



# توصيف المقرر الدراسي

## (بكالوريوس)



اسم المقرر: الرفاه وجودة الحياة
رمز المقرر: عام ٥٢.
البرنامج: عام
القسم العلمي: علم النفس
الكلية: التربية
المؤسسة: جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
نسخة التوصيف: ٢٠٢٣/١٠/٢
تاريخ آخر مراجعة:



### جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: ..... ٣
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: ..... ٤
- ج. موضوعات المقرر ..... ٦
- د. أنشطة تقييم الطلبة ..... ٧
- هـ. مصادر التعلم والمرافق: ..... ٨
- و. تقويم جودة المقرر: ..... ١٢
- ز. اعتماد التوصيف: ..... ١٣



## أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

### ١. التعريف بالمقرر الدراسي

١. الساعات المعتمدة: (ساعتان)

### ٢. نوع المقرر

أ	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب مسار	<input type="checkbox"/> أخرى
ب	<input type="checkbox"/> إجباري	<input checked="" type="checkbox"/> اختياري			

٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (المستوى الأول)

٤. الوصف العام للمقرر

يتناول المقرر مفاهيم علم النفس الايجابي وكيفية تطبيقها من أجل تحسين مستوى الرفاه النفسي (العافية النفسية). كالسعادة وجودة الحياة والمعنى والامتنان والذكاء العاطفي واليقظة الذهنية والصمود النفسي والتدفق النفسي والأمل والتفاؤل والإيثار والتسامح وكيفية تطبيقها لتحسين مستوى الرفاه النفسي ، واكساب الطالبات معرفة شاملة بالشخصية الإيجابية ومقوماتها. يستخدم هذا المقرر نهجاً تجريبياً في توجيه الطالبات لفهم وقياس وتطبيق مفاهيم جوهرية ، وتحليل نصوص اساسية وممارسات علم النفس الإيجابي.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

٧. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف المقرر إلى الدراسة العلمية لجوانب القوة لدى الإنسان ، والتي تمكن الفرد من النمو والتطور والازدهار، بما يحقق الرفاه النفسي والعافية المستدامة .

٢. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم التقليدي	-	-

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
٢	التعليم الإلكتروني	٣٠	%١٠٠
٣	التعليم المدمج • التعليم التقليدي • التعليم الإلكتروني		
٤	التعليم عن بعد		

### ٣. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	٣٠	%١٠٠
٢	معمل أو إستوديو		
٣	ميداني		
٤	دروس إضافية		
٥	أخرى		
	الإجمالي	٣٠	%١٠٠

### ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	أن تُعرف الطالبة المفاهيم الإيجابية المختلفة.	١٤	استراتيجيات التدريس الجمعي (العرض المباشر المحاضرة المناقشة والحوار)	الاختبارات المشاركة الصفية
1.2	أن تعبر الطالبة سلوكياً عن قيم الامتنان والرضا والعطاء والتفائل والإيثار والتسامح..	٢٤		
1.3	أن تحدد الطالبة مظاهر السلوك الإيجابي.	٣٤		
1.4	أن تفسر الطالبة السلوك الإيجابي في ضوء النظريات المختلفة.	٤٤		

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.0	المهارات			
2.1	أن تقارن الطالبة بين العوامل النفسية/ الاجتماعية ذات العلاقة بارتفاع أو تدني الجوانب الإيجابية لدى الفرد.	١م	استراتيجيات التدريس البنائي (النقدي)	الاختبارات
2.2	أن تقترح الطالبة حلولاً لمشاكل حياتية معينة عن طريق تبني المفاهيم الإيجابية	٢م	استراتيجيات التفكير الإبداعي (العصف الذهني - الخرائط الذهنية).	المشروع الجماعي/ الفردي
2.3	أن تطبق الطالبة الممارسات المنبثقة من علم النفس الإيجابي في الحياة الواقعية.	٣م		
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	أن تظهر الطالبة سلوك الامتنان والرضا والعطاء والتفأول والإيثار والتسامح.	١ق	استراتيجيات التدريس التعاوني	المشروع الجماعي/ الفردي
3.2	أن تظهر الطالبة سلوك التعاون مع زميلاتها في الأعمال الجماعية، مع الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار.	٢ق	الحوار والمناقشة	المشاركة الصفية
3.3	أن تلتزم الطالبة بالمعايير المهنية والأخلاقية عند أداء التكليفات المتنوعة.	٣ق		

