

تقنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على مخرجات العملية التربوية
م.د. محسن منصور والي

المديرية العامة للتربية في محافظة ذي قار

مستخلص البحث:

ان مدراس علم النفس في صورته الجديدة بدأت بدراسة نواحي القوة ومكامن الفضائل الانسانية، كنوع من العلاج النفسي من خلال اعتماد اسلوب تعظيم الصواب وتفعيل نواحي القوة وصولاً

للتكيف الإيجابي، وفي الجانب التربوي اصبح فهم نواحي الضعف والقوة النفسية لدى التلاميذ والطلاب وسيلة لتمكين القائمين على تسيير العملية التربوية من منع التأثيرات السلبية للقلق والضغط والاضطرابات النفسية، وقد خلصت الدراسة الى ان لعلم النفس الإيجابي دور فعال ومهم في العملية التربوية، وذلك من خلال دراسة مكامن القوة والفضائل الايجابية، واستثمارها كتقنيات في برامج ارشادية تحقق اهدافها في تعزيز قدرة التلاميذ وزيادة مستويات الذكاء لديهم، وبالتالي إكساب المتعلم مهارات تسهم في تنمية شخصيته، وتطوير كفاءاته المعرفية، ناعيك عن وقاية التلاميذ من الاضطرابات النفسية، فعلم النفس الايجابي في المجال التربوي يرتكز على مبدأ تحقيق الكفاءة الاجتماعية والانفعالية وتعزيز الانفعالات والعلاقات الايجابية من خلال تحديد نقاط القوة ذات العلاقة بالسعادة وبالتالي تحديد الاهداف التي تمنح الفرد ادراكاً مختلفاً وايجابياً عن معنى الحياة، كما ان تقنيات علم النفس الايجابي تتسم بالمرونة في الجانب التطبيقي وهذا ما يمنحها نوعاً من الفاعلية في تعزيز القدرة الذاتية في التفكير التي تتضمن استخدام آلية التحدث الذاتي ذو المحتوى التفاضلي.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي - تقنيات علم النفس الايجابي - مخرجات العملية التربوية - مخرجات العملية التربوية - علم النفس.

Abstract:

Schools of psychology in its new form began to study the aspects of strength and the sources of human virtues, as a type of psychological treatment by adopting a method of maximizing what is right and activating the aspects of strength to achieve positive adaptation. On the educational side, understanding the aspects of weakness and psychological strength among pupils and students has become a means of empowering those in charge of managing the process. Educational education prevents the negative effects of anxiety, stress, and psychological disorders. The study concluded that positive psychology has an effective and important role in the educational process, through studying the strengths and positive virtues, and investing them as techniques in guidance programs that achieve their goals in enhancing students' ability and increasing their intelligence levels. Thus, providing the learner with skills that contribute to the development of his personality and the development of his cognitive competencies, not to mention protecting students from psychological disorders. Positive psychology in the educational field is based on the principle of achieving social and emotional competence and enhancing positive emotions and relationships by identifying strengths related to

happiness and thus setting goals that It gives the individual a different and positive awareness of the meaning of life. Positive psychology techniques are flexible in their application, and this gives them a kind of effectiveness in enhancing self-thinking ability, which includes using the mechanism of self-talk with an optimistic content.

Keywords: Positive psychology - positive psychology techniques - outcomes of the educational process - outcomes of the educational process - psychology.

المقدمة

من المعروف ان عصرنا الحاضر يتسم بتعقيد وسائله في الحياة، والتي تسببت بحدوث الكثير من المشاكل النفسية كالخوف الإحباط والضغط النفسي (بخيت، ٢٠٠٨: ١٨٦)، وهذا ما دفع الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي الى ان تسعى الى تعزيز وتنمية الجوانب الايجابية لدى الاشخاص، حيث يرى اصحاب العلاج النفسي الايجابي ان الصحة النفسية لا تشير الى غياب الاضرار النفسية فحسب، بل ان وجود الجوانب الايجابية كالمشاعر والحياة الهادفة والتعاون الاجتماعي سيسهم بشكل فاعل في تحقيق حياة أفضل. (Lavasani, et, al، ٢٠١١: ١٨٥٢)، ففي هذا الصدد يشير (بلوم & حنصالي، ٢٠١٣: ١٤٢) الى ان سبل مواجهة مصاعب الحياة تستلزم تعزيز الصلابة النفسية للفرد، والتي تعد أولى الوسائل التي تحافظ على الصحة والأداء ورفع الانتاجية، فالتعرض للضغوط والقلق والتوتر وإن كان أمراً حتمياً في عصرنا، إلا ان تقوية مقومات الصحة النفسية من خلال تعزيز العوامل الايجابية في الشخصية يعد أمراً واجباً للتغلب على أمراض العصر.

ان علم النفس في صورته الجديدة لم يعد يتعامل مع المرض النفسي بصورة تقليدية كدراسة المرض والضعف ومواطن الخلل في الشخصية، بل تجاوز في اساليبه الى دراسة نواحي القوة ومكامن الفضائل الانسانية، اي ان العلاج النفسي تحول من علاج الخطأ واصلاح الاعوجاج الى اعتماد اسلوب تعظيم الصواب وتفعيل نواحي القوة وصولاً للتكيف الإيجابي (الطيب & البهاص، ٢٠٠٩: ٦١)

وبحسب ما ترى (بخيت، ٢٠١١: ٢٤) ان فهم نواحي الضعف والقوة النفسية لدى التلاميذ والطلاب يمكن القائمين على تسيير العملية التربوية من منع التأثيرات السلبية للقلق والضغوط والاضطرابات النفسية، فالكشف عن الفضائل الانسانية الايجابية يمكن ان يسمو بحياة الانسان ويجعل منها أكثر يسراً وجودة، وهذا ما تؤكد دراسة (الوكيل، ٢٠١٠: ١٢٢) والتي تشير الى ان علم النفس الإيجابي يقدم دعوة مفادها ان الإنسان يحمل بداخله مفردات القوة والضعف واللذان تتحدد منهما وبهما حياة الإنسان، كما ان الخبرات التي تمر به تشكل شخصية الفرد وتحددها، وهذه الخبرات قابل بعضها للتعديل والآخر غير قابل للتعديل، وهنا يبرز دور علم النفس الايجابي حيث تركز جهوده على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري.

