

العنوان:	علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في الممارسة العيادية
المصدر:	مجلة العلوم الإنسانية
الناشر:	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
المؤلف الرئيسي:	بوعيشة، أمال
المجلد/العدد:	مج6, 2ع
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2019
الشهر:	ديسمبر
الصفحات:	398 - 413
رقم MD:	1037645
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	علم النفس الإيجابي، الاتجاهات السلوكية، الذات الشخصية، القيم الأخلاقية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1037645

علم النفس الإيجابي و تطبيقاته في الممارسة العيادية

Positive psychology and its application in- clinical practice

د. أمال بوعيشة، جامعة بسكرة، الجزائر

amelbouaicha@gmail.com

تاريخ التسليم: (2019/02/15)، تاريخ المراجعة: (2019/06/20)، تاريخ القبول: (2019/09/17)

Abstract :

Positive psychology is the scientific study of the positive experiences and positive traits of the individual, and the institutions that facilitate their development, an area of welfare and optimal performance. Positive psychology may at first glance seem marginalized to clinical psychology, but we believe otherwise. People who carry the psychological burdens are much more concerned than just to achieve their suffering.. They start building their strengths.. This will not come automatically and simply. After the end of suffering, , we have tried through this research to address the definition of positive psychology and its objectives and topics and the most important researchers in this area and finally touched on its applications

Keywords: Positive psychology , Applications , clinical practice

ملخص :

علم النفس الإيجابي ربما للوهلة الأولى يبدو مهمش لعلم النفس الإكلينيكي، لكن نؤمن غير ذلك. فالأفراد يريدون رضا أكثر ارتياح وفرح وليس فقط أن يكونوا أقل حزن وقلق، ولهذا حاولنا من خلال هذا البحث التطرق إلى تعريف علم النفس الإيجابي وأهدافه ومواضيعه وأهم الباحثين في هذا المجال وفي الأخير تطرقنا إلى تطبيقاته في الممارسة العيادية.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي، تطبيقاته، الممارسة العيادية.

مقدمة:

نشأ علم النفس الإيجابي في مقابل علم النفس الذي يركز في دراسته على الجوانب السلبية للشخصية، كلما كانت السيادة عبر عقود من الزمن لدراسة الحالات السلبية للإنسان كالإحباط و العدوان والتشاؤم ، وقدان الأمل والاضطرابات العقلية والنفسية ، فقد أعطى ذلك صورة قائمة في أذهان العامة والخاصة إلى الدرجة التي أصبح فيها الباحثون يعرفون الصحة النفسية على أنها خلو من المرض، الأمر الذي ولد لدى عدد من الباحثين النفسانيين في أواخر التسعينات من القرن العشرين بزعامة الدكتور "مارتن سيلجمان m.seligman أستاذ في علم النفس في جامعة بنسلفانيا و رئيس الجمعية النفسية الأمريكية - قناعة مفادها " إن الانتباه يجب إن يخرج من نموذج المرض إلى نموذج الصحة.

انطلاقاً من هذه القناعة عمل العديد من الباحثين على دراسة للحالات الإيجابية في الإنسان في إطار سمي علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى قياس و فهم و بناء مكامن القوى الإنسانية و فضائلها وصولاً إلى إرشادنا تطوير حياة جيدة و فاعلة فهو يركز على أوجه القوة عند الفرد بدلاً من التركيز على أوجه القصور لديه ، و يركز على الفرص بدلاً من الأخطاء و على تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات .

1. تعريف علم النفس الإيجابي و أبعاده و ركائزه : يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه " دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في بواطن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش " (دبلة،2017، ص114). وقد عرف شيلدون وكينج(2001) sheldon and king علم النفس الإيجابي على النحو التالي:

"أنه ليس أكثر من الدراسة العلمية للقوة والفضائل البشرية، حيث يعيد علم النفس الإيجابي للشخص العادي القدرة على الاستمتاع بالأعمال التي يقوم بها وتحسين مستواه".

فعلم النفس الإيجابي محاولة لحث علماء النفس لأن يكونوا أكثر انفتاحاً في النظر إلى إمكانيات الإنسان ودوافعه الإيجابية"

وتفيد كريستال بارك Crystal L. Park (2003) في إطار إجابتها عن السؤال الخاص بما هو علم النفس الإيجابي؟ أن التعريف الذي قدمه كل من مارتن سليجمان و شيكزينتم يهالي (2000) لعلم النفس الإيجابي في مقال لهما نشر بمجلة الأخصائي النفسي الأمريكي من التعاريف الجيدة التي توفر أرضية

