

علم النفس الإيجابي والتربية الخاصة

أ.د. نادية شعبان مصطفى

التربية الخاصة

Email/ dr.nadiamustafa@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

علم النفس الإيجابي والتربية الخاصة

أ.د. نادية شعبان مصطفى

المستخلص

يهدف البحث الحالي الإجابة على الاسئلة التالية: ١. ماهو علم النفس الإيجابي وأهدافه وتطبيقاته وفنائه؟ ٢. ماهي المواضيع التي يدرسها؟ ٣. ماهي أشهر نظرياته وكيفية تطبيقها؟ ٤. ماهي التربية الخاصة وطبيعتها وأهدافها؟ ٥. ما دور علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي وأخيرا ٦. ما دور علم النفس الإيجابي بالتربية الخاصة؟ واستنتجت الباحثة بعد الإجابة على هذه الاسئلة الى أن لعلم النفس الإيجابي دور مهم في التربية الخاصة ليس فقط في التعليم وانما لرفع مستوى الصحة النفسية حيث يرسم لطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة تقاؤلاً وأملاً في الحاضر والمستقبل والسعادة والرفاهية في الحياة من حيث التغلب على المشكلات التربوية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطلبة كل حسب إعاقته وايضا يمكن استخدامه في جميع الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية:- علم النفس الإيجابي/ التربية الخاصة

Positive Psychology and Special Education

Prof. Dr. Nadia Shaaban Mustafa

Prof. in Special Education

Mustansiriyah University/ College of Education

Counseling Department

Email/ dr.nadiamustafa@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The current research aims at answering the following questions: 1. What is positive psychology, its objectives, applications and techniques? 2. What topics does he study? 3. What are its most famous theories and how to apply them? 4. What is special

education, its nature and objectives? 5. What is the role of positive psychology in the educational field and finally 6. What is the role of positive psychology in special education?

After answering these questions, the researcher concluded that positive psychology has an important role in special education, not only in learning, but in raising the level of mental health, as it paints students with special needs optimism and hope in the present and the future, happiness and well-being in life in terms of overcoming the educational, psychological and behavioral problems that the students face each according to his disability and also can be used in all age groups.

Keywords: Positive Psychology, special education

أهمية البحث والحاجة اليه

يعد مفهوم علم النفس الإيجابي من المواضيع الحديثة ومحور اهتمام العديد من الباحثين على مختلف اختصاصاتهم من حيث الميدان الطبي والنفسي والتربوي في العالم ككل.

حيث أهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الخصال الإيجابية من خلال الإشارة للجوانب الإيجابية من السلوك الانساني كميكانزمات لمواجهة المواقف الضاغطة وبمرونة تساعد على مقاومة الفشل وتحويل العثرات إلى مهارات ومثلا سمة التفاؤل كمدخل وقائي للاصحاء وعلاجي لغير الاصحاء (دودو وشلبي، ٢٠١٨، ١١٣ - ١٢٠).

ويسهم في تنشيط المناعة النفسية للفرد وتخفيف مشاعر الحزن والشقاء وما يصاحبها من اضطرابات نفسية وغرس المشاعر الإيجابية المختلفة (بن قويدر، ٢٠٠٨، ٨٤ - ٩٣). وكذلك بدراسة القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكن الافراد والمجتمعات من التقدم فهو علم الخبرات الذاتية الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية، والمؤسسات الإيجابية التي تتعهد بتحسين نوعية الحياة وتحاول منع ظهور الأمراض عندما تكون الحياة فارغة بلا معنى (شريف، ٢٠٠٨، ١٠٩ - ١١٨). وعليه يمكننا القول أنه يركز

على نقاط القوة ليس عن الفرد فقط وإنما مدى توافرها في مؤسسات معينة، أو المجتمع بأكمله، ويعتبر علم النفس الإيجابي هو المدخل الوقائي والعلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية وتميئتها فيساعد على عملية العلاج وبقي من المرض لمعالجة العجز.

وعليه أن لعلم النفس الإيجابي أهمية في ميدان العمل والموارد البشرية وله دور فاعل في العملية التربوية من خلال الإسهام في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم وجعلهم أكثر تقاؤلاً ومرونة وأمل في المستقبل وبدوره يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التحصيل. أما من الجانب الميداني العلاجي فيركز على البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية، وزيادة أثر العملية الإرشادية والعلاجية (الوكيل، ٢٠١٠، ١٢٦-١٢٧).

وبما ان التربية الخاصة جزء من العملية التربوية التعليمية ولكنها تشمل عدد من الخدمات والبرامج التي تقدمها مؤسسات خاصة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أو ضمن المدارس الاعتيادية علماً أن اختيار البرنامج المناسب يعود إلى عدة عوامل منها نوع الحاجات، ودرجة الاختلاف والامكانيات المتوفرة وتوفر الاختصاصيين. ومن هنا يمكننا أن نذكر أن كل من المتخصصين الذين يعملون مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، هم أكثر العاملين في بذل الجهد وتعرضاً للإرهاق الجسدي والضغوط النفسية لكثرة الاعباء الملقاة على عاتقهم ومهام مهارات متعددة، عليهم القيام بها على أكمل وجه وعليه يحتاجون إلى دراسة مدى أدراك ذلك الفرد لوضعه في الحياة، وعليه هناك دراسات مثل دراسة (محمد، ٢٠١٨) لجودة الحياة والرضا الوظيفي لعينة مؤلفة من (٧٣) عامل مع أطفال التوحد (١٤) ذكر و (٥٩) أنثى في السودان وتوصلت أنهم يتمتعون بجودة الحياة والرضا الوظيفي (محمد، ٢٠١٨، ١٣٨).

أما دراسة (عبد العاطي، ٢٠١٩) فتوصلت إلى أن الضغوط النفسية المختلفة في مواقف الحياة لدى المعلمات في المدارس الفكرية وعدم الرضا المهني لهم يؤدي إلى الاحتراق النفسي (عبد العاطي، ٢٠١٩، ٣٢٥) حيث أن معلم التربية الخاصة تناط له الكثير من المهام مقابل نقص الدعم الاجتماعي المشجع، وان دوام هذه الضغوط طوال

ساعات العمل دون مقابل تعزيري إيجابي مما يؤدي إلى عدم تقديمه المزيد ومما يؤدي إلى الاحتراق النفسي (يمينة، ٢٠١٧، ٤٨٨).

ويختلف مستوى الرضا المهني وغيره من المتغيرات لدى معلم التربية الخاصة تبعاً لفئة الإعاقة ذاتها لدى المعلم، ويذكر لوكنر (Luckner, 2003) أن العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يأتي بمقدمة المهن التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي وذلك قد يعود لعدة عوامل ترتبط بشكل مباشر بعملية تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها: طبيعة العمل مع هذا النوع من التلاميذ والمشكلات السلوكية لدى البعض منهم، ونقص الدافعية، وعدم القدرة على الإنجاز، كل هذا يسهم في خلق مشاعر الغضب واليأس والاحباط الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع تلك الشريحة حيث تبدو على معلم ذوي الاحتياجات الخاصة شعوره بالانهك الجسمي والنفسي والاتجاه السلبي وفقدان الدافعية للعمل، والنظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل (الخرابشة وعربيات، ٢٠٠٥، ٢٩).