ان لعلم النفس الإيجابي دور فعال ومهم في العملية التربوية، فهو من الوسائل المساعدة للكادر التعليمي في التغلب على مشكلات التلاميذ، من خلال التركيز على جوانب القوة لدى التلاميذ، مما ينعكس بشكل ايجابي على التحصيل الدراسي (Jenson, et, al ٢٠٠٤: ٦٧). فبحسب ما تشير اليه الكثير من الدراسات ان تقنيات علم النفس الايجابي كان لها آثار ايجابية على الطلبة في تقليل نسب التوتر بشكل ملحوظ وساهمت أيضاً في تعزيز الشعور بالسعادة والأمل والايجابية. (Emery,A & Anderman,L. H. , 2020: 55)

أولاً: مشكلة البحث: ان ما تقدم أثار العديد من التساؤلات حول ماهية تأثيرات تقنيات علم النفس الايجابي على مخرجات العملية التربوية؟.

وهذه الإشكالية تضعنا أمام إشكاليات فرعية تتمثل في ماهية هذه التقنيات؟ وكيفية تفعيل استخداماتها؟

ثانياً: أهمية البحث: تظهر أهمية الموضوع في ان تطبيقات علم النفس الايجابي تعد تياراً علمياً حديثاً يركز على دراسة مكامن القوة في شخصية الطالب وزيادة كفاءته الذاتية والثقة بالنفس والاحساس بالسعادة مما ينعكس ايجاباً على مستويات النجاح وبالتالي مجمل مخرجات العملية التربوية.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

١. تبيان ماهية تقنيات علم النفس الايجابي.

٢. استكشاف تأثيرات تقنيات علم النفس الايجابي على مخرجات العملية التربوية.

رابعاً: منهجية البحث: اعتمد البحث في منهجيته على المنهج الوصفي التحليلي والمرتكز على استقرار المعطيات المتوفرة عن تقنيات علم النفس الايجابي على مخرجات العملية التربوية.

خامساً: هيكلية البحث: اعتمد البحث في هيكلته على مقدمة لعرض مشكلة البحث وأهميته وأهدافه، تلاها محور أول لتسليط الضوء على مفاهيم ووسائل علم النفس الإيجابي، تبعه محور ثاني لتبيان تطبيقات علم النفس الإيجابي في مجال التربية، ثم عرض للنتائج والاستنتاجات والتوصيات وقائمة لذكر المصادر التي استعان بها الباحث في إتمام الدراسة.

المحور الأول: (الإطار المفاهيمي) مفاهيم ووسائل علم النفس الإيجابي

عند البحث في المصادر المتعلقة بموضوع الدراسة نجد ان علم النفس الايجابي العلم قد جاء كتوجه مُضاد لتركيبة علم النفس التقليدي على الاضطرابات النفسية، مما يعني أن علم النفس لم يعد كما كان مقتصرًا على دراسة الأمراض والسلوكيات السلبية كالاكتئاب والغضب والتوتر والقلق وغيرها، بل أتى علم النفس الايجابي ليساهم في معرفة كيفية دراسة السلوك الايجابي وتعزيزه لتصبح حياة الفرد أكثر سعادة وأقرب الى اكتشاف مواطن القوة فيه وتنمية الكفاءة الذاتية ، فالغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في دراسة الخصائص الإنسانية الايجابية، كالتفاؤل، والامتنان، والتسامح، والأمل، والتقدير الاجتماعي، ... إلخ، لتحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف الانشطة والممارسات اليومية.

(عطا الله & عبد الصمد، ٢٠١٣: ٢)

أولاً: تعريف علم النفس الايجابي:

وتشير (عبد السلام، ٢٠٢٢: ٦٥) الى ان علم النفس الايجابي يعتبر فرع من فروع علم النفس يركز على خصائص القوة والسلوكيات الشخصية التي تسمح للأفراد ببناء حياة ذات معنى وهدف الانتقال من البقاء على قيد الحياة الى الازدهار، وهو من العلوم الحديثة نسبياً إذ بدأ تداول مصطلح " علم النفس الايجابي " في مطلع خمسينيات القرن الماضي.

عرف علم النفس الإيجابي بانه: (علم الاقتدار والسعادة والانفعالات الايجابية، وإذا كانت لانفعالات "القلق والاكتئاب والتوتر والخوف" أثر على سلوك الإنسان فإنها قد تكون إيجابية في حماية الإنسان والتأثير على سلوكه) (يونس، ٢٠١٨: ٦٥)

عرف علم النفس الإيجابي بانه: (الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش، مع التركيز على رفاهية الفرد والمجتمع، من خلال دراسة التجربة الذاتية والسمات الفردية الإيجابية بهدف تحقيق معيار الجودة في الحياة) (Seligman, & Csikszentmihalyi, ٢٠٠٠: ٩)

وعرف أيضاً على انه: (الدراسة العلمية للأداء البشري الإيجابي والازدهار على مستويات متعددة تشمل الأبعاد البيولوجية والشخصية والمؤسسية والثقافية والعالمية للحياة) (عبد السلام، ٢٠٢٢: ٦٨).

وعرفه (Rashid، ٢٠١٥: ٢٩) بأنه : (الدراسة العلمية لأوجه القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من التقدم والازدهار، حيث تركز هذه الدراسة على الاعتقاد بأن البشر يرغبون في حياة انسانية قيمة وذات معنى ويحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم للوصول الى الرضا والسعادة الحقيقية)، وعرف أيضاً بأنه: (الاتجاه الذي يبحث في الجوانب الايجابية الانسانية وتفعيل دور السواء وذلك لراقي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل الى الوجود الإنساني الأفضل) (محمود، ٢٠٠٨: ١٩) وعرف أيضاً بأنه: (الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الايجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق انسان ذا شخصية ايجابية فعالة ومؤثرة ليس لانتظار فقط ما هو كائن بالفعل بل تسعى وتنظر الى ما ينبغي ان يكون عليه الفرد مستقبلاً) (الصيو، ٢٠١٠: ٢) وعرف أيضاً بأنه: (العلم الذي يهتم بدراسة المشاعر الايجابية كالسعادة والأمل والوصول بالتربية الى الافضل فهو لا يهتم بالصحة والمرض فحسب وانما يهتم ايضاً بالعمل والتعليم والارتقاء والحب وغيرها من المميزات الايجابية) (سايل، ٢٠١٧: ٤٤) وبحسب (يونس، ٢٠١٨: ١٠٧) فان علم النفس الايجابي هو علم الاقتدار والسعادة والانفعالات الايجابية، وإذا كان لانفعالات القلق والاكتئاب والتوتر والخوف أثر على سلوك الانسان ووظيفته قد تكون ايجابية في حماية الانسان أو قد تكون سلبية في عجز الانسان وتعاسته، فان المشاعر والانفعالات الايجابية كالسعادة والبهجة لها وظائف وأثر كبير على سلوك الانسان وانجازته وانتاجه.

