

المرتكزات الأساسية للتعليم الايجابي:

من نظرية السعادة الحقيقية إلى نموذج PERMA للرفاه

Fundamentals of Positive Education :

From the theory of Authentic Happiness to the PERMA model of Well-Being

بلال بن عيشوبة
جامعة البليدة 2 – علي لونيبي – الجزائر.
eb.benaichouba@univ-blida2.dz

حمزة باشن*
جامعة الجزائر 2 – أبو القاسم سعد الله – الجزائر.
hamza.bachen@univ-alger2.dz

تاريخ القبول : 2023/01/28

تاريخ الاستلام: 2023/01/24

ملخص:

يهدف هذا المقال للكشف عن أهمية التعليم الإيجابي، الذي تدعم مناهجه الأداء الأمثل وفرص النجاح بالموازاة مع بناء المهارات الشخصية للطلاب، من خلال العمل على تعزيز مستويات السعادة والرفاه، وهو ما وفر أطارا مرناً مكن المدارس من دعم الأفراد داخل مجتمعاتهم المدرسية على تحقيق الازدهار.

حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لإبراز الاسهامات التي صاغها Seligman في بلورة نموذج PERMA للرفاه في إطار نظرية الازدهار، إذ يعتبر هذا النموذج المتعدد الأبعاد أداة لتقييم الرفاه وانعكاساته الإيجابية على الأفراد في سياق الأنشطة المدرسية. وبذلك، وسعت مناهج التعليم الإيجابي نطاق تطبيق مخرجات علم النفس الإيجابي من فرد مزدهر إلى مجتمع مدرسي مزدهر. الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي: التعليم الايجابي: السعادة: الرفاه: الازدهار.

Abstract:

This article aims to reveal the importance of Positive Education, whose curricula support optimal performance and opportunities for success in parallel with building the personal skills of young people, by working to enhance levels of Happiness and Well-Being, which provided a flexible framework that enabled schools to support individuals within their school communities to flourish.

The analytical descriptive method was used to highlight the contributions formulated by Seligman in the crystallization of the PERMA model of Well-Being in the framework of the theory of Flourishing, as this multi-dimensional model is considered a tool for assessing Well-Being and its positive repercussions on individuals in the context of school activities. In doing so, Positive Education approaches have expanded the application of the outputs of Positive Psychology from a thriving individual to a flourishing school community.

Keywords: Positive Psychology; Positive Education; Happiness; Well-Being; Flourishing

1. مقدمة:

يعتبر مجال التربية والتعليم من أهم الميادين التي تشكل تحدياً لمختلف الدول، فهو يعتبر من أهم المجالات التي يعول عليها في التطور والنمو. واعترافاً بأهمية المدرسة في حياة الطلاب، عمدت (منظمة الصحة العالمي) في عدة مناسبات إلى التأكيد على أهمية تعزيز صحة الأطفال والمراهقين في السياق المدرسي، بهدف خلق بيئة صحية تدعم فرص النجاح، فطبيعة هذه المبادرة تعكس تنامي الوعي بالعلاقة بين صحة الطلاب والأداء المدرسي والرفاه.

فالمدارس هي في وضع فريد لتعزيز رفاه الشباب والمجتمعات المدرسية على نطاق واسع، فهي تمثل بيئة مشتركة للأطفال والمراهقين ما يسهل عملية الوصول إليهم، حيث يقضي الطلاب في حدود 30 ساعة في الأسبوع داخل المدرسة، لذلك كان لا بد من الاستفادة من هذه الامكانيات، من خلال بناء برامج ومناهج تعزز وتدعم فرص النجاح والأداء الأمثل، حيث لا يكون ذلك إلا من خلال برامج التعليم الايجابي، الذي يعد توجهاً تعليمياً يمزج بين التعلم الأكاديمي [التقليدي] والشخصية والرفاه، فهو يزود الطلاب بالمهارات الحياتية كالمثابرة والتفاؤل والمرونة وتنمية الفكر والتفاعل والتركيز الذهني الكامل. حيث يعتمد التعليم الايجابي في ذلك على علم الرفاه والسعادة (لارسون، 2017، ص 6-7).

وعليه تصب الدراسة الحالية للتأكيد على أهمية توظيف مركبات السعادة والرفاه في حقل التربية والتعليم، في إطار المفاهيم والبحوث المنتمية إلى ما بات يعرف بالتعليم الايجابي.

2. اشكالية الدراسة:

الزخم المتزايد لحركة علم النفس الإيجابي قد شهد ازدهاراً متنامياً في ميدان البحوث المتعلقة بمجال الصحة العقلية الإيجابية والأداء التكييفي، حيث يتم تطبيق هذه المعرفة الآن في بيئات العالم الحقيقي من خلال إثراء وتعزيز مستويات السعادة والرفاه، إذ مكن استخدامها من رفع مستوى الأداء العملي الإنساني وهو ما أكدت عليه مجريات البحث، والتي أشارت إلى أن المدارس تعد أماكن مثالية لنقل المواهب الفكرية وتطوير الكفاءات الشخصية للطلاب وهو ما قد يدعم في كليته مركبات الرفاه؛ حيث وفر هذا الإطار التجريبي امكانية تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي في المدارس، القائم في جوهره حسب (لارسون، 2017، ص 5) على التوجه الشخصي زائد التوجه الأكاديمي في مجال التعليم، إذ تدعم وتدفع الشبكة الدولية للتعليم الايجابي مثل هذا التغيير في التعليم في جميع أنحاء العالم.

فالمدارس اليوم أصبحت تعترف بوجود حاجة إلى تكوين الطلاب بطريقه أكثر شمولية، من خلال تركيزها على عامل السعادة والرفاه. وذلك كنتيجة لتزايد حجم الإحصاءات حول الضائقة النفسانية

والأمراض العقلية التي تمس فئة الأطفال والمراهقين، وهو ما يستوجب خلق مناهج أكثر استباقية بدلا من تلك التي تكون كردة فعل على تأزم مؤشرات الصحة النفسية والعقلية.

إذ يُنظر إلى المدارس على أنها مؤسسات يمتد دورها إلى ما يتجاوز الكفاءة الأكاديمية، فهي تعد وسيلة لإعداد الشباب لمرحلة البلوغ، وهو ما يمكن اعتباره أحد السمات المميزة للبلدان المتقدمة. لذلك، على المدارس واجب العناية بتثقيف طلابها على البحث وتطبيق الرفاهية وتنفيذ التدخلات الهادفة إلى زيادة الأداء الأمثل لأفراد المجتمع المدرسي، على أمل الحد من انتشار الاضطرابات النفسية والعقلية التي غالباً ما تظهر أثناء المراحل المبكرة من البلوغ (Oades, Robinson, & Green, 2011).

إذ توفر المدارس امكانية الوصول إلى بيئة مشتركة للأطفال والمراهقين. وبالتالي، فإن المدارس هي في وضع فريد لتعزيز [سعادة و] رفاه الشباب والمجتمعات المدرسية، من خلال دعم أفضل الممارسات العملية لتشجيع الأفراد داخل مجتمعاتهم المدرسية على الازدهار. وعليه، فإن الهدف الأساسي من التعليم الإيجابي هو تعزيز الصحة النفسية المزدهرة داخل المجتمع المدرسي (Norrish, & al, 2013,) (p.148).

فمفهوم الرفاه والسعادة يعد سيرورة نفسية تعلق وتسمو فوق الاعتبارات المادية؛ وهو لا يتجسد في مجرد اختفاء الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق والغضب، بل يتجلى في حياة سعيدة مؤثرة ذات معنى تكمل بإنجاز أهداف سامية لصالح الفرد وللآخرين، وهو ما يشير في كليته إلى مفهوم الازدهار الذي صاغه Martin Seligman في (2011).

