

الصحة النفسية وسبل تحقيقها من منظور علم النفس الايجابي في ظل جائحة  
كورونا

to achieve it from the perspective of positive psychology in the  
context of the Corona pandemic

بلخير فايزة  
جامعة احمد زبانة  
غليزان (الجزائر)  
[faizapsychologie@yahoo.fr](mailto:faizapsychologie@yahoo.fr)

الملخص:	
يعد تحقيق الصحة النفسية مطلباً مهماً يسعى الفرد اليه خاصة أثناء الازمات والكوارث الوبائية منها أزمة كورونا (كوفيد-19) لأنه يكون عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية لما تسببه من حالة الرعب والقلق، وتأثير سلبي على صحته الجسدية والنفسية لاسيما مع استمرارها لأكثر من سنة مما تتطلب منه ان يحافظ على مزاجه الايجابي، وأن يجد طرقاً ايجابية لمواجهة حالة التوتر والضعف النفسية الناتجة عنها. ويمثل علم النفس الايجابي أفضل الطرق لمساعدته على تجاوزها، بتركيزه على ما هو ايجابي من خلال التفكير الايجابي والتفاؤل وبث الأمل لنفسه وللآخرين.	تاريخ القبول: 13-03-2022
	<b>الكلمات المفتاحية:</b> ✓ صحة نفسية: ✓ علم النفس الايجابي: ✓ أزمة كورونا:
<b>Abstract :</b>	
Achieving mental health is an important demand that the individual seeks, especially during crises and epidemic disasters, including the Corona crisis (Covid-19) because he is vulnerable to mental disorders because of the state of terror and anxiety, and a negative impact on his physical and psychological health, especially with its continuation for more than a year, which requires him to maintain his positive mood, and to find positive ways to face the stress and psychological pressures that result. Positive psychology is the best way to help it overcome it, focusing on positive thinking, optimism and instilling hope for himself and others.	Accepted 2022-03-13
	<b>Keywords:</b> ✓ Mental health: ✓ positive psychology: ✓ corona crisis:

## مقدمة:

يسعى الفرد الوصول الى تحقيق مستويات أفضل من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين خاليا من مختلف الأمراض النفسية أو العضوية والشعور بالرفاهية والسعادة ، الا أنه قد يواجه في حياته العديد من الاحداث الضاغطة والصادمة مما تسبب له نوعا من التوتر والخطر والتهديد فتسهم في اختلال صحته النفسية والجسمية كظهور فيروس كورونا الخطير الذي حصد الملايين من البشر المتميز بسرعة انتقاله ونشره للعدوى والتغيير من تركيبته، وأعراضه الشديدة كالسعال وارتفاع درجة الحرارة وضيق التنفس التي قد تؤدي بحياته وحياة الاشخاص المقربين منه، ضف الى ذلك حالة الخوف والهلع ووساوس الاصابة به. وفي هذا الصدد بينت دراسة كسونغ واخرون **xiong et al** في العديد من الدول (2020) حول تأثير جائحة كورونا على الصحة النفسية للسكان، بحيث تم اجراء بحث واثاقي منهجي مبني على **scopus,web of science** , **medline ,embase , pubmed** , من بداية الوباء حتى 17 مايو، ومقالات لإرشادات **prisma** حيث تم اجراء بحث يدوي على الباحث العلمي من **google** لتحديد الدراسات ذات الصلة . وتم اختيار المقالات بناء على معايير محددة. وقد كشفت النتائج عن ارتفاع معدلات اعراض القلق من 6.33 الى 50,9% والاكئاب من 14,6 الى 48,3% ، واضطراب مابعد الصدمة من 7 الى 53,8% والضيق النفسي من 34,43 الى 38% وتم الابلاغ عن الاجهاد من 8,1 الى 81,9% في عموم السكان خلال جائحة كورونا في الصين ، اسبانيا وايطاليا ، ايران والولايات المتحدة الامريكية ، تركيا ونيبال والدانمارك. وأيضا دراسة سنوسي بومدين وجلولي زينب(2020) بالجزائر حول الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي ، فهذفت الى التعرف على أهم مؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، على عينة مكونة من (446) شخص، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم استبيان الصحة النفسية بعد التأكد من خصائصه السيكمومترية ، فأسفرت النتائج الى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي الشعور بالخوف الكبير من الاصابة بهذا الوباء، والشعور بالعجز من حماية أفراد العائلة ، كما ان مستوى الصحة النفسية منخفض في ظل أزمة كورونا بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس. وفي نفس السياق هدفت دراسة رشا عمر تدمري، ريم فواز (2020) بلبنان الى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال ازمة جائحة كورونا والوقوف على الفروقات في مستويات الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية كالعمر، والنوع، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي والوضع الوظيفي والمحافظة، والمستوى الاقتصادي. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي المقارن، وتضمنت العينة (2347) فردا من مختلف المحافظات اللبنانية، تراوحت اعمارهم بين (13-84) سنة. وقد تم اعداد استمارة خاصة بالبيانات

الديمغرافية، وقائمة الاعراض المرضية المعدلة، فأظهرت النتائج ان اللبنانيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، كما اظهرت وجود فروق دالة احصائيا في الصحة النفسية تعزى للفئة العمرية والنوع والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والوضع الوظيفي والمستوى الاقتصادي.

