



علم النفس الإيجابي وعلوم التربية البدنية والرياضة: تداخل وتفاعل

Positive Psychology in Physical Education and Sport Sciences: Interference and Interaction

Salama-Younes, M.

Citation: Salama-Younes, M. (2018). علم النفس الإيجابي وعلوم التربية البدنية والرياضة: تداخل وتفاعل. (Positive psychology in physical education and sport sciences: Interference and interaction). *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4(1), 65-79.

ملخص البحث: تقدّم هذه الورقة مفهوم علم النفس الإيجابي والمنظور لإمكانية التداخل والتفاعل مع مهنة التربية البدنية والرياضة وعلومها. هذا المفهوم يحاول تقديم بعض أوجه التعاون الممكنة بين الأقسام العلمية الأساسية بالمهنة وفقاً للمجالات التطبيقية التخصصية للجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي (قسم العافية والصحة، قسم التربية الإيجابية، قسم العلاج الإيجابي الإكلينيكي، قسم علم الأعصاب الإيجابي وقسم المنظمات الإيجابية والعمل) بهدف تداخل المجالات وتفاعلها مع أقسام التربية البدنية المختلفة. كما تطرح الورقة بعض الأدوات البحثية الحديثة المترجمة إلى اللغة العربية الممكن استخدامها بالمجال التربوي الرياضي؛ بعض المستحدثات البحثية ورؤية قومية لآلية تنفيذ إجرائية بهدف النشر الدولي؛ وأخيراً تعقيب عام وإلقاء الضوء على بعض الدراسات المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي؛ التربية البدنية والرياضة، مجالاته التطبيقية؛ أدواته البحثية؛ مشروع بحثي؛ رؤية للنشر الدولي

Abstract: The purpose of this article is to present new trends and concepts in positive psychology, as well as recent innovations and applications in physical education and the sports sciences. Moreover, it lists the major fields of positive health and wellness, positive education, clinical and positive psychotherapy, positive neuroscience, as well as positive work and organizational scholarship. It also includes a discussion about measures and scales that have not yet been used in Arab nations, as well as innovations and future perspectives for international scientific publishing. Finally, conclusions as well as a common vision for future positive psychology research in Arab countries are presented.

Keywords: Applied Positive Psychology; Physical Education; Sports Sciences; Arab; International Scientific Publishing

د. مرعى سلامه يونس أستاذ علم النفس في قسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي في جامعة حلوان -جمهورية مصر العربية. عمل أستاذاً متقاعدًا وأستاذاً باحثاً وباحثاً في الجامعات الفرنسية (ران2، بريتانيا العليا، باريس نانتر). حاصل على دكتوراه في علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضة بتقدير مشرف جداً من جامعة ران2 في فرنسا، وحاصل على دكتوراه علم النفس الاجتماعي بتقدير مشرف جداً من الجامعة نفسها. مؤهل كأستاذ مساعد للتدريس والبحث من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الفرنسية في مجالات ثلاثة: العلوم النفسية، والعلوم التربوية، وعلوم وتقنيات التربية البدنية والرياضة. الباحث لديه 33 بحثاً وفصلاً محكماً منشوراً في المجلات الدولية. بالإضافة إلى 3 كتب و63 مشاركة في المؤتمرات العالمية حول علم النفس الإيجابي وعلم نفس النشاط البدني والقياس النفسي في الثقافة العربية والفرنسية. تم اختياره عضواً في مجلس إدارة للجمعية



الدولية لعلم النفس الإيجابي، ثم في اللجنة الاستشارية للجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي 2013-2021. تمّ، أيضاً، اختياره كعضو اللجنة العلمية لشبكة العلوم النفسية العربية 2017. تمّ اختياره للتقييم في المؤتمرات العالمية والأوروبية لعلم النفس الإيجابي، وفي عدد من الدوريات والمجلات الدولية المتخصصة بعدد من المجالات البحثية لعلم النفس والتربية البدنية والرياضة. هو عضو الجمعية الكندية، والنيوزيلاندية، والفرنسية لعلم النفس الإيجابي، وعضو الشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي. للتواصل msalamayounes@hotmail.fr
https://www.researchgate.net/profile/Marei_Salama-Younes

يعد علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس الذي ينصب اهتمامه بشكل عام على استثمار أقصى قدرات الفرد لتحسين كفاءته والوصول للهناء والتفتح/الازدهار Flourishing. ويهتم علم النفس الإيجابي Positive Psychology بالدراسات والتطبيقات التي تصنع الحياة لكي تستحق أن تعاش ويحيا فيها الفرد والجماعات. وتعرف الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية لكل ما يمكن أن يجعل الأفراد والمجتمعات مزدهرة Flourishing وبأنه ينصب اهتمامه على تحسين الكفاءة العقلية للفرد، بحيث تكون كفاءته أفضل للصحة العقلية من المستوى العادي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). ويعرف علم النفس الإيجابي بأنه العلم الذي يهتم بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم بالتفتح/الازدهار Flourishing والأداء الأمثل Performance Optimal للأفراد، وللجماعات والمؤسسات (Gable & Haidt, 2005).

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى دراسة وفهم وتطوير الهناء الشخصي/الذاتي من خلال مرتكزات الدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية والتي قد يمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل بالمستقبل. ويهدف أيضاً إلى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية، مثل الشجاعة والصمود، والفضول، والتسامح و الحب ومعرفة الذات، والنزاهة، والرحمة، والإبداع (Salama-Younes, Massoud, Elyahfoufy et al., 2018; Massoud, Abdelati et al., 2018) كما يهدف إلى دراسة وتطوير المؤسسات الإيجابية مثل مؤسسات المجتمع وليس فقط على مستوى الأفراد (Seligman & Fowler, 2011). كما يهدف إلى تطوير متكامل للشخصية بحيث يصل الفرد إلى هدف تحقيق الذات بكل إيجابيه وحيوية وسعادة ورضى (يونس, 2012).

من ناحية أخرى، ففي المجال الرياضي، يهتم علم نفس النشاط البدني والرياضة Sport and Exercise Psychology بارتقاء الأداء من خلال تنمية المهارات النفسية أو القدرات العقلية التطبيقية وتطويرها. فهذا التخصص النفسي لم يعد أداة فاعلة، بتضافر معارفه مع العلوم الأخرى، فقط لتحطيم الأرقام وتحقيق البطولات أو للتغلب على التحديات التي يواجهها الرياضي من خلال عملية التدريب أو المنافسة، بل يعتبر علم نفس النشاط البدني والرياضة علماً قادراً على تطوير حياة الممارس للنشاط البدني Exercise ليصبح محققاً لذاته بإيجابية وحيوية مع إعماده لمبدأ التنظيم والتعاون في حياته أكثر من السابق بحيث تصبح مقوماته الشخصية أكثر إيجابية ولديه فضائل مجتمعية. علم نفس النشاط البدني والرياضة Exercise and Sport Psychology هو علم تطبيقي وينتمي إلى القسم (Division 47) بتصنيف الجمعية الأمريكية لعلم النفس . ويهدف، من ضمن ما يهدف، للوصول لأعلى مستوى من قدرات الفرد والتطوير لحالته النفسية والعقلية (Weinberg & Gould, 2014). ويظهر علم النفس الإيجابي فرعاً (Section) داخل القسم (Division) رقم 17 بتصنيف الجمعية الأمريكية لعلم النفس والخاص بفرع علم النفس الإرشادي وذلك طبقاً لما يقدمه علم النفس الإيجابي في المجال التطوري والبنائي للقدرات الإنسانية، والسعي للوصول بالشعور للتفتح أو للازدهار الإنساني على مستوى الفرد والجماعة والمؤسسات، وذلك على المستويين الفردي أو الجماعي. وقد يتضح أن هناك تشابه بالأهداف المرجوة من كلّ من علم نفس النشاط البدني Exercise psychology وعلم النفس الإيجابي (يونس, تحت الإعداد, 2012).