وعليه، جاءت هذه الدراسة لتتطرق لماهية التعليم الايجابي، الذي يستند في تطبيقاته على مفهوم السعادة والرفاه الذي أقره Martin Seligman في بحوثه. وعليه تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن التساؤل التالي:

- ما هي مقومات التعليم الايجابي التي جاء بها Martin Seligman في إطار نظرية السعادة الحقيقية وطورها في نظرية الازدهار؟

3. أهداف الدراسة

- الكشف عن المرتكزات التي يقوم عليها مفهوم التعليم الايجابي.
- اعطاء نظرة عن التطور النظري الذي حظي به علم النفس الايجابي، بانتقاله من البحث عن مفهوم السعادة وحقيقتها إلى مفهوم الرفاه وديمومته.
- التأكيد على فاعلية التعليم الايجابي والمكتسبات التي حققها في وقت الرهن.

4. أهمية الدراسة

جاءت هذه الدراسة للتأكيد على الدور الفاعل الذي تقوم به المدارس في بناء الأفراد والمجتمعات المزدهرة، وذلك على الرغم من العقبات والتحديات العالمية متزايدة. وعليه، فالمدارس تعد وسيلة لإعداد الشباب لمرحلة البلوغ، وبالتالي، فهي في وضع يمكنها من تعزيز سعادة ورفاه الشباب والمجتمعات المدرسية، وذلك في إطار تبني البرامج القائمة ما هيتها على التعليم الإيجابي.

5. الإطار النظري للدراسة:

1.5. نظرية السعادة الحقيقية

ووفقا لـ Seligman (2002) فإن موضوع علم النفس الإيجابي هو السعادة وذروته هي الرضا عن الحياة. فالسعادة قيمة حقيقية من خلال القوى والفضائل الإنسانية، بمعنى أن السعادة تتحقق عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا وبذلك ستصطبغ حياتنا بالحقيقة. وفي هذا الصدد جادل علماء النفس الإيجابي لوضع قائمة للطرق والوسائل التي تؤدي إلى السعادة والتوافق الشخصي، حيث أكد كل من Seligman (2002)؛ Park، Steen، Seligman، و Peterson (2005) على أن السعادة تتحقق عندما يندمج الناس في أنشطة تحقق احتياجاتهم النفسية الأساسية (نقلا عن بن نوار، 2016، ص. 54).

لذلك، فإن السعادة هي مفهوم مجرد ويصعب تحديدها. وعليه، أعطى Seligman (2002) مثال بسيط شرح من خلاله مفهوم السعادة حيث قال: "قد تأخذك المناطق الريفية إلى الشعور بالمتعة والرضا، وقد تصل بك إلى أعلى مواطن القوة والفضيلة، وتنتهي بك أخيرا إلى قمم الانجاز الدائم" (نقلا عن صالح، 2017، ص. 3). ووفقا لذلك، فإنه يمكن أن نشعر بثلاثة أنواع من السعادة هي: 1/ الحياة السارة (أو الممتعة)، و2/ الحياة النشطة (أو الحياة بالمشاركة)، و3/ الحياة ذات معنى. حيث يُنظر إلى الفرد الذي يعيش حياة من المتعة على أنه يزيد من المشاعر الإيجابية ويقلل من المشاعر السلبية] فهو يدرك البيئة بطريقة إيجابية. في حين يبحث [الفرد الذي يعيش حياة من المشاركة والارتباط باستمرار عن الأنشطة التي تسمح له بالتدفق؛ والذي يقصد به وفقا لـ Csikszentmihalyi: أنه حالة من الانخراط العميق السلس، يحدث بشكل متكرر عندما نركز اهتمامنا الكامل على الأنشطة التي تمثل تحديًا لنا، فعندما تكون في حالة تدفق فإن إحساسنا بالذات والوقت يتلاشى ويتوقف، لذلك يوصي Seligman أنه من أجل تحقيق التدفق، يجب تحديد مكان القوة التي تميزنا بعمق مع التطلع لكيفية استخدامها وتوظيفها]. أما عن الحياة ذات المعنى فيقصد بها أن [الفرد يعيش حياة ذات معنى ينتهي إلى شيء أكبر منه ويخدمه، يمكن أن تكون هذه الكيانات الأكبر هي الدين أو الأسرة أو المجتمع أو البلد،

حيث يجب على الفرد الذي يحاول أن يعيش حياة كاملة أن يفي بالتوجهات الثلاثة للسعادة؛ إذ عليه أن يختبر وجود مشاعر إيجابية يستمدّها من المشاركة والإشباع، ما يمكنه من توظيف القوى المميزة؛ فهو يستخدم مكامن القوة هذه في خدمة شيء أكبر للوصول إلى الهدف والمعنى] (Ayse, 2018, pp. 129-130؛ أحمد، 2020، ف. 8-10).

بمعنى أنه يمكن للفرد أن يخبر ثلاثة أنواع من السعادة في إطار الحياة هي:
 أ/ الحياة الممتعة **The pleasant life** وهي التي يسعى من خلالها الفرد نحو الانفعال الإيجابي في الماضي والحاضر والمستقبل.
 ب/ الحياة الطيبة **The good life** وهي التي يسعى فيها الفرد للوصول إلى أرقى مستويات الرضى (من خلال القيام بالأنشطة المفضلة) في جميع مناحي الحياة.
 ج الحياة ذات المعنى **The meaningful life** وتكون من خلال استعمال القوى والفضائل في خدمة القضايا الكبرى (صالح، 2017، ص. 5).

وفي أعقاب هذه النتائج، أشار Seligman إلى الحوار الذي أجراه مع Senia Maymin (2005) أثناء مناقشتها لرسالة الماجستير في علم النفس الإيجابي التطبيقي حيث أخبرته Maymin قائلة بأنه: " من المفترض أن تكون نظرية عام (2002) في كتاب " السعادة الحقيقية happiness Authentic " نظرية لما يفترض أن يقبل عليه البشر، ولكنها كانت تحمل في طياتها فجوة كبيرة، لأنها أغفلت النجاح والإتقان. فأصبح الأشخاص يحاولون تحقيق هدف الفوز فقط". فبعد هذا الحوار صرح Seligman قائلاً: "كانت تلك هي اللحظة التي بدأت فيها بإعادة التفكير في مكونات السعادة" (نقلا عن بن عيشوية، 2021).
 وتبعاً لهذه المجريات قام Seligman بتطوير هذه النظرية في (2011). وقد أكد من خلالها أن الموضوع الرئيسي لعلم النفس الإيجابي هو الرفاه والذي يمكن قياسه بالازدهار، فهو المسعى الذي يصبوا علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه (as cited in Ayse, 2018, p. 129).

2.5. مفهوم الرفاه من النظرية إلى الممارسة التطبيقية

إن الممارسة الحالية لعلم النفس قد بُنيت على وجهات نظر فلسفية قديمة، إذ نجد أن لعلم النفس الإيجابي جذورا تاريخية ارتبطت بمفهوم الحياة الجيدة أو الطيبة **The good life**، والتي تُعد أحد محاور البحث في هذا التيار الحديث. فكتابات Aristotle توصلت إلى أن أعلى خير للبشرية جمعاء هو **Eudaimonia** [وهو ما يعني أن للحياة معنى قائم على تحقيق الإمكانيات البشرية في إطار ما بات يعرف حاليا بالرفاه النفسي (PWB)] (Mason & Tiberius, 2009, p. 63).