نظرية مقنعة لمواصلة البحث في هذا المجال وينص هذا التعريف على أن " مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدره أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، القناعة، والرضا (في الماضي)؛ الأمل والتفاؤل (في المستقبل)؛ التدفق والسعادة (في الحاضر). وعلى المستوى الفردي، يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد: القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، مهارات العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، الإحساس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، الانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، الشغف الروحي، الموهبة العالية، والحكمة (Seligman, 2000, pp. 373-374). و على المستوى الجماعة أو المجتمع at the group or societal level يركز الايجابي على تنمية، بناء وصيانة مؤسسات المجتمع مثل بقية الفضائل المدنية، وبناء أسرة صحية ودراسة بيئة العمل الصحية وكيفية قيام المؤسسات الاجتماعية بعملها على أكمل وجه في دعم الرعاية الاجتماعية الايجابية للمواطن. ومنه فعلم النفس الايجابي باعتباره الدراسة العلمية لأداء الإنسان وازدهاره وتقدمه في المستويات البيولوجية والشخصية الاجتماعية والثقافية والعالمية. (نائل، 2016، ص18). ويؤكد علماء علم النفس الإيجابي على أن بؤرة تركيز هذا العلم هو مفهوم جودة الحياة من خلال التوقف عن المجالات الأساسية لبحوثه والتي تتمثل فيما يلي:

- ✚ بحوث في مجال طبيعة ومحددات: " الحياة السعيدة أو الممتعة Pleasant Life". وتتناول هذه البحوث تحليل الطرق التي يصل بها الفرد إلى الاستمتاع والمحافظة على والتعميم للمشاعر والانفعالات الإيجابية وتفعيلها وتوظيفها في الحياة اليومية(مثل، العلاقات، الهويات، الاهتمامات، صيغ الترفية أو الاستمتاع والترويح عن الذات).
- ✚ دراسة الحياة جيدة أو الحسنة Good Life أو حياة الاندماج" مثل هذه البحوث تهتم بدراسة التأثيرات المفيدة للتفكير الإيجابي، الاستيعاب، والتدفق وكل ما يؤدي إلى إحساس الأفراد بالاندماج المثالي في أنشطة حياتهم اليومية العادية. والاندماج الاجتماعي حالة إنسانية يشعر بها الفرد عندما تتوافق قدرات و الإمكانيات التي يشعر بها الفرد مع أداء مهامه التي يهدف لتحقيقها و من يحس الفرد بالثقة في ذاته على القدرة لانجاز مهامه و طموحاته و أهدافه المستقبلية .

دراسة "الحياة الهادفة ذات المعنى والقيمة Meaningful Life أو حياة الانتماء إلى life of affiliation " و تحاول البحوث من خلال هذه الدراسة الإجابة على التساؤل التالي ؟ كيف يتوصل الأفراد إلى الإحساس بوجود الحياة، من خلال الانتماء للجماعات والإسهام في نشاطات وخبرات أوسع من نشاطات و خبرات الذات (مثل: الطبيعة، الجماعات الاجتماعية، المؤسسات، الحركات، التقاليد، ونظم الاعتقاد (Gable,2005, p.374).

الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences و هو الحالة التي يشعر بها الفرد بالرضي عن نفسه عند أداءه عمل معين .

الجدول (01): يوضح أهم مستويات علم النفس الإيجابي

مجال الخبرة الإيجابية الذاتية مستوى ذاتي	مجال الشخصية الإيجابية على المستوى الفردي	مجال السياق الاجتماعي على المستوى الاجتماعي
أهم مواضيعه	أهم مواضيعه	أهم مواضيعه
السعادة-الهناء-التفاؤل-الرضا- القناعة-تدفق المشاعر-الأمل- العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والصحية والجسمية. الثقة في الذات	الحب الشجاعة تنظيم الذات، الأداء المتميز مثل: -الإبداع-العفو- المثابرة- الموهبة-التد الصدق-الحكمة-التوافق الزوجي. الذكاء الانفعالي-الأمانة المرح- الرؤية المستقبلية.	- البيئة النمائية المتبعة للنمو الخبرة الإيجابية. - النشاط التطوعي ودوره في تتمية الموارد النفسية للشباب. - الأسرة كمؤسسة اجتماعية ودورها في نمو المواهب. - المسؤولية-المرح-الإيثار- التحمل-الصبر.

(نائل، 2016، ص.103)

2. نشأة علم النفس الإيجابي: تأسس علم النفس الإيجابي كفرع من فروع علم النفس سنة 1998، أثناء فترة ترأس سيلجمان للجمعية أو للرابطة الأمريكية لعلم النفس، فكان مارتين سيلجمان بذلك الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي ومؤسسه من خلال كتابة السعادة الحقيقية كفكرة لعلك النفس الإيجابي أين ركز على

كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد على كل ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يبسر النمو الازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية. ودعم ميهالي شيكزينتم يهالي هذا الفرع الجديد بدراساته المتعمقة عن التدفق والإبداع الايجابي والسعادة وغيرها من القضايا الرئيسية فعلماء النفس ضمن فرع علم النفس الايجابي يقومون بدراسات امبريقية تناول قضايا ذات طابع ايجابي منها محددات الرضا والقناعة، الانفعالات الايجابية معنى الحياة وكل ما يمكن الإنسان من الاندماج الايجابي في الحياة بغض النظر عن الظروف المنغصة، ولقد أقر مؤسس علم النفس الايجابي مارتين سيلجمان أن المدرسة الإنسانية أنتجت الكثير من ما يعرف بحركات العلاج المرتكزة على فكرة وبرامج مساعدة الذات Therapeutic Self- help Movements والتي تعد الأساس الذي بني عليه علم النفس الايجابي، فالمدرسة الإنسانية تتضمن تصورات نظريات وممارسات تطبيقية ذات علاقة مباشرة في واقع الأمر بالسعادة الإنسانية أين يصح القول بكونها مقدمات منطقية لظهور علم النفس الايجابي على الرغم من افتقارها للأدلة الامبريقية (أبو حلاوة، 2014، ص.14).

3. مواضيع علم النفس الإيجابي : يشير سيلجمان إلى أن مواضيع علم النفس الإيجابي عديدة منها: السعادة ، الرضا عن الحياة ، جودة الحياة ، الأمل، التفاؤل ، مواجهة الضغوط، ويندرج في مجال العلاج جوانب في غاية الأهمية مثل الشجاعة والمهارات الاجتماعية والعقلانية والاستبصار، والتفاؤل والواقعية، والقدرة على الاستمتاع و التوجه نحو المستقبل، والبحث عن الهدف والفضيلة والإبداعية(معمرية ، 2011، ص.26).

4. رواد علم النفس الإيجابي:

- كريستوفر بيترسون Christopher Peterson
- كارول دويك Carol Dweck
- دانيال جيلبرت Daniel Gilbert
- كنيون شيلدون Kennon Sheldo
- باربرا فريدركسون Barbara Fredrickso (أبو حلاوة، 2014، ص.17)

5. أهداف علم النفس الإيجابي: نشأ علم النفس الايجابي كمجابهة للهيمنة المرضية التي أوقعها الممارسون و الباحثون في علم النفس ، أين ركزوا جل جهودهم على علاج الأمراض وحالات القصور

لدى الأفراد، وهنا كان الهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي، يدور حول تعزيز الصحة النفسية في أبعادها المختلفة المعرفية الوجدانية، السلوكية، ومع أن النموذج المرضي قد قدم الكثير في تفسير وعلاج المرض النفسي إلا أنه أهمل بالمقابل التعامل مع هدفين أساسيين كان علماء النفس قد وضعوهما منذ نشأة علم النفس وهما العمل على تنمية القدرة على الانجاز لدى الفرد ورعاية وتنمية المواهب الفاتحة هذان الهدفان ركز عليهما سليجمان مع مجموعة من زملائه لوضع أسس وأهداف علم النفس الإيجابي التي تقوم على مبدأ الاعتراف بمكامن القوة الموجودة بشكل متجنز لدى الأفراد، وعلى مبدأ العمل مع هؤلاء الأفراد لتمكينهم من استغلال هذه المنابع من الطاقة والفصائل إضافة إلى مبدأ إشعار الفرد بشكل أكثر بأهمية عواطفه الإيجابية وعلى رأسها التفاؤل والأمل. (دبلة، 2017، ص.13).

ويعد تعريف وتصنيف منابع القوة والفصائل البشرية الأساسية إطار مرجعيا نظريا يساعد في تطوير تطبيقات عملية لعلم النفس الإيجابي إذ يحدد ست مجموعات للفضيلة لفضائل محورية وتضم أربع وعشرون مكان قوة شخصية قابلة للقياس. (نائيل، 2016، ص.23)

و الهدف الرئيسي من علم النفس الإيجابي:

* تمكين الفرد من الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية)

* للسعادة ثلاث مهارات متميزة هي :

(أ) الانفعالات الإيجابية و الاستمتاع بالحياة

(ب) الاندماج (التوافق التام مع الحدث)

(ج) المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة للغاية)

* يعد التفاؤل الشخصي والمعنى الشخصي، كإطار عام يمكن الفرد من تلمس دلالات الخبرات

الحياتية بصورة إيجابية أهم محددات السعادة الشخصية والرضا عن الحياة ومشاعر الإنجاز وتجد الإشارة إلى تعريف الفصائل أو القوة أين يكمن تعريفها: "القدرة الموجودة ضمن طريقة معينة للسلوك أو التفكير أو الإحساس بالأصالة والحيوية والتمكن من الأداء الأمثل والتنمية". (دبلة، 2017، ص.114).

