مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 26 يوليو 2025
Volume 26 July 2025
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني PP2.0

زينب المهدي عبد الله الكردي

كلية التربية الزهراء – جامعة الجفارة– ليبيا

alkurdyzynab@gmail.com

المستخلص :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوازن النفسي في ضوء مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP2.0) لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس والطلبة بكلية التربية الزهراء بجامعة الجفارة، ركزت الدراسة على أربعة ابعاد أساسية للتوازن النفسي وهي: استخراج المعنى من المواقف الصعبة، تعزيز الخبرة الإيجابية، القبول الواعي للخبرات السالبة وإدارة التفاعلات العاطفية. تكونت العينة من (60) مشارك. استخدمت الباحثة مقياس من إعدادها يعتمد على مبدأ الاستجابة (أوفق – محايد – لا أوافق) وتم التحقق من الصدق والثبات . أظهرت النتائج ان مستوى التوازن النفسي كان مرتفعاً نسبياً لدى أعضاء هيئة التدريس مقارنة بالطالبات كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، وأشارت النتائج إلى إن الأفراد الذين يتمتعون بقدرة أكبر على القبول الواعي للخبرات السالبة يظهرون مستويات اعلى من المرونة النفسية والمعنى الشخصي. توصي الدراسة بضرورة تضمين مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني في البرنامج الارشادي والتدريبية داخل مؤسسات التعليم لتعزيز التوازن النفسي والمهني والأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي الجيل الثاني – التوازن النفسي – أعضاء هيئة التدريس – طلبة الجامعة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 26 يوليو 2025
Volume 26 July 2025
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

Psychological Balance According to the Principles of Second-Generation Positive Psychology (PP2.2)

Zainab Al-Mahdi Abdullah Al-Kurdi

Al-Zahraa College of Education - Aljafara University - Libya

alkurdyzynab@gmail.com

Abstract:

This study aims to identify the level of psychological balance in light of the principles of second-generation positive psychology (PP2.0) among a sample of faculty members and students at Al-Zahraa College of Education, Al-Jafara University. The study focused on four basic dimensions of psychological balance: extracting meaning from difficult situations, reinforcing positive experiences, conscious acceptance of negative experiences, and managing emotional interactions. The sample consisted of (60) participants. The researcher used a scale she developed based on the response principle (agree - neutral - disagree), and its validity and reliability were verified. The results showed that the level of psychological well-being was relatively high among faculty members compared to students. Statistically significant differences were also found based on academic level. The results indicated that individuals with a greater capacity for conscious acceptance of negative experiences exhibited higher levels of psychological resilience and personal meaning. The study recommends incorporating second-generation positive psychology principles into counseling and training programs within educational institutions to promote psychological, professional, and academic well-being.

Keywords: Second-generation positive psychology – psychological well-being – faculty members – university students.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 26 يوليو 2025
Volume 26 July 2025
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

المقدمة :

ظل علم النفس عبر عقود طويلة ينشغل بدراسة الجوانب المظلمة في حياة الانسان، مثل الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والانحرافات، مما جعل صورته مرتبطة أساسا بالمرض والمعاناة. ومع مطلع الالفية الثالثة ظهر علم النفس الإيجابي وشهد خلال العقود الاخيرة تحولات كبيرة في الاهتمام بمصادر القوة الإنسانية والبحث في مقومات الرفاه النفسي، وظهر ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي ركز على دراسة مفاهيم مثل التفاؤل والسعادة والامتنان والمرونة النفسية، غير أن هذا التوجه الأول (PP1.0) تعرض لانتقادات لكونه يغفل دور المعاناة والمشاعر السلبية في بناء الفرد ليشكل نقلة نوعية في الاهتمام بالقدرات الإنسانية ومواطن القوة ومصادر السعادة والرضا باعتباره توجه علمي يهدف الى تعزيز الصحة النفسية والرفاهية وجودة الحياة، غير إن هذا الاتجاه بالرغم من اسهاماته البارزة تعرض لانتقادات لكونه ركز بدرجة كبيرة على الجوانب المشرقة للفرد واغفل دور المعاناة والشدائد التي تُعد جزء اصيل من التجربة الإنسانية . ومن هنا نشأت الحاجة إلى ما يعرف بالجيل الثاني من علم النفس الإيجابي (PP2.0) الذي قدمه" وونغ وزملائه " والذي يقوم على مبدأ التوازن النفسي من خلال دمج الخبرات الإيجابية والسلبية معاً، فالتحديات والآلام ليست عائقاً أمام النمو بل يمكن ان تكون منبعا للتحول والازدهار اذا تم التعامل معها بطريقة واعية وبحث عن المعنى، يركز هذا التوجه على ان النمو النفسي الحقيقي لا يتحقق فقط عبر تعزيز المشاعر الإيجابية بل من خلال إيجاد التوازن بين الجوانب المضيئة والجانب المظلم من التجربة الإنسانية فالمعاناة والفقد والفشل ليست مجرد عوائق بل يمكن ان تكون منطلق لاكتشاف المعنى وتعزيز القبول وبناء نفسي اعمق واكثر استدامة. وفي هذا السياق يبرز مفهوم التوازن النفسي باعتباره قدرة الفرد على انسجام داخلي بين المشاعر الإيجابية والسلبية واستثمار التحديات والمحن كفرص للنمو وإعادة بناء الذات. وقد أظهرت الدراسات السابقة ان التوازن النفسي مرتبط بمستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية والقدرة على التعامل مع المشاعر الصعبة. فقد أظهرت الدراسات ان التوازن النفسي مرتبط بمجموعة من العوامل مثل المرونة النفسية والقدرة على استخراج المعنى من المواقف الصعبة وتعزيز الخبرات الإيجابية، فقد أظهرت دراسة (رايف وكيز، 1995) إن التوازن