فلقد أفرز فيروس كورونا المستجد العديد من الأثار النفسية على الصحة النفسية للفرد كظهور بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطراب الضغط مابعد الصدمة لاسيما بعد استمراره أكثر من سنة ، ومخاوف من الاثار الجانبية للقاح بعد توفره مما زاد من حجم المعاناة النفسية للفرد والتي تتطلب منه أن يجابه هذه الوباء بتقبله بنسبة الاصابات وحالات التعافي ، مع ضرورة تحقيق صحة نفسية سليمة والحفاظ على مزاج ايجابي وحالة نفسية مستقرة تحمي الجهاز المناعي له فتجعله أقل عرضة للإصابة بهذا الفيروس الخطير، ومواجهة الضغوط النفسية الناتجة عنه بطريقة ايجابية ، كأن يعمل على اكتشاف وتطوير مختلف المهارات التي يملكها ويستثمرها في أنشطة مفيدة بدل التفكير في الإصابة به خاصة في فترة الحجر المنزلي الذي فرضته معظم دول العالم كإجراء احترازي للحد من انتشار هذا الفيروس ، وأيضا ما نعيشه اليوم من استمراره لأكثر من سنة مما يتطلب من الفرد أن يتعايش معه ، ولكن بحذر باتخاذ كل احتياطاته وتدابيره الصحية كارتداء القناع الواقي والحفاظ على تباعده الاجتماعي لتحقيق صحة نفسية سليمة خالية من الاضطرابات النفسية بتغيير رويته التشاؤمية وتفكيره السلبي حول الموت بهذا الفيروس. وهذا ما اشار اليه كل من فرانكل 1963 frankel وسيلجمان seligman وتايلور 1989 taylor في دراساتهم ، الى أن رؤية الفرد وإبداعه لمعنى الحياة ، في فترات الأزمات والضغوط التي تواجهه ، يساعده على البقاء على صحته النفسية بشكل سوي ، وبذلك يعد معنى الحياة أحد مصادر الصحة النفسية ، فمعنى الحياة يتشابه مع التفاؤل والضبط الذاتي (شريف هناء، 2016، ص 10)، التي تعتبر من المفاهيم التي يركز عليها علم النفس الايجابي، ومن الطرق المساعدة لتجاوز الفرد أزمته ومشكلاته التي تعترضه في حياته خاصة في ظل جائحة كورونا واستمرارها بالرغم من ايجاد لقاح إلا أن هناك مخاوف من مضاعفته الجسمية على صحته ، فما أحوج الفرد اليوم الى إزالة قلقه ومخاوفه ، والرفع من معنوياته والتفكير بما هو كل ايجابي لتحقيق صحة نفسية جيدة في ظل هذه الأزمة ، مما يجعلنا نطرح التساؤلات التالية:

### 1. تساؤلات الدراسة :

كيف يتم تحقيق صحة نفسية للفرد من منظور علم النفس الايجابي في ظل جائحة كورونا؟

### 2. فرضية الدراسة :

- يتم تحقيق صحة نفسية للفرد من خلال تفاؤله وغرس الأمل لمن حوله حول جائحة كورونا .
- يتم تحقيق صحة نفسية للفرد من خلال تفكيره الايجابي بدل التفكير السلبي من خطر الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)

### 3.اهداف الدراسة واهميتها :

-التعرف أهم الاثار النفسية التي خلفها فيروس كورونا(كوفيد-19) التي من شأنها تهدد الصحة النفسية والجسمية للفرد .  
-تسليط الضوء على أهم الاساليب الايجابية التي يتبعها الفرد من منظور علم النفس الايجابي في تحقيق صحته النفسية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19).

-اعدادا إطار نظري يتناول دور علم النفس الايجابي وقدرته على بناء السمات الإيجابية لدى الفرد وتحقيق الرضا والسعادة والتوافق النفسي الذي هو من مطالب تحقيق الصحة النفسية له.

يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس التي نالت اهتمام الباحثين في دراستها و التعمق فيها، فاختلف في تعريفها ما بين علماء النفس فعرّفها علاء الدين كفاي على انها حالة من التوازن او التكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به الى أن يشبع دوافعه بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع(السيد كامل الشريبي، 2014، ص17)، بينما ينظر حامد عبد السلام زهران الى الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الاخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام(حامد عبد السلام زهران،2005،ص9). في حين اشارت منظمة الصحة العالمية على أن الصحة النفسية هي درجة من العافية يمكن فيها الفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الاجهاد العادية والعمل بتفان وفاعلية والاسهام في مجتمعه. فالصحة العقلية جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعني أكثر من مجرد غياب المرض العقلي ولها صلة قوية بالصحة البدنية والنفسية. ومثل المرض الجسدي، فالمرض النفسي يمكن ان يصيب أي شخص وفي أي عمر. (ايمان دويدار ،2017،ص30)

انطلاقا من التعاريف السابقة حول الصحة النفسية يمكن تعريفها على انها حالة من التوافق النفسي مع الذات والاخرين مع الشعور بالسعادة والرضا، والقدرة على مواجهة ضغوطات الحياة وأزماتها.

4-مؤشرات الصحة النفسية: هناك مجموعة من المؤشرات التي يمكن أن نعتبرها مؤشرات أساسية للصحة النفسية لا يمكن الاختلاف عليها قد يكون في طبيعة المعايير الاجتماعية التي تحددها كل جماعة ومن هذه المؤشرات :

-شعور الفرد بالرضا عن ذاته بكل ما فيها من ايجابيات وسلبيات .

-معرفة القدرات واستثمارها وتحقيق الذات: يعرف الفرد امكانياته وطاقاته ويقدرها تقديرا موضوعيا دون غلو او نقصان ، ويرضي بها كما هي في الواقع ويضع لنفسه أهدافا ويحدد مستويات لطموحاته تتناسب مع ما لديه من

قدرات وطاقات، وما تتيحه البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه من امكانيات وتسهيلات لتحقيق أهدافه وطموحاته ، بحيث يمكنه تحقيقها فعلا وفي الواقع . ويستغل قدراته وامكانياته وطاقاته الى اقصى حد ممكن، وبذل الجهد من أجل تحقيق النجاح .