ان مجمل تعريفات علم النفس الايجابي تشير الى ان علماء النفس يسعون من خلال تطبيقاته الى تشجيع الفرد على تقبل ماضيه وتعزيز التفاؤل بشأن تجاربه المستقبلية والشعور بالرضا والفاهية في الحاضر، والمفاهيم ذات الصلة بالسعادة والرفاهية وجودة الحياة. التعريف الإجرائي للباحث: من خلال ما تقدم استخلص الباحث تعريفه لعلم النفس الايجابي في المجال التربوي بأنه: (ذلك العلم الذي يهتم بدراسة وتحليل مكامن القوة والفضائل الايجابية كالتفاؤل وغرس الأمل والسعادة والثقة بالنفس، واستثمارها كتقنيات في برنامج ارشادي وفي اطار خطة محددة تحقق اهدافها في تعزيز قدرة التلاميذ وزيادة مستويات الذكاء لديهم).

ثانياً: نشأة علم النفس الايجابي

بالرغم من وجود اشارات على ان خمسينيات القرن الماضي كانت الفترة التي ظهر فيها مصطلح علم النفس الايجابي إلا ان اغلب المصادر تشير الى علم النفس الايجابي ظهر كمجال جديد لعلم النفس في عام ١٩٩٨م، وذلك عندما اختاره (Martin Seligman) كموضوع لفترة رئاسته لجمعية علم النفس الامريكية، كرد فعل على الممارسات السابقة التي تميل الى التركيز على المرض العقلي والتأكيد على السلوك غير القادر على التكيف والتفكير السلبي (Srinivasan، ٢٠١٥)، حيث بدأ بعدها سيلجمان مع بعض المختصين في علم النفس عقد مجموعة من الحلقات الدراسية، لوضع أسس علم النفس الإيجابي، والتي شرحتها في كتابه (السعادة الحقيقية) والذي نُشر في عام ٢٠٠٢، ومنذ ذلك الوقت تطورت مفاهيم علم النفس الايجابي حتى صارت واضحة المعالم والأسس، بعد ان اعيد تقييمها وتعديلها في الكثير من المؤتمرات والدراسات المتخصصة (حمودة & عايش، ٢٠١٩: ٢٥ - ٢٦) ، علماً ان مفاهيم علم النفس الايجابي على ما يُعرف بـ "اليودايمونيا - eudaimonia" وهو مصطلح يوناني قديم يشير الى "الحياة الجديدة" ومفهوم التفكير في العوامل التي تسهم بشكل أكبر في حياة جيدة ومرضية، وغالباً يستخدم علماء النفس الإيجابي مصطلحات الرفاهية الذاتية والسعادة بالتبادل (Nyabul, & Situma، ٢٠١٤)، فالعوامل التي تسهم في السعادة والرفاهية الذاتية، كالروابط الاجتماعية مع الزوج، والأسرة، والأصدقاء، والزملاء، والشبكات والعلاقات الأوسع، والعضوية في النوادي أو المنظمات الاجتماعية، وممارسة الرياضة البدنية، وغيرها كالأعمال العبادية ذات السمة الروحانية التي يمكن اعتبارها من عوامل تحقيق

السعادة وتعد من آليات علم النفس الايجابي (Day، ٢٠١٠: ٢٢٩-٢١٥)، وقد تزداد السعادة مع العمل والالتحاق بالمهنة وزيادة الدخل المالي، بغض النظر عن مستويات مكسبها (Seligman، ٢٠٠٠: ٥-١٤)، حيث يسهم ما تقدم في تنمية الصلابة النفسية لدى الفرد وتطوير قدراته وتمكينه من بناء المعنى والدافع في الحياة والثقة بالنفس وإعادة النظر في الأحداث وتحويل المشاعر السلبية والقلق والخوف الى مشاعر إيجابية وتفاؤل وأمل. (علام، ٢٠١٣: ١١٥)

ثالثاً: أقسام علم النفس الايجابي

- ينقسم علم النفس الايجابي بحسب (Compton، ٢٠٠٥: ٢٥) الى
١. المستوى الذاتي: ويقصد به الخبرات الذاتية الايجابية أو المشاعر الايجابية مثل الوجود الأفضل والرضا والاشباع والقناعة والاطمئنان والتفاؤل والارتقاء والسعادة والحب والأمل والثقة.
 ٢. المستوى الفردي: ويقصد به السمات الشخصية الايجابية مثل أداء المهام والشجاعة وتكوين علاقات شخصية والمثابرة والقدرة على الحب والعمل والابداع والحكمة والتسامح.
 ٣. المستوى الجماعي: ويقصد به القيم والأعراف مثل الرعاية والايثار والصبر والعمل الأخلاقي والمسؤولية التي توجه الفرد ليكون عنصر فعال بالمجتمع

رابعاً: أهمية علم النفس الايجابي

ان اهمية علم النفس الايجابي تركز على الآثار التي تحققها آلياته في تعزيز التفكير الايجابي، والصلابة النفسية والسعادة وغيرها من مقومات القوة الانسانية وفضائلها، فالظروف التي تؤدي الى مستويات عالية من السعادة قادرة على ان تجعل للحياة قيمة، وبالتالي تقليل عوامل الامراض (Taylor, Keneny, Reed, Bower, & Gruenewald، ٢٠٠٠: ١٠٤)، وبحسب ما يرى (Steen، ٢٠٠٥: ٤١٢) فان أهمية علم النفس الإيجابي تكمن في قدرة آلياته على رفع مستويات المعرفة الفردية والثقة بالنفس، أي انه يعمل على تمكين الفرد من تحقيق ما يطلق عليه: "الصحة النفسية الإيجابية"، والتي تتحقق من خلال الانفعالات الايجابية والاستمتاع والاندماج والحياة المتصفة بالوضوح في أهدافها

خامساً: اهتمامات وأهداف علم النفس الايجابي

قد لا يخفى على أحد أن بناء السعادة يعد من المسائل المهمة، وهذا ما تعمل عليه تقنيات علم النفس الايجابي، فهي بالرغم من محاولتها تقليل قيمة الامور السلبية، إلا انها في الوقت ذاته تبني جداراً ضد الأمراض النفسية من خلال التركيز على تعليم مهارات السعادة والقدرة على تكوين الشعور بالمعنى الحقيقي للحياة، فبحسب دراسة (James, & Walters، ٢٠٢٠: ١٧٩) أن كلما كبر إيمان الشخص بذاته تغيرت نظرتة إيجابياً لنفسه ولمن حوله، حتى مع وجود الظروف الضاغطة وذلك لأن تركيزه كان منصباً على ميزات ومهاراته وقدراته وليس على التوتر والقلق الذي يعتبر المسبب الأساس لكثير من الاضطرابات النفسية. وهذا ما تؤكدته دراسة (العاسمي، ٢٠١٥: ٢) في ان علم النفس الإيجابي يركز على نقاط القوة الفردية والجماعية بدلاً من التركيز على الضعف، وعلى الخبرات الإيجابية بدلاً من المشكلات، وبناء الكفاءات بدلاً من معالجة الأمراض حسب الأسلوب التقليدي.