ومن خلال المحاور الثلاثة الرئيسية (الخبرات الإيجابية الذاتية، الفضائل والقيم العاملة، السياق الاجتماعي والمؤسسات) حاول الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي اقتراح النماذج النظرية والأدوات البحثية والتي تسعى إلى الفهم والتنبؤ بالظواهر (Aspinwall & Staudinger, 2003). ومن ثم بناء نظريات مثل نظريات فهم وتنمية السعادة، والتفؤل، والصحة العقلية الإيجابية، والرضا عن الحياة. وبالتالي أصبح هناك ما يسمى بالبنية المعرفية الخاصة التي تأسست على نظريات العلوم النفسية الأخرى مثل: علم النفس الإرشادي، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم نفس التنظيمي/العمل والمؤسسات



وعلم النفس الصحي، وعلم النفس التربوي. من خلال النماذج النظرية التي تم بناؤها في مجال علم النفس الإيجابي، ظهرت بعض التطبيقات في مجالات نوعيه مثل المجال الرياضي والبدني (موضوع المقال). وبشكل عام، أصبحت التربية البدنية وعلوم الرياضة مهنة ونظاماً خلال النصف الأول من القرن العشرين. ويهدف هذا المقال إلى أهداف ثلاثة أساسية كالتالي: (1) إلقاء الضوء على عدد من النواحي الحديثة بمجال علم النفس الإيجابي (المفهوم ومحاور وماهية العلم ومجالاته التطبيقية)؛ (2) محاولة المقاربة بين رؤية بعض الأقسام العلمية بكليات التربية البدنية والرياضة مع الفروع التطبيقية المختلفة لهذا العلم؛ (3) محاولة وضع رؤية عامة، غير تفصيلية، تهدف للنشر الدولي من خلال التفاعل والتداخل بين كل من المجالات التطبيقية لعلم النفس الإيجابي والمستحدثات العلمية بالبحوث الدولية بمجالاته المختلفة وبين الأقسام العلمية الأساسية بكليات التربية البدنية والرياضة. باختصار، تقدّم هذه الورقة بعض المجالات التطبيقية البحثية المشهورة بالجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي ومنظور لإمكانية التداخل والتفاعل الممكن للتطبيقات مع بعض الأقسام الأساسية العلمية بمهنة التربية البدنية والرياضة. كما تقدم بعض المستحدثات البحثية اللازمة للنشر العلمي الدولي ورؤية قومية لآلية تنفيذ إجرائية. وأخيراً تعقيب عام وإلقاء الضوء على بعض الدراسات المستقبلية.

المجالات الأساسية لعلم النفس الإيجابي والأقسام العلمية بكليات التربية البدنية والرياضة: رؤية للتكامل

أولاً: التربية الإيجابية Positive Education والتعلم الإيجابي Positive Learning

ربط قسم التربية الإيجابية في الجمعية الدولية للبحث والممارسة والتطبيق المتعلق بعلم النفس الإيجابي في البيئات التعليمية الرسمية وغير الرسمية، كما يهدف إلى تسهيل التعاون مع المهتمين بالبحث والتطبيق من جميع أنحاء العالم ويدعم الأنشطة المتعلقة بالمناهج الدراسية والإدارة وخدمات الدعم للتلاميذ ولجميع العاملين بالمنظومة التعليمية. بالإضافة إلى دعم الشعور بالرفاهية لدى الطلاب والموظفين والمجتمعات التعليمية وتدعيم قدرتها على التكيف. التربية الإيجابية هي مدخل تربوي يهدف للتعامل مع نظم التعليم والعلوم التربوية المختلفة وفقاً للسمات المميزة للشخصية الإنسانية للوصول إلى المستوى الأفضل في التعلم، كما أنها تسعى إلى توعية المعلم بالطريقة الأفضل للتدريس التي تشجع التلاميذ والمدرسة والمجتمع للوصول إلى الازدهار (كنوب، 2012؛ لينيلي & بروكتور، 2012). تهتم التربية الإيجابية بالمهارات المتخصصة لكي يكون التلاميذ مهتمين بتحسين علاقاتهم مع الآخرين، وبناء الانفعالات الإيجابية، وتحسين المرونة النفسية، والوصول إلى حالة مثلى للاستيعاب والتشجيع للممارسة الدائمة لأسلوب حياة صحي. وباختصار تهدف التربية الإيجابية إلى التربية لكل من المهارات التقليدية مع الشعور بالسعادة والهناء في آن واحد (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). ومن أهم عناصر العملية التربوية الإيجابية ما يلي:

أ- تعلم الهناء الذاتي. ومن أهم هذه البرامج التي تم استخدامها بكفاءة ما يأتي:

1 - البرنامج الأول PENN Resiliency Program

2 - البرنامج الثاني Strath Haven Positive Psychology Curriculum

ب- تعلم التفاؤل Learned optimism

ومن أهم البرامج والتي لاقت نجاحاً في هذا المجال برنامج ABCDE العلاجي المعرفي السلوكي والذي تم تطبيقه بكفاءة على الأطفال والمراهقين في المرحلة المتوسطة.

- إمكانية تعلم التفاؤل وذلك للأفراد ذوي الأسلوب التفسيري التشاؤمي للأحداث، وتأثير هذا التعلم على تبدل متغيرات تابعة مثل: المستوى الدراسي، والأداء الرياضي، وذلك على عينات من الأطفال ومن المراهقين (Martin-Krumm & Salama-Younes, 2008; Salama-Younes, Martin-Krumm, Hanrahan, & Roncin, 2007; Salama-Younes, Martin-Krumm, Le Foll, & Roncin, 2008)

- ويشير الباحث إلى أن التعاون البحثي والتطبيقي للباحثين في عدد من أقسام المناهج وطرق التدريس والعلوم النفسية والإنسانية في كليات التربية البدنية والرياضة يسهم في التطوير العلمي للجانب الإيجابي في هذا الفرع التخصصي والمطلوب تربوياً بقوة لتطوير استخدامه في جميع الأعمار. كما أن هناك عدد من المعاهد المتخصصة في التربية الإيجابية ومنها Institute of Positive Psychology الذي تأسس في 2014 ويهدف بشكل أساسي إلى تقديم برامج تعليمية تحويلية transformational educational programs لتعزيز الشعور بالرفاهية في جميع أنحاء العالم، كما



يهدف إلى تعليم الطلاب المهارات الحياتية القيمة التي تمكنهم من زيادة قدرتهم على التعلم وبناء حياة ناجحة وسعيدة. ويكرس عمله لرعاية نمو التعليم الإيجابي من خلال توفير التدريب والبحث والتطوير. كما أن هناك الشبكة الدولية للعلوم التربوية الإيجابية International Positive Education Network. وأن في المجال التربوي التعليمي، يوجد معاهد متخصصة في التربية البدنية والنشاط البدني مثل Positive Education Learning Organization، علماً بأن العديد من الأقسام العلمية بكليات التربية البدنية والرياضة التي يمكنها أن تستفيد بقوة من هذا القسم في الجمعية الدولية ومن معاهده التخصصية مثل: أقسام أصول التربية الرياضية، قسم العلوم التربوية والنفسية، قسم المناهج وطرق التدريس.

ثانياً: الصحة الإيجابية والعافية Positive Health and Wellness Division

يسعى قسم الصحة والعافية Positive Health and Wellness Division في الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي IPPA إلى تطوير العلوم والممارسات المتعلقة بالوصول إلى الصحة المثلى للإنسان. كما يسعى (1) إلى زيادة نشر نتائج البحوث المرتبطة بالجوانب الصحية الإيجابية، (2) إلى تحسين التواصل والتعاون بين المستفيدين الأساسيين (الباحثين والأطباء والمدرسين والاستشاريين وصانعي سياسة الرعاية الصحية والمستهلكين)، (3) إلى تعزيز التوجيه والتطوير الإيجابي في المستقبل لدى الباحثين في مجال الصحة والطب والتمريض وصناع السياسات بهدف تأسيس بنية معرفية متكاملة (بإسي & دولفان، 2012). باختصار، يسعى علم النفس الإيجابي للوصول بالجنس البشري إلى أطول عمر ممكن، مع أعلى جودة للحياة وإلى الرفاهية الفسيولوجية والنفسية (بما في ذلك انخفاض الشعور بالمرض بأشكاله المختلفة). كما يمثل قسم الصحة الإيجابية في IPPA منتدى رائداً للتبادل والتعاون والبحث لأفضل الممارسات المتعلقة بإدماج الصحة الإيجابية والعافية في المجال الصحي والنشاط البدني (Salama-Younes, 2009; Regourd-Laizeau, Martin-Krumm, & Tarquinio, 2012; Salama-Younes, Ismail, Marrivain, & Roncin, 2010). أما فيما يخص مجال التربية البدنية والرياضة، فيمكن الاستفادة منها والإفادة منها في كليات التربية البدنية والرياضة في الأقسام العلمية المختلفة ومنها: قسم الترويج الرياضي، قسم علوم الصحة الرياضية، قسم رياضة كبار السن، قسم التدريب الرياضي للألعاب الجماعية وللألعاب الفردية، كما أن هناك تكامل واضح مع علم نفس النشاط البدني Exercise Psychology.