**-الشعور بالرضا:** ويتضمن الرضا عن النفس والآخرين. أما الرضا عن النفس فيكون باحترام الذات وتقديرها حق قدرها ، وأما الرضا عن الآخرين فيكون بإحترام الغير وتقديرهم والتسامح معهم(علا عبد الباقي ابراهيم، 2014، ص19-20)

**-التفاعل الايجابي مع الآخرين:** وهذا يبدو في القدرة على اقامة علاقات طيبة سليمة مع الآخرين، والمحافظة على الصداقات الاجتماعية، والقيام بالأدوار الاجتماعية المناسبة ، والتفاعل والتعاون والمشاركة وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

**-التقبل:** ان يتقبل الفرد نواحي القصور أو العجز الذي يجده في نفسه ويؤمن بمبدأ الفروق الفردية بين الناس، كما يتقبل نواحي القصور عند الآخرين لكي يتقبلونه.

**-الموضوعية وعدم التعصب:** الشخص الذي يتمتع بشخصية سوية لا ينحاز لأراء وافكار تعصبا لنفسه أو لآخرين بدون تفكير أو بصيرة ، لكنه يتعامل مع نفسه ومع الآخرين بموضوعية وفهم متبادل وحوار صريح ، ويكون مرنا في تعاملاته مع الآخرين وفي مواجهته لمشكلات الحياة، ويبدل الجهد للتغلب عليها ، وعدم الاستسلام لمواقف الاحباط في حياته اليومية . وتتطلب الموضوعية القدرة على استيعاب الأفكار والخبرات الجديدة والترحيب بها وعدم رفضها قبل دراستها وبأعمال العقل فيها.

**-الثبات الانفعالي:** من أهم ما يميز الشخص السوي عدم التذبذب الانفعالي، فهو متوازن في اتجاهاته نحو القيم والافكار والمعتقدات، والأشخاص أيضا. وأن لديه القدرة على ضبط انفعالاته والتحكم فيها. (علا عبد الباقي ابراهيم، 2014، ص20)

**-التكامل النفسي:** ويظهر في ذلك الأداء الوظيفي لقدرات الفرد العقلية والانفعالية والاجتماعية والجسمية بحيث يكون أداءه كليا متكاملا يكشف عن تناسق شخصية الفرد وتكاملها وقدرته على التحكم في الذات وضبط النفس.

**-اعتدال السلوك:** ودليل ذلك، ان سلوك الفرد يكون في الغالب الأعم معتدلا عاديا ومألوفا ليس به شذوذ عن المألوف في حياة وسلوكيات الناس العاديين.

**-السلام النفسي الداخلي:** ويبدو ذلك في الإقبال على الحياة بوجه عام، والتخطيط للمستقبل، والثقة بالنفس، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والرضا بالواقع الحالي له والترحيب بالأفكار الجديدة والعمل على اكتساب خبرات جديدة وصقل المواهب وتطويرها وتنمية القدرات وتنوع النشاط وشموله. (علا

عبد الباقي ابراهيم، 2014، ص21)

ان بين الملامح التي تدل على تحقيق صحة نفسية سليمة هي الشعور بالرضا، ومعرفة الفرد امكانياته وقدراته وتفاعله الايجابي مع الاخرين والحفاظ على اتزانه الانفعالي مع قدرته على مواجهة ضغوطات وصعوبات الحياة المختلفة، الا أنه قد تعترضه بعض الظروف والمواقف الأليمة خاصة في الأزمات والكوارث أو انتشار الأوبئة والأمراض كمرض فيروس كورونا (كوفيد 19) الذي صنفته منظمة الصحة العالمية كجائحة نظرا لسرعة انتشاره وللعدوى الشديدة التي يسببها، فتصبح تهدد صحة الفرد الجسمية والنفسية. "والذي ظهر في مدينة " ووهان" الصينية في اواخر العام 2019، وفي عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية " فيروس كورونا المستجد" على الإلتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيرت في 22 فبراير الاسم الإنجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد الى **covid-19**». (نهلة صلاح علي، 2020، ص394)

**5-تعريف مرض فيروس كورونا (كوفيد-19):** هو من بين الفيروسات التاجية، التي سميت بهذا الإسم بسبب الحافة الخارجية لبروتينات الغلاف التي تشبه التاج (كورونا باللاتينية)، هي عائلة من فيروسات الحمض النووي البروتيني عادة ما تكون مسببة للأمراض للثدييات والطيور وتسبب التهابات الجهاز التنفسي(منتصر كمال الدين ، ادم بشير ادم، 2020، ص335)، كما أنها سلالة واسعة الانتشار من الفيروسات، تصيب الإنسان والحيوان وتسبب طيف من الامراض التنفسية للإنسان تتراوح بين نزلات البرد الخفيفة وامراض تنفسية شديدة الخطورة تؤثر على حياة الانسان مثل مرض السارس ومتلازمة الشرق الاوسط التنفسية، وقد سميت فيروسات كورونا بهذا الإسم نسبة لشكلها الظاهري الشبيه بالتاج أو الإكليل. (احمد جرادات ، سهيل الاحمد، 2020، ص40)

**6-أعراض الإصابة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19):** صرحت ليزا لوكرد (2020) **lisa lockerd** ان فيروس كورونا (**covid-19**) قد يظل موجودا على عدة أسطح لعدة ساعات ، وقد يصل لعدة أيام ، غير أن هذا الفيروس يصعب تشخيصه على البلاستيك الا بعد 72 ساعة ، وعلى الفولاذ المقاوم للصدأ أو الكرتون الا بعد 48 ساعة ، ويتراوح زمن تشخيص أعراض العدوى خلال اليوم الواحد الى اليوم الرابع عشر من الإصابة ، ولهذا ، كان من الضرورة بمكان حفظ النفس من التعرض لهذا الفيروس ، وذلك بإتباع التدابير الاحترازية اللازمة كما يلي(محمد ديروس سيمبر، 2020، ص39)، اذ يمكن لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عن طريق الرذاذ الذي ينتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل المصاب بالمرض أو يعطس، وتتساقط هذه القطيرات على الأشياء والاسطح، وعند ملامستها من شخص اخر ثم لمس عينه أو أنفه أو فمه، أو اذا تنفس القطيرات

التي تخرج من المصاب مع سعاله أو زفيره، ويمكن حينها أن يصاب الشخص بالمرض. (عطاب يونس، 2020، ص340).