الجدول (02): يشرح محاور نقاط الفضائل الإنسانية

المكونات الفرعية	الوصف	قوة الفضائل والخصال الإنسانية
<ul style="list-style-type: none"> • الإبداع: التفكير في طرق جديدة ومنتجة للقيام بأشياء • الفضول: أخذ مصلحة في كل من الخبرة الجارية. • الانفتاح: التفكير والأشياء من خلال دراستها من جميع الجوانب. • حب التعلم مهارات إتقان الجديدة، والمواضيع والهيئات المعرفية. • منظور: أن تكون قادرة على تقديم المشورة الحكيمة للآخرين. 	<p>تنطوي نقاط القوة المعرفية على اقتناء واستخدام المعرفة، والتفكير المبدع وتقديم المشورة للآخرين</p>	الحكمة والمعرفة
<ul style="list-style-type: none"> • أصالة: قوة الحقيقة وتقديم نفسه بطريقة حقيقية. • شجاعة لا تقلص الخطر، تحديا وصعوبة، وألم. • الثبات: أنها ما يبدأ المرء. • تلذذ: يقترب الحياة مع الإثارة والطاقة. 	<p>نقاط القوة العاطفية التي تنطوي على ممارسة الإدارة لإنجاز الأهداف، في مواجهة المعارضة، خارجية أو داخلية.</p>	الشجاعة
<ul style="list-style-type: none"> • اللطف: تفضل القيام والعمل الصالح للآخرين. • الحب: love تقييم علاقات وثيقة مع الآخرين. • الذكاء الاجتماعي أن يكون على بينة من دوافع ومشاعر الذات والآخرين. 	<p>تتضمن نقاط القوة الشخصية "المحابة واللفت، وتأمين العلاقات مع الآخرين، وإدراك مشاعر الذات والآخرين".</p>	الإنسانية
<ul style="list-style-type: none"> • الانصاف: معاملة جميع الناس على نفس المفاهيم العدل والعدالة. 	<p>نقاط القوة المدنية التي</p>	العدالة

<ul style="list-style-type: none"> • القيادة: تنظيم أنشطة المجموعة ونرى أن وقوعها. • العمل الجماعي: العمل بذلك عضو في مجموعة أو فريق عمل. 	<p>تكمن وراء الحياة الصحية والمجتمعية</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • المغفرة: العفو لأولئك الذين يقومون بأعمال سيئة بحقنا. • التواضع: السماح لإنجازات الفرد تتحدث عن نفسها. • الحكمة: الحرص الفرد على الخيارات، لا أقول أو فعل الأشياء قد تكون في وقت لاحق غير مقبولة. • التنظيم الذاتي تنظيم ما يشعر المرء به حول ما يقوم به من أعمال. 	<p>تتضمن نقاط القوة التي تصفح عن الآخرين الذين يقومون بسلوكيات سلبية نحونا.</p>	الاعتدال
<ul style="list-style-type: none"> • تقدير الجمال والتميز: يلاحظ ويقدر الجمال والتميز والأداء أو المهرة في جميع مجالات الحياة. • امتنان والشكر: ان يدري وشاكر للأشياء الجديدة التي تحدث. • الأمل: توقع أفضل والعمل على تحقيق ذلك. • النكتة: تروق للضحك وندف: جلب الابتسامات لأشخاص آخرين. <p>الروحانية: وجود المعتقدات متماسكة حول هدف أسمى ومعنى الحياة.</p>	<p>نقاط القوة التي نبني بها صلات مع الكون، وإيجاد معنى للحياة، والأداء المتميز، والامتنان والشكر.</p>	التفوق والسمو

(نائل، 2016، ص. 67)

وقد حدد بترسون وسليغمان (peterson and sekigman, 2005, p. 214) المعايير

الخاصة بنقاط القوة على النحو التالي:

✓ إن الفضائل أو السمات الإنسانية الإيجابية متفق عليها في كل مكان وزمان وعبر الثقافات المختلفة، وأن هذه القوة تحمل أكثر من مجرد غياب الضغط والاضطراب النفسي، إنها تتجاوز نقطة الصفر في اهتمامات علم النفس التقليدي حول المرض النفسي ومواطن الضعف، وتجذب الانتباه نحو جودة الحياة.

✓ يسهم الوفاء في تحقيقي الفردية الذاتية والرضا عن الحياة كما أنها تفسير السعادة على نطاق واسع.

✓ إن القوة والفضائل الإنسانية لها أهمية أخلاقية و قيمية، وهي قيمة بحد ذاتها وليس وسيلة لتحقيق غايات أخرى.

✓ إن القوة الإنسانية الايجابية يجب أن تكون من تلك الصفات التي يتمنى الآباء أن يتصف بها أبنائهم، حيث يدعون لهم أن يكونوا صالحين أماناء ومتفوقين، ولا يدعون عليهم إذا لم يعانون من الاضطراب النفسي.

✓ عدم التقليل من شأن الآخرين، وإعلاء مكانة الآخرين، والذي ينتج عنها الإعجاب وليس الغيرة.

✓ إن القوة الإنسانية يجب أن تنبثق من تلك الأنشطة التي تعلمها الجماعات الصغيرة في المجتمع، كجماعات الكشافة التي تعلم أعضائها الصبر والتحمل والمواطنة، والتعاون والعمل بروح الفريق، والجماعات الخيرية التي تدعو إلى فعل الخير ومساعدة الآخرين، والجماعات الدينية التي تعلم أساس الأيمان والروحانيات.