ثالثاً: العلاج النفسي الإيجابي والإكلينيكي Positive Psychotherapy and Clinical Division

يهدف القسم الإكلينيكي في الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي IPPA إلى تدعيم الممارسة المهنية والأخلاقية الفعالة القائمة على الأدلة والتي تتغذى ثقافياً في مبادئ علم النفس الإيجابي في البيئات الإكلينيكية. يهدف القسم إلى توفير منصة منظمة، جماعية، تعاونية للأطباء والأكاديميين والباحثين والطلاب لتوفير سياق مشترك في تطوير المفاهيم والبحوث وممارسة علم النفس الإكلينيكي الإيجابي. وتهدف أيضاً إلى توفير سياق مشترك للأطباء والاستشاريين والأخصائيين لتبادل المعرفة واستكشاف إمكانيات جديدة وحل المشكلات الإكلينيكية الأكثر تعقيداً.

بالمقابل فإن العلاج النفسي الإيجابي هو توجه علمي تم تأسيسه بهدف التوجيه والعلاج وتوفير الخدمات النفسية، والتي تقدم لمرضى الاكتئاب، وذلك مقارنة بأنواع العلاجات الأخرى المعتادة في هذا المجال. يهدف هذا العلاج لتقديم تقنيات تعتمد بشكل كبير على الأساسيات الإيجابية في التعامل مثل: الدفء Warmth، التعاطف Empathy والطيبة والثقة والحفاظ على العلاقة المحترمة Respectful relationships بشكل دائم (Rashid, 2009; Sin & Lyubomirsky, 2009). وتشير العديد من الدراسات أن البرامج العلاجية الإيجابية قد تساهم في تحقيق مستوى علاجي أفضل، وبذلك تم تحويل البعض لتقنيات من التطبيقات الإكلينيكية لعلم النفس الإيجابي وتحويل وللحصول على بعض الاضطرابات. وقد يكون هذا المنظور ممكناً للتطبيق العلاجي في ثقافتنا العربية المختلفة وذلك بالطبع إلى جانب الأساليب العلاجية المعروفة والمعتادة. علماً بأن هناك استفادة متبادلة بين هذا القسم الإرشادي والأخصائي Sport psychologist أو Clinical sport psychologist بالمجال التنافسي الرياضي. ويشير الباحث إلى أن الباحثين في أقسام العلوم النفسية والاجتماعية والإنسانية في كليات التربية البدنية والرياضة قد يكون لهم الإسهام الأكبر في التطبيقات والتطوير العلمي للجانب الإيجابي في هذا الفرع التخصصي. كما أن كليات التربية



البدنية والرياضة ينتمي إليها من الأقسام العلمية ما يمكن أن يستفيد من هذا القسم مثل: علم النفس والاجتماع والتقييم الرياضي، قسم العلوم التربوية والنفسية، قسم التدريب الرياضي للألعاب الجماعية والتدريب الرياضي للألعاب الفردية.

رابعاً: قسم العمل والمنظمات/المؤسسات الإيجابية Positive Work and Organization Division

يعتبر هذا القسم جسراً بين الجانب البحثي والممارسة المهنية من خلال تسهيل التعاون لزيادة دمج علم النفس الإيجابي بالبحث الأكاديمي المرتبط بالمنظمات وكذلك بالتدخلات Intervention المقدمة من خلال نظريات ونماذج علم النفس الإيجابي في السياق التنظيمي، يؤدي إلى إحداث تحول إيجابي في عالم الأعمال والمؤسسات (راجع Illness Industry versus Wellness Industry). كما يعتبر منتدى الأكاديميين والباحثين والممارسين والمنظمات المهتمين بدراسة وتطبيق المفاهيم النفسية الإيجابية في المواقف التنظيمية باختلافاتها وتشجيع المهتمين من الباحثين والممارسين العاملين في علم النفس الصناعي والتنظيمي، والسلوك التنظيمي، والتطوير التنظيمي والتغيير، والإدارة، والموارد البشرية، والمجالات ذات الصلة، كما يهدف لاكتشاف طرق جديدة لدراسة وتطبيق مبادئ العلم في السياق التنظيمي (Vallerand & Ménard, 2013). وهناك قسم يقدم للباحثين والممارسين منتدى للمناقشة والتعاون في تطوير وتطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي الهادف إلى تحسين الرفاهية والشعور بالهناؤ الذاتي على المستوى الفردي، والجماعي، والتنظيمي، والأداء في مختلف السياقات والثقافات. ويجدر التنويه بان أقسام الإدارة الرياضية بفروعها المختلفة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لديها مجال واسع لتستفيد بقوة، وتفيد بتريسيخ بنيه معرفيه بناءة لفرع تخصصي رائد في عالم الرياضة للمحترفين والهواة.

خامساً: علم الأعصاب الإيجابي Positive Neurosciences

هو توجه علمي حديث بالعقد الأخير ويهدف إلى دراسة الكيفية (العمليات) التي يقوم بها المخ الإنساني. يهتم الباحثون في علم الأعصاب الإيجابي بالعمليات العصبية والمخية للجانب المعرفي والتي يمكن من خلال تفهمها أن توفر حياة مزدهرة للفرد والمجتمع، كما يركز على استخدام عدد من التقنيات الحديثة مثل الأشعة للأعصاب وللمخ ولعملياته المختلفة بجانب دراسة المستوى السلوكي، وذلك بهدف تفسير الأساس العصبي البيولوجي الذي يمكن دراسته من خلال الجانب المعرفي والعاطفي الانفعالي مثل: التفاؤل والإبداع والانفعالات الإيجابية (Garland et al., 2010). حيث أن أقسام التدريب الرياضي للألعاب الجماعية وللألعاب الفردية وعلوم الحركة والعلوم الصحية والتأهيل في كليات التربية البدنية والرياضة وفي الشعب المختلفة في هذه الأقسام بالاشتراك مع أقسام العلوم العصبية في كليات الطب قد يكون له إسهام كبير في التداخل والتفاعل والتطوير العلمي فدراسة الوظائف المخية والعصبية أصبح ضرورة علمية حديثة في المجال الرياضي خاصة على المستوى التنافسي.

النشر الدولي بمختلف الأقسام العلمية للتربية البدنية والرياضة: بعض المستجدات

بالرغم من أنه يوجد فرق بين ما يسمى RG score وبين Impact Factor (IF) من ناحية وبين تصنيف الدوريات والمجلات في مواقع وقواعد البيانات مختلفة إلا أن ما يهمنا هو التركيز على الدوريات والمجلات التي تتبع تصنيف طبياً إلى International Scientific Indexing (ISI) بشكل أساسي وفي الوقت نفسه يتم تصنيفها في كل من Scimago Journal Ranking (SJR) and Journal Citation Reports, Thomson Reuters (JCR). من خلال مسح عام بقواعد البيانات التالية: PsycArticles, PsycCritiques, PsycExtra and PsycBooks وجد كاتب المقال بأن حوالي 9% من الدراسات العلمية الدولية بمجال علم النفس الإيجابي تهتم بالمجال الرياضي والممارسة البدنية والترويحية. كما يجب الإهتمام بهذه الدوريات والمجلات الواجب التركيز عليها لنشر أوراق علمية، بالإضافة إلى عدد من الشروط والمتطلبات الأخرى، النشر العلمي بالمجلات الدولية لديه دور فاعل في التصنيف الدولي للدولة والجامعة التي ينتمي إليها الباحث أو الفريق البحثي. ومن أهم المستخلصات الحديثة للنشر الدولي بهذه الدوريات والتي تهتم بأحد فروع علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضة ما يلي :



- الأخذ بالمستحدثات لدراسة الظواهر ومعالجتها

الاهتمام باستخدام مناهج مثل Multimethod or Mixed method research design وكذلك ضرورة التأكيد على أن نشر الورقة العلمية الواحدة يجب أن تتضمن عدد من الدراسات وفقاً للطبع والتصميم والإشكالية البحثية. الإهتمام بدراسة العمليات من خلال تسلسل المتغيرات وتفاعلها Mediator, Moderator and/or interactive variables لفهم الظواهر بشكل أفضل؛ ولنفس السبب أصبح ضرورياً استخدام المعالجات الإحصائية الحديثة مثل نماذج المعادلات البنائية الاستكشافية Exploratory Structural Equation Modelling، التحليلات التوكيدية Confirmatory Factor Analysis وكذلك Measurement Invariance وتحليل المسارات للمتغيرات Path Analysis الخ.