وأن الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أيضا تقع عليهم ضغوط بمستويات مختلفة عند تفاعلهم مع البيئة التي يعيشون بها سواء كان في الاسرة أو الجيران أو المدرسة أو المجتمع ككل وعندما يتصف معلمه بالغضب واليأس والاحباط ومما سبق ذكره فهذا ينعكس على الطفل ويؤثر على بناء شخصيته ويؤدي إلى وجود اضطرابات سلوكية مختلفة وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على حل المشكلات التي يواجهها في الإنجاز بالحياة بصورة عامة والمدرسة بصورة خاصة.

ومن هنا تبدو أهمية البحث الحالي والحاجة اليه:

١- اغناء المكتبة العربية بصورة عامة والعراقية بصورة خاصة بمعلومات في مجال علم النفس الإيجابي وأهميته في التربية الخاصة، حيث يعتبر من الابحاث النادرة على حد علم الباحثة على المستويين العربي والمحلي.

٢- استخدام المتغيرات الخاصة بعلم النفس الإيجابي وتوظيفها في مجال التربية الخاصة.

٣- قد يكون أساسي في إعداد البرامج التدريبية والارشادية في تقديم الخدمات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم والمؤسسات الخاصة بهم.

أهداف البحث:

لكي يتحقق الهدف العام للبحث الحالي "علم النفس الإيجابي والتربية الخاصة"، يجب علينا الإجابة على الاسئلة التالية:-

- ١- ماهو علم النفس الإيجابي وأهدافه وتطبيقاته وفنياته؟
- ٢- ماهي المواضيع التي يدرسها علم النفس الإيجابي؟
- ٣- ماهي أشهر نظريات علم النفس الإيجابي وكيفية تطبيقها؟
- ٤- ماهي التربية الخاصة، طبيعتها وأهدافها؟
- ٥- ماهو دور علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي؟
- ٦- ما دور علم النفس الإيجابي بالتربية الخاصة؟

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالإجابة على الاسئلة الستة اعلاه.

تحديد المصطلحات:

ستقوم الباحثة بتعريف المصطلحات الواردة في عنوان البحث:

١- علم النفس الإيجابي

٢- التربية الخاصة

علم النفس الإيجابي: يعرفه ابو حلاوة (٢٠١٤) على انه فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه ان يؤدي إلى تحسين الاداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق او حدود الصحة النفسية العادية. وأيضا هو الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية والسعادة في الحياة العامة (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١١).

٢- التربية الخاصة: يعرفها (الروسان، ٢٠٠٦) على انها مجموعة من البرامج التربوية المتخصصة والتي تقدم لفئات من الأفراد غير العاديين، وذلك من أجل مساعدتهم على تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن، وتحقيق ذواتهم، ومساعدتهم في التكيف (الروسان، ٢٠٠٦، ١٧).

الفصل الثاني

يتناول هذا الفصل الإجابة على الاسئلة التي تم تحديدها في اهداف البحث.

السؤال الأول: ماهو علم النفس الإيجابي، واهدافه وتطبيقاته وفتياته؟

لو رجعنا إلى تعريف علم النفس الإيجابي في تحديد المصطلحات لوجدنا ان التعريف مبني ومطور من الإطار النظري ل(سليجمان وماهالي) ولو قمنا بتحليل التعريف ففرى أنهم ركزوا من خلاله على مجالات البحث التي يهتم بها علم النفس الإيجابي على مستويات ثلاثة هي:

١- المستوى الذاتي (الشخصي)

٢- المستوى الفردي

٣- مستوى الجماعة

وادناه شرح مختصر لكل واحد منهم:

١- المستوى الذاتي (الشخصي) يهتم بماضي الفرد وحاضره ومستقبله حيث انه يهتم مثلاً بدراسة جودة الحياة، والرضا، والرفاهية الشخصية، والقناعة وتعتبر تحليل ماضي الخبرات الذاتية، أما التدفق والسعادة فيمثلان حاضر الشخصية الذاتية. بينما الأمل والتفاؤل فترتبط بالمستقبل.

٢- المستوى الفردي: سنطلق علم النفس الإيجابي في هذا المستوى بالبحث والتحليل للخصائص الإيجابية للفرد مثلاً منها: مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، والتسامح، والقدرة على الحب والعمل، والمثابرة، والتطلع للمستقبل، وغيرها.

٣- مستوى الجماعة: وهنا يأتي دوره في البحث حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية، والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم، والايثار، والادب والاخلاق، والاعتدال والتحمل، وخلق العمل (الغريزي، ٢٠١١، ١١-١٢).

وبذلك يهتم علم النفس الاجتماعي بالإنسان كفرد (ماضي وحاضر ومستقبل) وبدراسة السمات الفردية الإيجابية ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنين، وايضا يهتم بالمجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية.

ويهتم ويركز على ايجابيات الفرد ويسعى إلى تطويرها بدلاً من العلاج للسلبيات حيث يعتبر الايجابيات عندما تتطور وتزداد فأنها تنمي تقدير الذات وتقبل الفرد لنفسه فيشعر بالرضا والسعادة ويحاول حماية ذاته من الأخطاء والعيوب فتقل مساحة السلبيات، ويسهل علاجها (الفرحاني، ٢٠١٢، ٢٠).

ولذلك يعتبر علم النفس الإيجابي منهج وقائي علاجي ويسمى بعلم اقتدار الإنسان أو السايكولوجية الإيجابية، علما انه يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان الى ما هو ابعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناها التقليدي. حيث ان الأداء الوظيفي الإنساني يتضمن عدة مستويات وهي، البيولوجي، والوجودي والشخصي والمؤسسي والثقافي والعام (الكوني)، وعليه فإنه يؤكد على دراسة كل ما يؤدي إلى تحسين الاداء الوظيفي-الانساني بما يتجاوز حدود الصحة النفسية العادية، ولذلك اعتبر علم دراسة الفضائل ومكامن القوة التي تمكن الأفراد أو المجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٨٣-٨٥).

أما الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي فهو تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة، اي الصحة النفسية والايجابية ويذكر سيلجمان (Seligman) بأن للسعادة ثلاث اتجاهات متميزة هي الانفعالات الإيجابية والاستمتاع والاندماج والتدفق والتعايش مع الموقف والمعنى. ويعد التفاؤل الشخصي كإفعال إيجابي أو كتوجه في الحياة، والمعنى الشخصي كإطار عام يمكن الفرد من الوصول إلى دلالات الخبرات الحياتية بصورة إيجابية (Seligman, 1998, 35).

وتتضمن تطبيقات علم النفس الإيجابي بالكشف عن، كما لخصها (أبو حلاوة، ٢٠١٤):

١. العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات من الازدهار والتركيز على محددات الصحة النفسية الايجابية.
٢. تحسين أساليب التنشئة والتربية للأطفال لتركز على الدافعية الداخلية والوجدان والابداع داخل المدارس والأسرة.

٣. تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية والتركيز على الأمل ومساندة الذات.

٤. تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب والأصالة والثقافة.

٥. تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف التي تعزز الثقة والتواصل.

٦. تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج بالعمل وصولاً إلى تحقيق انجازات مبدعة (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٨٣).