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

النفسي يتضمن ابعاد متعددة تشمل قبول الذات، التحكم العاطفي والعلاقات الإيجابية مع الاخرين وأكدت هذه الدراسة على أهمية هذه الابعاد في تحقيق رفاهية الفرد، أما دراسة (وونغ، 2011) فقد قدمت نموذج (PP2.0) مفاده ان التوازن النفسي يتطور من خلال التفاعل مع الخبرات السالبة والضغوط الحياتية وتحويلها الى فرصة للنمو الشخصي . بناء على ذلك تأتي هذه الدراسة لقياس التوازن النفسي لدى عينة البحث واستكشاف علاقته الديموغرافية في محاولة للإسهام في إثراء البحوث العربية في ميدان علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني وتقديم نتائج يمكن ان تدعم برامج الارشاد النفسي في العديد من المؤسسات.

مشكلة البحث :

يُعد التوازن النفسي من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي الجيل الثاني اذ يعكس قدرة الفرد على الحفاظ على حالة من الانسجام الداخلي والتكامل بين المشاعر الإيجابية والسلبية بما يحقق له شعور بالمعنى والرضا والاستقرار. وقد أسهمت مقاربات علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني في تعميق هذا الفهم من خلال النظر الى التوازن النفسي كعملية ديناميكية تمكن الفرد من تحول الخبرات السالبة الى فرص للنمو الشخصي والمرونة النفسية، ورغم أهمية هذا المفهوم في حياة الافراد داخل الوسط الاكاديمي الا ان الدراسات الميدانية التي تناولت التوازن النفسي وفق منظور الجيل الثاني مازالت محدودة . ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في طرح **التساؤل الرئيسي التالي :**

- ما مستوى التوازن النفسي لدى افراد عينة البحث وفق مبادئ علم النفس الإيجابي الجيل الثاني ؟

ويتفرع منه التساؤل الفرعي: كيف ينعكس القبول والتعامل مع الجانب الظلم من حياة الفرد على التوازن النفسي ؟

اهداف البحث :

1- التعرف على مستوى التوازن النفسي لدى افراد عينة البحث وفق مبادئ علم النفس الإيجابي الجيل الثاني .

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

2- معرفة اثر القبول والتعامل مع الجانب المظلم للحياة على التوازن النفسي والرفاهية العامة لدى الافراد في إطار (PP2.0) .

فرضيات البحث :

1-يوجد مستوى متباين من التوازن النفسي لدى افراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي الجيل الثاني .

2-هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين القبول والتعامل مع الجانب المظلم للحياة والتوازن النفسي .

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوازن النفسي بين الذكور والاناث .

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوازن النفسي حسب المستوى الدراسي .

حدود البحث :

1- الحد الزمني : يقتصر البحث على الفترة الزمنية الحالية (2025) بحيث يتم جمع البيانات وحليلها هذا العام .

2- الحد المكاني : يجرى البحث في كلية التربية الزهراء جامعة الجفارة .

3- الحد البشري : تشمل العينة أعضاء هيئة التدريس والطلاب بالكلية .

4- الحد الموضوعي : يركز البحث على التوازن النفسي وفق مبادي علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني .

مصطلحات البحث :

التوازن النفسي : يقصد به قدرة الفرد على التكيف النفسي الإيجابي من خلال دمج الخبرات الإيجابية والسلبية معا بما يحقق نمو نفسي مستدام وتوازن داخلي (افتزان 2016، 56)

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP2.0) هو تطور لعلم النفس الإيجابي التقليدي ويهتم بدمج الجوانب المشرقة والمظلمة في تجربة الإنسان لتحقيق رفاهية نفسية متوازنة ومستدامة (وونغ ، 2016، 77)

الإطار النظري :

علم النفس الإيجابي وتطوره: يركز علم النفس الإيجابي على الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية للفرد، التي تساعد الفرد على بناء حياة متوازنة خالية من المشاكل، وهو احد الفروع الحديثة في علم النفس والتي تؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن الحي، بما يتجاوز نطاق الصحة النفسية العادية. وتأسس علم النفس الإيجابي عام (1998) من قبل رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس " مارتن سليجمان " يهتم هذا العلم بالدراسة العلمية لما يجعل الناس سعداء ويعزز القدرات الفردية مثل: المثابرة والصلابة، والتفكير الإيجابي، والتعامل مع الضغوط النفسية، والتحرر من الإرهاق النفسي، وتحسين الرضا عن الحياة وجودتها .

علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP2.0): ظهر علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني في بداية العقد الثاني من القرن الحادي والعشرون (2011 –2015) كمرحلة تطوير نقدي وتكميلي للجيل الأول من علم النفس الإيجابي، قدمه الباحث :" بول وونغ " بوصفه رؤية أكثر توازن وعمق، إذ يؤكد على ان النمو النفسي والمعنى الشخصي لا يتحققان إلا عبر التفاعل مع المعاناة والصعوبات وليس فقد من خلال تجنبها **(وونغ ، 2011، 69)**

مبادئ علم النفس الإيجابي الجيل الثاني (PP2.0) :

1- التوازن النفسي بين النور والظلام: أي أن الحياة لا يمكن أن تكون إيجابية دائماً بل تقوم على مواجهة المعاناة والضغوط وإيجاد معنى مما يعزز الصلابة النفسية .
2- التكامل بين المشاعر الإيجابية والسلبية: المشاعر السلبية مثل الحزن والصدمات ليست عائق بل جزء من التجربة الإنسانية واذا نجح في التعامل مع هذه المشاعر يمكن ان تسهم في النمو الشخصي (إفتزان وآخرون ، 2016، 88)

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

3-المعنى والغاية في مواجهة المعاناة: حيث يرى رواد الجيل الثاني ان المعنى المستمد من الألم والأزمات هو ما يمنح الانسان القدرة على التعايش والمضي قدماً (إيزنبيك وآخرون، 2021، 45) .

4-المرونة والقدرة على التكيف: هي القدرة على إعادة التوازن النفسي بعد المرور بتجارب مؤلمة بحيث تتحول المعاناة الى دافع للنمو (مصطفى واخرون ، 2023، 55) .

5-شمولية التجربة الإنسانية: حيث يؤكد علم النفس من الجيل الثاني على أن علم النفس الإيجابي يجب أن يدرس الإنسان في ظروفه الكاملة بجانبيها المُشرق والمظلم معاً، بدل الاقتصار على السعادة او الإنجاز فقط .

بعد هذا الطرح ترى الباحثة ان مبادئ علم النفس الإيجابي توفر إطار متوازن لفهم الإنسان في كل تجاربه سواء السعيدة أو المؤلمة، كما تعتقد إن التركيز على التوازن النفسي بين المشاعر الإيجابية والسلبية يساعد على تنمية قدراته الداخلية ومواجهة تحديات الحياة بمرونة اكبر. إن اعتماد هذا المنظور يجعل من علم النفس الإيجابي أداة عملية وواقعية لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية بعيد عن المثالية المفرطة، وان المبدأ الأساسي في علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني هو أن التوازن النفسي يتحقق من خلال تقبل المعاناة والضغوط الى جانب المشاعر الإيجابية وليس عبر إنكارها .

التوازن النفسي: يشير مفهوم التوازن إلى قدرة الفرد على إدارة التفاعلات العاطفية والقبول الواعي للخبرات السالبة والاحتفاظ بالخبرات الإيجابية بشكل متوازن، مما يعزز الصحة النفسية والرفاهية (ديانر، سليجمان، 2004) . ويؤكد الباحثون إن التوازن النفسي لا يقتصر على الانشغال بالسعادة بل يشمل التكيف مع المعاناة وتحويلها الى فرص للنمو الشخصي (إفتران وآخرون، 2016، 30) .

تعريف التوازن النفسي: يُعرف التوازن النفسي بأنه قدرة الفرد على الحفاظ على استقرار داخلي وانسجام بين المشاعر الإيجابية والسلبية واستثمار التجارب الصعبة في تطوير الذات والنمو الشخصي (رايف، وكيز، 1995، 721) .