- المداخلات/التدخلات الإيجابية Positive Intervention

تتمثل المداخلات/التدخلات الإيجابية في التطبيقات المرتبطة بتطوير الخبرات الإيجابية والسمات والفضائل الإنسانية وفي تنميتها وذلك على مستوى الفرد والمجتمع والمؤسسات (راجع المحاور الثلاثة). وعلى سبيل المثال تعلم التفاؤل وتعلم الهناء الذاتي (راجع التربية الإيجابية). ومن ضمن المداخلات الحديثة ما يتصل منها بمجال التعليم والتربية الإيجابية Positive learning and education وتعلم الامتنان والحكمة والحذر والشجاعة (Parks & Schueller, 2014). كما تتمثل المداخلات/التدخلات الإيجابية من الأهمية بمكان من خلال المواقف التجريبية خلال التعليم ودروس التربية البدنية أو لممارسي الأنشطة البدنية الترويحية في الأندية الصحية (Indoor and Outdoor Activities) لجميع الفئات العمرية.

- التفاعل بين الأقسام العلمية للكليات وأقسام الجمعية الدولية والدوريات العلمية المتخصصة

مفهوم التربية البدنية والرياضة واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة التي تشكل عملية توجيه للنمو البدني والعقلي والنفسي والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية. كما يجب تحديد مفهوم خاص للتربية البدنية والرياضة يتماشى مع أهداف وغايات النظام التربوي العام، ولذا فإن هذه المهنة هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة. علماً بأنه طبقاً للرسالة والرؤية، كما تهدف كليات التربية البدنية والرياضة المنوطة بتخريج المدرس والمدرّب والأخصائي، من ضمن ما تهدف، تشير باتجاه تحقيق العديد من الأهداف ومنها الإعداد والتأهيل المستمر للطلاب والخريجين بالمعلومات والمعارف والمهارات والاتجاهات الحديثة في مجالات العلوم المختلفة مما يحقق متطلبات سوق العمل، كما تهدف إلى التنمية المستمرة لقدرات أعضاء هيئة التدريس لتحقيق التنافسية الدولية وذلك من خلال تقديم البرامج المتقدمة من علوم متخصصة تخدم المجال التربوي والرياضي. وطبقاً للمجالات التطبيقية سابقة الذكر لل IPPA، يلاحظ أن كل منها قد يتفق وأهداف ومحتويات وأيضاً للشعب العلمية المختلفة لعدد من الأقسام العلمية المكونة لكليات التربية البدنية والرياضة من ناحية، وكذلك مع المناهج البحثية العلمية المختلفة ونوع البيانات الكمية أو الكيفية للدراسات والبحوث العلمية من ناحية أخرى. فعلى سبيل المثال، قد يكون مناسباً لشعبة علم النفس ولشعبة الاجتماع ولشعبة القياس في قسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي الاتي: (1) الإسهام في النشر العلمي لشعبة علم النفس في كل من قسم الصحة الإيجابية والعافية وقسم العلاج النفسي الإيجابي والإكلينيكي من الاستفادة منه بتضافر استخدام مناهج وصفية، تحليلية، وشبه تجريبية وتجريبية، ومعالجة البيانات الكمية والكيفية (راجع المستحدثات والمداخلات). (2) الإسهام بالنشر العلمي والاستفادة منه لشعبة علم الاجتماع في كل من قسم العمل والمنظمات الإيجابية عن طريق مناهج تحليلية وصفية (استبيانات، دراسة حاله، مقابلات) ومعالجة البيانات الكمية والكيفية. بالمقابل، قد يكون من اهتمامات شعبة القياس تقنين و بناء الأدوات البحثية في مجال علم النفس الإيجابي المرتبطة بالنشاط البدني Exercise Psychology والنشاط الترويحي بل وتكوين مكتبة خاصة للاختبارات (ورقياً وإلكترونياً)، علماً بأن هناك قبول متزايد للبحوث في المجال الرياضي في المجالات والمؤتمرات المتخصصة في علم النفس الإيجابي، والتي تهتم بالقياس النفسي لدى ممارسي النشاط البدني طبقاً لاهتماماتها البحثية بالطبع (للمزيد برجاء الاطلاع على مجال Positive technologies بالإضافة إلى المجالات اللاحقة وكذلك البحوث والدراسات السابق ذكرها).

ومن أهم المواقع المرتبطة بعلم النفس الإيجابي والمجال الرياضي بالإضافة إلى عشرات المواقع العلمية في الجامعات الأمريكية، وفي الاتحاد الأوروبي، والمعاهد في أستراليا، يهتم الموقعان الآتيان بالتطبيقات في المجال الرياضي.



<https://appliedsportpsych.org/about/special-interest-groups/positive-psychology-for-sport-and-exercise/>

<https://appliedsportpsych.org/about/special-interest-groups/positive-youth-development-through-physical-activity/>

بعض الأدوات البحثية المترجمة إلى اللغة العربية بعض الأدوات البحثية المترجمة إلى اللغة العربية

للبنية المعرفية والأدوات البحثية دور تبادلي للفهم والتنبؤ بالظواهر البحثية. وفي مجال علم نفس الرياضة والنشاط البدني Exercise and sport psychology وفي الربع الأخير من القرن الـ20، تقدم بسرعة كبيرة للفهم والتنبؤ بدراسة ظواهر نفسية ونفس اجتماعية في المجال الرياضي التنافسي، حيث تم تصميم نماذج نظرية متعددة وقوائم ومقاييس لدراسة هذه الظواهر. ومن ثم قام الباحثون في الدول العربية المختلفة بحركة واسعة للترجمة والتقنين والتطوير لهذه الأدوات. إلا أن علم النفس في المجال الرياضي كما يهدف للمنافسة والتفوق بالأداء فيهدف، من ضمن ما يهدف، لتحسين مستوى الهناء الذاتي والسعادة والذي لم يحظ إلى الآن بالقدر المناسب من الاهتمام في مجتمعاتنا العربية. وفي نفس الوقت، قد يهدف علم النفس الإيجابي بأدواته البحثية الخاصة به، والتي يمكن مواءمتها في المجال التربوي الرياضي لقياس متغيراته المختلفة وللإسهام في التطوير للهناء الذاتي والوصول لأعلى كفاءة وجودة للحياة (Bize, Johnson, & Plotnikoff, Acree et al., 2006) ; Penedo & Dahn, 2005; 2007). وفي العقدين السابقين خصوصاً، من خلال نماذج نظرية وبنية معرفية للظواهر المختلفة في أمريكا الشمالية وأوروبا في أغلب الأحيان، تم بناء عدد متنوع من الأدوات البحثية، وذلك وفقاً للنظريات والنماذج النظرية. وفي مرحلة أولى، من الضروري التأكيد على أن ترجمة الأدوات البحثية وتقنينها لديها من المميزات كما أن لها من العيوب. إلا أنه، في المراحل البحثية المبكرة بمجال معين، من الضروري استخدام المنهجيات التي تتفق وترجمة ومواءمة مختلف الأدوات البحثية وتقنينها بهدف تأسيس بنية معرفية في البيئة العربية بهدف الاختصار للوقت والجهد مقارنة بمنهجية بناء الأدوات البحثية. نتيجة لذلك، توجد ضرورة للجوء إلى منهجية علمية لمواءمة الأدوات البحثية وتقنينها من بيئة وثقافة ولغة إلى بيئة أخرى. ومن مميزات هذه المنهجية، التعرف على مدى توسع الظاهرة Universal المدروسة وانتشارها والمقارنات differences similarities and بين الثقافات والبيئات المختلفة.