ومن الأعراض الشائعة هي الحمى والسعال وألم عضلي أو تعب ، الأعراض الاقل شيوعا هي انتاج البلغم والصداع ونفث الدم واسهال، وشملت المضاعفات ضيق التنفس الحاد، اصابة قلبية حادة وبكتيريا ثانوية العدوى(منتصر كمال الدين ، ادم بشير ادم،2020، ص341). و تتراوح أعراض هذا المرض بين أعراض بسيطة تتمثل: بسعال جاف، ضيق وصعوبة في التنفس، حرارة وقشعريرة ، تعب وألم عضلات وأوجاع ، ألم في الحلق ، أو احتقان الأنف، فقدان لحاسة الشم أو التذوق، ونادرا ما يرافق هذه الأعراض الإسهال والغثيان والتقيؤ. (احمد جرادات ، سهيل الاحمد،2020، ص40)

فيعد فيروس كورونا (كوفيد -19) من الفيروسات الخطيرة المتميزة بتطورها وسرعة انتشارها، واحتمال تعرض الفرد للموت خاصة عند كبار السن وذوي الفئات المزمنة ، مما أحدث تغيير شامل في مجالات الحياة كالتزام بالحجر المنزلي والحفاظ على التباعد الاجتماعي سعيا لتجنب الخطر مما أحدث حالة الرعب والقلق والخوف من انتقال العدوى في ظل استكمال كل الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية المشددة التي لم تستطع إيقاف انتشاره أو الحد من استمراره، او مخاوف من الاثار الجانبية التي يخلفها اللقاح التي تتطلب من الفرد أن يبحث عن طرق واستراتيجيات ايجابية تزيل قلقه ووساوسه وتزيد من مناعته النفسية . ويعتبر علم النفس الايجابي من المجالات التي تهتم بهذه الجوانب أي الجوانب الايجابية في شخصية الفرد وتنميتها وابتعاد أساليب ايجابية للتعامل مع الضغوطات والمواقف الأليمة التي يمر بها الفرد منها مايعيشه العالم اليوم جائحة كورونا وانعكاساتها السلبية على الفرد والمجتمع

فيعتبر مارتن سيليجمان أب علم النفس الإيجابي ، على الرغم من أن المصطلح قد صيغ لإبراهام ماسلو ، وركز على السعادة والازدهار والرفاهية الفرد وكيف يمكن تحسين الحالة العقلية للفرد بالتركيز على هذه الصفات (Jasleen Kour and all,2019, p227). ولقد بدا ظهور علم النفس الايجابي على يد سليجمان seligman سنة 1998 ، اثناء توليه منصب رئاسة الجمعية الامريكية لعلم النفس ، وقد أسس مركز علم النفس الايجابي بجامعة بنسلفانيا سنة 2003 ، ليجسد بؤرة للمشاريع التعليمية والبحثية والتي يدعى للمساهمة فيها الافراد والمؤسسات من مختلف دول العالم . وبالتالي التوجه العلمي الى ترجمة دلالاته ومضامينه التطبيقية الى برامج تدخل وقائي وتنموي ، تتعامل مع مناطق التميز والقوة لدى البشر تنمية وتعزيزا (شريفى هناء،2016،ص5)

7- مفهوم علم النفس الايجابي: تعددت التعاريف حوله منها تعريف بارك وكريستل park & park على أنه دراسة كافة

مكامن القوى لدى البشر ، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية ، اضافة الى دراسة كل العوامل الفردية ، الاجتماعية ، والمجتمعية التي تجعل الحياة الانسانية جديدة بان تعاش(عبيد عائشة بية،2017،ص353) ، بينما يشير سيلجمان

seligman2000 الى ان علم النفس الايجابي بانه دراسة الظروف والعمليات التي تسهم في الازدهار أو الأداء الأمثل للناس والجماعات والمؤسسات الاجتماعية ، وهو أبلغ وجهات النظر العلمية لما يستحق من حياة الانسان ان يبحث، ويركز على جوانب الحالة الانسانية التي تؤدي الى السعادة ، والرفاه ، والازدهار(زعتن نور الدين،2016،ص283-284)، كما عرف على انه الدراسة العلمية لما يسير على ما يرام في الحياة. يتعلق الأمر بمعرفة ودراسة الافضل للإنسان (Renaud Gaucher,2010,p10)

انطلاقاً مما سبق يمكن تعريف علم النفس الايجابي هو فرع من فروع علم النفس يهتم بالجوانب الايجابية في شخصية الفرد بالبحث عن مناطق القوة والتميز وتطوير امكانياته ومهاراته لتحقيق السعادة والرفاهية له .

**8-أهداف ودور علم النفس الايجابي:** الهدف الرئيسي لعلم النفس الايجابي كما حدده سيلجمان:

-تمكين الفرد من الاحساس بالسعادة والرضا عن الحياة( الصحة النفسية الايجابية) . واما أهداف علم النفس الايجابي من وجهة نظر علماء النفس:

-تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها اساس مواجهة الضعف الذي يصيب الانسان وغرز مبادئ وأفكار تمارس في الحياة اليومية كالتفاؤل والقناعة والرضا.