ان علم النفس الايجابي يعالج ثلاث قضايا هي المشاعر الايجابية والسمات الفردية الايجابية والمؤسسات الايجابية (Peterson & Seligman، ٢٠٠٤: ٥٤٢)، وبحسب ما تشير اليه (بوعيشه، ٢٠١٩: ٤١٤) فإن مواضيع علم النفس الايجابي تتسم بكونها متعددة، فهي تشمل: السعادة، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، الأمل، التفاؤل، مواجهة الضغوط، ويندرج في مجال العلاج جوانب في غاية الأهمية مثل: الشجاعة والمهارات الاجتماعية والعقلانية والاستبصار، والتفاؤل والواقعية، والقدرة على الاستمتاع والتوجه نحو المستقبل، والبحث عن الهدف والفضيلة والإبداع. وهذا بالضبط هو الهدف

الرئيسي والمغزى لعلم النفس الايجابي الذي يدور حول تعزيز الصحة النفسية في أبعادها المختلفة المعرفية والوجدانية والسلوكية، من خلال التركيز على مبدأ الاعتراف بمكامن القوة لدى الافراد و ثم العمل معهم حتى يتمكنوا من استغلال هذه المنابع من الطاقة والصفات الايجابية، إضافة الى اشعار الفرد بشكل أكبر بأهمية عواطفه الايجابية وعلى رأسها التفاؤل والأمل.

ومن جانب آخر فان تطبيقات علم النفس الايجابي لا تقتصر على مرحلة عمرية محددة، فهي تنسم بانفتاح صلاحية تطبيقها على الصغار والكبار، لأن اهتماماتها تركز على تنمية المهارات الفردية كالمرونة في التفكير والقدرة على التحليل والاستفادة من الخيارات المتاحة بكل أنواعها بما يناسب المواقف (برسوم، ٢٠١٨: ٢٢٩)، وفيما يتعلق باستخدام علم النفس الإيجابي في المجال التربوي، فإنه يقدم حلولاً للتعليم التقليدي من خلال تقديم نموذج الوقاية والرفاهية، بواسطة التركيز على تطوير الكفاءة الانفعالية والتعليمية، والاجتماعية للتلاميذ وتصميم الخبرات اللازمة التي تفيد باكتشاف آلية التعامل مع الآخرين، واكتشاف هدف المدرسة والحياة. (العاسمي، ٢٠١٥: ١٣)، وبحسب (Becker, & Marecek, ٢٠٠٨: ٥٩٤) ان البرامج التربوية لعلم النفس الإيجابي تهدف إلى وقاية التلاميذ من الاضطرابات النفسية من خلال:

١. تعزيز العلاقات الإيجابية مع الأقران.
٢. التأكيد على نقاط القوة.
٣. بناء الكفاءات.
٤. توفير فرص لتعلم السلوكيات السوية.
٥. ربط الصغار برعاية الكبار.

أما اهتمامات علم النفس الايجابي فقد لخصها (الفنجري، ٢٠٠٨: ٣٥) بالآتي:

١. ان علم النفس الايجابي يهتم بالإنسان كفرد من حيث توافقه والرضا والمتعة الحسية والسعادة والتفاؤل والأمل وتنمية السمات الفردية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة العلاقات والإحساس بالجمال والتسامح والانفتاح على المستقبل.
 ٢. دراسة الخبرة الذاتية الايجابية ودراسة السمات الفردية الايجابية ودراسة المؤسسات المدنية التي تخدم الاثنين.
 ٣. التركيز على المجتمع من خلال تنمية الفضائل المجتمعية وتفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية المسؤولية لدى الأفراد والعمل الأخلاقي
وبحسب دراسة (حمودة & عايش، ٢٠١٩: ٢٨) فان أهداف علم النفس الايجابي تتلخص في الآتي:
 ١. تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على: الدافعية الداخلية، والوجدان الايجابي، والابداع.
 ٢. تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل والمعنى والتفاؤل ومساندة الذات.
 ٣. تحسين الحياة الأسرية من خلال ديناميات الحب والتلقائية والأصالة والالتزام والانتماء.
 ٤. تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً الى تحقيق انجازات مبدعة.
 ٥. تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل بين افراد المجتمع.
 ٦. تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الاخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.
- ومن خلال ما تقدم نستطيع القول ان تقنيات علم النفس الايجابي تصب نتائجها في مصلحة الانسان من خلال تمكينه من العيش حياة مرضية يحقق فيها ما يطمح إليه، ويوظف فيها قدراته بصورة أكبر،

وبالتالي تنعكس هذه الايجابيات على المجتمع بشكل عام، حيث ان توظيف الطرق العلمية في التركيز على ما في الانسان من مكامن قوة وفضائل انسانية ايجابية سيؤدي ذلك إلى تحسين أساليب تنشئة وتربية الأبناء لتركز على الدافعية والابداع داخل المدارس والمنازل.

المحور الثاني: التطبيقات التربوية لعلم النفس الإيجابي

عند البحث في المصادر المتعلقة بموضوع الدراسة نجد ان الكثير من العلماء قد أكدوا على ان لتقنيات علم النفس الايجابي دور فاعل في تعزيز مخرجات العملية التربوية، فمن خلال تطبيق تلك التقنيات يمكن تنمية دافعية المتعلمين وتعزيز عامل الثقة بالنفس لديهم، ناهيك عن تنمية الجوانب الايجابية والانفعالية المتفائلة، والتي تعزز مستويات التركيز والابداع والتحمل والمرونة في التعامل مع المشكلات التي تواجههم (عطا الله & عبد الصمد، ٢٠١٣: ٦)