فالرفاه لدى الانسان يرتبط بتوفر الموارد اللازمة ووجود ظروف المدعمة المساعدة، وبالتالي فإن الرفاه بهذا المعنى يصف عملية داخلية، وهو بذلك ليس تلقائياً إذ لا يمكننا أن نجعل الأفراد يحققون الشعور بالازدهار [المرتبط بتواجد أعلى مستويات الرفاه]، لكن يمكن أن توفر الظروف التي تمكنهم من الازدهار. فعلم النفس الإيجابي يهتم فيما يخص تدخلاته مع الأشخاص الذين يعيشون معاناة، بالعمل على تطوير قدراتهم على الازدهار (Joseph, 2015, p. 827).

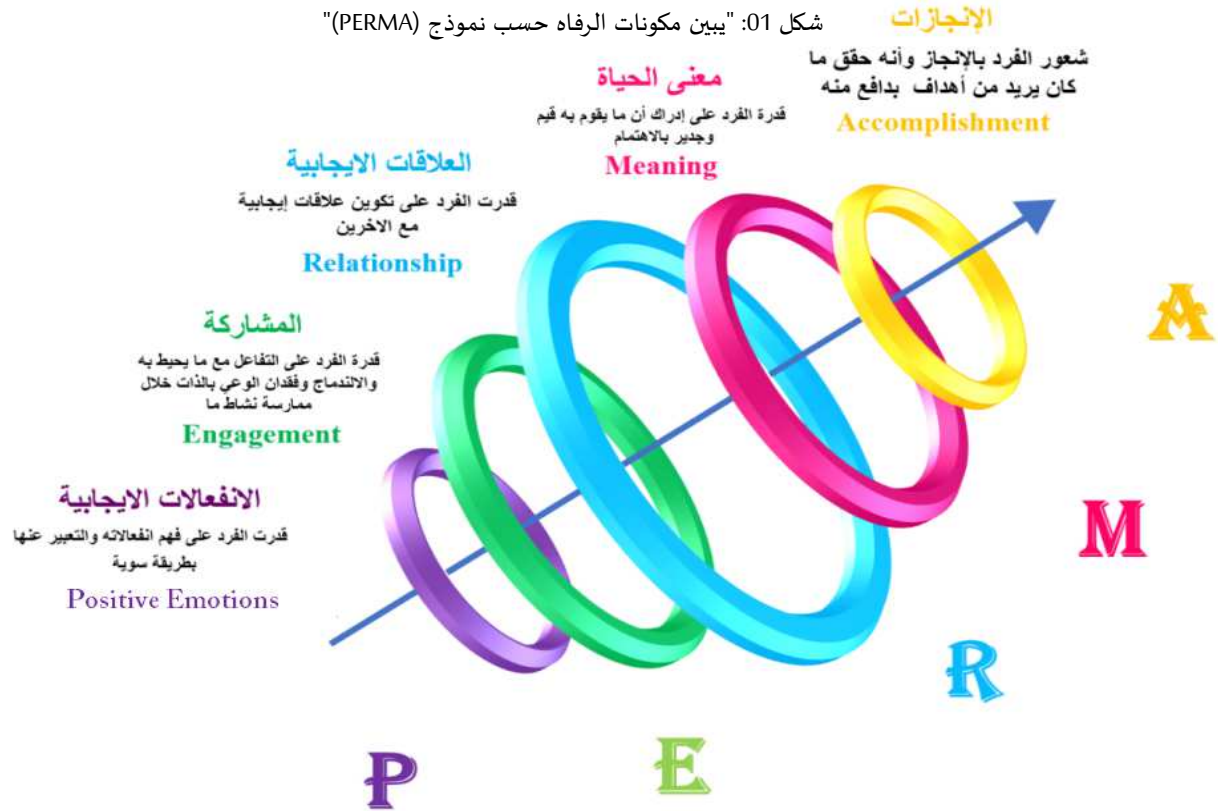
وتبعاً لذلك، فقد طور عدد من الباحثين نموذجهم النظري الخاص بالرفاه وطرق القياس لتطبيقه، إذ نجد نموذج Subjective Well-Being (SWB) لـ Diener (1984) وهو النموذج الأساسي الذي طرح منذ أكثر من [50 عاماً]، وقد حاول الباحثون بناء نماذج جديدة لالتقاط أنواع أو أجزاء من الرفاه المستبعدة من (SWB). كنموذج الرفاه النفسي Psychological Well-Being (PWB) لـ Ryff (1989)؛ إلى جانب نموذج الرفاه لـ Seligman (2011) في إطار نظرية 'الازدهار Flourish'، والذي يطلق عليه تسمية PERMA (نقلاً عن باشن وبرزون، 2020، ص ص. 169-170).

حيث أنه في السابق، كان الباحثون في علم النفس يعتبرون الرفاهية مجرد غياب للحالات الذهنية السلبية. لكن الباحثون في علم النفس الإيجابي شككوا في هذه الفكرة، مؤكدين أن الرفاهية هي أيضاً وجود حالات ذهنية إيجابية. فبعد أن أثبتوا أهمية دراسة الجانب الإيجابي للحياة، ذهب الباحثون في علم النفس الإيجابي لفحص ماهية الرفاهية في الواقع؛ وكنتيجة لذلك تم الاعتراف بوجود تقاليد فلسفية متميزة سبق وأن درست الرفاهية، والتي يعود تاريخها إلى مفهوم Eudaimonism (والذي يعني وجود معنى وأهمية لتطوير الإمكانيات) والتي أقرها Aristotle، الذي اعتبر أن الحياة الجيدة تُعرّف بأنها حياة نعيشها وفقاً لفضائل الفرد. وعلى النقيض من ذلك، نجد مفهوم آخر للرفاهية يعود لمذهب Hedonism (والذي يعني المشاعر الإيجابية والرغبة في الارتياح) والذي أقره Aristippus، حيث أكد هذا الفيلسوف على أن هذا المذهب يسعى وراء المتعة كهدف للحياة الجيدة. وبالتالي، تشير Eudaimonism إلى حياة مكرسة للبحث عن المعنى والتعامل مع التحديات الوجودية للحياة وتحقيق الإمكانيات البشرية، بينما يشير مذهب Hedonism إلى حياة مكرسة للبحث عن المتعة والسعادة. حيث تعكس هاتان النظرتان للرفاهية وجهات نظر متميزة عن الطبيعة البشرية كانت لها السيادة لفترة امتدت لآلاف السنين في حقبات ماضية من التاريخ الفكري.

وفي العصر الحالي، يُشار إلى منظور Eudaimonic و Hedonic على أنها الرفاهية النفسية (PWB) والرفاهية الذاتية (SWB) على التوالي. إذ تشير الرفاهية الذاتية إلى الحالات العاطفية للناس -كالتوازن

بين مشاعرهم الإيجابية والسلبية، ومدى رضاهم عن الحياة في لغة الحياة اليومية- ما يعني أن الرفاه الذاتي (SWB) يدور حول السعادة. في المقابل، يشير الرفاه النفسي (PWB) إلى الجانب الجوهري الأكثر تحفيزاً في الحياة-كالاستقلالية، والشعور بالإتقان، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات، والهدف من الحياة- لذلك، فعلى الرغم من أن نوعي الرفاهية مترابطان إلا أنه لا ينبغي اعتبارهما متطابقين. ففي الواقع، هناك أشخاص لديهم الكثير من المتعة في الحياة، لكنهم لم يتوصلوا إلى تحقيق ذواتهم، فهي تفتقر إلى المعنى (SWB مرتفع، يقابله انخفاض PWB)، كما يوجد أشخاص لا يُنظر إليهم على أنهم سعداء ولكنهم يعتبرون أن لحياتهم مغزى عميق (انخفاض SWB). وعليه فقد اقترح Epicurus أنه لتكون الحياة الجيدة، لا بد من أن تجمع الحياة بين كل من المتعة والمعنى (SWB مرتفع، PWB مرتفع) (as cited in Joseph, 2011, pra. 20-22).