أما فنيات علم النفس الإيجابي فتتمثل بأنها تركز على الفنيات الإيجابية وما يرتبط بها من أنشطة مصاحبة مثل: الأمل، التفاؤل، الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية، التدفق، التفكير الإيجابي، المحاضرة، المناقشة، الحوار، السرد القصصي، لعب الأدوار، العصف الذهني، قبول الذات، تقييم الذات، الاسترخاء التدييم، التعزيز، التغذية الراجعة (شواس و جبريل، ٢٠٢٠، ٣٨).

ثانياً: ماهي المواضيع التي يدرسها علم النفس الإيجابي؟

ان المواضيع التي يدرسها علم النفس الإيجابي كثيرة منها، السعادة والتفاؤل والمرونة النفسية، وجودة الحياة وغيرها، وسوف نتطرق لكل من المرونة النفسية وجودة الحياة لارتباطها واهميتها مع التربية الخاصة، وحيث ان السعادة والرفاهية والتفاؤل سوف نتطرق لها في النظريات.

المرونة النفسية: وهي القدرة الإيجابية للفرد للتكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد (شقورة، ٢٠١٢، ١٢).

وأن المرونة النفسية لها علاقة مع كل من مرونة الأنا وقوة الأنا والمناعة النفسية ومتمثلة بمقاومة الفرد لكل المواقف واحداث الحياة وقدرته على تحمل مصاعبها وادارتها بفاعلية وبشكل صحيح (مرسي، ٢٠٠٠، ٩٦)، والثبات الانفعالي والالتزان الانفعالي والهدوء الانفعالي (تفاحة، ٢٠٠٩، ٢٧٦).

ويتسم الأفراد ذوي المرونة النفسية بصفات تتمثل ب(الصبر والتسامح والاستبصار والاستقلال والابداع وروح الدعابة والمبادرة وتكوين العلاقات مع الآخرين والقدرة على تقبل

النقد والتعلم من المحاولات الخاطئة والقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على ايجاد القرارات المناسبة بنفسه) أما ما ينتج عنها فيتجلى بالصحة النفسية والنظرية الإيجابية للحياة والاستمرارية في العطاء والاتصال الفعال ومقاومة التأثير لبعض الصدمات والاهانات أو الاضطرابات (شقورة، ٢٠١٢، ١٨).

جودة الحياة: انها ادراك الفرد لوضعه في الحياة ضمن ثقافة المجتمع واتساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالاته النفسية، ومستوى استقلاليته وعلاقته الاجتماعية واعتقاداته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير تقييمات الفرد لظروف حياته (أبو حلاوة، ٢٠١٦، ٢٣).

وأن جودة الحياة تتجلى في سبعة أمور متمثلة ب ١. الحالة الصحية للجسم ٢. الاستقرار المهني والمتمثل في الرضا عن العمل او الدراسة ٣. الاستقرار الأسري وتواصل العلاقة داخل البناء العائلي ٤. الاستمرارية وتواصل العلاقات خارج العائلة ٥. الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يساعده على التجاوز المادي لمشكلات الحياة ٦. كل ما يرتبط بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام (المحرزي، ٢٠٠٩، ٢٠٠).

أما مجالاتها فتتمثل بالكينونة والانتماء والسيرورة ولكل مجال من هذه المجالات أبعاد فرعية مثلاً: الأبعاد الفرعية لمجال الكينونة هي الوجود (البدني والنفسي والروحي) ومن الأمثلة عليها على التوالي، القدرة البدنية على التحرك والتحرر من القلق والضغط والحالة المزاجية ووجود الأمل في المستقبل. أما الأبعاد الفرعية لمجال الانتماء فهي الانتماء (المكاني والاجتماعي والمجمعي) ومن الأمثلة عليها على التوالي وجود منزل للعيش، والقرب من أعضاء الأسرة التي ينتمي إليها، وتوفر فرص الحصول على الخدمات المهنية المجتمعية. فيما الأبعاد الفرعية لمجال السيرورة فتتمثل بالسيرورة (العملية والترفيهية والتطويرية) ومن الأمثلة عليها على التوالي: القيام بنشاطات في حدود منطقة الإقامة والأنشطة الترفيهية الخارجية للتنزه أو داخل المنزل وتحسين الكفاءة البدنية والنفسية والقدرة على التوافق مع متغيرات مشكلات الحياة (حلاوة، ٢٠١٠، ٧).

وعليه فإن جودة الحياة تُحدد ببعدين الأول شعوره بالسعادة أما الثاني فهو الموضوعي ويشمل الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية والأنشطة الاجتماعية والعمل وفلسفة الحياة وأوقات الفراغ ومستوى المعيشة والعلاقات الأسرية والصحة النفسية والتعليم (الغندور، ٢٠٠٧، ٢٧١).

ويذكر كل من (هيفرون وبونيويل، ٢٠١١) (Hefferon & Boniowell, 2011) ان التربية الإيجابية أساسها ان جودة الحياة (التعم وحسن الحال تنطلق من الانفعالات الإيجابية والاندماج والمعنى والعلاقات الإيجابية) (Hefferon & Boniowell, 2011, 85).

السؤال الثالث: ماهي أشهر نظريات علم النفس الإيجابي وكيفية تطبيقها؟
من أشهر نظريات علم النفس الإيجابي كل من نظرية:

-السعادة الاصيلية - الرفاهية

وسوف يتم التحدث عنها بشكل مختصر جداً.

السعادة الاصيلية: يرى سيلجمان ان الناس يمكن ان يشعروا بالسعادة من انواع مختلفة من الخبرات وهي:

١. الحياة السارة و ٢. الحياة المشاركة و ٣. الحياة ذات المغزى (المعنى)

تشير الحياة السارة إلى الشعور بمشاعر إيجابية بأكثر الطرق حدسية وهو الشعور بالأحاسيس اللطيفة ويتطلب الحصول على السعادة في هذا المستوى القليل من الجهد نسبياً. أما الحياة المشاركة فتعني المشاركة بالتدفق، ويشير التدفق إلى تجربة فقدان الذات تماماً في نشاط ينغمس الأفراد تماماً من ما يفعلونه ويفقدون مسار الوقت. ويمكن للأفراد تجربة ذلك في العديد من الانشطة.

ومن اجل حدوث التدفق يجب على الشخص استخدام أوجه القوة الخاصة بشخصيته المميزة، وعادة ما يكون هناك نوع من التحدي ولكن ليس كبيراً جداً، وستؤدي الانشطة ذات الأهداف المعروفة والواضحة والتعليقات الخاصة بذلك النشاط إلى مزيد من التدفق، وأن الدافع الداخلي والمكافأة الجوهرية له أهمية في التدفق على عكس الحياة السارة، ويتطلب هذا المزيد من الجهد، وعليه ينشط الشخص في التدفق ويملاً المرء

بالطاقة الإيجابية. بينما الحياة ذات المغزى (المعنى) فتعني مهما كانت أنشطة التدفق الجذابة يمكن أن تكون بدون معنى تماماً. وتملاً الشخص بالفراغ بعد مرور بعض الوقت، مثال بعد الانغماس في اللغز وانهاؤه، لايزال بإمكان المرء ان الحياة لا قيمة لها. ولكن من اجل الشعور بالمعنى يجب أن ينخرط الناس في شيء يخدم هدفاً يتجاوز أنفسهم مثل الدين أو السياسة أو الأسرة (Seligman، 1998، 90).