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

وفي ضوء(PP2.0) يُنظر إلى التوازن النفسي ليس فقط غياب للاضطرابات بل كقدرة تكاملية تمكن الفرد من استخدام الصعوبات والضغوطات لتعزيز المعنى والمرونة والتكيف الإيجابي (وونغ ،2016، 71) فالتوازن لا يعني غياب المشاعر السلبية أو خلو الحياة من العقبات بل هو فن الموازنة بين الانفعالات المختلفة والتوازن النفسي، وله عدة أنواع: التوازن الداخلي يتمثل في الانسجام بين أفكار الفرد ومشاعره وقيمه، بما يحقق حالة من الاتساق الذاتي . اما التوازن الخارجي يشير الى قدرة الفرد على بناء علاقات إنسانية صحية قائمة على الاحترام المتبادل والدعم الاجتماعي والتواصل الفعال، دون فقدان الاستقلالية والتوازن الزمني بحيث لا ينفصل الفرد عن إدراك لأبعاده الزمنية الماضي ، الحاضر والمستقبل . فالماضي استيعاب لتجارب السابقة واستخلاص الدروس دون التوقف عندها، والحاضر وعيش اللحظة بوعي مع تقدير النعم والامتنان، بينما المستقبل يبني رؤية واضحة ووضع اهداف تعكس قيم الفرد وتطلعاته.

الإجراءات المنهجية للبحث :

تمهيد:

في هذا الفصل تعرض الباحثة إجراءات البحث وتحديد منهج البحث ومجتمع البحث ووصف العينة وخصائصها وتحليل التساؤلات التي وردت في تساؤلات البحث.

منهج البحث:-

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي كونه الأنسب لدراسة مستوى التوازن النفسي لدى الأفراد في ضوء مبادئ علم النفس الإيجابي (الجيل الثاني). ونظراً لطبيعة الدراسة المتعلقة بالبحث يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة كما هي، وجمع البيانات الميدانية ثم تحليلها إحصائياً لاستخلاص النتائج والتوصيات.

ثانياً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من أعضاء هيئة التدريس و طلبة كلية التربية الزهراء جامعة الجفارة، والبالغ عددهم (75) عضو هيئة تدريس و(300) طالب وطالبة

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

باختلاف أنواعهم ومستوى ثقافاتهم وأعمارهم وبيئاتهم، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2025/ 2026) .

ثالثاً: عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من جامعة الجفارة كلية التربية الزهراء وقد شملت العينة على (60) مفحوص من الجنسين الذكور والإناث، منهم (30) من أعضاء هيئة التدريس (15) من الذكور و (15) من الإناث وعدد (30) من الطلبة وهم من الإناث وتتراوح أعمارهم ما بين (20 –60 فما فوق). وقد تم تطبيق الاستبيان عليهم.

رابعًا: أدوات البحث: من خلال ما تم الاطلاع عليه من الدراسات السابقة التي بحثت في الجيل الثاني من علم النفس الايجابي، الذي يبحث في التوازن النفسي تم استخدام مقياس التوازن النفسي من إعداد الباحثة بالاعتماد على أبعاد الجيل الثاني من علم النفس الإيجابي (PP 2.0) والذي يتكون من (28) فقرة موزعة على أربع أبعاد: وهي بُعد القبول الواعي للخبرات السلبية– بُعد تعزيز الخبرات الإيجابية – بُعد استخراج المعنى من التجارب الصعبة– وبُعد إدارة التفاعلات العاطفية وقد احتوى على ثلاث مفاتيح وهي (أوافق – محايد – لا أوافق) وقدتم التحقق من الصدق بعرض الأداة على لجنة من المحكمين من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي وذلك لتقييم الاستبيان ولإعطاء آرائهم ومقترحاتهم حول بنوده وأبعاده ومناسبتها حتى يتم صياغته بالطريقة التي تم توزيعه بها على أفراد العينة.

خصائص العينة:

وتتمثل في الإجراءات الإحصائية والجداول التي توضح أنواع عينات البحث وعدد أفراد كل عينة والنسب المئوية لكل عينة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وغيرها والجداول الآتية توضح توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الآتية:–

الجدول رقم(1) توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس

رقم	الجنس	العدد	النسبة المئوية
1	ذكور	15	%25
2	إناث	45	%75
3	المجموع	60	%100

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
www.stcrs.com.ly
العدد 26 يوليو 2025
Volume 26 July 2025
مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

يتضح من الجدول رقم (1) أن عدد أفراد عينة البحث من الذكور قد بلغ (15) وبنسبة (25%)، أما عدد الإناث فقد كان أكثر حيث بلغ عددهم (45) وبنسبة(75%).