✓ إن القوة الإنسانية يجب أن تنبثق من النماذج الإنسانية الناجحة، ذات المغزى الأخلاقي التي ترد في الحكايات سواء كانت حقيقية أو مشكوك فيها أو مجرد أسطورة.

✓ إن القوة الايجابية مميزة للأفراد منذ الطفولة، وقابلة للتعلم والتغيير.

إن القوة الإنسانية الايجابية يجب أن تكون منحررة من التحيزات السياسية والمذهبية والعرقية والاجتماعية والاقتصادية(دبلة،2017،ص.114).

5.الممارسة العيادية: هو ذلك النوع من الممارسة المهنية المرتبط بالطب النفسي وتقدم في إطار برامج المؤسسات العمومية التي يكون من أهدافها دراسة وعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية منها، وهي خدمة متعددة الجوانب يمكن ان تقدم بشكل فردي أو جماعي، وتمارس ضمن المؤسسات الاستشفائية .

(زهير حمال و آخرون، 2015،ص.04) وما يعاب على هذا التعريف إن الممارسة العيادية لا تكون ضمن المؤسسات العمومية فقط بل كذلك داخل العيادات الخاصة، وبالتالي فان الممارسة العيادية هي المهام الموجهة للأخصائي النفسي و التي يقوم بها خلال الجلسة العلاجية باختلاف الوسائل

المستخدمة في العلاج من مقابلة و اختبارات نفسية و ملاحظات... وغيرها من الوسائل العلاجية التي يستعين بها الأخصائي النفسي في التشخيص أو العلاج أو الإرشاد بحيث تجمع بينه و بين العميل .

6. تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي: لأكثر من مئات السنين العلاج النفسي كان موجودا عندما كان العلماء يتحدثون عن مشاكلهم إضافة إلى محاولات مختلف أصناف العلاج النفسي كل عام مئات الآلاف من الأفراد يحضرون مخيمات ورش عمل والدورات أين يكون التركيز دائما على إصلاح الأعراض السلبية، الصدمات، الجروح، العجز والاضطرابات هذه الأنشطة القائمة على الجرأة (لم تختبر إلى حد ما). أين يكون التركيز على الايجابيات نادر جدا في العلاج وليس ممنهجا. في تركيزه على المشاكل، علم النفس قام بعمل جيد في تحسين عدد من الاضطرابات ولكن بجدية وراء تخلف تعزيز ايجابيات الإنسان، الصحة العقلية بين أيدي العلاج غالبا ينظر إليها على أنها مجرد غياب للأعراض. على الرغم من وجود أفكار مثل التميز، تحقيق الذات وخبرات الذروة ماسلو (Maslow 1971)، الأداء الأمثل روجرز (Rogers 1961)، النضج لبورت (Allpart 1961)، الصحة النفسية نظرتها الايجابية جاهودا (Jahoda 1958) عبر الأدب إلا أن معظمها نظر لها كمنتجات لأعراض التعافي والكميات الإكلينيكية ضمن الوقت المتأخر من العناية. الإكلينيكيون لا يستطيعون استخدامها أو الاعتماد عليها على شكل رئيسي، بصراحة العلاجات التي تعتمد على ايجابيات العملاء قليلة ومتباعدة. البداية المعروفة كانت من قبل فوردس (Fordyce, 1977)، من طور واختبر "السعادة" التدخل المكون من 14 تكتيك مثل: "أكثر نشاطا، أكثر اجتماعية، الانخراط في عمل ذو معنى، تكوين علاقات أوثق وأعمق مع الأحباب خفض التوقعات، وإعطاء الأولوية للسعادة وجد بأن الطلاب الذين استقبلوا تعليمات مفصلة حول كيفية القيام بهذا كانوا أكثر سعادة وأظهروا أعراض أقل للاكتئاب من المجموعة الضابطة (Seligman and others, 2006,p.773).

في الآونة الأخيرة فافا وزملائه (fava 1999, and ruini, 2003) طوروا العلاج "الرفاه" well-being therapy (WBT) الذي يقوم على النموذج المتعدد الأبعاد للرفاهية النفسية المقترحة من طرف كل من رايف وسينقر. التي تتألف من التحكم في البيئة، النمو الشخصي الهدف في الحياة، الاستقلالية، تقبل الذات والعلاقات الايجابية مع الآخرين والتي وفرت بعد إكمال ونجاح العلاج النفسي لنظام الذاتي لمرضى يعانون من اضطرابات عاطفية. (Martin Seligman and others, 2006,p.331) وبالمثل، فريش (Frisch 2006) اقترح جودة الحياة العلاجية التي تدمج كل من مدخل الرضا عن الحياة والمدخل المعرفي، كل من نهج فافا fava وفريش Frisch يستند صراحة "عيوب الإدراك، العواطف المزعجة، العلاقات سيئة التوافق أو غير المنسجمة بمعنى يقدم عنصر الرفاه

