشكلات المراهقة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية، جامعة عين شمس، قسم المناهج وطرق التدريس.

ناصر الدين، يعقوب (2013): مفهوم الحكمة وإبعادها شرعاً ووضعاً (بحث نظري) من منشورات جامعة الشرق الأوسط، المملكة الأردنية، عمان.

هارون ، أحمد (2017): تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، كلية البنات، جامعة عين شمس.

English References:

Ardelt, M. (2004): Wisdom as expert knowledge system: a critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. **Human Development**, 47, 257- 285.

Beck, Freeman & Davis, D (2004), cognitive therapy of personality disorders, New York: The Guilford Press.

Brown, S, & Greene, J. (2006): The wisdom development scale Translating the conceptual to the concrete. **Journal of College Student Development**, 47(1), 1-19.

- Green, J & Brown, S(2009): The Wisdom development scale,further validity investing (UK:B wood Publishing Co, Inc, pp289-320.
- Nettle, D (2005) : Happiness: The Science Behind Your Smile .New York: Oxford University Press.