الجدول رقم(2) توزيع أفراد عينة البحث حسب الفئة العمرية

الرقم	البيانات	العدد	النسبة
1	20- إلى 29	33	%55
2	30 -39	7	%11,67
3	40 -49	11	%18,33
4	50- 60 فما فوق	9	%15
5	المجموع	60	%100

يتضح من الجدول رقم (2) أن عدد أفراد عينة البحث قد بلغ (60) وكان أكبر فئة عمرية هي الفئة الأولى من (20–29) حيث بلغ عدد(33) وبنسبة(55%) وأقل عدد هي الفئة العمرية (30–39) حيث بلغ عدد (7) وبنسبة (11,67%).

الجدول رقم (3) توزيع أفراد عينة البحث حسب المستوى التعليمي (الثقافي)

الرقم	المستوى التعليمي	أوافق	النسبة المئوية	محايد	النسبة المئوية	لا أوافق	النسبة المئوية
1	ذكور تعليم عالي	376	%32,92	32	%9,329	16	%9,195
2	إناث تعليم عالي	272	23,82	105	%30,61	39	%22,41
3	إناث تعليم جامعي	494	%43,257	206	%60,51	119	%68,39
4	المجموع	1142	%68,836	343	%20,675	174	%10,488

يتضح من الجدول رقم (3) أن أعلى إجابات عدد إجابات أفراد عينة البحث كانت في البند موافق حيث بلغ عند الذكور في مستوى التعليم العالي في البند (موافق) (376) وبنسبة (32,92%)، وأن عدد إجابات أفراد عينة البحث الإناث في مستوى التعليم العالي في بند (موافق) قد بلغ (272) وبنسبة (32,82%). وأن عدد إجابات أفراد عينة البحث الإناث في مستوى التعليم الجامعي في بند (موافق) قد بلغ (494) وبنسبة (43,257%) وهذا يدل على أن جميع أفراد العينة كانت اجاباتهم أعلى في بند (موافق) وفي جميع الأبعاد.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

جدول (4) النسبة المئوية لإجابة مجتمع البحث في البعد الأول القبول الواعي للخبرات السالبة

الرقم	العينة	أوافق	النسبة المئوية	محايد	النسبة المئوية	لا أوافق	النسبة المئوية
1	تعليم عالي ذكور	88	%35,627	11	%4,45	9	%3,64
2	تعليم عالي إناث	59	%23,88	31	%12,55	15	%6,07
3	تعليم جامعي أناث	100	%40,485	58	%23,48	50	%20,24
4	الإجابات الكلية	247	%58,67	100	%23,75	74	%17,58

الجدول رقم (4) يوضح أن متوسط عينة الذكور والإناث من عينة البحث قد بلغ إجابة (أوافق) (55.78) والانحراف المعياري (12.32) واما عينة الذكور(أوافق) فكان المتوسط (56.80) والانحراف المعياري (12,46) وعينة الإناث في (أوافق) فكان المتوسط (60,85) والانحراف المعياري (12.89)، وأن متوسط عينة الذكور والإناث من عينة البحث قد بلغ بإجابة (لا أوافق) (41.06) والانحراف المعياري (11.54) واما عينة الذكور فكان المتوسط في (لا أوافق) (41.03) والانحراف المعياري (11,83) أما عينة الإناث في (لا أوافق) فكان المتوسط (42,12) والانحراف المعياري (11.58)، وأن متوسط عينة الذكور والإناث من عينة البحث قد بلغ ب إجابة (محايد) (42,22) والانحراف المعياري (11.67) وأما عينة الذكور (محايد) فكان المتوسط (43,15) والانحراف المعياري (11,48) وعينة الإناث في (محايد) فكان المتوسط (45,76) والانحراف المعياري (11.93) أما بالنسبة لمتغير العمر فقد بلغ عند مجموعة الدراسة الكلية (38.54) والانحراف المعياري (10,78).

الخصائص السيكومترية للاختبار: وقد استخدمت الباحثة لحساب ثبات الأداء بالطرق الآتية:

أ- صدق الأداة: للتأكد من صدق الأداة ومدى ملاءمتها لأهداف البحث تمَّ عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين، وقد تمَّ ابداء آرائهم ومقترحاتهم والتحقق من صدق الأداة.

ب-ثبات الأداة: وللتحقق من ثبات الأداة وصلاحيتها تمَّ تطبيق أداة البحث على العينة من مجتمع البحث مكونة من(60) من أعضاء هيئة التدريس والطلبة من كلية التربية

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

الزهراء، وقد تم استخدام الصدق الداخلي للتحقق من **ثبات الاستبيان** ويقصد بها الاتساق الداخلي الذي يدل على صدق المقياس وثباته، ووجد أن معامل الثبات للأداة قد وصل إلى (0,79) باستخدام معادلة (ألفا).