كمكمل أن العلاج النفسي الإيجابي يقوم على أساس بناء المشاعر الايجابية ونقاط القوة الشخصية، والمعنى خلال السنوات الست الماضية حقل علم النفس الإيجابي الذي ظهر منه علم النفس الإيجابي العلاجي حقق مكاسب علمية مهمة في تحليل طبيعة وفوائد هذه الأهداف على سبيل المثال فريديريكسون losada fredriskon ولوسادا 2006 haidt 2005، جوزيف ولينلي Joseph and linley "2005. وسيلجمان 2002 وبارك وآخرون 2005 في القيام بذلك وضع علم النفس الإيجابي في الأساليب العلمية التقليدية لفهم وعلاج علم النفس المرضي. (Martin and others, 2006, p.773). وحسب ما جاء في مقال للدكتورة سلاف مشري معنون بجودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي فإن علماء النفس مطالبون وفق أهداف علم النفس الإيجابي بتغيير اتجاهاتهم لدراسة سلوك الإنساني أين يجب عليهم تزويد العلم بمعلومات أكثر عن الجوانب الايجابية والقدرات والفضائل وما يمكن الأفراد الحياة الممتعة القوية والناجحة. إلا أنه كذلك تجد الإشارة إلى أن رواد علم النفس الإيجابي لم يدعوا أو بالأحرى لم يصرحوا بطريقة مباشرة بأن علم النفس الإيجابي يمثل فرعاً مستقلاً قائماً بذاته ضمن فروع علم النفس نستطيع القول بأنه حركة جديدة في علم النفس قدمت اتجاه مختلف في دراسة السلوك، هذه الحركة تقوم على التفاعل مع مكامن القوة والجوانب الايجابية بدلا من الاستغراق في تبني الجانب الباتولوجي. (مشري، 2014، ص.36).

وتجدر الإشارة أن أحد أهم المداخل هنا مما يعرف بجودة الحياة العلاجية أو العلاج من خلال جودة الحياة QOLT والذي يعتبر كمدخل يصعب فصله عن بداياته المنبثق منها العلاج المعرفي وهو مدخل علاجي موجه للأفراد عامة للوصول للسعادة للعلاج لجودة الحياة يقدم منحى جديد لعلم النفس الإيجابي ومدخل أو نشر جديد للعلاج المعرفي وهو مدخل يدعم الرضا عن الحياة للحالات المعالجة كفكرة أساسية له. (Michoel, 2006, p.412).

ضمن هذا المدخل الدور الأساسي للمعالج النفسي لا يهدف فقط لخفض التوتر، ومحاربة أعراض المرض. لكن أيضا المساعدة على التمتع بتحقيق الهناء والإشباع النفسي الذي لا يعتبر هدف في حد ذاته ولكن يؤدي وظيفة وقائية من الأمراض النفسية في المستقبل (الفرجاني، 2012، ص.20). ومن ذلك فإن لعلم النفس الإيجابي مجموعة من التطبيقات:

أولاً- التنمية الإيجابية: حيث يتركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإنسانية الإيجابية من الشخصية والسمات الإيجابية التي تسهم في جودة الحياة ، ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه

الحياة التي يعيشها الفرد ، وهذا يسهم بدور كبير في تحقيق التوافق النفسي، ومن ثم فغن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف النواحي الإيجابية لدى الإنسان، والمبادئ و القدرات الإيجابية لدى الفرد بمعنى البحث عن مراكز القوة و التميز لدى الإنسان وتنميتها والتأكيد عليها، والتأكيد عليها و تنميتها. **ثانيا الوقاية الإيجابية:**من الممكن استخدام علم النفس الإيجابي بشكل فاعل في ميدان الوقاية، فالمهتمين بعلم النفس الإيجابي اكدو على ما يسمى بالوقاية الإيجابية، وأكد المهتمين في هذا المجال على ضرورة منع ووقاية الشباب والمراهقين في الوقوع في مشكلات الاكتئاب والقلق والوسواس، والإدمان.... وغيرها من الأمراض النفسية التي تؤثر على سير حياة الفرد بشكل سوي.

وأكد المهتمين في علم النفس الإيجابي على أن أفضل الطرف في الوقاية هي التي تركز على بناء الكفاءة ، وتنمية وتدعيم النواحي الإيجابية ،لدى الفرد بصفة عامة.ويركز علم النفس الإيجابي على تدعيم وتمكين الكفاءة و القوة و الشجاعة والنواحي الإيجابية لدى الفرد بدلا من حل المشكلة أو تصحيحها . إذن فموقف علم النفس الإيجابي يتضمن قوله على أن هناك مجموعة من المضادات الحيوية الطبيعية الكامنة في داخل الإنسان ،هيا التي تعمل على مواجهة المشكلات والاضطرابات التي يتعرض لها الفرد، ومنها السمات الإيجابي لدى الرد مثل القيم ،التفاؤل والمثل ، وهذا ما يمكن الفرد من مواجهة أي مشكلة من المشكلات . كما أن التمتع بالأمل والصبر والثقة والأمل والتفاؤل والقدرة على التواصل الاجتماعي سوف يساهم بشكل كبير في تحصينه ضد الإصابات بالاضطرابات النفسية . (الفخراني، 2014،ص.365) ومن التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي:

- (1) تحسين أساليب معاملة الأطفال لتركز على:الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدارس.
- (2) تحسين العلاج النفسي من خلال تحسين مداخل علاجية تركز على:الأمل،التفاؤل، المعنى، مساندة الذات.
- (3) تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات : الحب،التقائية، الأصالة،الالتزام والانتماء.
- (4) تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، والغيرية بين الأشخاص.