وفي مرحلة تالية، من الضروري التنويه أن بناء الأدوات البحثية في البيئة العربية مناسباً سواء في المجال العام أو في المجال التخصصي Contextualized (المجال التربوي الرياضي، التربوي التعليمي، الصحي، المرتبط بالعمل والمؤسسات). كما أنه من الملاحظ في الدراسات التي أجريت في بعض البيئات الغربية، أن من الممكن أن يتم تطوير الأدوات البحثية لتكون مناسبة لأحدى المجالات التخصصية (درس التربية الرياضية، الاستخدام في صالة التدريب البدني مثلاً) مع ضرورة أن يتم أولاً التحقق من معاملات الأداة العلمية كشرط أساسي (للمزيد تابع دراسات فاليران و زملائه بالبيئه الكنديه ومع الرياضيين والفنانين عن الشغف ودراسات كاتب المقال عن الاسلوب التفسيري للمراهقين والشغف للرياضيين المسنين) . واستكمالاً، لخطوة مبدئية أولية، يسعى كاتب المقال إلى تقديم عرض موجز لبعض الأدوات البحثية التي قد تكون نادرة الاستخدام في البيئة العربية بشكل عام، والتي تم تعريبها وفق منهجية علمية دقيقة (يونس & عبدالعاطي. تحت المراجعة). كما أن عدداً منها قد تم تقنينه في بعض الدول العربية، وقد يكون مشجعاً للباحثين العرب للاستفادة من الأدوات الحالية في المجالات العامة، بل وتطويرها في المجال التربوي الرياضي وعلى مجالات تطبيقية أخرى. ومن الملاحظ أن الأدوات البحثية في مجال علم النفس الإيجابي، سواء كانت قائمة أو استبانة أو مقياساً أو متصلاً continuum فلها خاصية تكمن في أن عدد بنودها ليس كبيراً مقارنة بالأدوات البحثية في المجالات الأخرى لعلم النفس، وأن مقياس التقدير يتراوح من خماسي إلى عشاري التقدير (في أغلب الحالات). ومن هذه الأدوات البحثية ما يلي:

- مقياس الحيوية الذاتية Subjective Vitality Scale: يتكون المقياس من 7 بنود ويهدف إلى التعرف على كامل طاقة الفرد النفسية والاجتماعية من خلال شعوره بحيويته الذاتية (Ryan & Frederick, 1997) وهو مقياس سباعي التقدير وأحادي البعد وله درجة كلية . تم تقنينه على عينات من المراهقين الرياضيين وطلاب كليات التربية الرياضية وكبار السن بجمهورية مصر العربية. كما تم استخدامه مع طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية وكذلك بالمجتمع



- اللبناني (Fayad & Kazarian, 2013; Salama-Younes, 2011a; Abdelati & Salama-Younes, 2016). (2011b).
- مقياس الازدهار Flourishing Scale: يتكون المقياس من 8 بنود لتقدير مدى الشعور بالسعادة النفسية كمكون نظري (Salama-Younes, 2017). ويهدف إلى قياس السعادة النفسية من خلال الشعور بالكفاءة، الحصول على معنى وهدف للحياة والعلاقة الإيجابية، والمقياس سباعي التقدير وهو مقياس أحادي البعد وله درجة كلية (Diener et al., 2010). تم تقنيه على عينات من طلاب كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية (Salama-Younes, 2017).
- مقياس روح الدعابة (المرح) Sense of Humor Scale: يتكون المقياس من 12 بنوداً وذلك لقياس محورين: (1) الفكاهة الخيرة (الطيبة) Benevolent (2) الفكاهة التصحيحية Corrective. والبنود موزعة بالتساوي لقياس العدين والمقياس سباعي (Ruch, 2012; Thorson & Powell, 1993). تقنين المقياس على عينات من طلاب جامعة بغداد بدولة العراق (Jassem & Salama-Younes, 2018).
- مقياس العزيمة Grit Scale: يتكون المقياس من 17 بنوداً، ويهدف مقياس العزيمة لتقدير الأبعاد الثلاثة: (1) تماسك للاهتمامات (ما يراد تحقيقه)، (2) الإصرار على بذل الجهد، (3) والطموح. ويهدف المقياس إلى تحديد درجة الإصرار والتصميم لتحقيق الأهداف لفترة زمنية طويلة. وهو مقياس خماسي التقدير ومتعدد الأبعاد وكما أن له درجة كلية (Duckworth & Quinn, 2009). تم تقنين المقياس على عينات من طلاب كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.
- مقياس الشغف Passion Scale: يتكون المقياس من نسخة 17 بنوداً ونسخة أخرى 12 بنوداً وذلك لقياس بعدين وهما الشغف الهرموني والشغف القهري (Abdelati & Salama-Younes, 2016; Salama-Younes & Hashim, 2018). يهدف المقياس إلى تحديد ما إذا كان الفرد شغوفاً لنشاط / لعمل / لأداء معين وبشكل إرادي (هرموني) أم أن النشاط هو الذي يتحكم في الفرد وبذلك يكون قهري (لا إرادي). المقياس سباعي التقدير (Marsh et al., 2013).
- متصل الصحة العقلية – النسخة المختصرة Mental Health Continuum-Short Form: يتكون المتصل المختصر للصحة العقلية من 14 بنوداً لقياس 14 بعداً. تم استخلاص بند واحد فقط من كل بعد. البند الأول إلى الثالث يهدف لقياس الهناء الذاتي الانفعالي Emotional والبند الرابع إلى الثامن لقياس الهناء الذاتي الاجتماعي Social والبند التاسع إلى البند 14 لقياس الهناء الذاتي النفسي Psychological (كيز, 2012). يهدف المتصل المختصر لقياس وتقدير الصحة العقلية الإيجابية Positive Mental Health وذلك طبقاً لنموذج (Lamers, Westerhof, & Bohlmeijer, ten Klooster, & Keyes, 2011). كما أن المتصل له درجات ثلاثة للأبعاد ودرجة كلية والمتصل سداسي التقدير (Keyes, 2009). تم ترجمة واستخدام النسخة العربية في عدد من البينات العربية (Marei Salama-Younes, 2011b).
- استبيان أسلوب التفسير للأطفال Children's Attributional Style Questionnaire: يتكون الاستبيان من 48 بنوداً ذات إجابتين (ثنائي الاختيار) ويوجد نسخة مختصرة وتتكون من 24 سؤالاً ذات اختياران وهي أيضاً نسخة معدلة. يهدف الاستبيان إلى تقدير الأسلوب التفسيري التفاضلي والتشاؤمي وذلك من خلال التفسير السببي للأحداث السلبية وللأحداث الإيجابية. يوجد ثلاثة محاور لكل من الأحداث الإيجابية وثلاثة محاور للأحداث السلبية. المقياس ثلاثي الأبعاد وله درجة للأحداث الإيجابية وأخرى للأحداث السلبية وكذلك درجة كلية: وهي الفرق بين الدرجة السلبية مطروحاً من الدرجة الإيجابية (Thompson, Kaslow, Weiss, & Nolen-Hoeksema, 1998)، قام الباحث بتقنين الاستبيانين في النسختين الطويلة والقصيرة في البيئة الفرنسية (Salama-Younes et al., 2007). وجاري التطبيق في البيئة العربية بواسطة مرعي سلامة يونس (جمهورية مصر العربية).
- قائمة القيم العاملة والفضائل Character Strengths and Virtues (CSV): تتكون القائمة من 240 بنوداً لتقدير 24 قيمة عاملة للشخصية الإيجابية وتهدف إلى تحديد أهم القيم للشخصية الإيجابية شيوياً مقارنة بالأقل شيوياً وذلك طبقاً لعدد كبير من المتغيرات (بيترسون & بارك, 2012). كما تهدف إلى التطوير والتنمية للقيم العاملة الأقل شيوياً والأكثر شيوياً على حد سواء (Park, Peterson, & Seligman, 2004). القائمة المراجعة والمختصرة مكونه من



فقط 107 بندا لقياس 24 قيمة عاملة (Ng, Cao, Marsh, Tay, & Seligman, 2017) و تحت الإعداد للنشر من مجموعة متميزة من الباحثين العرب ضمن 9 دول عربية (Salama-Younes, Massoud, Abdelati et al., 2018).