وبحسب ما تشير اليه دراسة (أنيتة، ٢٠١٥: ٧١٧ - ٧١٩) فان دور علم النفس الايجابي لا يقتصر في المجالات التربوية على المتعلم فقط، بل يشمل الكادر التربوي ذاته، فالتفاعلات التي تحكم العلاقة بين المعلم والتلاميذ تسهم بشكل كبير في تحقيق الآثار الايجابية فيهم وبالتالي رفع مستويات التحصيل المعرفي والطرائق التربوية في تقديم المعرفة، فتنمية الانغماس المعرفي لدى التلميذ يعتمد بشكل أساسي على تركيز الانتباه على المظاهر الموائمة والمهمة للمادة المعرفية، وبالتالي دفعه الى بذل جهد أكبر يتجسد في التدريب على تنظيم الروابط واساليب التفكير، وهذا ما يمكن التربوي من مراقبة عملية التعلم واعادة تقييم احتياجات التلاميذ من ناحية الكسب المعرفي، وفي ذات الوقت سرعة اكتشاف المشكلات النفسية والعملية التي من الممكن ان يتعرض لها التلاميذ خلال مسيرتهم التربوية، وبالتالي تسهيل عملية تحفيز القدرة على التعلم الذاتي والتعاوني وصولاً الى الاتقان والاكتشاف والبحث عن الحلول، وإذا أخذنا بظر الاعتبار ما تشير اليه دراسة (Seligman, Park, & Peterson، ٢٠٠٥: ٤١٠) في ان التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي تعمل على ثلاثة مستويات هي: المستوى الذاتي، والمستوى الفردي، ومستوى الجماعة "المؤسسة"، من خلال تفعيل التمكين الشخصي المرتبط بالتفكير الإيجابي الذي يعزز مكامن القوة والفضائل الإنسانية، فإن ما تقدم يؤكد دراسة (الوكيل، ٢٠١٠: ١٢٦) والتي ذكرت ان تدريب الطلاب على الشجاعة والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة المواقف بطريقة سليمة والتعامل مع الزملاء والتعاون معهم واحترام القوانين وتطوير معارفهم في مجالات حياتهم يؤدي للمرونة في التفكير للتفاعل السليم واقامة علاقات اجتماعية قوية. وهذا يمكن ان ينتج نوع من الذكاء في التعامل مع الآخرين وقدرة على العمل التعاوني والاتصال مع الآخرين من خلال فهم الفرد لأهداف الآخرين ودوافعهم ورغباتهم (السنوسي، ٢٠٢٠: ٩٧١). وكل هذا في اطار خلق نموذج للشخصية محمل بالسمات الايجابية، وبالتالي شخصية قادرة على التفاعل مع الآخرين في الوسط الاجتماعي، حيث أوجزت دراسة (حمودة & عايش، ٢٠١٩: ٢٩) هذه السمات في ستة فضائل محورية، تتضمن ٢٤ سمة ايجابية قابلة للقياس:

- الحكمة والمعرفة: وتشمل الابداع والفضول والتفتح العقلي وحب التعلم وبعد النظر والتفكير الناقد والأصالة.
- الشجاعة: وتشمل الجرأة والمواظبة والمثابرة والتكامل والحيوية والأمانة.
- الإنسانية: وتشمل الحب والعطف والذكاء الاجتماعي والوجداني والكرم والرعاية.
- العدل: وتشمل المواطنة والانصاف والقيادة والولاء والعمل ضمن الفريق والمساواة والبعد عن التحيز.
- الاعتدال: وتشمل التسامح والرحمة والتواضع والاحتشام والتدبير وضبط وتنظيم الذات والبساطة.
- الروحانية والتسامي: وتشمل تقدير الجمال والتميز والامتنان والأمل وروح المرح والاخلاص.

أولاً: أثر تقنيات علم النفس الايجابي على البرامج التربوية

عند البحث في المصادر المتعلقة بموضوع الدراسة نجد انها تشير الى ان استخدام تقنيات علم النفس الايجابي في البرامج التربوية كان له أثر في نقل التلاميذ الى مستويات أفضل عند تعاطيهم مع المواقف السلبية والأمراض النفسية، بسبب السمات الايجابية التي تم التركيز عليها كأساليب يجب تبنيها في الحياة، حيث ان نقطة الارتكاز في علم النفس الايجابي تكمن في نظرتة للفرد، والتي لا ترى فيه وعاء سلبي يستجيب للمثيرات الخارجية، بل باعتباره صانع للقرار في سيادة وإجادة وإتقان وفاعلية، تؤدي الى تنمية السمات الايجابية في تربية الاطفال وتعليمهم وعلمهم. (سالم، ٢٠١٢: ٣).

وفي هذا الصدد تشير دراسة (ابو حلاوة، بلا تاريخ: ١٢٤) الى ان تقنيات علم النفس الايجابي تنسم بالمرونة في الجانب التطبيقي وهذا ما يمنحها نوعاً من الفاعلية في تعزيز القدرة الذاتية في التفكير التي تتضمن استخدام آلية التحدث الذاتي ذو المحتوى التفاؤلي والتي تمكن اصحابها من مراقبة وتقويم الافكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات التي تواجهه، وبالتالي تكوين انظمة افكار ايجابية ومسيطرة وفعالة من شأنها زيادة اليقظة والحيوية في عمليات التفكير بشكل عام، حيث ان بناء وتنمية مفردات التحصين النفسي المرتكز على تجاوز تأثيرات أوجه القصور والتركيز على مكامن القوة ومعززات استغلال الفرص كفيل بتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للتلاميذ، وبالتالي تنمية القدرة العقلية والمهارة الاجتماعية التي تكون الشخصية لديهم. (سالم، ٢٠١٢: ٦)، وفي هذا الاطار أوجزت دراسة (عون & صندوق، ٢٠١٦: ٧-١٦) ركائز علم النفس الايجابي في المجال التربوي وهي:

١. تحقيق الكفاءة الاجتماعية والانفعالية: والتي يمكن تحقيقها من خلال تنمية المشاعر الانفعالية الايجابية والكفاءة الاجتماعية، وتدريب التلاميذ على اتقان عدة مهارات كمهارة المرونة والصمود، التي تنتج الاحترام والتعاون والصلابة في مواجهة المشكلات، والمهارات الاجتماعية التي تشجع على تقاسم المصادر التعليمية والمشاركة في الانشطة المختلفة، اضافة الى مهارات تحقيق الشخصية التي تساهم في تحديد مواطن القوة والضعف لدى الافراد والاعداد للعمل من أجل أهداف شخصية تمكن الفرد من استغلال الوقت بشكل صحيح ومثمر.
٢. الانفعالات الايجابية: والتي تشمل مشاعر الانتماء للأنشطة المدرسية، ومشاعر الرضا التي تتولد عن نجاحهم في هذه الانشطة ، ومشاعر التفاؤل نحو النجاح المدرسي وهذه مرتبطة بفاعلية الكادر التعليمي على اداء واجباته وتعزيز هذا الجانب.
٣. العلاقات الايجابية: في المؤسسات التربوية هناك مستويين رئيسيين لهذه العلاقات، الأول يشمل علاقات التلاميذ بأقرانهم، فمشاعر القبول من الآخرين تحقق نوع من النفعالات الايجابية، والتي تنمي الشعور لدى الفرد بتقدير الذات، فيما يمثل المستوى الثاني مجموعة العلاقات التي تربط الكادر التربوي بالطلبة والتلاميذ، والتي لها تأثير كبير في تعزيز السلوك المقبول اجتماعياً، وتحسين مستوى مخرجات التعلم لديهم.
٤. نقاط القوة ذات العلاقة بالرفاهية والسعادة: والتي لها تأثير على القدرات الفردية في التصرف الطبيعي والاندماج في المجتمع الطلابي من خلال التأزر المعزز للعمل التربوي بشكل عام.
٥. المعنى والغرض: حيث ان ربط الحياة بمجموعة من الاهداف يمنح الفرد ادراكاً مختلفاً وايجابياً عن معنى الحياة وبالتالي تحقيق التوافق مع متطلباتها وطموحات الفرد فيها.