علماء أن هناك سبع عادات تميز الأشخاص السعداء وتتمثل ب:

١. العلاقات الإيجابية و ٢. الأفعال المفعمة باللين والرقّة والحنو والتعاطف و ٣. التدريب والهناء البدني و ٤. التدفق و ٥. الاندماج الروحي والمعنى و ٦. بصمات القوة والفضائل واخيراً، ٧. الوجهة الذهنية الإيجابية، التفاؤل، اليقظة، الامتتان (أبو حلاوة، ٢٠٢٠، ٣).

نظرية الرفاهية

بعد الانتقادات الموجهة لنظرية السعادة، قام سيلجمان بإدخال تعديلات على تلك النظرية وابتكر نظرية الرفاهية على عكس هدف تحقيق السعادة، حيث يصف خمسة عوامل للرفاهية وهي المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات، والمعنى والهدف، والإنجاز. وأكد سيلجمان على ان نقاط قوة الشخصية ليست ذات صلة فقط بالمشاركة وإنما هي ذات صلة من زيادة الشعور الجيد من كل عامل من العوامل الخمسة. وتؤدي الرفاهية القصوى الى حالة من الازدهار. ويوصف الازدهار بأنه حالة من الازدهار والحيوية، والازدهار كأفراد ومجموعة (Seligman & Csikentmihalyis, 2002, 14-5).

أما عن كيف تتطبق نظرية علم النفس الإيجابي، فحسب ما يذكر سيلجمان وهو مؤسس تلك النظرية تتطبق باستخدام التمارين التالية: (Seligman & Csikentmihalyis, 2002)

- تمرين نقاط القوة: حيث يعد معرفة نقاط القوة جزءاً مهماً جداً من التعلم للاستمتاع بالجوانب الإيجابية في الحياة.

- تمرين العلاقات الاجتماعية: يؤكد سيلجمان على ان الناس الذين لديهم صداقة جيدة على الأقل هم أكثر سعادة ون المهم أن يساهم بالاعتماد عليه. وان يشعروا بالحب والدعم وأيضا من المهم أن نكون قادرين على التعبير عن أنفسنا بحرية مع أحبائنا، لتجربة ما نشعر به وما نريده، وليس لعدد الاصدقاء أهمية كبرى، ولكن الأهمية تكمن في تكرار التفاعلات والأنشطة التي تتم مشاركتها معهم، وان من المهم تنمية القدرة على التعبير عن الاهتمام بما يخبرنا به الآخرون والاستجابة بطريقة مشجعة.
- تمرين النشاط البدني: السعادة الجسدية مهمة للسعادة العقلية، ويمكن ان يساعد الحفاظ على مستوى من النشاط البدني والنظام الغذائي الصحي في تحسين المزاج، علماً أن ممارسة الرياضة البدنية هو من اجل المتعة وليس لفقدان الوزن.
- تمرين الفكاهة: النكتة تزيد من الرفاهية، وتطيل الحياة، وتجعل الشخص أكثر سعادة. من المهم ان يكون الشخص لديه حسن النكتة، ولكن مثل أي شيء آخر يمكن التدريب على ذلك. واعلم إن الفكاهة معدية وعليه أحط نفسك بأشخاص يتمتعون بروح الدعابة وتعلم استخدام الفكاهة بذكاء وليس بشكل عشوائي وأن تضحك بدون سخرية.
- تمرين الامتتان: إن ممارسة الامتتان هو أحد الأمور التي تؤدي للرفاهية عند الناس، في بعض الأحيان لا ندرك ذلك، ولكن لدينا دائما شيء لنشكره، ويمكن للشخص غرس الامتتان في نفسه من خلال التمارين البسيطة التالية:
 - أكتب وبمذكرات يومية كل ليلة قبل ام تخذ إلى النوم. أكتب فيها ثلاثة أشياء على الأقل من ذلك اليوم تشعر بالامتتان بها.
 - أكتب رسالة شكر إلى شخص مميز، اكتب الاشياء المميزة، اكتب الاشياء الجيدة التي تشعر بها لهم، أبحث عن الشخص، واذا أمكن اقرأ الرسالة الشخصية له، اسمح لنفسك بالاستمتاع بالمشاعر والعواطف التي تأتي من شكرهم.

-كن ممتناً، كن شاكراً، كن مقدراً للفضل، كن ممتناً للجميل، إذا كنت تقدم الشكر في جميع الأوقات، فإن الدماغ يجعلها عادة، ابحث عن التفاصيل والإجراءات لمساعدة الآخرين وشكر دائم عندما يكون الشخص المتلقي لها.

-تمرين ثلاثة أشياء جيدة: يتكون هذا التمرين الإيجابي من تنفيذ مذكرات ممتعة، اكتب كل ليلة ثلاثة أشياء إيجابية جلبت لك المتعة والسعادة والرضا، فكر بما شعرت منها، ولماذا؟ لا تحكم ولا تكن سلبيًا حتى يساعد ذلك على أن تكون أكثر وعياً بالأوقات الجيدة وكذلك لاكتشاف ما جلب لك السعادة وستتمكن من تكرارها في الأيام القادمة (Seligman & Csikentmihalyis, 2002, 5-14).

السؤال الرابع: ماهي التربية الخاصة، طبيعتها وأهدافها؟

تشمل التربية الخاصة عدداً من الخدمات والبرامج والتي تتفاوت ما بين الدمج الكلي في المدارس العادية والالتحاق بالمدارس الخاصة المستقلة، ولا يمكن تفضيل برنامج على آخر، واختيار البرنامج يعود إلى عدة عوامل منها: نوع الإعاقة ودرجتها وطبيعتها ودرجة الاختلاف والامكانيات المتوفرة وتوفر المتخصصين في التربية الخاصة (يحيى، ٢٠١١، ١٧).

وان للتربية الخاصة طبيعة خاصة وهذا ما يميزها عن التربية العامة حيث تعنى بتقديم المتطلبات الخاصة التي تلبي حاجات الأطفال الخواص ومتطلباتهم. وتهتم بالعملية التشخيصية لهؤلاء الاطفال لأجل معرفة مدى الانحراف عن الأطفال الطبيعيين وتصنفهم وتسميهم حسب إعاقاتهم لغرض تقديم العناية والتربية الخاصة لكل فئة، وهي تداخلية في طبيعتها حيث تهدف إلى وضع برامج التدخل لأجل الوقاية والتغلب على الصعاب التي تواجه الطفل ذو الاحتياج الخاص في عملية التعلم والتوافق. وأن التربية الخاصة تطورية في طبيعتها حيث تتابع الطفل من الطفولة إلى الأعمار الأكثر تقدماً، ولهذا فإن التربية الخاصة تحتاج إلى معلمين خاصين لهؤلاء الأطفال وطرق خاصة ومصادر مساعدة خاصة في التعلم ضمن بيئة تعليمية خاصة لكي يتمكن الطفل ذو الاحتياج الخاص من التعلم. وعليه فإن التربية الخاصة فردية حيث تقدم برامج تربوية فردية لكل طفل لمساعدته لتطوير امكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن. وأن هدفها المباشر هو التخطيط للخبرات