- (5) تحسين الرضا الوظيفي للعمل عبر مختلف مراحل الحياة ، بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولاً إلى تحقيق انجازات مبدعة
- (6) تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم و تنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية، وغرسها داخل النفس البشرية (ابو حلاوة، 201، ص.14)

ثالثاً - العلاج:

إن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ و خدمات و أسس إيجابية للأفراد تجعله مكون عظيم ونشط في العلاج. و يمكن أن يصبح اتجاهها أكثر فاعلية في العلاج النفسي، خاصة إذا ما تم الالتفات إليه و الاهتمام به و تقويته، و يقوم العالج النفسي على تقوية الجوانب الايجابية في الشخصية إلى جانب الاهتمام بنقاط القوة لدى الفرد ، فعلاج الاكتئاب فعلى سبيل المثال من المنظور الخاص بعلم النفس الإيجابي يقوم على تبني أساليب علاجية جديدة في حياة المريض، مما يساهم في التخفيف من حدة أعراض الاكتئاب (الفخراني، 2014، ص.365)

والاستراتيجيات التي يعتمدها علم النفس الإيجابي في العلاج هي:

1* التفاوض : والذي يعني توقع الفرد توقعات مؤكدة بأن الأمور في المستقبلية سوف تكون صالحة بالرغم من وجود مجموع من النكسات والإحباطات التي تحيط حالياً. ويعد التفاوض جانباً من جوانب الذكاء العاطفي emotional intelligence الذي يحمي الأفراد من الوقوع في براثن الإكتئاب وفقد الأمل. ويعرفه بدر الأنصاري 1998 بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر الأشياء الإيجابية ويستبعد ما عدا ذلك (الأنصاري، ص:15)، ويعرفه أحمد عبد الخالق(2000) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير(عبد الخالق، ص:16)، ويرى شاير كارفر : بأنه الإقبال على الحياة الإيجابية ، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، و بأنه استعداد انفعالي ومعرفي ونوعه للاعتقاد أو الاستجابة انفعالياً نحو الآخرين و المواقف والإحداث بطريقة ايجابية.

ومن العوامل المحددة للتفاوض هي: * العوامل البيولوجية: تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية والاستعدادات موروثية لها دور في التفاوض والتشاؤم، فقد كشفت نتائج الدراسات التي قام بها ' بلومين وآخرون 2006" على عينة مكونة من 500 من التوائم والغير متطابقة، أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التفاوض والتشاؤم بنسبة 25 % (الأنصاري، ص.25)

*العوامل الاجتماعية : تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي يتطبع بها الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دورا كبيرا في التفاؤل والتشاؤم

* **المواقف الاجتماعية المفاجئة:** أن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العيية المحببة أو المفاجئ يميل في الغالب إلى التشاؤم ، والعكس صحيح إلى حد بعيد.

***التدين :** يميل المتدينين إلى أن يكونوا أكثر تفاؤل من غير المتدينين فقد يكون نقص التدين عاملا مسهما في التشاؤم ، و قد كشفت دراسات لأحمد عبد الخالق (2000)، عن وجود علاقة دالة إيجابية بين التفاؤل و التدين بين التشاؤم والتدين ، وكذلك أظهرت دراسات (بابلي2005) أن غير المتدينين أكثر تشاؤما من المتدينين (محيس، ص. 61).

ويرى فروي دان التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة و أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقد نفسية، ويعتبر الفرد فردا متفائلا إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشاؤم. كما اغتب ران منشأ التشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات أنماط شخصية قيمة مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت في هذه المرحلة والتي ترجع حسبه إلى التلليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباطة العدوان. ويتفق اريكسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها، والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس خلال بقية الحياة.