الفصل الرابع:

أولاً: المعالجة أو التحليلات الإحصائية: بما أن الدراسة هدفها معرفة آراء الناس حول التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (pp 2.0) فقد استخدم معامل ارتباط (سبيرمان براون) لإيجاد العلاقة بين المتغيرات باستعمال المعادلة التالية:

$$\text{ر} = \frac{6 \times \text{مج ف}^2}{\text{ن (ن}^2 - 1)}$$

ولحساب ثبات المقاييس فقد تم استخدم :- طريقة التجزئة النصفية : وتعتبر هذه الطريقة أكثر طرق ثبات الاختبار استخداماً، حيث تم تجزئة كل فقرات المقياس إلى نصفين (عبارات فردية وعبارات زوجية) واعتمدت في ذلك على تساوي عدد العبارات في كل جزء من الجزئين، وعلى التشابه في طريقته، ثم تم حساب معامل الثبات المكون للمقياس بعد معرفة معامل ارتباط الجزء الفردي بالجزء الزوجي داخله، وذلك باستخدام معادلة (سبيرمان براون).

جدول(5) يبين معاملات الثبات لمقياس التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني ((pp 2.0) بالتجزئة النصفية

العينة	معامل الارتباط للتجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل الفا للمقياس
الفقرات الفردية	14	0.74	0.75
الفقرات الزوجية	14	0.77	

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية للمقياس دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، بينما معامل ألفا هو (0,75) وهو معامل ثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه لقياس

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) لدى عينة البحث، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0,74–0,77) وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة افتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024). الذي أثبتت نتائج دراستهم وجود درجات عالية من التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) ووجد إن أفراد العينة من الذكور والإناث لديهم توازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني وكانت معاملات الارتباط عالية ودالة احصائياً.

ثانياً:- عرض وتحليل النتائج :

1- يوجد مستوى متباين من التوازن النفسي لدى أفراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 PP) .

الجدول رقم (6) بين معاملات الارتباط بين التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp)

الرقم	المتغير	مستوى التوازن النفسي
1	الجيل الثاني	*0,83

يوضح الجدول رقم (6) درجة التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0،05) ومعامل الارتباط مرتفع وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كلاً من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة افتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024).

2- الفرضية الأولى: يوجد مستوى متباين من التوازن النفسي لدى أفراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 PP) تعزى لمتغير للجنس (ذكور / إناث).

والجداول الآتية توضح:

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

مجلة دراسات الانسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
www.stcrs.com.ly
العدد 26 يوليو 2025
Volume 26 July 2025
مجلة دراسات الإنسان و المجتمع
Human and Community Studies Journal
HCSJ
تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

أ- إيجاد دلالة الفروق بين متوسطين لمجموعتين مستقلين (T.test) .

جدول رقم (7) يبين نتائج اختبار (T) في الاستبيان بين عينة البحث الذكور والإناث.

المتغير	ذكور ن=15		إناث ن=45		قيمة ت	مستوى الدلالة	دالة عند
	م1	ع1	م2	ع2			
مقياس التوازن النفسي	55,46	3.49	59.72	3,67	** 56,24	0,063	0,05

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات عينة البحث في التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (pp2.0) تعزى لمتغير الجنسين (الذكور والإناث) حيث كان متوسط الذكور (51.68) ومتوسط الإناث (53,75) وهذا يدل على وجود مستوى من التوازن بين أفراد العينة ويرتفع أكثر أو بدرجة أعلى عند الإناث منه عند الذكور وقد كانت قيمة (ت) مرتفعة، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة إفتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ(2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) الذي أثبتت نتائج دراستهم وجود درجات عالية من التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (pp2.0) لدى أفراد العينة من الذكور والإناث كان معاملات الارتباط عالية ودالة إحصائياً.

ب- إيجاد دلالة الفروق في مقياس التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (pp 2.0)تعزى لمتغير الجنس.

الجدول(8) يوضح دلالة الفروق في التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (pp 2.0) تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	ذكور	إناث	قيمة ت	دالة عند
الاستبيان	0.71	0,75	3,37	0,05
التوازن النفسي	0,73	0,78	3,52	0,05

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

يوضح الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في ارتفاع مستوى التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) تعزى لمتغير الجنس. حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لدى الذكور والإناث مما يدل على أن العينة لديها مستوى عالي من التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp)، وأنعينة الإناث لديها معدل أعلى من الذكور، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة إفتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج.

3- **الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) تعزى لمتغير الفئة العمرية.

الجدول رقم (9) يبين دلالة الفروق في متوسط درجات عينة البحث تعزى لمتغير العمر وتحليل التباين.