وانطلاقاً من هذه النتائج حاول Seligman (2011) وضع نموذج الخاص بالرفاه، في إطار نظرية 'الازدهار Flourish'، والذي يعد النموذج الأول الأكثر تفصيلاً والذي تم تبنيه على نطاق واسع من قبل الممارسين في علم النفس إيجابي. إذ يجادل Seligman (2011) على أن نموذج الرفاهية [المسمى PERMA] يدمج مكونات Hedonia (المشاعر الإيجابية والرغبة في الارتياح) و Eudaimonia (وجود معنى وأهمية لتطوير الإمكانيات) في نموذج واحد (as cited in Goodman, Disabato, & al, 2017, pp. 1-2). كما تجدر بنا الإشارة إلى أن [Seligman] قد طور نظرية الازدهار في (2011) انطلاقاً من نظرية السعادة الحقيقية (2002) وذلك في إطار البحوث التي تندرج ضمن علم النفس الإيجابي؛ إذ أن نظرية السعادة التي تتمثل حسب Seligman (2002) في (1) العاطفة الإيجابية (أي الفرح، الاستمتاع، (SWB)، Hedonia)، (2) المشاركة (أي التدفق، الحيوية، Eudaimonia)، (PWB)، الرضا عن الحياة والاستقلال الذاتي)، و(3) المعنى (أي الغرض من الحياة والعلاقات). فهذه المكونات الثلاثة لنظرية السعادة الحقيقية تم تطويرها بشكل أكبر في نموذج PERMA لـ Seligman (2011) ذو الخمسة عناصر والمتمثل في: العاطفة الإيجابية Positive Emotions (P)؛ المشاركة Engagement (E)؛ العلاقات Relationships (R)؛ المعنى والغرض Meaning (M)؛ الإنجاز Accomplishment (A)، فهذه العناصر الخمسة الفريدة من الرفاهية قابلة للقياس، أين يمكن تقييم الرفاه في إطار تكاملي مع فهم متعدد الأبعاد للرفاهية التي يتم تحقيقها من خلال الأداء الأمثل (as cited in Lai, & al, 2018, p.2). والشكل الموالي يوضح الأبعاد التي صاغها Seligman في إطار نظرية الازدهار (2011)، ما يعطينا شرحاً أكثر تفصيلاً عن مفهوم كل عنصر من مكونات نموذج PERMA:



(المصدر: بن عيشوية، 2021).

وعليه، فمفهوم الرفاه وفقاً لنموذج PERMA هو قدرة الفرد على اختبار الانفعالات الإيجابية والقدرة على الاندماج في الأنشطة اليومية وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بأن حياته ذات معنى، وأنه قادر على إحراز تقدم نحو تحقيق أهدافه والوعي بإنجازاته (Terhart, 2018, p. 2).

وكنتيجة لذلك، تم استثمار هذا النموذج النظري المتعدد الأبعاد في ميدان التربية والتعليم، وهو ما مكن من فهم الرفاه وتعزيزه بصورة أكثر انتظاماً (Kern & al, 2015, p.262)، إذ تسعى البرامج التنموية وفق إطار علم النفس الإيجابي [الخاضعة لهذا النموذج] إلى تنمية المرونة والرفاهية في إطار الأنشطة المدرسية، مع العمل على تعزيز قدرة الشباب على التفكير الإيجابي حول ذواتهم، وهو ما يمثل قاعدتان أساسيتان إذا ما أردنا الترويج للازدهار في الجيل القادم (Joseph, 2015, p. 827).

وانطلاقاً مما سبق عرضه، يتضح أنه قد وُجدت لنظرية الرفاه والازدهار خلفية في الارهاصات الفلسفية، لتُطور فيما بعد منهجاً علمياً ضمن إطار علم النفس الإيجابي تم تطبيقه في ميدان التربية والتعليم على وجه الخصوص. وهو ما أعطى فكرة عن التطور والنمو الذي حققه علم النفس الإيجابي

انطلاقاً من أفكار تعود لأزمنة غابرة، ما بعث على خلق مجال جديد للبحث والتقصي أطلق عليه تسمية التعليم الايجابي.

3.5. التعليم الايجابي في إطار مفاهيم علم النفس الايجابي

أصبحت الموضوعات والأبحاث المتعلقة بالتعليم الايجابي منتشرة بشكل متزايد على مدى العقود الماضية. أين كان الباحثون في علم النفس هم أول من أجروا أبحاثاً في هذا المجال، فالتعليم الايجابي يعد توجهها تعليمياً يمزج بين التعلم الأكاديمي والشخصية والرفاه، يحث ويزود الطلاب بالمهارات الحياة كالمثابرة والتفائل والمرونة وتنمية الفكر والتفاعل والتركيز الذهني الكامل وغيرها. ويعتمد التعليم الايجابي على علم الرفاه والسعادة (لارسون، 2017، ص. 6).

حيث وعلى الصعيد العالمي، يتزايد الاهتمام بالتعليم الايجابي الذي نشأ من أعمال البروفيسور Martin Seligman من جامعة بنسلفانيا الذي وضع برنامج للتعليم الايجابي طبق في مدرسة Geelong Grammar في Victoria بأستراليا. والذي عرّف التعليم الايجابي على أنه "تطبيق علم النفس الايجابي في ميدان التربية والتعليم". على اعتبار أن علم النفس الايجابي هو مصطلح يشمل البحث فيما يتعلق بما يجعل الحياة تستحق العيش. في حين أن دراسة السعادة وتنمية الثوابت النفسانية كالحكمة والمعرفة والإبداع وغيرها الكثير كانت جزء من هذا البرنامج. حيث يرى (Oades, & al, 2011) أن علم النفس الايجابي هو في غاية الأهمية للمساعدة في فهم وتطوير مستويات عالية من الرفاه لدى الطلاب والموظفين داخل المحيط المدرسي. إلا أنه على الرغم من أن مجال التعليم الايجابي جديد نسبياً غير أن له تاريخ طويل، إذ أشارت Helen McGrath (2009) إلى جذور الرفاه في مجال التعليم، خلال مشاركتها في ندوة شرحت من خلالها الدور الذي لعبه علم النفس الايجابي في ميدان التعليم في أستراليا، حيث أوضحت McGrath أن التعليم الايجابي نشأ في سبعينيات القرن الماضي من خلال تركيزه على مفهوم الذات، لينتقل بعدها إلى بناء برامج تعنى بالمهارات الاجتماعية في بداية فترة التسعينيات، وفي بداية سنوات الألفية الجديدة انتقل مجال البحث والتطبيق إلى صياغة برامج تعنى بالمرونة؛ ومنذ ذلك الوقت ظهرت مبادرات تركز على مكافحة التنمر، وبرامج أخرى تركز على موضوعات القيم ورفاهية الطالب، بما في ذلك برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي (as cited in Oades, & al, 2011, par. 2-3). فالهدف الأساسي من التعليم الايجابي هو تعزيز الصحة النفسية المزدهرة أو الإيجابية داخل المجتمع المدرسي.