ثانياً: تقنيات علم النفس الايجابي في البرامج التربوية

كما اشرنا فيما تقدم الى ان التطبيقات التربوية لعلم النفس الإيجابي في مجال التعلم المدرسي ترتكز بشكل أساسي على مساعدة المتعلم على اكتشاف قدراته، وتنمية استعداداته ومهاراته النفسية والاجتماعية، واستثمار طاقاته بطرائق إيجابية في بناء شخصية متكاملة ومتفاعلة مع الحياة المعاصرة، وبالتالي رفع

مستويات الصحة النفسية داخل المؤسسات التعليمية، وهذه التطبيقات التربوية تركز على استثمار الاستراتيجيات والتقنيات التعليمية الحديثة والتي يمكن ايجازها بالآتي:

١. التعلم الذاتي: من المعروف ان التعلم الذاتي يعتبر من أهم أساليب التعلم التي تستثمر مهارات التعلم بفاعلية عالية تؤثر على مستوى مخرجات العملية التربوية من ناحية الكم والنوع، مما يسهم في تسهيل استيعاب المتعلم لمعطيات العصر، وتجاوز معوقات العمر والمكان – أي داخل المدرسة وخارجها -، وهذا ما يعرف بالتربية المستمرة كممارسة ذاتية (شاهي، ٢٠١٠: ٤٤)، والتي تهدف الى مساعدة المتعلم على أن يفهم بيئة التعلم كي يتعلم (أبو حرب والموسوي وأبو الجبين، ٢٠٠٤: ٢٢) وبالتالي تمكينه من اكتساب وإتقان المهارات الوظيفية، للحصول على المعلومات بنفسه، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو التعلم.

٢. التعلم التعاوني: يعتبر التعلم التعاوني أحد الطرائق التي تزوج بين تقديم المعرفة والدعم الاجتماعي والمساندة التي يحتاجها التلاميذ للإسراع في عملية التعلم، فهو يركز على إشراك مجموعة صغيرة من التلاميذ معا في تنفيذ عمل أو نشاط تعليمي أو حلّ مشكلة مطروحة، حيث يسهم كل منهم بحسب إمكانياته وقدراته في النشاط من خلال تبادل الأفكار والأدوار (محمد & عامر، ٢٠٠٨: ١٨٧)، وبحسب دراسة (فضالة، ٢٠١٠: ٩٦) و(السبحي & القسامية، ٢٠١٠: ٩٤) و(العاسمي، ٢٠١٥: ٨) و(فرج، ٢٠٠٥: ٢٩) فان التطبيقات التربوية لعلم النفس الإيجابي في التعلم التعاوني تعمل على:

- خلق بيئة تعليمية فعالة قائمة على الاعتماد المتبادل الإيجابي، تشعر التلاميذ بأن نتائج النجاح مشتركة.

- رفع مستوى المسؤولية الفردية نحو التعلم أي أن كل تلميذ مسؤول عن تعلم مادة معينة، ومساعدة الآخرين من أعضاء المجموعة على تعلمها.

- تعزيز المهارات الاجتماعية، أو ما يعرف بالاستخدام المناسب للمهارات الجمعية، أو البين شخصية، حيث يقدم للتلاميذ مهارات القيادة، وبناء الثقة، وحلّ المنازعات للعمل بفاعلية.

- المعالجة الجمعية: والتي تسهم بجعل مجال المعالجة واضح لكادر التربوي، والتي بإمكانها أيضاً ان تحقق فعالية الأعضاء، وتسهم في ايجاد نوع من التغذية الراجعة.

- التفاعل المشجّع وجها لوجه: ويقصد به العمل على المزيد من إنجاح التلاميذ لبعضهم البعض، من خلال مساعدة وتبادل ودعم جهودهم بأنفسهم نحو التعلم، وزيادة قدرتهم على التفكير التفاعلي.

- المشاركة في إيجاد جو وجداني إيجابي، وخاصة لدى التلاميذ الخجولين الذين لا يرغبون في المشاركة أمام زملائهم في غرفة الصف.

- رفع مستوى احترام الذات لدى التلميذ.

- إعطاء الفرصة للتلميذ وتدريبه على اتخاذ القرارات.

- تنمية روح الجماعة لدى التلميذ والتعاون مع غيره من الأفراد، ويعد هذا من المميزات الهامة وخاصة في عصرنا الحاضر الذي يستوجب التكاتف والتعاون لتحقيق العديد من الأهداف المشتركة، والتي لا يمكن تحقيقها بشكل فردي.

- تنمية الدافعية لدى التلاميذ للتفكير والاطلاع والبحث، حيث أن العمل الجماعي يحفز التلاميذ على العمل الجاد، والمثابرة حرصا على مماثلة أقرانهم ورغبة في تأكيد ذواتهم، وأنهم فاعلين كغيرهم.

٣. التعلم الإيقاني: يعرف التعلم الإيقاني بأنه مجموعة من الأفكار والممارسات التعليمية المتعددة، ومجموعة إجراءات التعليم والتقويم الهادفة إلى تحسين التعليم المقدم للمتعلمين، حتى يصلوا جميعهم إلى مستوى إتقان المادة التعليمية، كما يتطلب التعلم الإيقاني وجود وحدات تعليمية صغيرة، منظمة تنظيماً متتابعاً، وبأهداف محددة ومستويات متعددة الأداء، وتدریس مبدئي جماعي، واختبارات تكوينية

وتجميعية، وتصحيحات فردية أو جماعية للتعلم (السليتي، ٢٠٠٨: ٦٨)، حيث ان استراتيجيات التعلم الإثقاني تركز على إتقان كل وحدة بين سلسلة وحدات التعلم المتتابعة، وتقييمها من خلال الاختبارات، لتشخيص صعوبات التعلم، وتقدير مستويات التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء الفردية للدارسين والوصول بهم الى أن يحصل الجميع على تقدير ممتاز (الفرجاني، ٢٠٠٢: ٨٧) وهذا ما يمكن ان يحقق:

- إكساب المتعلم الاستعداد والقبالية للتعلم
- إكساب المتعلم المثابرة، ومعها بعض القيم الأخرى التي تبنى بالتحصيل الدراسي.
- التمتع بالحيوية الذاتية.
- اكتساب القدرة على فهم التعليمات واستيعابها.
- التميز بالذكاء الاجتماعي؛ وهو قيمة عاملة للتنبؤ بالكفاءة والفاعلية.
- ٤. التعلم بالاكشاف: يعرف التعلم بالاكشاف على انه التعلم الذي يسلك فيه المتعلم سلوك العالم، حيث يستخدم معلوماته وقدراته وقابلياته في عمليات تفكيرية عملية وعقلية للوصول إلى نتائج جديدة (محمد & عامر، ٢٠٠٨: ١٨٧)، حيث تشمل طرائق التعلم بالاكشاف الآتي:
- طريقة حل المشكلات: وهي طريقة تدريسية تقوم على إثارة مشكلة تثري اهتمام المتعلمين وتستهويهم وتدفعهم للتفكير والدراسة والبحث عن حل علمي للمشكلة (الكبيسي & الدايري، ٢٠٠٠: ١٢٨)، فالتعلم من خلال المشكلة يضع المتعلمين في موقف حقيقي يعملون فيه أذهانهم بهدف الوصول إلى حالة اتزان معرفي، حيث تعتبر حالة الاتزان المعرفي حالة دافعية يسعى المتعلمون فيها للوصول إلى الحقيقة، وتتم هذه الحالة عند وصولهم إلى حل أو إجابة أو اكتشاف.(القضاة & الترتوري، ٢٠٠٦: ٣٣٦)
- طريقة العصف الذهني (تقنية الإبداع): وهي تمثل جزء من عملية سيكولوجية شاملة هي عملية مواجهة المشكلات المستعصية بطول إبداعية. (الأحمد، ٢٠٠١: ١٤٨)، وخلال هذه الطريقة يطلب من المتعلمين إعطاء أفكار عديدة لحل مشكلة معينة، على أن لا تقيّم هذه الأفكار أول الأمر بل تجمع كلها، ومن ثم المناقشة للتوصل إلى ما له علاقة بحل المشكلة. (زيتون، ٢٠٠٣: ٣٢٤) وتستخدم هذه الطريقة في تنمية قدرة التلميذ التعبيرية والفكرية، وتنمية المرونة.
- ٥. التعلم بالمشروعات: وهي إحدى طرائق التربية والتعليم التي يقوم التلاميذ فيها بنشاط ذاتي تحت إشراف المعلم، فهي عمل ينطوي على مشكلة، ويجري تنفيذه بتمامه في بيئته الطبيعية، يبدأ باختيار المشروع وتحديد أهدافه، ومن ثم التخطيط للمشروع وتنظيمه ليتم تنفيذه ونقوميه (جابر، ٢٠٠٥: ٢٢٧)

النتائج والاستنتاجات

- من خلال ما تقدم استخلص الباحث النتائج والاستنتاجات التالية :
١. ان لعلم النفس الإيجابي دور فعال ومهم في العملية التربوية، فهو من الوسائل المساعدة للكادر التعليمي في التغلب على مشكلات التلاميذ.
 ٢. ان علم النفس الايجابي في المجال التربوي يهتم بدراسة مكامن القوة والفضائل الايجابية، واستثمارها كتقنيات في برامج ارشادية تحقق اهدافها في تعزيز قدرة التلاميذ وزيادة مستويات الذكاء لديهم.
 ٣. ان علم النفس الإيجابي في المجال التربوي يسهم في إكساب المتعلم مهارات تسهم في تنمية شخصيته، وتطوير كفاءاته المعرفية وتحقق توافقه مع الآخرين
 ٤. ان البرامج التربوية لعلم النفس الإيجابي تهدف إلى وقاية التلاميذ من الاضطرابات النفسية.

٥. يركز علم النفس الايجابي في المجال التربوي على مبدأ تحقيق الكفاءة الاجتماعية والانفعالية وتعزيز الانفعالات والعلاقات الايجابية من خلال تحديد نقاط القوة ذات العلاقة بالسعادة وبالتالي تحديد الاهداف التي تمنح الفرد ادراكاً مختلفاً وايجابياً عن معنى الحياة
٦. ان تقنيات علم النفس الايجابي تتسم بالمرونة في الجانب التطبيقي وهذا ما يمنحها نوعاً من الفاعلية في تعزيز القدرة الذاتية في التفكير التي تتضمن استخدام آلية التحدث الذاتي ذو المحتوى التفاولي

التوصيات

- يوصي الباحث بإجراء المزيد من البحوث عن تقنيات علم النفس الايجابي وأثرها على مخرجات العملية التربوية والموضوعات المرتبطة بها لأهميتها في تنمية وبناء مجتمع سليم، كما يوصي الباحث:
١. اقامة دورات تثقيفية للكادر التربوي حول مفاهيم علم النفس الايجابي وتطبيقاته في المجال التعليمي والتربوي.
 ٢. تطبيق تقنيات علم النفس الايجابي في مختلف المراحل التعليمية وتبيان التأثيرات الايجابية بعد تقويم تلك التقنيات وتطبيقاتها

المصادر والمراجع

١. يونس، إبراهيم. (٢٠١٨). قوة علم النفس الإيجابي، مؤسسة حورس الدولية، القاهرة، مصر.
٢. الوكيل، سيد أحمد. (٢٠١٠). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، مج (٤)، ع (٧)
٣. محمود، عادل محمد. (٢٠٠٨). علم النفس الايجابي ومهارات الاستمتاع بالحياة، مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات المصرية بالاشتراك مع كلية التربية جامعة الزقازيق.
٤. محمد، ربيع & عامر، طارق عبد الرؤوف. (٢٠٠٨) التدريس المصغر. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
٥. الكبيسي، وهيب مجيد & الداھري، صالح حسن أحمد. (٢٠٠٠) المدخل في علم النفس التربوي. عمان: دار الكندي للنشر والتوزيع.
٦. القضاة، محمد & الترتوري، محمد. (٢٠٠٦) أساسيات علم النفس التربوي. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع
٧. الفنجري، حسن. (٢٠٠٨). فعالية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية النفسية، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، مج (١٨)، ع (٥٨).
٨. فضالة، صالح علي. (٢٠١٠) مهارات التدريس الصّفي. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
٩. الفرجاني، عبد العظيم(٢٠٠٢). التكنولوجيا وتطوير التعليم. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
١٠. فرج، عبد اللطيف. (٢٠٠٥)، طرق التدريس في القرن الواحد والعشرين. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١١. عون، علي & صندوق فريحة. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي :مبادئه وتطبيقاته. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، ٩(٢)، ٧-١٦
١٢. علام، سحر فاروق. (٢٠١٣)، الصمود النفسي وعلاقته بالتمسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، مجلة الارشاد النفسي، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد ٣٦، ١٠٩ - ١٥٤.