رؤية للنشر العلمي الدولي في علم النفس الإيجابي وعلوم التربية البدنية والرياضة: مثال في جمهورية مصر العربية
أصبح معيار النشر الدولي للبحوث العلمية ضرورة للقدرة على السباق داخل إطار معايير الجودة إقليمياً ودولياً. وبالاستفادة بما تم عرضه سابقاً، وبشكل أكثر تفصيلاً، يمكن اقتراح خطة متوسطة المدى (2020-2024) بهدف العمل على تحقيق أهداف قصيره المدى (سنوية) متعددة ومتابعتها وتقويمها مرحلياً، وبهدف تقديم رؤية أولية عامة بوصفها نموذجاً مقترحاً توضيحياً لأهم المتطلبات الأساسية لتكون آلية لتنفيذ الخطة (الوارد تعديلها والإضافة إليها)، ويقترح كاتب المقال ما يلي:

أولاً: تأسيس إدارة عامة تابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ضرورة تأسيس إدارة عامة كوحدة ذات طابع خاص لمختلف التخصصات الأكاديمية الأساسية (علوم طبيعية، علوم اجتماعية، علوم تطبيقية، إنسانيات وفنون) وكذلك التخصصات الفرعية للتخصصات الأساسية. تتكون الإدارة من الباحثين الحاصلين على درجة الدكتوراه من جامعات ومراكز بحوث في أمريكا الشمالية وأستراليا والدول الأوروبية، والباحثين ذوي الخبرة في مجال النشر العلمي الدولي من أعضاء هيئة التدريس من الجامعات كافة ومراكز البحوث وشتى المجالات والتخصصات المختلفة (إدارة النشر العلمي الدولي). يقترح أن تتبع هذه الإدارة بشكل مباشر رئيس المجلس الأعلى للجامعات (وزير التعليم العالي). مثال: قد يكون موضوع مقالنا لتداخل وتفاعل وقد يكون لتكامل علم النفس الإيجابي مع علوم التربية البدنية والرياضة مكون " فرع جزئي" تابعاً لعلوم وتقنيات التربية البدنية والرياضة والتي تتبع التخصص الأكاديمي في "العلوم الاجتماعية". التخصص الأخير هو ضمن ال 5 إدارات أو وحدات تخصصية أكاديمية (كما سبق الاقتراح). يجب التأكيد على أن الإدارة مسؤولة على تخصيص مكافآت مادية للسادة الزملاء المنوطين بهذا العمل العلمي التدريسي الاحترافي.

ثانياً: طبقاً لكل تخصص ومن خلال هذه الإدارة العامة يتم التوجيه لتأسيس أو لتحديث الآليات الآتية:

- ضرورة ترسيخ أو تعديل الخطة البحثية المكونة من عدد من المسارات لكل قسم علمي في كل كليات التربية البدنية والرياضة بمختلف الجامعات، ويكون متسقاً بمعيار الجودة للبحث العلمي، طبقاً بالطبع لمتطلبات سوق العمل وخدمة المجتمع.
- تأسيس آلية شفافة لقبول أو رفض البحوث (تتم من خلال آليات متعددة لاحقاً)، ومنها يتم تأسيس موضوعات تطبيقية تهدف إلى خدمة المجتمع، والبحوث المشتركة البينية للأقسام العلمية المختلفة، والتعريف بها محلياً وإقليمياً ودولياً (الأمثلة والشراكات الممكنة لا حدود لها). كما تتجلى الأهمية في تسجيل الباحثين والأقسام العلمية المختلفة على الشبكات البحثية مثل Academia and LinkedIn, Researchgate في التعريف لإقامه شراكات علمية مع عدد من الهيئات، والجمعيات العلمية الدولية الإقليمية والأمريكية والأوروبية (راجع صفحه كاتب المقال المسجلة بصفحة1).
- تأسيس قواعد بيانات حديثة (2010-2019) متخصصة لكل قسم علمي وبينية التخصصات، وكذلك العلوم المرتبطة (الطبية، النفسية، التربوية، الخ) كل طبقاً لمجالاته، على سبيل المثال تطبيقات علم النفس الإيجابي للممارسين وللمدربين والعاملين ولمشاهدي الممارسة الرياضية، وكذلك في المؤسسات والأندية ومجال العمل والتنظيمات... الخ.
- تأسيس وحدة للاستشارات الإحصائية والتصميمات البحثية مع تزويدها ببعض البرامج المتخصصة الأحدث ذات الكفاءة (الأكثر استخداماً) حتى يتسنى للباحثين الاستفادة من الاستشارات والتقنيات الحديثة.
- تهدف الدورات التدريبية لكيفية "التدريب على مهارة الاختيار الأمثل للمجلة العلمية المناسبة للنشر العلمي وإشكاليته " وفقاً للعديد من المتغيرات، آليات عملية للاختيار بين البدائل للدوريات، ولكيفية الموازنة للشروط الخاصة بكل دورية. بالإضافة إلى كيفية الاستعانة بقواعد البيانات، وكيفية تكوين فقرة متكاملة بطريقة إسنادها



- المرجعي، وربطها بالفقرة السابقة واللاحقة. ومن هنا، يظهر أهمية تنوع اهتمامات Aims and scope وأهداف الدوريات، والمجلات المتخصصة، والمرتبطة بمجال القسم العلمي أو الشعبة العلمية بقسم ما.
- إكساب أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات والمراكز البحثية المهارات الأساسية والضرورية بهدف الكتابة العلمية من "منطق الفكر والتقييم للمراجعين في الدوريات الدولية" بغية الوصول إلى إمكانية أفضل لإمكانية النشر الدولي. وقد تقام الدورات بشكل دوري (من 2 إلى 4 دورات شهرياً في كل كلية).
 - إكساب الباحثين مهارات الكتابة العلمية بهدف النشر الدولي من خلال دورات متتالية مع إقامة سيمينارات وندوات بشكل دوري (أسبوعي أو نصف شهري) لما يسمى "الكتابة العلمية للنشر الدولي" APA for Academic Writing ويتم ذلك من خلال ضرورة عمل التحليلات والتطبيقات لأكثر قدر ممكن من المنشورات العلمية في عدد من الدوريات النوعية، وللتعرف على تنوع الإشكاليات العلمية، وتحليل منهجيتها، ومعالجتها، أضف إلى تحليلات بياناتها الإحصائية والتعليق على النتائج.
 - تعزيز إكساب المهارات الأساسية لكيفية التعليق على النتائج والمستخلصات المنطقية لكل دراسة من الدراسات، والتعقيب العام للدراسات كافة وربطها بأهداف الورقة العلمية والمجال البحثي التخصصي.
 - إكساب مهارات تحليل اهتمامات Aims and scope وأهداف المجلات العلمية المتخصصة في القسم العلمي أو الشعبة لمجال التخصصي والمجالات المرتبطة أو البينية، على سبيل المثال علم النفس الإيجابي، وعلم النفس النشاط البدني، والقياس النفسي، وعلم الاجتماع. يوجد عدد من الدوريات والمجلات المتخصصة لكل مجال، وكذلك مجالات لها اهتماماتها وأهدافها البينية المشتركة (راجع المجلات والدوريات العلمية المتخصصة للنشر الدولي).
 - إكساب مهارات "الكتابة العلمية للمراجع والتوثيق". وتتمثل في دراسة القواعد لتوثيق المراجع باختلاف أنواعها نظرياً، بالإضافة إلى استخدام البرامج التقليدية للكتابة مثل ال EndNote وغيرها. كما تظهر ضرورة التعرف على أنواع التوثيق والاستشهادات المرجعية المختلفة، ومنها Harvard, MBC, Chicago, Vancouver ويتم التركيز بشكل تفصيلي على ال APA style.
 - تهدف الدورات التدريبية لكيفية تكوين عنوان المنشور واختيار الكلمات المفتاحية وفقاً للإشكالية، وذلك وفقاً للمجلة أو للدورية العلمية.
 - إكساب مهارات تكوين الملخص للورقة (دمج أكثر من دراسة)، بحيث يكون شاملاً، ويجمع عدد الكلمات المطلوبة لكل دورية (150-250 كلمة).
 - تجهيز الورقة البحثية بشكلها النهائي لإرسالها للمجلة، واستكمال دورات الشرح العملي التطبيقي لكيفية إرسالها إلى الدوريات Submission، وكذلك لكيفية التعامل مع حالات قبول الأوراق العلمية أو رفضها، واستراتيجيات الرد على اقتراحات محكمي التعديل Reviewers طبقاً لأسلوب المجلة في عملية التقييم.
 - قد يكون ممكناً، بالخطوات الأولى للمشروع، تحديد اللجنة التدريسية عبر تسمية الأعضاء من كل كلية وفي كل مركز بحثي وتكليفهم مسؤوليّة مراجعة الأعمال العلمية التي يقوم بها أعضاء هيئه التدريس ومعاونتهم على المراجعة النهائية لكي تكون الورقة، بالفعل، جاهزة للإرسال Submission بشكلها النهائي. يجب التنويه أن العمل كاملاً هو مدفوع الأجر مادياً من خلال الإدارة العامة كوحدة ذات الطابع الخاص