غير أنه تجدر بنا الإشارة إلى أن المناهج التي تتبعها بعض المدارس في تطبيق مبادئ التعليم الإيجابي متنوعة بقدر تنوع الطلاب أنفسهم، حيث أنه في مدرسة Geelong Grammar في أستراليا يتم الأخذ بمقومات التعليم الإيجابي في جميع جوانب الحياة المدرسية، من خلال برامج نفسية إيجابية محددة. كما شرع Anthony Seldon من كلية Wellington بالمملكة المتحدة والذي يعد رائداً في هذا المجال في سلسلة من المبادرات "لتعليم السعادة" من خلال تزويد الطلاب بالأدوات التي تمكنهم من تنمية السعادة بأنفسهم. أما في مدرسة Wellington بنيوزلندا، فيستكمل الطلاب في العامين 10 و11 (الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عامًا) دروساً حول مهارات الرفاهية تستغرق 40 دقيقة كل أسبوعين لمدة عامين، حيث تساعدهم هذه الدروس على فهم العوامل التي تدفع بهم للنمو والازدهار في الحياة، بالإضافة إلى تعليمهم بعض المهارات العملية للاستخدام اليومي (Oades, & al, 2011, par. 6).

فجميع البرامج ضمن سياق التعليم الإيجابي تركز على تعزيز مستويات السعادة والرفاه وتنمية مكانم القوى الشخصية، إذ تعتبر تفاعلات الطلاب اليومية والتجارب مع أقرانهم والمعلمين جزءاً لا يتجزأ من رفاهم وأهداف مهمة لبرامج الرفاهية. بالإضافة إلى ذلك، يرى معظم الآباء والأمهات والمعلمين أن تعزيز الرفاهية والشخصية أمر مهم، إن لم يكن مركزياً، باعتباره جانباً من جوانب التعليم. وعليه، ينبغي أن يُدرّس الرفاه في المدارس لثلاثة الأسباب: 1/ كترياق للاكتئاب، 2/ كوسيلة لزيادة الرضا عن الحياة، 3/ كأداة مساعدة لتحسين تعلم التفكير الإبداعي. كما أن التحاق معظم الأطفال والمراهقين بالمدارس يتيح فرصة الوصول إليهم وتعزيز رفاهم على نطاق واسع (Seligman & al, 2009, pp. 294-295).

وعادة ما تعتمد برامج التعليم الإيجابي على إطار نموذج PERMA للأداء الإيجابي، الذي يقرباًن الرفاه ينطوي على مستوى عال من العمل عبر مجموعة من المجالات النفسية الاجتماعية بما في ذلك العاطفة الإيجابية (P)، والمشاركة في الأنشطة الهامة (E)، تعزيز العلاقات الإيجابية (R)، تنمية الغرض من الحياة ومعناها (M)، ومتابعة الإنجازات القيمة (A). وقد أدى تطوير هذا النموذج إلى دمج جانب سادس هو: الصحة الإيجابية والمرونة (H).

4.5. مجالات الرفاه وفق نموذج PERMA/H في إطار نظرية الازدهار

في سياق هذا النموذج يتم استهداف ستة مجالات للرفاه بشكل مترابط وشامل وهي:

1.4.5. العاطفة الإيجابية P – Positive Emotion

يشجع هذا المجال الأفراد على توقع وبناء الخبرات العاطفية الإيجابية مع قبول تطوير استجابات

صحية للمشاعر السلبية (Norrish, & al, 2013, p. 152).

فربما يكون هذا المجال هو أقرب صلة بالسعادة، حيث أن التركيز على المشاعر الإيجابية هو أكثر من مجرد الابتسام، فهو القدرة على التفاؤل الذي يساعد الأشخاص على التكيف مع تقلبات الحياة، والقدرة على البقاء متفائلاً ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور ايجابي بناء، كما يمكن أن تساعد النظرة الإيجابية في العلاقات والعمل لتلهم الآخرين ليكونوا أكثر إبداعاً ويغتنموا المزيد من الفرص في الحياة. ففي حياة الجميع، هناك نجاح وإخفاق، حيث يزيد التركيز على "الإخفاق وال فشل" من فرص الإصابة بالاكئاب، وبالتالي، يجب التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة لأن هناك العديد من الفوائد الصحية للتفاؤل والإيجابية. لذلك، من المهم في هذا العنصر التمييز بين المتعة والسرور، حيث أن المتعة ترتبط بتلبية الاحتياجات الجسدية للبقاء، مثل العطش والجوع والنوم [...] في حين يأتي السرور من التحفيز الفكري والإبداع، فهذا النوع من المشاعر الإيجابية أمر بالغ الأهمية، كونه يساعد الأفراد على الاستمتاع بالمهام اليومية في حياتهم، ومواصلة التحديات التي سيواجهونها من خلال البقاء متفائلين بالنتيجة (أنوار، 2020، ف. 8-9).

كما أن مجال العاطفة الايجابية في الميدان التعليم يعكس قدرات الطلاب على بناء الخبرات العاطفية الإيجابية، والشعور بالعواطف الإيجابية كالفرح والامتنان والأمل والإلهام للوصول للأهداف. إذ وجدت الأبحاث أن العاطفة الإيجابية لديها فوائد على الصحة النفسية والبدنية، والعلاقات الاجتماعية، والنتائج الأكاديمية، وكمثال صريح على تعليم العواطف الإيجابية، فإنه في السنة العاشرة وضمن برنامج التعليم الإيجابي في مدرسة Geelong Grammar، يتعرف من خلاله الطلاب على نظرية التوسعة والبناء لـ Fredrickson (2001) لغرض تطوير فهمهم حول فوائد وأهمية العاطفة الإيجابية، أين ينمي الطلاب وعيهم بإحداث التوازن بين العواطف الإيجابية والسلبية من خلال ممارسة التمارين التي أقرتها Fredrickson حول الإيجابية في مختلف الظروف، وعبر مختلف الفصول الدراسية والأنشطة والبيئات، حيث يتم تشجيع الطلاب على زراعة العواطف الإيجابية من دون تجنب أو إنكار العواطف السلبية؛ ويتمثل الهدف الشامل في مساعدة الطلاب على فهم أن كل العواطف هي جزء طبيعي ومهم في الحياة (نقلا عن باشن وبرزوان، 2021، ص. 43).

2.4.5. المشاركة أو الانخراط الإيجابي E – Engagement

يدرس هذا المجال المسارات لإكمال الانغماس في أنشطة تدعم فهمنا لتحقيق تجربة من الأداء الأمثل، فهو ينطوي على العيش حياة عالية من الاهتمام والفضول لغرض تحقيق الأهداف بعزم وحيوية. إذ أن هناك أدلة قوية على أن مجال المشاركة والانخراط يرتبط بالرفاه والتعلم وإنجاز

الأهداف المهمة، كما يرتبط هذا المجال ارتباطاً وثيقاً بمفهوم التدفق، الذي يعرف بأنه حالة من الانغماس الشديد والتجربة المثالية التي تنتج أثناء المشاركة في التحديات، خاصة إذا كان هناك تقارب بين مستوى مهارات الفرد وتعدد مستوى المهمة والتحدي (Norrish, & al, 2013, p. 153).