التعليمية لهؤلاء الأطفال لمساعدتهم في سد حاجاتهم للحصول على أعلى درجة من التوافق والتقدم قدر الإمكان وأن مخرجات التربية الخاصة تقاس وتختبر حيث ان برامجها تخضع للتقويم. وبذلك يجب ان نضع بعين الاعتبار خمسة عناصر أساسية تتعلق بالخطط والعمليات التعليمية الخاصة بالتربية الخاصة وهي:-

١- اعتبارات مادية: لمن منظمة

٢- اعتبارات تعليمية: أي انماط التعلم او الخبرات التعليمية تعطى خلال برامج التربية الخاصة

٣- اعتبارات منهجية: كيف تنقل المعرفة، والقدرة على نقلها

٤- اعتبارات مكانية: أين يتعلم هؤلاء الأطفال

٥- اعتبارات المصادر الانسانية: من يقوم بنقل المعرفة والتعلم لهؤلاء الأطفال

اما ما تهدف اليه التربية الخاصة، فهي تهدف أساسا إلى إزالة أو تخفيض المعوقات والحواجز التي تحول دون تمكن الشخص المعوق من المشاركة النشطة والتامة في حياة المدرسة والمجتمع (الخطيب، ٢٠٠٦، ١١).

وأبضا لتقبل أنفسهم ومساعدة ذواتهم للعمل على تطوير الاستقلالية في حياتهم واكتساب المهارات الاجتماعية وادارة انفعالاتهم والمشاركة في المدرسة والمنزل والحياة المجتمعية وللاندماج في البيئة التعليمية ومساعدتهم في اكتساب الخبرات التعليمية والتكنولوجية والادوات المساعدة. وتوفير الخدمات التربوية الخاصة والتي تتطلب قيام فريق متعدد التخصصات بذلك مثل، اختصاصي (التربية الخاصة، اجتماعي، والاجتماعي والطبي) والمعالج النفسي ومعالج النطق وكل هذا يساهم في التقدم ورفع مستوى مفهوم الذات ووجوده في المجتمع (Mangal, 2014, 34-35).

علماً ان معلم التربية الخاصة يجب أن يمتلك المعرفة العامة والمهارات اللازمة للتدريس ومدى اتقانه لها مما يمكنه تقبل الأطفال من هذا النوع واحتمال تصرفاتهم الغير مرغوبة وأن يتحلى بالصبر والبشاشة والسماحة (يحيى، ٢٠١١، ٤١١-٤١٤).

السؤال الخامس: ما دور علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي؟

يستند علم النفس الإيجابي كما تم ذكره سابقاً كعلم على ثلاثة ركائز وهي: ١. تجربة حياة ايجابية للانتماء (استغلال المشاعر الايجابية) و ٢. الخصائص الفيزيائية الإيجابية للشخص (استغلال الشخصية الإيجابية، اساساً للفضائل ونقاط القوة وأيضاً القدرات و ٣. مجتمع إيجابي لا يستغل المؤسسات الاجتماعية الإيجابية ولاسيما (مؤسسات مثل الديمقراطية، الاسرة، القوة، والتعليم الذي يعزز التطور الإيجابي). وانه يركز على البحث والتأكيد على نقاط القوة والسعادة. علماً ان سيلجمان قد أعطى اهمية كبيرة للتعليم بأوسع ابوابه عندما كان علم النفس الإيجابي يدعو إلى الوجود. ويقترح سيلجمان أن مجال التعليم يجب أن يتحول إلى المستقبل (حيث كان سابقاً الرأي السائد في العلوم الاجتماعية إن الماضي يحدد كل من الحاضر والمستقبل).

ويجب التركيز على المشاعر الإيجابية والالتزام الاجتماعي، والبحث عن المعنى، من اجل الانسجام في العلاقات الانسانية، على الإنجازات الإيجابية والارادة والحرية وكذلك على الصحة والنمو. ويذكر سيلجمان أن علم النفس الإيجابي يجب أن يكون حاضراً في التعليم، يسأل عما اذا كانت الرفاهية وخاصة ما يسمى بالرفاه العقلي شيء يمكن تعلمه، وهناك أدلة تجريبية تم التوصل اليها من التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي وهي ما يطلق عليها (برامج التدخل الإيجابي في مجال التعليم) مثل تدريب التفاوض وبرنامج المرونة أو دعم المشاعر الإيجابية والالتزام الاجتماعي، نقاط القوة والمشاعر الإيجابية والمهم أن يكون التدخل لدعم تلك المشاعر (Michale & Gilman, 2014, 25-37).

وعليه يمكننا أن نستنتج أن علم النفس الإيجابي مهم في العملية التعليمية فهو يعمل على تنمية دافعية الطلبة وزيادة ثقتهم بنفسم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم وأكثر تفاعلاً ومرونة وأملاً في المستقبل.

وايضاً يؤثر على التحصيل الدراسي من حيث انهم يتمكنون من التعامل مع حل المشكلات التي تواجههم في الحياة المدرسية او الأسرية وأن التعزيز الإيجابي كتدخل يسهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التربوي والتعليمي كالتأخر الدراسي والتشتت وعدم الانتباه والاضطرابات الأخرى وعليه فأن علم النفس الإيجابي

يسهم بدور كبير في تقوية وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه وبذلك يتمكن من حل مشكلاته التعليمية حاضرا ومستقبلا (خطاب، ٢٠١٧، ٣).

علماً أن دور علم النفس الإيجابي لا يدور فقط حول الطالب وإنما يمتد إلى المهام والهيئة الإدارية في المدرسة. حيث إن تفاعلات المعلم الإيجابية الذي يتمتع بصحة نفسية بعيدة عن الضغوط النفسية الاجتماعية مع الطلبة في المناقشات التي تدور بينهم في قاعة الصف تسهم في تحقيق العديد من الآثار الإيجابية في الطلبة مما يؤثر على مستوى دافعيتهم للإنجاز ولذلك على المعلم الإيجابي ان يعتمد على فنيات ايجابية للتغلب على المشكلات التربوية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطالب في انماط حياتهم اليومية (اومبلي، ٢٠١٧، ١٣١).

وعليه فان الطريق الأفضل لقيام بيئة تعليمية إيجابية هو في الاعتماد على علم النفس الإيجابي. وأن نموذج (بيرما) (PERMA) والذي قُدم من قبل (سيلجمان) هو أحد الطرق العلمية لإكتشاف وتوضيح وتطبيق علم النفس الإيجابي في البيئة التربوية والتعليمية حيث إن هذا النموذج حسب ما يعتقد سيلجمان يمكن أن يساعد الأفراد بصورة عامة والطلبة على وجه الخصوص على الوصول إلى حياة من الاشباع والسعادة والمعنى. وادناه شرح مختصر عن كل عنصر من تلك العناصر في نموذج (PERMA) اعتماداً على (Seligman, et al, 2009, 293- 311).

١. العاطفة الإيجابية: (P) (Positive Emotion)

هذا العنصر من النموذج هو واحد من أوضح الروابط للسعادة، حيث إن القدرة على التركيز على المشاعر الإيجابية هو أكثر من مجرد الابتسامة، فهي القدرة على التفاعل ومشاهدة الماضي والحاضر والمستقبل من كنزور ايجابي.