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريبية المتوقعة
١	تمهيد	٢
٢	مقدمة في علم النفس الإيجابي: تاريخه، مفاهيم رئيسية	٢
٣	الازدهار والرفاه النفسي "العافية المستدامة" (مفاهيم وتطبيقات) ١- نموذج بيرما The PERMA Model (العواطف الإيجابية - المشاركة والاندماج) (العلاقات الاجتماعية - المعنى - الإنجاز)	٢
٤	٢- نموذج رايف للرفاه النفسي	٢
٥	جودة الحياة (مفاهيم وتطبيقات) نموذج The 3Bs	٢
٦	المرونة النفسية	٢
٧	الحالات والعمليات المعرفية الإيجابية: (مفاهيم وتطبيقات) ١- الفعالية الذاتية (Self-efficacy)	٢
٨	٢- التفاؤل (Optimism) ٣- الأمل (Hope)	٢
٩	٤- اليقظة العقلية (Mindfulness)	٢
١٠	٥- التدفق الذهني (الانتباه والتركيز التام والوعي)	٢
١١	السلوك الاجتماعي الإيجابي: (مفاهيم وتطبيقات) (Prosocial Behavior) ١- التعاطف ٢- الإيثار (Altruism)	٢



٢	٣- الامتنان (Gratitude)	١٢
٢	٤- التسامح (Forgiveness)	١٣
٢	نقاط القوة والفضيلة في الشخصية (VIA)	١٤
٢	البيئات الإيجابية	١٥
٢	مراجعة عامة	٣٠
المجموع		

#### د. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	الواجب الأول: العمل الخيري السري Secret Good Deed-	الثاني	%٢
٢	الواجب الثاني: تطبيق مقياس بيرما للرفاه النفسي	الثالث	%٢
٣	الواجب الثالث: زيارة امتنان Gratitude Visit	الرابع	%٢
٤	الواجب الرابع: إستراتيجيات المرونة لمساعدة زميلة	الخامس	%٣
٥	الاختبار النصفى	السادس	%٢٠
٦	الاختبار القصير الثاني	السابع	%٥

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
٧	الاختبار القصير الثالث	الثامن	٥%
٨	الواجب الخامس: تطبيق تمرين نقاط القوة في الشخصية (VIA)	التاسع	٣%
٩	مشروع جماعي (تطوعي يهدف لتقييم خدمة مجتمعية داخل أو خارج الجامعة)	الخامس عشر	١٣%
١٠	الواجب الرابع: إستراتيجيات المرونة لمساعدة زميلة	الخامس	٣%
١١	الاختبار التحريري النهائي	الأسبوع السابع عشر) حسب جدول اختبارات متطلبات الجامعة)	٤٠%
	المجموع الكلي		١٠٠%

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل وغيره).

## هـ. مصادر التعلم والمرافق:

### ١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

- ١-، ثائر(2018) علم النفس الإيجابي/ الاستكشافات العلمية والعملية لنقاط القوة البشرية، ترجمة ثائر غباري، دار الفكر للنشر
- Shane J.Teramoto Pedrotti(2018). Positive psychology.
- ٢-مارتن سيلجمان، السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق
- أقصى مايمكنك من الاشباع الدائم، مكتبة جرير، الرياض، ٢٠٠٦.
- ٣-مايكل أرجايل، سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، -
- 1993 العدد ١٧٥، الكويت، .

المرجع الرئيس للمقرر





Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press

- 1- Martin E. P. Seligman.(2018) .The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism . PublicAffairs
- 2- Martin E. P. Seligman.(2011) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books
- 3- Christopher Peterson & Martin Seligman .( 2004 )Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification 1st Edition. Oxford University Press
- 4- Karen Reivic & Andrew Shatte.(2003).The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Harmony
- 5- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. Perspectives on Psychological Science, 8(6), 663-666.
- 6- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist, 55(1), 34-43. 2.
- 7- Killingsworth, M., & Gilbert, D. (2010). A Wandering Mind is an Unhappy Mind. Science, 330 (6006), 932.
- 8- Achor, S. (2011). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Random House.
- 9- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3).
- 10- D'raven, L. L., & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. Social indicators research, 125(3), 905-933