فمثل هذه الأنشطة التي تدفعنا للمشاركة نجد أنها تغمر الجسم بالهرمونات التي تمنح للمرء شعور بالسعادة أين يجد فيها الهدوء والتركيز والفرح. حيث أنه في مجالات الحياة المختلفة يجد الأفراد متعة في أشياء مختلفة، سواء كانت العزف على آلة موسيقية أو ممارسة رياضة أو العمل في مشروع مثير للاهتمام أو حتى مجرد هواية يمارسونها. حيث نحتاج جميعاً إلى شيء في حياتنا يجعلنا نغمس فيه، ما قد يخلق السعادة أو النشاط، وهذا ما ينعكس على ذكائنا ومهاراتنا وقدراتنا (أنوار، 2020، ف. 10-11).

لذلك، يركز مجال المشاركة في إطار نموذج التعليم الإيجابي لمدرسة Geelong Grammar على تعزيز التدفق، والرعاية الذاتية واستخدام مكامن القوى المميزة. وكمثال على تطوير هذا الفهم اقترح كل من Wesson و Boniwell (2007) أن استخدام نهج مكامن القوى يمكن أن يؤدي إلى تجربة التدفق وتحسين الوعي بمكامن القوة، ما قد يعزز تصورات الأفراد حول مهاراتهم، وبالتالي زيادة احتمالات التطابق بين التحديات والمهارات، إذ أنه قُبيل المشاركة في معسكر التخيم خلال الفصل الدراسي الثاني يضطلع طلاب السنة السادسة في نظام مدرسة Geelong Grammar على مكامن القوة الشخصية، أين يناقشون من خلال مجموعات مكامن القوة الـ 24، ويستكشفون الطرق التي تعمل بها، أين يجري تطوير أفكارهم من خلال مناقشة السبل التي يمكنهم بها استخدام مواطن قوتهم للمشاركة الكاملة في أنشطة المخيمات ودعمها في التغلب على التحديات التي قد يواجهونها. فمساعدة الطلاب على استكشاف مواطن قوتهم وتطبيقها على هذا النحو يخلق مسارات نحو أنشطة تتفق مع قيمهم ومصالحهم وتدعم الفعالية الذاتية للطلاب عند مواجهة التحديات (نقلاً عن باشن وبرزوان، 2021، ص. 43-44).

3.4.5. الإنجازات الإيجابية A – Accomplishments

يركز هذا المجال على تطوير الثقة والكفاءة من خلال السعي لتحقيق نتائج ذات معنى والأهداف القيمة، وتوليد الدافع للاستمرار رغم التحديات والنكسات، وتحقيق النجاح في مجالات الحياة الهامة. فأبحاث Hendren، Weisen، و Orley (1994) تشير إلى وجود علاقة ثنائية الاتجاه بين الازدهار والإنجاز الإيجابي (as cited in Norrish, & al, 2013, p. 153).

إذ يمكن أن يساعد وجود الأهداف والطموح في الحياة على تحقيق الأشياء التي يمكن أن تعطي إحساسًا بقيمة الإنجاز، حيث يجب على الفرد أن يصنع أهداف واقعية يمكن تحقيقها، فمجرد بذل الجهد لتحقيق هذه الأهداف يمكن أن يمنح ذلك شعورًا بالرضا. فتحقيق الإنجازات في الحياة أمر مهم يدفعنا إلى الازدهار والنجاح، ووجود أهداف واضحة في الحياة، حتى الأهداف الصغيرة مثل القراءة لمدة ساعة كل يوم، وبذل الجهود لتحقيق ذلك أمر مهم للرفاهية والسعادة، حيث يساعد تحقيق الإنجاز على تعزيز احترام الذات والفخر بها، كما أنه يقوي الثقة بالنفس، وهو ما يحفز على الرغبة في بذل جهد أكبر ومواصلة الإنجاز، كما تساعد هذه الثقة في مواجهة التحديات. والأهم من ذلك، أن تحديد الأهداف وبذل الجهود اللازمة لتحقيقها لا يقل أهمية عن الوصول إليها بالفعل (أنوار، 2020، ف. 16-18).

وعليه، لا بد من مساعدة الطلاب في سعيهم نحو تحقيق نتائج ذات معنى والاستمرار على الرغم من العقبات كون أن الشباب اليوم يواجهون تحديات عالمية متزايدة. لذلك، من الضروري مساعدة الطلاب على تطوير هذه المهارات والموارد ما سيسمح لهم بتكريس الجهود لتحقيق الأهداف المهمة، والاستفادة من الفرص، والتغلب على المشاكل والتكيف مع خيبات الأمل والتحديات.

4.4.5. مجال الهدف والمعنى الإيجابي M – Meaning

ويكون من خلال تطوير الفهم والفوائد من خدمة قضية أكبر والمشاركة في أنشطة لدعم ذلك (Norrish, & al, 2013, p. 152). وعليه، فالسعادة الحقيقية تأتي من وجود معنى للحياة بدلاً من السعي وراء المتعة والثروة المادية. إذ أن أخذ الأطفال للمساعدة في توزيع الهدايا أو الطعام في الملجأ على سبيل المثال، أو تقديم المساعدة للمشردين، أو التطوع للمساعدة في تنظيف الحدائق هي بعض الأمثلة على المشاركة في الأنشطة التي تتجاوز فكرة العيش لنفسك، هذا ما يجلب الإنجازات ويعزز مبدأ الرفاهية، فالآباء الذين يكرسون أنفسهم بشغف ويقومون بعمل شيء يتجاوز حياتهم الخاصة يعلمون أطفالهم قيمة الوجود (أنوار، 2020، ف. 13).

لذلك فالقيمة الجوهرية لمساعدة الآخرين والمجتمع توفر مبرراً قوياً للتركيز على معنى الحياة داخل المدارس. إذ أن هناك أدلة على أن عمل الأشياء من أجل الآخرين، والإحساس بأن الحياة هادفة وذات مغزى، يساهم حسب Post (2005) في صحة الطلاب النفسية والجسدية، وقد بين Cotton وزملائه (2009) أن وجود هدف في الحياة يرتبط بالصحة البدنية الجيدة، والرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية القوية، ما قد يوفر الحماية من الاكتئاب والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر، والشكاوى

الجسدية. إذ يعتبر المعنى، والإيثار، والروحانية مسارات لحياة هادفة ومزدهرة للطلاب، إذ أنه ضمن برنامج التعليم الإيجابي لمدرسة Geelong Grammar للسنة العاشرة، يُطلب من الطلاب التفكير وعيش حياة ذات معنى، والنظر في العلاقة المعقدة بين المعنى والسعادة في قصص الناس المهمين الذين يجسدون المعنى في الحياة مثل الدكتور Viktor Frankl، والسيدة Elisabeth Murdoch، وStynes Jim، فهي شخصيات تُستخدم لتحفيز الطلاب على التفكير في هدفهم الخاص، كما يعزز هذا الاستكشاف العميق للمعنى والغرض؛ في حين يمكن لتجارب المشاركة في الأنشطة التطوعية الهادفة لخدمة المجتمع من أن تطور شخصية الطلاب (نقلا عن باشن وبرزون، 2021، ص. 44).