- ١٣ . عطا الله، مصطفى & عبد الصمد، فضل. (٢٠١٣): علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية، مجلة البحث في التربية والعلوم الانسانية، كلية التربية، جامعة المنيا، مج (٢٦)، ع (١).
- ١٤ . عبد السلام مصطفى، س. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. مجلة الطفولة و التربية (جامعة الإسكندرية)، ٥١(١)، ٦٣-١٣٤.
- ١٥ . العاسمي، رياض. (٢٠١٥). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في العملية التربوية، جامعة دمشق، كلية التربية.
- ١٦ . الطيب، محمد عبد الظاهر & البهاص، سيد. (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- ١٧ . الصبوة، محمد . (٢٠١٠) دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، المجلد ٩، العدد ١.
- ١٨ . شاهين، عبد الحميد حسن عبد الحميد. (٢٠١٠). استراتيجيات التدريس المتقدمة واستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم. الدبلوم الخاصة في التربية: مناهج وطرق تدريس كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
- ١٩ . السنوسي، عبد الواحد ميلاد. (٢٠٢٠). فاعلية استراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي والعمليات المعرفية العليا لدى طلبة الصف الثامن الإعدادي في مادة الجغرافيا في ليبيا، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- ٢٠ . السليتي، فراس. (٢٠٠٨). استراتيجيات التعليم والتعلم النظرية والتطبيق. الأردن: عالم الكتب الحديث.
- ٢١ . السبحي، عبد الحي & القسامية، محمد . (٢٠١٠) طرائق التدريس العامة وتقومها. خوارزم العلمية.
- ٢٢ . سايل، حدة وحيدة. (٢٠١٧). التربية المعاصرة من منظور علم النفس الايجابي: مفاهيم وتطبيقات في المراحل التعليمية لتحقيق الرفاهية للأطفال، دراسات نفسية، جامعة عمار ثلجي بالاغواط، العدد ٥٤.
- ٢٣ . سالم، آمنة أحمد محمد. (٢٠١٢). أثر استخدام نموذج النفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الايجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ٢٤ . زيتون، كمال عبد الحميد. (٢٠٠٣) التدريس نماذجه ومهاراته. القاهرة: عالم الكتب
- ٢٥ . حمودة، سليمة & عايش، صباح. (٢٠١٩). علم النفس الإيجابي - أهميته، تطبيقاته، مواضيعه وبعده الإسلامي. دراسات نفسية وتربوية، ٣٥(١)، ٢٤-٣٨
- ٢٦ . جابر، وليد أحمد. (٢٠٠٥) طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها التربوية. عمان: دار الفكر.
- ٢٧ . بوعيشة، امال. (٢٠١٩). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في الممارسة العيادية. مجلة العلوم الإنسانية، ٦(٢)
- ٢٨ . بلوم، محمد & حنصالي، مريامة. (٢٠١٣) المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة محمد خضير بسكرة، الجزائر، العدد ٨.
- ٢٩ . برسوم، رفقة مكرم. (٢٠١٨). برنامج قائم على بعض تطبيقات علم النفس الايجابي لتوعية الاطفال بحقهم في الحماية من التعرض للتحرش والايذاء، المؤتمر الدولي الأول، كلية رياض الاطفال، جامعة أسبوط، ٢٢٦ - ٢٤٨.
- ٣٠ . بخيت، ماجدة هاشم. (٢٠١١). السعادة وعلاقتها بالنفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الاسكندرية، المجلد ٣، العدد ٦.

٣١. بخيت، ماجدة هاشم. (٢٠٠٨). الشخصية الايجابية في مواجهة الحياة الضاغطة، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين، كلية التربية، جامعة اسيوط.
٣٢. أنيتة، ولفولك. (٢٠١٥). علم النفس التربوي، ترجمة: صلاح الدين محمود علام، ط٢، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون.
٣٣. الأحمد، أمل. (٢٠٠١) بحوث ودراسات في علم النفس. بيروت: مؤسسة الرسالة
٣٤. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (بلا تاريخ). علم النفس الايجابي: تعريفه ومجالاته، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، دمنهور.
٣٥. أبو حرب، يحيى والموسوي، علي وأبو الجبين، عطا. (٢٠٠٤) الجديد في التعلم التعاوني لمراحل التعليم والتعليم العالي. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع
36. Taylor,S.E.; Keneny,M.E.; Reed,G.M.; Bower,J.E. & Gruenewald,T.L. (2000). Psychological resources, Positive illusions and health. American Psychologist,55(1),99- 109
37. Steen, T. (2005). Positive psychology progress, American Psychologist, VOL. 60 , NO.5, 410- 421.
38. Srinivasan, T. S. (2015) The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology. Retrieved February 4, 2017, February 12. from <https://positivepsychologyprogram.com/founding-fathers/>
39. Seligman,Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000) ". Positive sychology: AnIntroduction". American Psychologist. 55(1), 5–14.
40. Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000" (Positive sychology: An Introduction". American Psychologist. 55(1), 5–14.
41. Seligman, M.E.P., Park, N. & Peterson, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist 60, 2005, p. 410
42. Rashid,T.(2015). Positive psychotherapy: A strength- based, Approach. The Journal of positive psychology,VOL.10,Issue 1, 25- 40.
43. Peterson, Christopher; Seligman, Martin. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford: Oxford University Press.
44. Nyabul, P. O., & Situma, J. W. (2014). The Meaning of Eudemonia in Aristotle's Ethics. International Journal, 2(3), 65 -75
45. Lavasani, M. G., Borhazadeh , SH., Afzali ,L.,Hejazial ,E. (2011) : The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological wellbeing .Social and Behavioral Sciences.Vol.15,1852- 1856
46. Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions.

47. Jenson,W., Olympia, D., Farley, M., & Clark, E. (2004). Positive psychology and externalizing students in a sea of negativity. *Psychology in the School*, 41(1), 67-79
48. James,T & Walters,V.(2020). How positive is positive psychology in an enabling program? Investigating the transformative power of positive psychology for enabling students. *Australian Journal of Adult Learning* ,60(2).171-189. ContentServer.asp (deepknowledge.io)
49. Emery,A & Anderman,L. H.(2020). Using interpretive phenomenological analysis to advance theory and research in educational psychology. *Journal homepage Educational Psychologist*. 55(4).220-231.
50. Day, J. M. (2010). Religion, spirituality, and positive psychology in adulthood: A developmental view. *Journal of Adult Development*, 17(4),229- 215
51. Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth
52. Becker, D., & Marecek, J. Positive psychology: History in the remaking? *Theory & Psychology*, A declaration of independence, 2008, pp. 591–604.