إلا أن السلوكيون يرون أن التفاؤل والتشاؤم من السلوكات يمكن تعلمه من خلال الاقتران أو على أساس العمل المنعكس الشرطي و بحكم اعتبار التفاؤل و التشاؤم من الاستجابات الشرطية المكتسبة، فنكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما، وتكرار هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم ، في حين أن ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عن الشخص الأخر، في حين يرى أصحاب النظرية المعرفية أن اللغة والتفكير تكون ايجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين ، إذا يستخدم الأفراد المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة ا في الكلام فهم يذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. لقد ركزت النظرية على إعادة هيكلة نموذج العجز المتعلم و الذي قام به (seligman et al) الذي اهتم بأسلوب الإغراء التي يؤديها او يسلكها الناس اتجاه الحياة السلبية التي تشتمل على أسباب خاصة بالذات، وهو متغير كعرفي للشخص يعكس الاتجاه الذي يسلكه لتفسير الأحداث السيئة، وأطلق على هذا المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤمي والذي يؤدي إلى محصلات نفسية سلبية . وقد حدد ثلاثة أبعاد لأسلوب التفسير التشاؤمي وهي (اليحزفي، ص73)

- التفسير الداخلي : وتشير الذات وهي في الحالة احتمال فقدان تقدير الذات و يكون غالبا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة.
 - التفسير الثابت : ويشير إلى اقتناع الرد بان الأسباب ستظل ثابتة ومستديمة، وهذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مزمنة في حالة حدوث الأحداث السيئة.
 - التفسير الشامل : يعود إلى تعميم اثر الأحداث، وهذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بان الحدث السيئ الذي تعرض به سيؤدي إلى حدوث مشكلات كثيرة.
- و المتفائل وفقا لهذا التفسير يصف الأحداث السلبية على انه عابرة زائلة (درويش،ص17)
- 2* غرس الأمل:** الأمل هو الرجاء و هو توقع موثوق به من أن رعبه ما سوف تتحقق والأمل يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منها نزع استبصار و توقع للنتائج الايجابية (عبد الخالق،2014،ص:373)
- 3* التدقيق:** يشير التدقيق إلى استغراق الإنسان في أداء مهمة ما فيبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في الأداء ، بحيث يستمر التفوق بأقل قدر من الجهد. وطبعت لوصف احد الحاصلين على ميدالية ذهبية في مجال الرياضة " اشعر بأنني شلال يتدفق " فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى منطقة التدفق فهذا يمثل أقصى درجة في الأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق.(الفخراني،2014،ص.374)
- 4* الكفاءة الذاتية:** عرفها باندورا على انها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها. ويشير مصطلح الكفاءة الذاتية اعتقاد الفرد في قدرته على تنظيم وإدارة اداءاته و التحكم بها في مواقف معينة وتظهر هذه الحالة عادة في مواقف جديدة يواجهها الفرد و منه فالكفاءة الذاتية تتمثل في اعتقاد الفرد وثقته بامتلاكه لقدرات وإمكانات ومهارات تساعده على أداء سلوك معين للوصول إلى تحقيق هدف معين (الفخراني،2014، ص:375)
- كان عرضنا لحركة علم النفس الايجابي والوقوف على كل من أهدافه ومدخله العلاجي المهم مدخلا للخوض في أحد أهم تطبيقات علم النفس الإيجابي و الذي أصبح سائد في العلاجات النفسية ، إذ أن اغلب رواد علم النفس يتجهون لهذا العلاج.

التوصيات:

- ضرورة تركيز الدراسات الحدية في مجال علم النفس الإيجابي.
- ضرورة الاهتمام والقيام بدراسات حديثة حول العاج بعلم النفس الإيجابي.
- ضرورة تحسين التأطير والتكوين حول العلاج في إطار علم النفس الإيجابي.
-

قائمة المراجع :

أولا - المراجع باللغة العربية:

- ابتسام الزويتى وآخرون.(2016)، علم النفس الإيجابي، دار الصفاء للنشر والتوزيع،الأردن.
- بشير معمريه.(2011). علم النفس الإيجابي، ط1.الدار الخلدونية.الجزائر.
- خالد إبراهيم الفخراني.(2014)،علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في المجالات الإكلينيكية والاجتماعية والجنائية، المؤتمر الإقليمي العاشر بجامعة طنطا.ص ص34-65.
- خولة دبلة.(2017)، الاغتراب النفسي وجودة الحياة لدى الجزائري المقيم بكندا.رسالة دكتوراه ،جامعة محمد خيضر بسكرة.
- رياض نائل العفاسي.(2016)،علم النفس الإيجابي السريري (الجزء الأول)، ط1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع .عمان.الأردن.
- السيد الفرجاني.(2012)،علم النفس الإيجابي للطفل، دار الجامعة الجديدة الأسكندرية، مصر.
- مجدي عبدالله.(2014)،مقدمة في علم النفس الإيجابي، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- محمد السعيد أبو حلاوة.(2014)،علم النفس الإيجابي (ماهيته، ومنطلقاته النظرية وآفاقه)،إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، الكتب العربي للعلوم النفسية،العدد4، ص14،ص17.

ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:

- Martin.E. Seligman. Mihaly Csikszentimihaly (2000).Positive psychology. American psychological association .January.vol 55.No1-5-14,.
- Martin.E.Seligman and others.(2006). Positive psychotherapy.positive psychology center.University of Pennsylvania.