الفئة العمرية	F المحسوبة	المعنوية دالة	النتيجة	دالة عند
29-20	3,643	0,005	لا توجد فروق	0,05
39-30	3,825	0,005	لا توجد فروق	0,05
49- 40	3,768	0,005	لا توجد فروق	0,05
60-50 فما فوق	3,867	0,005	لا توجد فروق	0,05

تم استخراج المتوسطات الحسابية لدرجات عينة البحث كما هو موضح في الجدول رقم (9) لكل الفئات العمرية ثم تم استخدام اختبار ت (T test) عند مستوى دلالة (0,05) لإيجاد دلالة الفروق، وقد بين الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر بين الفئات العمرية قيد الدراسة عند الفئات العمرية (20-29) و(30-39) و(40-49) و (50-60 فما فوق) وبالتالي تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق بين الفئات العمرية قيد الدراسة تبعاً لمتغير العمر في التوازن النفسي وتتفق هده النتيجة مع دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة إفتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

(2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) و دراسة نبيل وآخرون (2024) الذي أثبتت نتائج دراستهم نفس النتائج.

4- **الفرضية الثالثة:**- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بنسبة (0,05%) في التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) تعزى لمتغير المستوى الثقافي.

الجدول(10) يوضح دلالة الفروق في التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) تعزى المستوى الثقافي.

المستوى الثقافي	عالي	جامعي	قيمة ت	دالة عند
التوازن النفسي	0,75	0,70	3,41	0,05
	0,76	0,72	3,46	0,05

يوضح الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في ارتفاع مستوى التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp) تعزى لمتغير المستوى الثقافي، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً لدى الذكور والإناث باختلاف المستوى الثقافي، مما يدل على أن العينة لديها مستوى عالي من التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (2.0 pp،) مما يساعدهم في حياتهم العلمية والمهنية والاجتماعية، وأن أفراد العينة في التعليم العالي والتعليم الجامعي لديها معدل عالي من التوازن النفسي، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة إفتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج.

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال ما تقدم من تحليلات إحصائية تبين الآتي:

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

1- أجابت النتائج على التساؤل الاول: س- هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القبول والتعامل مع الجانب المظلم للحياة والتوازن النفسي، كشفت عنها نتائج الدراسة: حيث أثبتت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة عند مستوى 0,05 حيث بلغ معامل الارتباط (0,73) بالتجزئة وهو معامل ارتباط عالي، يدل على أن أفراد العينة لديها توازن نفسي وتستطيع التعامل مع كل الصعوبات وتحقق التوازن النفسي، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة إفتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) التي أظهرت نتائج دراساتهم وجود ارتفاع في مستوى التوازن النفسي يساعدها على القبول والتعامل مع الجانب المظلم للحياة.

2- أجابت نتائج البحث على التساؤل الثاني: يوجد مستوى متباين من التوازن النفسي لدى أفراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP 2.0) حيث أثبتت النتائج وجود مستوى عالي التوازن النفسي لدى أفراد العينة، وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP 2.0.) يساعد في تعزز السلوكيات الإيجابية وتعبر عن الذات الحقيقية، وذلك من خلال المقابلة معهم وملاحظتهم والقاء بعض الأسئلة عليهم وبما جاءت به النظريات المفسرة وأدبيات البحث.

3- لقد تحقق الفرض الأول: وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الجنسين (الذكور والإناث) في التوازن النفسي لدى أفراد العينة، وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP 2.0) تعزى لمتغير الجنس، حيث دلت النتائج على وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على المقياس، حيث كان متوسط الإناث (53,75) وهو أعلى من متوسط الذكور حيث بلغ عند الذكور (51,68) وهذه النتيجة تدل على وجود مستوى من التوازن النفسي لدى أفراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني PP 2.0 ويرتفع عند الإناث أكثر منه عند الذكور وكانت قيمة ت مرتفعة تدل على وجود مستوى عالي من التوازن النفسي له أثر على عينة البحث، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004)

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

ودراسة إفتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج التي أظهرت نفس النتائج.

4- تحقق الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوازن النفسي تعزى لمتغير الفئات العمرية قيد الدراسة وكان مرتفعاً عند الفئات العمرية جميعها من (18-29) و(30-39) و(40-49) (50-60 فما فوق) هذا يبين أنه لا توجد فروق فردية ذات دلالة بين الفئات العمرية في التوازن النفسي لدى أفراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP 2.0) وتتفق هده النتيجة مع دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة افتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج حيث لم تظهر فروق جوهرية باختلاف المراحل العمرية تعزى (لمتغير العمر).