٢. المشاركة (E) (Engagement)

من المهم في حياتنا ان نكون قادرين على العثور على الأنشطة التي تحتاج إلى مشاركتنا الكاملة. أذن من المهم لنا المشاركة في الأنشطة في حياتنا أن نتعلم وننمو ونرعى سعادتنا الشخصية. عاماً إن كل شخص مختلف، وكلنا نجد متعة في أشياء مختلفة سواء

كان ذلك بالجانب الفني أو الرياضي أو العملي وقد يكون ذلك مجرد هواية وليس احتراف وهذا النوع من "تدفق" المشاركة مهم لتوسيع ذكائنا ومهاراتنا وقدراتنا العاطفية.

٣. العلاقات: (R) (Relationships)

العلاقات والعلاقات هي واحدة من أهم جوانب الحياة. إن بناء علاقات إيجابية مع والظيك وأخوتك وأقرانك وأصدقائك أمر مهم لنشر الحب والمرح وأن وجود علاقات داعمة قوية، يمنحك الدعم من مختلف الأوقات.

٤. المعنى: (M) (Meaning)

وجود غرض ومعنى، لماذا كل واحد منا على هذه الأرض مهم ليعيش حياة السعادة والوفاء، بدلا من السعي وراء المتعة والثروة المادية. هناك معنى حقيقي لحياتنا، هذا المعنى بعض الناس سببا لحياتهم. وهناك غرض أكبر في الحياة. ولفهم التأثير الأكبر لعملك ولماذا اخترت السعي وراء ذلك سيساعدك ذلك على الاستمتاع بالمهام أكثر وتصبح أكثر رضا وأكثر سعادة.

٥. انجازات: (A) (Accomplishments)

أن وجود الأهداف والطموح في الحياة يمكن ان يساعدنا على تحقيق اشياء يمكن ان تعطينا شعور بالإنجاز، يجب أن نضع أهداف واقعية يمكن تليبيتها وان مجرد بذل الجهد لتحقيق تلك الأهداف يمكن أن يمنحك بالفعل شعورا بالرضا عندما تحقق هذه الأهداف في نهاية المطاف وسيتم الوصول إلى الشعور بالفخر والوفاء. إن تحقيق إنجازات في الحياة أمر مهم لدفع أنفسنا إلى الازدهار والازدهار.

وهذا النموذج يتماشى مع جميع الاعداد ومعناه من الممكن تطبيقه على جميع الفئات العمرية (Seligman, et al, 2009, 293-311).

ويهدف علم النفس الإيجابي كما ذكرنا سلفاً إلى بناء قوة Strengths حتى يمكن الفرد من المواكبة والتطبع مع تحديات الحياة بشكل أفضل ومن هذه القوى التي يركز عليها علم النفس الإيجابي هي:

١. الروحانية Inspiration

٢. المرونة Resilience

3. الامتتان Gratitude

وعليه فإن علم النفس الإيجابي ليس لأجل أن تكون دائما سعيدا وانما لتدرك بأن لدى الجميع قوى ويمكننا الاعتماد عليها. وبذلك عند الإجابة على الاسئلة التالية يمكننا ان نقول إن لعلم النفس الإيجابي علاقة متينة بالتربية والتعليم: -
السؤال الأول: هل علم النفس الإيجابي مهم للطلبة؟

إن الطلبة يأتون بكل ما لديهم في الحياة من جيد وغير جيد إلى الصف. وهذا في بعض الأحيان قد يعود إلى تركيز ضعيف وعدم توافق، أن المحيط التعليمي المعتمد على علم النفس الإيجابي يركز على إعطاء فرصة للطلبة لبناء المقاومة وأن يتعلم التطبع والتوافق مع تحديات المواقف بالاعتماد على المرونة. وعلم النفس الإيجابي لديه منفعة تطبيقية أو عملية في الصف. فالطلبة الذين يشعرون بأنهم منشغلين يكونوا أكثر تركيز في الصف، وسوف يكون اتصالهم مع معلمهم وزملائهم في الصف، وسوف يحصلون على مخرجات أكاديمية أفضل (A. L. Y., 2020, 7-9).

السؤال الثاني: ماهي مواصفات علم النفس الإيجابي بالصف؟
يتصف محيط الصف الإيجابي بالصفات التالية؟

- أمان (safe) جو مرحب به.
- أحساس (sense) أحساس بالانتماء بين الطلبة.
- ثقة (trust) الثقة بين الطلبة والمعلم.
- الرفاهية (willingness) الترحيب من قبل الطلبة عند السؤال والمشاركة والمخاطرة.
- التوقعات الواضحة (clear expectations) التوقعات الواضحة والعدالة الشريفة من قبل المعلم (Selva, 2020, 2-6).

السؤال الثالث: كيف أطبق ذلك في صفي؟

يوجد الكثير من الانشطة والأدوات يمكننا استخدامها للاعتماد على علم النفس الإيجابي في صفك. وأن نموذج PERMA (بييرما) نقطة مهمة للبداية وأنها عناصر المفتاح لعلم النفس الإيجابي، كما هو بالخطة أدناه (باختصار).

- ١- العاطفة الإيجابية: يمكن للطلبة التركيز على الأشياء التي تشعرهم بالتحسن مثل ادراكهم للعمل الجيد أو لديهم فرصة لمساعدة زميلهم.
 - ٢- المشاركة: يشعر الطلبة باستيعابهم لعلهم وذلك بسبب انهم يجدونه تحدي ولكن قابل للإنجاز وأيضاً يفصحون عن أفكار جديدة بطرق محببة.
 - ٣- العلاقات: الطلبة يشعرون بقدرتهم لبناء اتصالات قوية مع أنفسهم أو المعلم أو الطلبة الآخرين من خلال التغذية الراجعة والأنشطة.
 - ٤- المعنى: يفهم الطلبة الهدف من عملهم وماذا تعلموا منه؟
 - ٥- الإنجازات: يستلم الطلبة، التشجيع والتغذية الراجعة الشريفة لعلهم ويشعرون بالإحساس لتكاملته والنجاح.
- وعليه فبالتركيز على هذه العناصر، يمكنك كمعلم أن تبني صفك على أساس المحيط التعليمي الإيجابي (Moore, 2-12, 4-8).

السؤال السادس: ما دور علم النفس الإيجابي بالتربية الخاصة؟
وهو السؤال الأخير في البحث والذي يحقق لنا عنوان البحث بعد الاجابة على جميع الاسئلة الخمسة السابقة.

بعد توضيحنا لعلم النفس الإيجابي ودوره في الميدان التربوي وتعرفنا على نموذج بيرما (PERMA) للعالم سيلجمان وماله من فوائد عند تطبيقه في التربية والتعليم وما ينعكس على الصحة النفسية الايجابية للطلبة واهمية التربية الإيجابية حيث تعتمد وتتداخل ما بين التربية الوالدية والمدرسية.