المراجع المساندة





- 11- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology : Journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300–319.
- 12- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *JOURNAL OF POSITIVE PSYCHOLOGY*, 10 (3), pp.262-271.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>.
- 13- Kern, M. L. (in press). PERMAH: A useful model for focusing on wellbeing in schools. In K. A. Allen, M. Furlong, S. Suldo & D. Vella-Brodrick. (Eds.), *The handbook of positive psychology in schools* (3rd ed.). Taylor and Francis
- 14- Lindsay G. Oades, Paula Robinson, Suzy Green & Gordon B. Spence (2011): Towards a positive university, *The Journal of Positive Psychology*, 6:6, 432-439
- 15- Manzano Huab, Carleen Anne and Fabella, Frederick Edward, Proactive Intervention Program for Students of Sto. Tomas De Villanueva Parochial School Guidance and Counseling (Positive Psychology Perma-Based) (March 30, 2019). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3362815> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3362815>
- 16- Umucu, E., Wu, J.-R., Sanchez, J., Brooks, J. M., Chiu, C.-Y., Tu, W.-M., & Chan, F. (2020). Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans. *Journal of American college health*, 68(3), 271-277
- 17- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- 18- Oedes et al. (2011). Towards a positive university. *The Journal of Positive Psychology*, 6(6), 432-439.
- 19- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria books.





- 20- Slavin et al. 2012. PERMA: a model for institutional leadership and cultural change. Academic Medicine. 87, 1481.
- 21- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. Psychological Science, 13, 81-84.
- 22- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. American Psychologist, 56, 239-249.
- 23- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Great Britain: Bloomsbury.
- 24- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. Journal of personality and social psychology, 108(6), 883

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2018). World happiness report. New York: Earth Institute. Retrieved from

[Positive Psychology Center \(upenn.edu\)](https://ppc.sas.upenn.edu/)

<https://ppc.sas.upenn.edu/>

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

<https://www.pennmedicine.org/for-patients-and-visitors/find-a-program-or-service/mindfulness#>

<http://ccare.stanford.edu/research/compassion-database/positive-psychology/>

<https://beingwell.yale.edu/programs/stress-reduction/being-well-yale-resources/positive-psychology-based-programs>

<https://ggia.berkeley.edu>

<https://goo.gl/FdZCKq>

<http://worldhappiness.report>

المصادر الإلكترونية

لا يوجد

أخرى



## ٢. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	قاعة دراسية مجهزة بعدد (٤٠) كرسي وطاولة متحركة .
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	تجهيز القاعات بالأدوات المناسبة مثل: السبورة العادية ، والسبورة الذكية ، المنصة الإلكترونية Podium ، جهاز العرض Projector.
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	لا يوجد

## و. تقويم جودة المقرر:

مجلات التقييم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	أستاذ المقرر أعضاء هيئة التدريس (الزملاء) المراجع النظير قادة البرنامج	-استطلاع آراء الطالبات (مباشر) -جلسات التركيز مع مجموعة صغيرة من الطالبات (مباشر) -تحليل التكاليفات والواجبات ونتائج الاختبارات (غير مباشر) -التقويم الذاتي (مباشر) -تقييم الأقران (مباشر) -حلقات النقاش (مباشر) -الاطلاع على وثائق المقرر (مباشر) -حضور محاضرات الأساتذة (مباشر) -لقاءات مع الطالبات (مباشر)
فاعلية طرق تقييم الطلاب	أعضاء هيئة التدريس (الزملاء)	تبادل تصحيح الاختبارات مع الزميلات (مباشر)
مصادر التعلم	الطالبات أعضاء هيئة التدريس وقادة البرنامج المراجع النظير	استطلاعات الرأي (مباشر) الاطلاع على تقرير المقرر (مباشر)



طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقويم
نتائج قياس مخرجات التعلم (مباشر)	قادة البرنامج اللجنة الاستشارية للبرنامج	مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر
		أخرى

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).  
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

### ز. اعتماد التوصيف:

	جهة الاعتماد
	رقم الجلسة
	تاريخ الجلسة