ختم ورؤية عامة للدراسات المستقبلية

تعدّ التربية البدنية والرياضة علماً قائماً على أسس ومبادئ وتخصصات متعددة منها ما هو طبي (فسيولوجيا النشاط البدني، التشريح، الكيمياء الحيوية، الإصابات والتأهيل، التغذية)، ومنها ما هو هندسي (الميكانيكا الحيوية، الحاسب الآلي وتطبيقاته، الأدوات والملاعب والمنشآت الرياضية)، ومنها ما هو إنساني (علم التدريب الرياضي، الإدارة والاستثمار، التشريعات والقوانين، رياضه كبار السن، المناهج وطرق التدريس، الترويج للجميع، علم النفس والاجتماع الرياضي، القياس النفسي).



وطبقاً للرسالة والرؤية، فقد تهدف كليات التربية البدنية والرياضة إلى تحقيق العديد من الأهداف ومنها الإعداد والتزويد المستمر للطلاب والخريجين بالمعلومات، والمعارف، والمهارات، والاتجاهات الحديثة في مجالات العلوم المختلفة بما يحقق متطلبات سوق العمل، وذلك من خلال توفير الخدمات والريادة التعليمية والبحثية والتدريبية المتميزة للدارسين وتأهيلهم علمياً وعملياً بما يتناسب مع سوق العمل، كما تهدف إلى التنمية المستمرة لقدرات أعضاء هيئة التدريس لتحقيق التنافسية الدولية من خلال تقديم البرامج المتقدمة من علوم متخصصة تخدم المجال التربوي والرياضي .

قسمت الجمعية الدولية لعلم نفس النشاط البدني والرياضة Exercise and sport psychology هذا العلم إلى فروع متعددة تم إدماجها في مجالات ثلاثة وهي: (1) علم النفس الرياضي Sport psychology والذي يهتم بالتفاعل بين علوم النفس المختلفة والوصول للأداء الرياضي الأفضل، ويشمل المداخل النفسية للأداء الأمثل Optimal Performance والرعاية النفسية للرياضيين وكذلك للمدربين والحكام والمنظمات والهيئات. (2) ويهدف علم نفس النشاط البدني Exercise psychology إلى التعرف على المسببات، وفهم نتائجها المعرفية، والوجدانية، والسلوكية، والاجتماعية، والبيولوجية لممارسة النشاط وذلك بهدف التحسين لمستوى الهناء الذاتي والسعادة Happiness. (3) علم نفس الأداء Human Performance الذي يهتم بالأداء الإنساني، وخاصة المتطلبات التي تقوم بتحسين الأداء النفس-حركي للوصول إلى مستوى الأداء الأمثل (Weinberg & Gould, 2014).

ويرى كاتب المقال، ولأسباب متعددة، أن المجال الأول Sport Psychology والمهتم بالنشاط التنافسي يحظى بالاهتمام الأكبر طوال ما يزيد عن نصف قرن، وذلك على المستوي الدولي والمحلي تطبيقياً وبحثياً. في المقابل، يلقي فرع علم نفس النشاط البدني اهتماماً أقل، بالرغم من أن عدد ممارسيه يفوق عدد ممارسي النشاط التنافسي (الرياضة للجميع والرياضة المدرسية). كما يرمي إلى تحقيق تحسين مستوى الهناء الذاتي والسعادة الذي يهتم بمرتبتي الأندية الصحية من المراهقين والبالغين وكبار السن، أضف إلى ذوي الاحتياجات الخاصة. كما يهتم بالتلاميذ والطلاب خارج النشاط الإلزامي المدرسي. تتمثل غاية علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الهناء الذاتي والسعادة لدى الأفراد، والجماعات، والمؤسسات (راجع المجالات التطبيقية الأساسية لعلم النفس الإيجابي). كما يستلزم الاتجاه والتقدم العلميين الإفادة بالبنية المعرفية والخبرائية لمجالات بحثية أخرى بيئية ومرتبطة بالمجال التربوي الرياضي، إلى جانب الاستفادة منها.

وطبقاً لما تم ذكره من إسهامات علم النفس الإيجابي في مهنة التربية البدنية والرياضة ضمن المجالات التربوية، والإكلينيكية، والمجال الإرشادي والعلاجي، والعلوم العصبية، بالإضافة إلى المجال المرتبط بالعمل والمؤسسات. كما يجب التنويه إلى أنه يوجد مجالات أخرى حظيت باهتمام علم النفس الإيجابي دراسةً وتطبيقاً في المجالات العامة، ولم تتل الاهتمام الكافي في المجالات المتخصصة (المجال الرياضي على سبيل المثال)، وتحديداً في الفروع العلمية مثل القيادة والتدريب Leadership and Coaching، والتسويق Sport marketing الرياضي، والاستثمار، واقتصاديات الرياضة. وبالرغم من الأهمية العلمية لبناء الأدوات البحثية انطلاقاً من ثقافة المجتمع نفسها، إلا أن منهجية الترجمة والتفنين قد يكون لهما فوائد اقتصادية في الوقت، والجهد، والمال، وذلك مع إجراء المواءمة المناسبة ثقافياً دون تحيز (Salama-) Bias (Salama-Younes, Massoud, Abdelati et al., 2018; Younes, Massoud, Elyahfoufy et al., 2018). ولذا قد تكون حركة الترجمة للمقاييس والاستبانات والقوائم في مجال علم النفس الإيجابي مناسبة، ولو مؤقتاً، بغية التعرف على العلاقات بين الثقافات المختلفة والمقارنات (Salama-Younes, 2015).

بعض الدراسات المستقبلية:

- دراسة تأثير النشاط البدني (بأنواعه ودرجاته) وما يترتب عليه من الانفعالات الإيجابية من خلال الرسام الكهربائي التي تؤثر على اليقظة العقلية أو التفاؤل، أو الصمود، أو الهناء الذاتي، أو الشعور بالسعادة.
- تعزيز دراسات المقارنات عبر الثقافية والمنهج التفاعلية والمتعددة لدراسة الظواهر الخاصة بعلم النفس الإيجابي في مختلف تخصصات وفروع علوم التربية البدنية والرياضة بهدف التعرف على أسباب الاتفاق والاختلاف في النتائج بين الثقافات المختلفة، وتفسيرها والتنبؤ بالجوانب السلوكية.
- التركيز على البحوث، في العلوم النفسية والاجتماعية والأنثروبولوجيا، التي تتناول دور القيم العاملة والفضائل في تطوير الأخلاق والقيم الرياضية، كذلك على تلك التي تطوّر بعض القيم العاملة من خلال الممارسة، والمشاهدة