-مساعدة الأفراد على صقل قدراتهم وتحقيق الانجازات على مختلف الاصعدة.

-تعليم الفئات المستهدفة الاستثمار الأمثل للمشاعر ووضعها في مكانها الصحيح والعمل على تنميتها .

-معالجة الأعراض الصحية جنبا الى جنب في معالجة الأعراض النفسية حتى لا يخرج الفرد من محنته وقد تخطى جميع الأسباب التي تعود به الى حالته الاولى .

-يهتم علم النفس الايجابي في الخوض في بعض الدراسات التي تبحث في مفهوم السعادة عند الأفراد وكيفية تحقيقها والابتعاد عن فكرة حرق الذات وجلدها.

-يعمل علم النفس الايجابي على تقديم وعود مثمرة في مسارات الحياة ما لم يعاني الفرد من أمراض نفسية خطيرة تحتاج الى معالجة نفسية جذرية .(فريد خضر بحر، محمد عدة ابو ناموس،2018، ص533-534)

- يقترح سيلجمان أن الهدف من علم النفس الإيجابي هو تعليم الناس والمجتمعات كيفية بناء الصفات ليس فقط لتحملها ، بل لتزدهر (firouzeh Mehran,2010,p10)

وعليه يهتم علم النفس الايجابي في دراسته للإنسان على الجوانب الايجابية في شخصيته فينميها من ما يملكه من مواهب وقدرات ، وبث الأمل والثقة في الذات بهدف تحقيق السعادة والصحة النفسية لتقيه من الاصابة بمختلف الأمراض العضوية والنفسية خاصة في ظل مانعشه اليوم من خوف وقلق من الاصابة بوباء فيروس كورونا . والتي يحتاج فيها الفرد الى الاطمئنان على صحته الجسدية والنفسية والحفاظ عليها بتغيير طريقة التفكير حوله من خلال محاولة تطوير مختلف

المهارات التي يمتلكها وتوظيف قدراته والتركيز على ميولاته ، واهتماماته في ظل الحجر المنزلي بدلا من التفكير في الخوف من الإصابة بهذا الفيروس خاصة ما يروج عنه من اشاعات حول زيادة عدد الإصابات والوفيات مما خلق حالة الذعر والخوف في نفسية الفرد.

فلقد أكد المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية أن الشائعات التي يجري تداولها من خلال وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي حول فيروس كورونا المستجد قد يكون لها انعكاسات سلبية على الصحة النفسية للأفراد المجتمع ، ما يؤدي بدوره الى ظهور اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب وانسداد الشهية أو فتحها ، لذا فمن الضروري ان يقوم الفرد باستسقاء المعلومات والارشادات الصحية المتعلقة بفيروس كورونا من الجهات الرسمية المختصة والموثوقة ، وعدم الانسياق وراء الاخبار التي تشتمل على تحويل وشائعات ، وأن يتم التركيز دائما على الأخبار الايجابية ، كارتفاع حالات الشفاء وانخفاض نسبة الوفيات والجهود الكبيرة المبذولة من الدولة لمكافحة الفيروس. (سعيد سالم بن محسن، 2020، ص 269)

فعلم النفس الايجابي بطرحه الجديد يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان وهو بذلك يرتقي بمفهوم الصحة النفسية على أبعاد من مفهومها التقليدي الذي يمتحور حول غياب المرض والشذوذ، فهو بحث في محددات السعادة البشرية والفرص والمهارات التي تمكن الانسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها الفرد طموحاته ، ويوظف فيها قدراته الى أقصى حد ممكن ويشعر فيها بالاطمئنان النفسي والنجاح في الحياة (زعتن نور الدين، 2016، ص 287)، وتحقيق الانجاز وتطوير الذات خاصة في ظل فرض الحجر المنزلي واستمرار انتشار فيروس كورونا بطريقة سريعة في مختلف أنحاء العالم ومخاوف من اقتناء اللقاح، ومن اثاره الجانبية فتزيد من وساوسه، فتجعله عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية ولا يعيش حياة متزنة ، مما تتطلب منه أن يغير طريقة تفكيره السلبي حوله وأن يتعايش مع هذا الوباء بأخذ كل احتياطاته اللازمة كإرتداء القناع الواقي والحفاظ على تباعده الاجتماعي، وتنمية الجوانب الايجابية في شخصيته بالاهتمام بميولاته وتطوير ذاته واستخدام استراتيجيات ايجابية من أجل الوصول الى صحة نفسية سليمة في ظل مانعته اليوم من انتشار فيروس كورونا الخطير غير المرئي .

فاستخدام استراتيجيات علم النفس الايجابي يؤدي الى نقل الشخص بعيدا عن التركيز ضيق الأفق ، أو معاشة المواقف السلبية والأمراض النفسية الى منهج جديد ، وهو تنمية السمات الايجابية والفضيلة والقوى الايجابية على مدى الحياة ، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل، كما أن علم النفس الايجابي لا ينظر الى الفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب لمثير ، بل يعتبره صانع قرار في حالة سيادة اجادة واتقان وفاعلية (هدى احمد حلمي 2018، ص 59). ومن بين الطرق أو الاستراتيجيات الايجابية التي يستخدمها الفرد من أجل يحافظ على صحته الجسمية والنفسية في ظل مايعيشه اليوم من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) المتميز بخطورته بسبب سرعة انتقال العدوى مع احتمالية الموت به والمضاعفات الجسمية التي تنتج عنه التي تتطلب منه أن يأخذ كل احتياطاته اللازمة، وأن يتقبل الوضع الراهن من

خلال إدراك حقيقة نسبة الإصابات والنظر الى حالات التعافي دون التركيز الكبير على حالات الوفاة به ، عبر عدة طرق من منظور علم النفس الايجابي .