5.4.5. مجال العلاقات الإيجابية R – Relationships

ويطور هذا المجال المهارات الاجتماعية والعاطفية لتمكين الفرد من تنمية العلاقات مع الذات والآخرين، فالعلاقات والروابط الاجتماعية ضرورية لحياة ذات معنى، حيث ترتبط السعادة والصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بعلاقات وثيقة وهادفة، حيث أن العلاقات الاجتماعية العابرة مع الغرباء وكذلك العلاقات الطويلة مع الأقران والأشقاء والآباء والأسرة والأصدقاء كلها مصادر للمشاعر الإيجابية والدعم. وفقاً لهذا النموذج، فإن إحدى الوظائف المهمة لشبكات التواصل الاجتماعي هي أنها يمكن أن تنشر السعادة والترفيه والضحك بشكل ملحوظ، كما يمكن أن يقدم الاتصال البناء والعمل الجماعي الفعال مساهمة حيوية في تحقيق السعادة في مكان العمل كذلك، وحتى في المنزل بين أفراد الأسرة [...] وهو ما يشجع الأطفال على تكوين صداقات وإظهار الرغبة في أن يكونوا أصدقاء يمكن الوثوق بهم والاعتماد عليهم، كما يشعر الأطفال أحياناً براحة أكبر في مشاركة الجوانب المتعلقة بحياتهم ومشاعرهم مع أقرانهم الموثوق بهم بدلاً من البالغين، هذا ضروري ويجب أن يحترمه الكبار، كون أننا نميل إلى قياس نجاحاتنا ونوعية الحياة العامة مقارنة بالأقران بدلاً من الأجيال الأكبر سناً أو الأصغر سناً، حيث يعد الآباء الذين لديهم دائرة محددة من الأصدقاء المستقرين في حياتهم منذ سنوات قدوة جيدة لتشجيع الأطفال على تكوين علاقات دعم مع الآخرين (أنوار، 2020، ف. 12).

حيث يدعم Bronfenbrenner (2004) هذه الآراء، فهو يرى أن نمو الأطفال والمراهقين لا يحدث بمعزل عن السياق الاجتماعي، الذي له تأثير قوي على النمو الصحي، إذ أن هناك وفرة في الأدلة التي تظهر بأن الدعم الاجتماعي هو جزء لا يتجزأ من الرفاه والصحة النفسية والعقلية. فعلى سبيل المثال، تشكل العزلة الاجتماعية حسب Hased (2008) عامل خطر لتشكيل الاكتئاب، تعاطي المخدرات، الانتحار، وغيرها من الأعراض اعتلال الصحة العقلية. في حين يرى Stewart وزملائه (2004) أن

العلاقات المدرسية الداعمة ترتبط بالرفاه والمرونة لدى الأطفال والمراهقين، وقد بين Myers (2000) أن العلاقات الاجتماعية تشكل مؤشراً مهماً للتنبؤ بالرفاه، كما يرى Wentzel و Caldwell (1997) أن الدعم الاجتماعي للطالب يفيد في تحسين نتائج التحصيل. ويركز المثال التالي المتعلق بالعلاقات الإيجابية في المدرسة والمرتبطة بالاستجابة البناءة النشطة (ACR) Active-Constructive Responding التي يرى Reis و Gable (2010) أنها تعنى باستجابة الآخرين للأخبار الجيدة واصغائهم باهتمام حقيقي وداعم من أجل بناء علاقات قوية. إذ أنه في مدرسة Geelong Grammar يتم تدريس (ACR) للموظفين وجميع طلاب المدارس الثانوية، نظراً لمساهمتها في تعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، فوفقاً لـ Gable، Reis، Impett، و Asher (2004) فإن ردود الفعل على الأخبار الجيدة تنشط الفرد وتمكنه من البناء والاستفادة منها، ويحدث ذلك عندما يروي الأفراد قصتهم ويستمتعون بهذه التجربة الحياتية، ما يعزز العاطفة الإيجابية المستمدة منها. لذلك، فإن التعلم بالممارسة والتطبيق يشجع الموظفين والطلاب على أن يكونوا مؤيدين بكل إخلاص لإنجازات أسرهم وأصدقائهم وزملائهم (نقلاً عن باشن وبرزوان، 2021، ص. 44).

6.4.5. مجال الصحة الإيجابية Positive health

ويهدف هذا المجال إلى مساعدة الأفراد على تطوير قاعدة معرفة سليمة يمكن من خلالها إنشاء عادات تدعم الصحة الجسدية النفسية طوال العمر (Norrish, & al, 2013, p. 152). حيث تُعرّف الصحة ضمن نموذج مدرسة Geelong Grammar بأنها ممارسة عادات مستدامة من أجل الصحة البدنية والنفسية المثلى، فالصحة مهمة للتعلم الفعال وهو ما أكدت عليه (منظمة الصحة العالمية، 2011)، إذ أن هناك أدلة على أن الطلاب الذين يحققون الازدهار على المستوى النفسي والجسدي يؤدون أداءً جيداً أيضاً في دراستهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن تطوير السلوكيات الصحية الإيجابية في سن المراهقة يمكن أن يكون له أثر مفيد على مدى الحياة في الوقاية من الظروف الصحية الضارة. ويركز المثال التالي المتعلق بالصحة الإيجابية على أهمية المرونة لدى طلاب السنة التاسعة في برنامج التعليم الإيجابي، ويهدف هذا البرنامج وفقاً لـ Gillham وآخرين (2007) إلى تعزيز القدرة على التحمل ومنع الاكتئاب، من خلال تعليم الشباب المهارات المعرفية والسلوكية ومهارات حل المشكلات الاجتماعية، بما في ذلك غرس أسلوب تفسيري متفائل، ومناقشة الأفكار السلبية التلقائية، مع توليد إجراءات بديلة عند مواجهة التحديات (as cited in Norrish, & al, 2013, pp. 155-156).

وبناء على هذه المعطيات يتضح أن هذه المكونات الست تشكل الرفاه في كليته، ما قد يتيح للمدارس إمكانية فهمه وتعزيزه بصورة أكثر انتظاماً، وهو ما من شأنه أن يجعل المدارس أكثر ازدهاراً.

6. المناقشة

على الرغم من أن المعطيات الواردة في هذا المقال تشير إلى أهمية مفهوم التعليم الايجابي، القائم على نموذج PERMA الذي أقره Seligman والذي أتاح للمدارس إمكانية فهم وتعزيز مستويات الرفاه، ما قد يساهم مستقبلاً في الحد من اعتلالات الصحة النفسية والعقلية لدى الطلاب، على اعتبار أن معظم الأطفال والمراهقين يقضون الكثير من الوقت في البيئة المدرسية. إلا أن مثل هذه البرامج لا نكاد نجد لها أثراً في ميدان التعليم في معظم البلاد العربية ما عدا بعض المساهمات التي أقرتها دولة الامارات العربية المتحدة التي باشرت بإطلاق البرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، تحت مسمى شبكة المدارس الإيجابية، وهي شبكة وطنية متاحة لعضوية المدارس الحكومية والخاصة، التي ترغب في ترسيخ التعليم الإيجابي المبني على جودة الحياة لدى طلابها ومعلميها، حيث تهدف هذه الشبكة إلى إضافة جودة الحياة لمجال التعليم، ما يعمل على بناء المهارات الشخصية والإيجابية لدى الطلاب، بالتوازي مع المهارات الأكاديمية، كما توفر هذه الشبكة آلية مرنة، تساعد المدارس بتطبيق التعليم الإيجابي ومفاهيم جودة الحياة، كما تقدم استشارات للمدارس من خلال خبراء في التعليم الإيجابي وجودة الحياة، لمساعدة المدارس على تحقيق نتائج مؤثرة، كما تقدم هذه الشبكة مجموعة من المنح المالية لدعم بعض المبادرات التي تنفذها المدارس.

لذلك، فمن الإنصاف القول بأن المدارس هي مؤسسات مثالية لتوفير فرص الصحة والسلامة والتقدم التعليمي والتنمية الأخلاقية للشباب، فهي فرص ومتطلبات ذات مرغوبية عالمية. لذلك، دعا Peterson (2006) المدارس إلى توسيع تركيزها إلى أبعد من التعليم الأكاديمي لتشمل أيضاً تعزيز مقومات الرفاه (as cited in White & Waters, 2015, p. 69).