- الرياضية في المجال التربوي التعليمي (المعلم – التلميذ)، والمجال التربوي الرياضي (المدرّب – اللاعب) والمجال المهني (المدير – المرؤوس).
- تفعيل الدراسات التي تهتم بالدمج والتفاعل للتأثير البيئي لبعض المتغيرات الذاتية (المحور الأول)، والسياق المرتبط بالعمل والمؤسسات (المحور الثالث)، وكذلك الحال بين القيم العاملة (المحور الثاني) والسياق المرتبط بالعمل والمؤسسات (المحور الثالث).
- تعزيز دراسات حول المقارنة للمتغيرات الخاصة بمجال تخصصي مقارنة بالمتغيرات العامة، ومدى تأثيرها على التنبؤ بالأداء الرياضي. على سبيل المثال، البحث في قدرة تأثير الأسلوب التفسيري الخاص (الرياضي) على التنبؤ بالأداء مقارنة بالأسلوب التفسيري العام (Salama-Younes et al., 2007; Salama-Younes, 2013).
- أخيراً، وفيما يتعلّق بالمجال الرياضي التنافسي، قد يصبح بالإمكان القيام ببعض الدراسات المستقبلية، وأبرزها:
 - تطوير البحوث العربية حول تأثير إفراز الهرمونات (الكورتيزول، والكاتيكولامينات، والهرمونات الأيضية، الأوكسيتوسين، البرولاكتين) نتيجة ممارسة النشاط الرياضي وعلاقته بالرفاهية الذاتية (متغيرات وسيطة)
 - إجراء البحوث التي تستخدم تقنية ال EMDR لدى الرياضيين المصابين وغير المصابين، على حدّ سواء، بغية خفض نسبة توثرهم النفسي وقلقهم، وتهيئتهم من ثمّ للمنافسة.

المراجع

- Abdelati, S. B., & Salama-Younes, M. (2016). Passion types and subjective well-being for Saudi women: Exploratory study. *Indian Journal of Positive Psychology, 7*(3), 325-334.
- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., . . . Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes, 4*(1), 37-42.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC (USA): American Psychological Association.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine, 45*(6), 401-415.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment, 91*(2), 166-174.
- Fayad, Y. I., & Kazarian, S. S. (2013). Subjective vitality of Lebanese adults in Lebanon: Validation of the Arabic version of the Subjective Vitality Scale. *Social Indicators Research, 114*(2), 465-478.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 849-864.



- Keyes, C. L. M. (2009). The nature and importance of positive mental health in America's adolescents. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 9-23). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K., Parker, P., Morin, A. J., Carbonneau, N., ... Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment, 25*(3), 796-809.
- Martin-Krumm, C. et Salama-Younes, M. (2008). Mode explicatif et résultats scolaires chez des enfants préadolescents. *Carrefours de l'éducation, 25*(1), 103-114.
- Ng, V., Cao, M., Marsh, H. W., Tay, L., & Seligman, M. E. (2017). The factor structure of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): An item-level exploratory structural equation modeling (ESEM) bifactor analysis. *Psychological Assessment, 29*(8), 1053-1072.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Parks, A. C., & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. Hoboken, NY (USA): Wiley-Blackwell/ John Wiley & Sons.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry, 18*(2), 189-193.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 461-466.
- Regourd-Laizeau, M., Martin-Krumm, C. et Tarquinio, C. (2012). Interventions dans le domaine du sport : le protocole d'optimisme. *Pratiques psychologiques, 18*(2), 189-204.
- Ruch, W. (2012). Humor und Charakter. In B. Wild (Ed.), *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie* (S. 8-27). Stuttgart, Germany: Schattauer.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565.
- Salama-Younes, M. (2009). Subjective well-being for Arabic athletes: Comparative study. *First World Congress on Positive Psychology (WCPP), 18-21 of June, Philadelphia*.
- Salama-Younes, M. (2011a). Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences, 4*(2), 90-97.
- Salama-Younes, M. (2011b). Validation of the Mental Health Continuum Short Form and Subjective Vitality Scale with Egyptian adolescent athletes. In I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being* (pp. 221-234). London, UK: Springer.
- Salama-Younes, M. (2013). Exploration on Keyes's model of mental health for French physically active adults. *US-China Education Review, 12*, 933-942.
- Salama-Younes, M. (2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. *Middle East Journal of Positive Psychology, 1*(1), 45-59.



- Salama-Younes, M. (2017). Psychometric properties of the Psychological Flourishing Scale in an Egyptian setting. *Journal of Psychology in Africa, 27*(4), 310-315.
- Salama-Younes, M., & Hashim, M. (2018). Passion, vitality and life satisfaction for physically active old adults. *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 309-319.
- Salama-Younes, M., Ismail, A., Marrivain, T., & Roncin, C. (2010). Flourishing, languishing and moderate mental health for physically active adults: Study from France. *8ième Congrès International de Psychologie Sociale en Langue Française de l'ADRIPS, 25-28 Août, 2010, Nice, France.*
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., Hanrahan, S., & Roncin, C. (2007). Specific or general explanatory style predicts performance: An exploratory study. Paper presented at the the 12th European Congress of Sport Psychology, Sport & Exercise Psychology: Bridges between disciplines and cultures, 4-9 September, 2007, Halkidiki, Greece. Retrieved from www.fepsac.com/index.php/download_file/-/view/49
- Salama-Younes, M., Martin-Krumm, C., Le Foll, D. et Roncin, C. (2008). Qualités psychométriques du questionnaire d'évaluation du mode explicatif des enfants. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 40*(3), 178-184.
- Salama-Younes, M., Massoud, W., Abdelati, S., Osman, A., Al-Raheem, A., Al Kafagy, N., ... Park, N. (2018). Confirmatory factor analysis of Value in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) reduced set for 5 Arab countries, *9th European Conference on Positive Psychology, June 27-30, Budapest, Hungary.* Retrieved from https://static.akcongress.com/downloads/ecpp/ecpp2018_book_of_abstract.pdf
- Salama-Younes, M., Massoud, W., Elyahfoufy, N., Nahida, A.-A., Goltan, H., Etaf, A. G., . . . Mahmoud, M. (2018). Factor structure of the Value in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) reduced set for 4 Arab countries, *9th European Conference on Positive Psychology, June 27-30, Budapest, Hungary.* Retrieved from https://static.akcongress.com/downloads/ecpp/ecpp2018_book_of_abstract.pdf
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- 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.
- Seligman, M. E., & Fowler, R. D. (2011). Comprehensive soldier fitness and the future of psychology. *American Psychologist, 66*(1), 82-86.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.



- Thompson, M., Kaslow, N. J., Weiss, B., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Children's Attributional Style Questionnaire—revised: Psychometric examination. *Psychological Assessment, 10*(2), 166-170.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology, 49*(1), 13-23.
- Vallerand, R., et Ménard, J. (2013). La psychologie organisationnelle positive: analyse et perspectives. In C. Martin-Krumm, C. Tarquinio et M.-J. Shaar (dir.), *Psychologie positive en environnement professionnel* (pp. 23-44). Bruxelles, Belgique : de Boeck. Repéré à <https://www.decitre.fr/media/pdf/feuillestage/9/7/8/2/8/0/4/1/9782804182267.pdf>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, Illinois (USA): Human Kinetics.

- باسي, م., & دولفاف, أ. (2012). نحو علم نفس إيجابي صحي. In م. س. يونس (Ed.), علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي (pp. 267-682). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بيترسون, ك., & بارك, ن. (2012). خصائص نقاط القوة في الشخصية. In م. س. يونس (Ed.), علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي (pp. 169-185). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كنوب, ه. ه. (2012). التعليم عام 2025-2010: منظور دانماركي. In م. س. يونس (Ed.), علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي (pp. 247-264). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كيز, ك. (2012). الصحة العقلية عبارة عن حالة كاملة وليست مجرد غياب المرض العقلي. In م. س. يونس (Ed.), علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي (pp. 315-324). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- لينيلي, ا., & بروكتور, ك. (2012). السيكولوجية الإيجابية التطبيقية، تقديم وتطبيقات في مرحلة الطفولة والمراهقة. In م. س. يونس (Ed.), علم النفس الإيجابي للجميع مقدمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي (pp. 205-215). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- يونس, م. س. (تحت الإعداد). علم النفس الإيجابي التطبيقي: مفاهيم ونظريات.
- يونس, م. س. (2012). (Ed.). علم النفس الإيجابي للجميع. مقدمة مفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- يونس, م. س., & عبدالعاطي, س. (تحت المراجعة). مفاهيم وتعريف وتقنين لبعض المقاييس في علم النفس الإيجابي.