أما بالنسبة للتربية الخاصة فيمكن تطبيق علم النفس الإيجابي مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لبناء شخصياتهم على أسس ذلك العلم، ولو أخذنا مثال عن تطبيق مبادئ وأهداف علم النفس الإيجابي في الصفوف المتواجد بها أطفال ذاتويين، فقد وضعت (Riccio, 2020) خمسة مراحل كمصادر لتعليمهم ومساعدتهم لاكتشاف سلوكهم أو هدوءهم ومرحهم واصالتهم، حيث إن علم النفس الإيجابي هو علم الرفاهية والذي يجلب السعادة الإيجابية الأكثر إلى صفك، وادناه المراحل الخمسة بشكل مختصر:

١- أعطي لتلاميذك السماح ليكونوا إنسان (To be a human)

كيف تحترم انفعالات تلاميذك ومتى توفر لهم مساحة أكبر؟

إن السماح لنكون إنسان وفقاً للدكتور (بن شاهر، ٢٠١٦، Ben Shahr) مدير التدريب في هارفرد في مجال علم النفس الإيجابي (السماح لنكون إنسان) هو عملية معرفة وقبول والسماح لكل أوجه الخبرات الفريدة الخاصة بك. وعليه الكثير من الأمور المتنافرة تصل هذه المعركة مع الحالة الطبيعية، وبذلك فالمعلم لديه طرف للسماح بأن يكون هذا النوع من الأطفال (إنسان) إذا تمكن من النجاح في تسكين أو تهدئة سلوكياتهم وفقاً للمتطلبات الاجتماعية، وعليه إن السماح لنكون إنسان هو السماح لظهور أو الإفصاح وقبول أي انفعال لكي ننشغل به في حب الحياة (life- love) وتقبل الذات (self- acceptance).

٢- السماح للتلاميذ للتعريف عن طبيعتهم وكيف يمكنهم اختيار أهدافهم بأنفسهم، حيث إن هدف الذات الملائم هو أحد انعكاسات الأصالة الحقيقية والروحانية الجوهرية والنشاط ذو المعنى. وتحدث جملة أهداف في مستوى بسيط جداً خلال الاختيارات اليومية حيث إن في كل لحظة من حياتك لديك اختيار وهذه الاختيارات تتأثر بالضغوط الخارجية والمحفزات الداخلية أو كليهما. ولتسهيل عملية تطور الأهداف المتوقعة، يحتاج التلاميذ إلى تعلم كيف يتوصلون إلى اختيارات أصيلة وقرارات في كل مرحلة من حياتهم مع الواقع الذي يعيشون فيه. وإن ترجمة ذلك في الواقع، هو استخدام تمرين تكملة الجمل المساعدة للتلاميذ بالتفكير والشعور الذاتي (الداخلي)، وأعطاهم فرصة للمساهمة بصوت عالي لثلاثة أو أربعة أشياء تأتي من الفكرة (Bell & Cumming, 2019, 10-15).

٣- الهدوء الذاتي يتحقق من خلال التنفيس. كيف يمكنك مساعدة تلاميذك بالهدوء في وقت الضغط؟ ومتى يمكن جلب انتباههم في الصف؟ إن البحوث الآن تُظهر قوة تأثير النشاطات الذهنية لوجود الهدوء والسكون والسلام في حياتك وعليه فأن التنفس والوعي في جسمك، ويمكنك من خلالهم جلب نفسك إلى الحاضر لخفض الضغط والتمتع في حياتك في تلك اللحظة. ويمكننا تحقيق ذلك عن طريق تركيز عامل الذهن بالقليل مرة في اليوم، حاول إيجاد وقت لتطبيق أو تجسيد تمارين تركيز عامل الذهن بالمنهج، ساعد تلاميذك

بعد أخذ استراحة بعمل خمس تنفسات تأملية قصيرة، يجلسون في مقاعدهم، والطلب منهم غلق أعينهم واخذ دقائق قليلة لشعورهم بأن أجسامهم في مكان وسماع أصوات حولهم عندما يبدأون هدوءهم، دعهم يأخذون نفس عميق وتدرجي. بحيث يكون لديهم أنتباه للشعور بالتنفس وبعد فتح أعينهم جميعاً، أسألهم مرة ثانية إذا حصل أي شيء بعد التنفس الجمعي (Teeria, 2020, 38-47).

٤- استخدام الحركة لخفض التوتر: كيف يمكنك تجسيد الحركة في منهجك؟ ومتى يمكن إيجاد مساحة للحركة العلاجية؟

إن التمرين من أهم الأوجه لحفظ الضغوط، وخاصة لمدى التلاميذ الذين لديهم صعوبة في الهدوء في الصف طوال اليوم. فإذا شعرت إن تلاميذك يبدأون بالانزعاج وعدم الهدوء فحاول علاج توترهم بالحركة. ويمكن عمل ذلك بواسطة الرقص أو نوع من أنواع اليوغا والخاصة بالحركة الذاتية.

٥- أعب بقوة: (play in powerful) متى تجد مساحة للعب؟ كيف يمكنك زرع الفرح في صفك؟

على الأغلب التلاميذ لا يحبون المدرسة لأنها تشعرهم بالعمل أكثر من اللعب. وانهم يفقدون الاهتمام بالمدرسة بسبب إدراكهم بأنها عمل أكثر من لعب. حيث تتطلب المدرسة الكثير من الأعمال الشاقة ولكن يمكن ان تكون ايضا لعب وذلك بواسطة الألعاب التقليدية ولعب الدور أو القليل من عدم الهدوء، أو عن طريقة تغيير صوت المعلم عند القراءة أو تغيير درس الرياضيات إلى متعة (Riccio, 2020, 2-7).

ومن أعلاه نتوصل إلى أن علم النفس الإيجابي لديه أدوات قوية لزيادة دافعية التلاميذ في الصف والحصول على النجاح الأكاديمي والشخصي.

الاستنتاجات

مما سبق تستنتج الباحثة ان لعلم النفس الإيجابي دور مهم في الميدان التربوي على العموم والتربية الخاصة بشكل خاص حيث إن الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة يحتاجون الاهتمام بما لديهم من قوى ونقاط إيجابية في شخصياتهم وحياتهم اليومية الأسرية والمدرسة لاستغلالها لرفع مستوى دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم حيث يستند علم النفس

الإيجابي إلى ثلاثة أمور مهمة وهي استغلال المشاعر الإيجابية واستغلال الشخصية الإيجابية من خلال الخصائص الفيزيائية الإيجابية للفرد وأساسا للفضائل ونقاط القوة وأيضاً القدرات وأما الأمر الثالث فهو مجتمع ايجابي الذي يمثل التعليم والذي بدوره يعزز الجانب الإيجابي، والاهتمام بالتربية الإيجابية سواء عن طريق الأسرة أو المدرسة. وأيضاً لعلم النفس الإيجابي دور كبير في التربية والتعليم وذلك لما تم ذكره من برامج التدخل الإيجابي في مجال التعليم قبل برنامج المرونة والتدريب على التفاؤل وغيرها من برامج التدريب ونموذج سيلجمان بيرما (PERMA) وتطبيقه في الصف الدراسي وإمكانية توظيفه مع الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة بالاعتماد على الخطوات الخمسة المقدمة من قبل (Riccio, 2020) وماله من أهمية ليس فقط في التعليم وإنما لرفع مستوى الصحة النفسية حيث يرسم لهم تفاؤلاً وأملاً في الحاضر والمستقبل والسعادة والرفاهية في الحياة من حيث التغلب على المشكلات التربوية والنفسية والسلوكية التي تواجه الطلبة بوجه العموم والطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة بوجه الخصوص كلا حسب إعاقته من حيث نوعها وطبيعتها ودرجتها وعلاوة على ذلك إن علم النفس الإيجابي يمكن استخدامه مع جميع الفئات العمرية.