#### 9-فنيات علم النفس الايجابي في مواجهة ازمة كورونا لتحقيق صحة نفسية للفرد : توجد عدة طرق لتحقيقها منها

-التفاؤل : يعبر التفاؤل عن توقع الفرد توقعات مؤكدة بأن الأمور المستقبلية سوف تكون في صالحه على الرغم من وجود مجموعة من النكسات والاحباطات المحيطة به . ويعدل التفاؤل جانبا من جوانب الذكاء العاطفي الذي يحمي الأفراد من الوقوع في براثن الاكتئاب وفقدان الامل(سناء حامد زهران،2015،ص48-49)، كما أنه أسلوب لشرح الأحداث وأسبابها وعواقبها ، والذي يركز باستمرار على جوانبها الإيجابية(Jean Cottraux,2012,p5)

ويستند سليجمان seligman في نظريته هذه على ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها ، موقف كل من المتفائل والمتشائم ، في تفسير الوقائع وأسبابها . أولها الديمومة : التي يكونها الشخص معرفيا عن الأشياء والأحداث والوضعيات والحن ، وعن نفسه ذاتها فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها ، وأنها قدر مفروض لا فكاك منه (لا فائدة ترجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة)، وأن الفشل هو قدر المتشائم . أما المتفائل فيرى على العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر(ازمة وتمر)، رهن بظرف مؤقت ، وبالتالي فالأمل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلا(انس أسود شطب، عبد العزيز حيدر،2016، ص61)

ثانيها هو التعميم: اذ يكون الأسلوب التفسيري متشائما يميل به الشخص الى تعميم المشكلة من الموقف الاصيلي الى مختلف المواقف الاخرى في الحياة ، ويطلق أحكاما قطعية وعامة على الناس والعالم ويعتبر نفسه المسؤول وأن التقصير فيه هو وأنه لا يرى لنفسه خلاصا منها ،( لا جدوى سيلاحقني الفشل أينما ذهبت). أما أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو المشكلة على أنها محددة ضمن حيز ما، وأن هناك مجالات اخرى مازالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة( اذا فشلت محاولة في مجال ما. يمكن أن تنجح في مجال اخر) ويدرك أن المشكلة أو المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة وأن امكانيات الانطلاق متاحة من جديد . وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على ايجابية النظرة الى الذات وقدرتها وإمكانياتها ، مما يبقي الطاقات متوفرة لمحاولات جديدة.(حلا عبد الواحد نجم، سميرة عبد الحسين كاظم،2020،ص125)

اما ثالثهما فهو الموقع : يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفاشل ، او المقصر ، او الخائب) ، باعتباره المتسبب بالازمة. أما المتفائل فانه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مواتية، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها . ويختلف كلاهما على صعيد الموقع ، في أن المتشائم يرد اسباب النجاح الذي يلقاه الى عوامل خارجية( نجاح

بالصدف) ، أما المتفائل فانه يرد أسباب النجاح الى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه). (انس اسود شطب، عبد العزيز حيدر، 2016، ص61-62)

فبحسب هذه النظرية في ظل مايعيشه الفرد من أزمة كورونا فان المتشائم ينظر اليها على أنها وباء خطير يدوم ولن يزول بالرغم من الأبحاث السريرية حول ايجاد لقاح له وحتى وأن وجد فان له مضاعفات خطيرة على جسده، وأنه قد شل جميع مجالات الحياة وأنه يوماً سيصاب به أو أنه سينقل العدوى الى الآخرين، وأن هذا الفيروس سيحصد المزيد من الضحايا خاصة في ظل تطوره والتغيير من تركيبته كسلالة البريطانية ودلتا مما تزيد من يأسه واحباطه فتؤثر على ذاته وصحته النفسية ، وتجعله عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، لذا يجب على الفرد أن يكون متفائلاً فينظر للوباء على أنه كباقي الوباءات التي مرت بها البشرية كالطاعون وسارز وأنه سيمر وينتهي ويزول وسيكون الوضع امنا من جديد ، وأن الحياة الطبيعية التي كان يعيشها سترجع بمشيئة الله حتى في ظل زيادة في عدد الاصابات والوفيات ، كما صنفها البعض على أنها موجة ثالثة من فيروس كورونا، فبالرغم من تأثيراته السلبية على جميع مجالات الحياة، الا أن هناك مجالات اخرى لازالت متوفرة ويمكن ان تكون مفيدة، فيبحث عن طرق ايجابية تحسن من مزاجه كممارسة مختلف الهوايات المعتادة ضمن الامكانيات المتوفرة كقراءة كتاب أو ممارسة الرياضة، أو تعلم حرفة أو مهارة جديدة ضمن اجواء عائلية تساعد في تطوير أواصر المحبة وتقوية النسيج العائلي مما تخفف له حالة القلق والتوتر الذي يعيشه من جراء هذا الفيروس. وهذا ما ينظر اليه مارتن سليجمان **seligman** الى "ان المتفائلون أقل تعرضاً للإجهاد ، كما أنهم يعيشون لفترات أطول ، ولديهم مستويات عالية من الصحة النفسية ، وتحقيق النجاح". (هدى احمد حلمي، 2018، ص62)

-غرس الأمل وبناء القوة الصادرة(التحصين النفسي) : فهذه القوة تعمل كجهاز مناعة ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية. ومن هذه القوة المستخدمة في العلاج الايجابي: الشجاعة ، المهارة البين شخصية، الاستبصار، التفاؤل، وحل المشكلات ، وتحديد الهدف، والقدرة على السعادة(فاتن باشا، زين الدين مصمودي، 2017، ص316-317)