5- تحقق الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوازن النفسي تعزى للمستوى الثقافي أو التعليمي، حيث دلت النتائج على وجود فروق دالة عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على المقياس، مما يدل على أن العينة لديها أعراض مرتفعة ومستوى عالي من التوازن النفسي لدى أفراد العينة وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (PP 2.0) وهذا يولد ويعزز لديهم سلوكيات ايجابية تؤثر عليهم في حياتهم العلمية والمهنية والاجتماعية وأن أفراد العينة في التعليم العالي لديها معدل أعلى من التعليم الجامعي، وقد اتفقت هده النتيجة مع دراسة كل من دراسة ديانر وسيلجلمان (2004) ودراسة افتزان وآخرون (2016) ودراسة وونغ (2020) ودراسة مصطفى وآخرون (2023) ودراسة نبيل وآخرون (2024) التي أظهرت نتائج دراساتهم نفس النتائج.

خلاصة النتائج :-

أوضحت نتائج الدراسة بأن هناك مستوى عالي من التوازن النفسي وفق مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني (pp 2.0) وهذا يولد ويعزز لديهم سلوكيات ايجابية تؤثر عليهم

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

في حياتهم العلمية والمهنية والاجتماعية، وأن أفراد العينة في التعليم العالي والتعليم الجامعي من الإناث الذكور لديهم توازن نفسي، يمثل لديهم حجر الأساس لتعزيز الصحة النفسية ويسهم في تنمية القوى الداخلية واستخراج المعنى من التجارب الصعبة. كما أوضحت النتائج أن الرفاهية لا تتحقق فقط من خلال المتعة او النجاح بل أيضا من خلال القدرة على التكيف مع الضغوط وإدارة المشاعر السلبية والايجابية وان دمج الخبرات الإيجابية والسلبية يحقق التوازن النفسي والرفاهية المستدامة.

التوصيات:

1- دمج مبادئ علم النفس الإيجابي من الجيل الثاني في المقررات الجامعية.
2- تصميم برامج تدريبية وارشادية تستهدف مهارات القبول الواعي للتجارب السلبية.

المقترحات :

1- إجراء دراسة مقارنة بين كليات مختلفة في الجامعات لمعرفة الفروق في مستوى التوازن النفسي.
2- دراسة العلاقة بين التوازن النفسي والاحتراق الاكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس في ضوء مبادئ علم النفس الإيجابي الجيل الثاني .
3- تطوير مقياس محلي للتوازن النفسي .

قائمة المراجع :

1- إفتزان، إيتاي، لاماس، تيم، هيفرون، كيت، وورث، بيرس. (2016). علم النفس الإيجابي من الموجة الثانية: احتضان الجانب المظلم من الحياة. لندن: روتليدج.
2- إيزنبيك، ر. وآخرون. (2021). أثر الخبرات الحياتية على التوازن النفسي. المجلة العربية للعلوم النفسية، 15(3)، 40-60.
3- بشين، ح. (2023). علم النفس الإيجابي: مدخل لسيكولوجية القوى الإنسانية لتعزيز التمكين النفسي وتحقيق مكامن التحصين الشخصي. كنوز الحكمة.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع

تم الاستلام في : 2025/10/12 تم القبول في: 2025/11/01 تم النشر في : 2025/11/04

4- ديانر، إدوارد، وسيلجمان، مارتن إي. ب. (2004). ما وراء المال: نحو اقتصاد الرفاهية. العلوم النفسية في المصلحة العامة، 5(1)، 1-31 .

5- عبد الجواد، محمد سعيد. (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته، ومنطلقاته النظرية، وآفاقه المستقبلية. مؤسسة العلوم النفسية.

6- عبد الفتاح، أ. ج. (2023). علم الم النفس الإيجابي: السعادة رؤية تربوية معاصرة. المتحدة للنشر والتوزيع.

7- قاسم، ع. م. ع. ج. (2021). علم النفس الإيجابي. دار الحامد للنشر والتوزيع.

8- مسعد، ع.، وأبو حلاوة، م. السعيد. (2016). علم النفس الإيجابي. عالم الكتب.

9- مصطفى، م. وآخرون. (2023). التوازن النفسي والرفاهية لدى طلبة الجامعات. دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

10- مروة، عماد، وآخرون. (2023). فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الوجود النفسي لدى المراهقات مدمنات الفيسبوك. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد العاشر، المجلد التاسع والثلاثون.

11- نبيل، نجوان، وآخرون. (2024). برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد الثاني، المجلد الأربعون.

12- وونغ، بول ت. ب. (2011). علم النفس الإيجابي – الجيل الثاني: نحو نموذج تفاعلي متوازن للحياة الجيدة. مجلة علم النفس الإيجابي، 2(1)، 69-85.

13- وونغ، بول ت. ب. (2020). مساهمة علم النفس الإيجابي من الموجة الثانية في الإرشاد النفسي. Taylor & Francis.

14- يونس، م. س. (2011). علم النفس الإيجابي للجميع: مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. مكتبة الأنجلو المصرية.

Copyright © HCSJ
حقوق الطبع محفوظة
لمجلة دراسات الإنسان والمجتمع