التوصيات

- بناء على ما جاء من الإجابة على اسئلة البحث وما توصلت اليه الباحثة من الاستنتاجات، توصي الباحثة ما يلي:-
1. عمل ورش توعية نوعية وتقبل المجتمع.
 2. الاهتمام بالتربية الوالدية والمدرسية لإنتاج ما يسمى بالتربية الإيجابية.
 3. توظيف نموذج PERMA مع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.
 4. تدريب معلمي التربية الخاصة على نموذج PERMA وخطوات (Riccion) لتطبيق ذلك مع معلمي والطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
 5. تسجيل التحديات التي تواجه الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

المقترحات

توصلت الباحثة إلى المقترحات التالية:-

١. تصميم صف نموذجي قائم على علم النفس الإيجابي والتربية الإيجابية في المدارس العادية والتربية الخاصة.
٢. بناء برنامج تدريبي على نموذج PERMA للمعلمين في المدارس العادية ومدارس الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
٣. بناء وتطبيق برنامج ارشادي باستخدام علم النفس الإيجابي للمعلمين العاملين مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مثلاً لرفع مستوى التفاؤل والالتزام الاجتماعي والمشاعر الإيجابية.
٤. بناء وتطبيق برنامج ارشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، مثلاً لزيادة ثقتهم بأنفسهم وتنمية دافعيتهم ليكونوا أكثر تفاؤلاً ومرونة وأملًا في المستقبل.

المصادر

أ- المصادر العربية

- أبو حلاوة، محمد سعيد عبد الجواد (٢٠١٠)، الذكاء الانفعالي والمعنى التشخيصي وجودة الحياة النفسية، كلية التربية، الإسكندرية، مصر.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، (٢٠١٤) علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية، الإصدار المكتبي لمؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد، ٣٤، الكتاب العربي للعلوم النفسية.
- أبو حلاوة، محمد سعيد عبد الجواد (٢٠١٦)، علم النفس الإيجابي، نشأته وتطوره، الطبعة الأولى، القاهرة، علم الكتب.
- أبو حلاوة، محمد سعيد عبد الجواد (٢٠٢٠) (ترجمة)، علم النفس الإيجابي وعلم السعادة، ما الفرق؟ الموقع (world of culture2020.com).
- اوميلي، حميد، (٢٠١٧)، الصحة النفسية للمعلم في ظل مفاهيم علم النفس الإيجابي، نموذج الرجوعية التربوية، العدد (٧) ديسمبر.

- بن قويدر، أمينة، (٢٠٠٨)، جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس، مجلة دراسات نفسية وتربوية، Vo.12. No.3. pp. 84-93.
- تفاحة، جمال السيد، (٢٠٠٩)، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مصر، العدد، ٣، (٢٠٠٩)، ص ٢٧٦.
- حطاب، امينة منصور، (٢٠١٧) علم النفس الإيجابي في التربية، هل بحث عن السعادة في الحياة، الموقع: Alrai-com
- الخرابشة، محمد عربيات، احمد (٢٠٠٥) الاحتراق النفسي لدى العاملين مع طلبة ذوي صعوبات التعلم، مجلة ام القرى، العدد ٣، ص ٢٩-٣٧.
- الخطيب، جمال، (٢٠٠٥)، استخدام التكنولوجيا في التربية الخاصة، عمان دار وائل للنشر.
- دورو-سونيا وشلبي لينة، (٢٠١٨)، التفاؤل من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة فتح للدراسات النفسية والتربوية، Vo.2. No. 1, pp. 113-120.
- الروسان، فاروق (٢٠٠٦) سيكولوجية الأطفال غير العاديين (مقدمة في التربية الخاصة، عمان، دار الفكر للنشر.
- شريقي-هنا، (٢٠٠٨)، الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة دراسات نفسية، vo.7. No.13K pp. 109-118
- شقورة، يحيى، (٢٠١٢)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- شواس، علي وجبريل، مصطفى (٢٠٢٠)، فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد، ٥٩، المجلد، ٢٠٢٠، ص ٣٧٧-٣٩٧.
- عبد العاطي، منى كمال، (٢٠١٩) الحياة الضاغطة ومستوى الرضا المهني كمنبئات بالاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الفكرية، مجلة كلية التربية، بنها، العدد ١٣٠، اكتوبر، ج (٣)، ص ٣٢٢-٢٦٨.
- الغريزي، محمود عبده (٢٠١١) علم النفس الإيجابي، ماهيته، اسسه، وافترضاته،

تطبيقاته، مجلة الاندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد، ٢٢، المجلد، ٦ (ابريل، ٢٠١٩)، ص ١١-٢٥.

الغندور، محمد (٢٠٠٧)، أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية، المؤتمر الدولي السادس، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر. الفرحاتي، السيد (٢٠١٢) علم النفس الإيجابي للطفل، الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة.

المحرزي، راشد بن سيف، (٢٠٠٩) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، بحث مقدم في ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط (١٧-١٨ ديسمبر)، ٢٠٠٩.

محمد، عثمان، (٢٠١٨) جودة الحياة والرضا الوظيفي للعاملين مع أطفال التوحد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، كلية التربية، الخرطوم، السودان. مرسي، كمال إبراهيم، (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج ١، القاهرة: دار النشر للجامعات.

الوكيل، سيد احمد محمد (٢٠١٠) فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، كلية التربية، عدد، ٧ يناير، ص ١١٨-١٥٩. يحيى، خولة احمد (٢٠١١)، البرامج التربوية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، عمان: دار المسرة.

يمنية، ناصر، (٢٠١٧)، دراسة ظاهرة الاحتراق المهني عند مربي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (تطبيق مقياس ماسلاش)، مجلة المنارة، الجزائر، ٢، (١).

ب- المصادر الاجنبية

A.L. Y (Australia Leading Youth (2020), Building a positive learning environment through positive psychology, Reachout Australia (school-au-reachout-com).

Bill, J & Cumming, K. (2019) Positive Psychology intervention in the classroom for students with special need, service- learning

project (<https://illrepositry.upenn.edu>.)

Hefferon, K & Boniwell, I, (2011), Positive psychology (theory, Research and Applications) open un-press, McGrawHill.

Mangal, S. K. (2014) Educating Exceptional Children, phi, Delhi.

Michale. J. F& Gilman, R. (2014) Hand Book of Positive Psychology in school, E-Scott Huebns.

Moore, C (2012), What is Positive Education and How can we apply it? (positivepsychology.com)

Riccio, R, (2020), How to bring positive psychology into special Education and Inclusive Classroom for Students with Autism. 15 Nov- 2020 ([blog.stages learning.com](http://blog.stageslearning.com))

Seligman, M.(1998), Learned Optimism, New York, pocket books.

Seligman, M & Csikentmihaly, M (2002) Positive Psychology, An Introduction, American Psychologist, 55, 5-14) (positivepsychology.com)

Seligman, M & Ernst, R.& Gillman, J (2009) Positive Education: positive psychology and classroom interventions, Oxford review of education, vol. (35), No 3 June, 2009, pp.293-311.

Selva, J, (2020), Positive psychology in school and education for happy students (positivepsychology.com).

Teoria, P (2020) Positive Education: Innovation in educational Intervention Based on Positive Psychology. Vol. 36. Barasilia, Fer 17, 2020 (<https://repositorry.upenn.edu>).