ففي ظل استمرار جائحة كورونا بزيادة في عدد الاصابات والوفيات في بعض الدول من العالم منها الجزائر الا أن الفرد يحتاج الى بث الامل في نفسه وفي الآخرين والمجتمع الذي يعيش فيه، والعمل على رفع المعنويات بشتى الطرق كما فعلت بعض البلدان كاسبانيا مثلاً استجابت لنداء طبيب عبر الانترنت بإرسال رسائل الى المصابين بفيروس كورونا المستجد حيث تلقى المرضى عشرات الالاف من الرسائل التي تحمل التشجيع والامنيات الطيبة. وفي ايران كانت الاطعم الطيبة والتمريضية ترقص وتغني اثناء العمل بهدف الرفع من معنويات المرضى المصابين به، كما زين الاطفال في جميع أنحاء ايطاليا أحياءهم برسائل التفاؤل وغرس الامل من خلال الرسوم واللوحات ، واللافات المعلقة على الشرفات لإعطاء الأمل خلال الأزمة بالرغم من أن ايطاليا كانت من اولى الدول الاوربية التي تأثرت كثيراً بفيروس كورونا

في جميع المجالات، وفي ارتفاع عدد الاصابات والوفيات الا أن ذلك لم يمنع من ارسال بعض الرسائل الايجابية التي تعمل على تحسين الحالة النفسية لأفرادها. وفي الجزائر مازال تكريم الاطعم الطبية مستمر من اطباء وممرضين على مجهوداتهم الجبارة في مكافحة هذا الفيروس الخطير من خلال زيارات الائمة والشرطة والجمعيات بتشجيعهم ومساندتهم وغرس الأمل والتفاؤل من خلال اعطائهم هدايا رمزية كالورود والمصاحف عرفانا على دورهم الجبار . والرفع من معنوياتهم وتشجيعهم على المزيد من البذل والعطاء في ظل نقص الامكانيات المادية خاصة في انتشار هذا الفيروس وحصده للملايين من البشر.

-**التفكير الايجابي** يعتبر التفكير الايجابي من الفنيات التي تستخدم في علم النفس الايجابي وهي مهمة في تخفيف حالة الذعر والخوف التي انتابت الفرد خلال جائحة كورونا . ولقد عرف بانه " هو الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيء ايجابية على الحياة الشخصية او العملية او الاسرية. وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وامكانياته دون وضع أي اعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف. والتفكير الايجابي والذي هو عبارة عن جمل تتضمن صفات أو افعال بمفهوم ايجابي يرددها المرء الى نفسه لكي يعمل بها، وتشجعه على اتباع سلوك ايجابي ". (سناء حامد زهران، 2015، ص50)

فيكون التفكير الايجابي بتغيير طريقة التفكير السلبي حول فيروس كورونا كتركيز الفرد على الأحداث السلبية ومتابعة الاخبار غير السارة في عدد الاصابات والوفيات والخوف من الموت به بالمبالغة في سلوك التعقيم والنظافة لتصل الى حد الاصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري والاكتئاب ، وانما يكون بمواجهة هذه الافكار السلبية بإعادة صياغتها في صورة ايجابية من خلال التركيز على الأحداث الايجابية كعدد الذين تم شفاؤهم والذين تخطوا مرحلة الخطر من هذا الفيروس، وشغل أوقات الفراغ بأنشطة مفيدة كتعلم لغات أو حفظ القران أو المطالعة ، أو ممارسة الرياضة التي هي مفيدة جدا على صحته ، والتركيز على الأمور الايجابية في حياته مما يعزز صحته النفسية بدل التفكير في مخاطر هذا الفيروس وتضخيمه وعدم القدرة على ممارسة حياته بشكل طبيعي.

وفي هذا الصدد أظهر بحث مارتن سيليجمان **Martin Selegman** أن الناس يميلون إلى تعلم طريقة في التفكير تتوافق مع مشاعر العجز والسلوكيات اليائسة بعد مواجهة الأحداث الصعبة. وأيضا يوضح هذا البحث أنه يمكنهم تعلم تفسير الأحداث ذات الخبرة بشكل مختلف وأن يصبحوا أكثر تفاؤلا (Jerome Palazzolo, 2016, p28)

كما تعتبر استراتيجيات التخيل من استراتيجيات التفكير الإيجابي ، حيث أنه كلما زاد تكرار ممارسة هذا التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف الضاغط، لأنه يكون قد خبره أكثر من مرة ويضيف حسين (2003) أن تطبيق مهارة التخيل ، تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية ، لتوسيع المدارك، وأساس التخيل الناجح، هو أن تضيف أكبر قدر ممكن من العاطفة الى الصورة ثم بإثارة رغبة داخلية عميقة، وكن متحمسا واستمر في تخيل الصورة مرارا وتكرارا ، لأن افكارك

ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة ، فالأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل ، تصبح الافكار المسيطرة ، والافكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا (عيشة علة، نعيمة بوزاد ، 2016، ص133)، من خلال تخيل الفرد أن وباء كورونا سيختفي ومخاوفه وقلقه ستزول باقتناء اللقاح الذي يقضي على هذا الفيروس الغير المرئي ، وأن الاوضاع الصحية ستتغير الى الاحسن ويرجع الفرد الى حالته الطبيعية ويمارس عمله ونشاطاته وروتينه اليومي دون خوف من الاصابة به دون ارتداء قناع واقى أو الحفاظ على تباعده الاجتماعي مما تحسن من مزاجه النفسي .