حيث ومن خلال هذا المقال تم التطرق إلى المساهمات التي قدمتها نظرية السعادة الحقيقية والدور الذي لعبته في بلورة مفهوم التعليم الايجابي في إطار نظرية الازدهار، أين توج هذا الأخير بتشكيل إطار مفاهيمي جديد وشامل مزج بين مختلف تركيبات الرفاه التي أقرها الباحثون بداية من (1969) إلى غاية (2011)، وهو ما ساهم في تطوير نموذج الرفاه ما قد خلق مجالاً لتطبيقه في ميدان التربية والتعليم، من خلال العمل على صقل المواهب الفكرية للطلاب و تطوير مجموعة واسعة من نقاط

القوة والمزايا والكفاءات الشخصية التي تدعم في مجموعها الرفاه، ما سمح بتوفير إطار مستدام ومرن للتحرك نحو ازدهار المجتمعات المدرسية.

7. خاتمة:

تعد المدارس واحدة من أهم السياقات التنموية في حياة الشباب، حيث يمكن أن تكون مصدراً رئيسياً لصقل المهارات والكفاءات التي تدعم قدرتهم على النجاح والتكيف، لذلك فالمدارس هي في وضع فريد لتعزيز رفاه الشباب والمجتمعات المدرسية على نطاق واسع، فهي تمثل بيئة مشتركة للأطفال والمراهقين ما يسهل عملية الوصول إليهم، لذلك كان لا بد من الاستفادة من هذه الامكانيات، خاصة إذا علمنا بأن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن شخص واحد من أصل خمسة أشخاص يعاني من حالة اكتئاب قبل التخرج من الجامعة؛ إلا أنه يمكن تغيير هذه الحالة من خلال برامج التعليم الايجابي الذي يشير إلى تطبيق علم النفس الايجابي في السياقات التربوية والتعليم. وعليه، يمكن القول بأن التعليم الايجابي يوظف مبادئ علم النفس الايجابي ليشجع ويدعم الأفراد داخل مجتمعاتهم المدرسية على الازدهار.

وتماشياً مع هذا الطرح، فقد ظهر خلال العقد الماضي إطار نظري لقياس مؤشرات الشخصية الجيدة والرفاه وفق منظور علم النفس الايجابي في المدارس، القائم على نموذج PERMA الذي قدمه Seligman (2011) والمتكون من خمسة عناصر أساسية تشكل الرفاه، أين تم الاختبار التجريبي لهذه النموذج المتعددة الأبعاد؛ ما قد أتاح للمدارس القدرة على فهم وتعزيز الرفاه بشكل أكثر منهجية. وبذلك نجد أن مناهج التعليم الايجابي قد وسعت نطاق تطبيق علم النفس الايجابي من فرد مزدهر إلى مجتمع مدرسي مزدهر، إذ توفر هذه المناهج إطاراً مرناً يُمكن المدارس من تطوير قدرات الطلاب. وعليه، لا بد من أن تؤدي المدارس في هذا المجتمع الدائم التغيير أدواراً جديدة تساعد على دعم الطلاب لاستيعاب تعقيدات التي تعيشها الأجيال، من خلال السعي نحو تمكين الطلاب من تقوية علاقاتهم وبناء العواطف الايجابية وتعزيز المرونة، واتاحة استكشاف الأهداف والمعنى في حياتهم، ما سيسمح بخلق بيئات تعليمية مواتية للنمو الأمثل للطلاب.

المراجع

- أحمد، روان. (2020، 10 سبتمبر). *نظرية السعادة الحقيقية*. ارجع إلى الرابط <https://e3arabi.com/educational-sciences>
- أنوار. (2020، 26 جوان). *مفهوم نظرية بيرما*. ارجع إلى الرابط <https://www.almrsl.com/post/922651>
- باشن، حمزة وبرزوان، حسيبة. (2020). *مكامن القوة في الشخصية والفضائل الانسانية لدى الأطفال والمراهقين في المدارس: دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي*. *مجلة المرشد*. 19(1)، 63-76. محمل من الرابط <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/110958>
- باشن، حمزة وبرزوان، حسيبة. (2021). *أهمية التعليم الإيجابي في ظل جائحة كوفيد-19*. في ج. بوجمليين (ج 2)، المؤتمر الدولي الافتراضي الأول: المشكلات المدرسية ومستجداتها في ظل جائحة كوفيد 19 ودور الإدارة المدرسية في معالجتها (ص ص. 37-46). جامعة تيزي وزو، الجزائر. للتحميل ارجع إلى الرابط <https://drive.google.com/file/d/1MHSPjMalFfj9iBxcXw4yR-trU1FvMZ8/view?usp=sharing>
- بن عيشوية، بلال. (2021، سبتمبر). *فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض درجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس وفق نظرية الرفاه (PERMA)*. مداخلة مقدمة في المؤتمر العلمي الدولي الرابع بجامعة الجزائر 2، 29-30 سبتمبر 2021. الجزائر.
- بن نوار، يسري. (2016). *مؤشرات الصحة الإيجابية (السعادة الحقيقية، الرفاهية الذاتية، الرضا عن الحياة) وعلاقتها بكل من نوعية حياة العمل، الذكاء الاجتماعي والذكاء الروحي لدى مراقبي الحركة الجوهريّة (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2)*. التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات www.dsit.Cerist.dz
- صالح، علي. عبد الرحيم. (2017). *مارتن سيليجمان... حياته ومفاهيمه وأعماله النظرية: السعادة، أساليب الحياة، المعنى والتدفق، الايثارية (ب. ديزن، د. توماسول، إ. كولدفنش، س. قريشي: الكتاب)* ارجع إلى الرابط <http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsychoMartinSeligman.pdf>
- لارسون، إميلي. إي. (2017). *حالة التعليم الإيجابي. في القمة العالمية للحكومات (ص ص. 5-42)*. دبي، الامارات العربية المتحدة. محمل من الرابط <https://www.worldgovernmentsummit.org/observer/reports/detail/the-state-of-positive-education>
- Ayşe, E. B. (2018). Adaptation of the PERMA Well-Being Scale into Turkish: Validity and Reliability Studies. *Educational Research and Reviews*, 13(4), 129-135. <http://dx.doi.org/10.5897/ERR2017.3435>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A 12–1 comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 2017.1388434 <https://doi.org/10.1080/17439760>
- (1st Ed.). USA, NY : Basic Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth* Books.
- Joseph, S. (2015). The future of positive psychology in practice. In S. Joseph (2nd Ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp.823-828). USA, New Jersey: John Wiley & Sons.
- 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. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Lai, M. K., Leung, C., Kwok, S. Y., Hui, A. N., Lo, H. H., Leung, J. T., & Tam, C. H. (2018). A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in psychology*, 9(1090),1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01639>
- Mason, M. & Tiberius, V. (2009) Aristotle. In S. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 4). USA, Chichester: Blackwell Publishing Ltd6pp. 63–
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>
- Oades, L. G., Robinson, P., & Green, S. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, 33(2), 16. Retrieved from <https://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2011/april/green/>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Ed.). USA, NY : Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311 . <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>

- Terhart, T. (2018). The Effect of Positive Psychology Interventions in Clinical Samples with Psychiatric Disorders on Well-Being and Psychiatric Symptoms: A Systematic Literature Review (Master's thesis, University of Twente). Netherlands. Retrieved from http://essay.utwente.nl/74531/1/Terhart_MA_BMS.pdf
- White, M. A., & Waters, L. E. (2015). A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920408>