#### خاتمة:

ان تحقيق الصحة النفسية أثناء الأزمات والكوارث الوبائية من ضمن اوليات الفرد لأنه يكون عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية لما تسببه من حالة الرعب والقلق. وتعتبر أزمة كورونا ( كوفيد-19) من بين الأزمات التي نمر بها حالياً. والتي كانت لها تأثيرات سلبية في شتى مجالات الحياة وعلى صحة الفرد الجسدية وحتى النفسية خاصة مع استمرارها لأكثر من سنة مما تتطلب منه أن يحافظ على مزاجه الايجابي وأن يجد طرقاً ايجابية لمواجهة حالة القلق والتوتر والضغوطات النفسية الناتجة عنها. و يمثل علم النفس الايجابي افضل الطرق لمساعدته على تجاوزها، بتركيزه على ماهو ايجابي، والعمل على الرفع من معنوياته، ومنحه الثقة بنفسه وبالأخرين، واعادة النظر الى هذا الوباء من منظور ايجابي وليس سلبي، فبالرغم من تأثيراته السلبية على كافة مجالات الحياة ، الا أنه يبقى الامل والتفاؤل موجود نحو المستقبل بزوال هذا الوباء ، والتخلص من المشاعر السلبية وتعويضها بمشاعر ايجابية بالقيام بأعمال ونشاطات يستمتع فيها الفرد كالاستماع الى القران او الى موسيقى هادئة ، وقراءة الكتب والرسم أو تطوير مهارة معينة أو تعلم مهارات جديدة والاحتكاك بالأشخاص الايجابيين تقضي على الروتين وتجنب حالة الاحباط النفسي ، وتخفف من حجم المعاناة النفسية كحالة القلق ووساوس الاصابة بفيروس كورونا الخطير المستجد.

#### قائمة المراجع:

- 1- انس اسود شطب، عبد العزيز حيدر(2016)، التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ، العدد18، السنة العاشرة ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، جامعة كوفة، العراق.
- 2- امال بوعيشة (2019)، علم النفس الايجابي وتطبيقاته في الممارسة العيادية، مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي ، المجلد 6، العدد2.
- 3- ايمان دويدار (2017)، الصحة النفسية للأطفال والمراهقين ، ط1، المجلد1، بسطرون ،مصر.
- 4- السيد كامل الشريبي (2014)، الصحة النفسية للعائدين وذوي الاحتياجات الخاصة ، ط1، دار العلم والايمان، مصر.
- 5- احمد جرادات ، سهيل الاحمد(2020)، دور الحجر الصحي في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد) COVID-19 في المنظور الطبي والشرعي، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، العدد 3، الجزء الثاني.

- 6- زعتر نور الدين(2016)، علم النفس العيادي الايجابي، مجلة انسنه للبحوث والدراسات ، المجلد السابع، العدد الاول .
- 7- هدى احمد حلمي (2018)، فاعلية برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية ، مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية، المجلد2، العدد1.
- 8- حامد عبد السلام زهران(2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة ، مصر.
- 9-حلا عبد الواحد نجم، سميرة عبد الحسين كاظم(2020)، معرفة التفكير الايجابي لدى اولياء امور اطفال الرياض، مجلة مركز البحوث النفسية، المجلد31، العدد3.
- 10- محمد ديروس سيمير(2020)، عواصف الاوبئة القاتلة... من الطاعون الى فيروس كورونا (19- covid)(دراسة موضوعية في فقه الحديث والتاريخ)، دار الكتب العلمية ، بيروت لبنان.
- 11-منتصر كمال الدين ، ادم بشير ادم(2020)، مستوى القلق النفسي في ظل جائحة كورونا وسط سكان محافظة الاحساء، مجلة الخليج العربي، المجلد (48)، العدد3.
- 12- نهلة صلاح علي(2020)، دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد covid-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 108، المجلد 30.
- 13-عبيد عائشة بية(2017)، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي ، مجلة تاريخ العلوم ، المجلد3، العدد6.
- 14- علا عبد الباقي ابراهيم (2014)، الصحة النفسية وتنمية الانسان، عالم الكتب، مصر.
- 15-عيشة بلة، نعيمة بوزاد (2016)، التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 3، العدد 2.
- 16- عتاب يونس(2020)، تدابير الوقاية لحماية الصحة العمومية من وباء كوفيد-19 ، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية ، المجلد الخامس، العدد الثاني ،جامعة زيان عاشور، الجلفة ، الجزائر.
- 17- فريد خضر بحر، محمد عدة ابو ناموس(2018)، الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي، المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية).
- 18-سناء حامد زهران(2015)، فعالية برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى امهات الاطفال التوحديين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد88، المجلد الخامس والعشرون.
- 19- سعيد سالم بن محسن(2020)، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي اثر فيروس كورونا المستجد COVID-19 ، المجلة العربية للدراسات الامنية ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، المجلد 2، العدد36.
- 20-فاتن باشا، زين الدين مصمودي(2017)، المقاربة العلاجية وفق منظور علم النفس الايجابي ، مجلة العلوم الانسانية ، العدد47، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 21-شريفى هناء(2016)، الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي ، مجلة دراسات نفسية، المجلد7، العدد13.

**22-**firouzeh Mehran(2010), psychologie positive et personnalité(activation des ressources),Elsevier Masson,paris.

**23-** Jasleen Kour and all(2019), The Role of Positive Psychology in Improving Employees' Performance and Organizational Productivity: An Experimental Study , Procedia Computer Science , numéro 161,elsevier

**-24**Jean Cottraux(2012),psychologie positive et bien –etre au travail,Masson,france.

**25-**Jérôme Palazzolo(2016),petit précis de psychologie positive,connaissances et savoirs,france.

**26-**Renaud Gaucher ( 2010) , la psychologie positive (ou l'étude scientifique du meilleur de nous memes),l'harmattan,paris.