

المحاضرة الثالثة : ماهية علم النفس

- المفهوم والأهمية والخصائص والأهداف -

1- تعريف علم النفس الإيجابي :

"وهو فرع من فروع علم النفس الحديث يبحث في الجوانب الإيجابية الإنسانية وتفعيل دور السواء من أجل رقي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل"

ويعرفه زعتر نورالدين نقلا عن ميهالي وهديت " بأنه الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية الفرد والجماعات والمؤسسات والتي تمكنهم من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي "

ويعرفه أيضا سليجمان بأنه " الدراسة العلمية للخبرات والسمات الفردية الإيجابية من أجل تطويرها ".

كما يشير الموسوي بأنه حقل معرفي يركز على الخبرات الإيجابية في ثلاث محطات زمنية:
الماضي، بالتركيز على الرفاهية والقناعة والرضا؛ الحاضر، بالتركيز على المفاهيم كالسعادة والخبرات المتدفقة، المستقبل، بالتركيز على مفاهيم الأمل والتعاؤل "

2- أهمية علم النفس الإيجابي :

كما سبقت الإشارة سابقا أن بدايات علم النفس الإيجابي تعود لسليجمان ماتن إلى عام 1998 في الولايات المتحدة الأمريكية في وقت السلم والرخاء ،لذا فإننا قد نعتقد أن علم النفس الإيجابي ينتعش تحت تأثير الظروف الإيجابية السوية في المجتمع فقط .أما إذا توقفت عجلة الظروف الجيدة فإن العالم سيعيد توجيه موارده نحو الدفاعات والانهيال وتوجيه تعاطفه نحو دراسة ضحايا الاضطرابات وسوف تتفوق الانفعالات السلبية على الانفعالات الإيجابية .وهذا لايعني أن علم النفس الإيجابي عليه أن ينسحب من معترك الحياة ،بل إنه يصبح أكثر أهمية وإيجابية في أوقات الشدة ،لأننا في أوقات الشدة نكون في حاجة أكثر إلحاحا لاستخدام مبادئ

علم النفس الإيجابي للتغلب على هذه الشدائد، فدراسة الانفعالات الإيجابية كالثقة والتفاؤل والامل تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة. وفي أوقات الشدة أيضا يكون فهم وبناء القوة والفضائل مثل التكامل والاعتدال والشجاعة والرؤية الصحيحة للأشياء والولاء أكثر إلحاحا، وفي أوقات الشدة يصبح دعم ومساندة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والاسرة القوية وحرية الصحافة مطلبا مهما وجوهريا؛ ولأن علم النفس الإيجابي يركز على ما هو إيجابي فإنه بالتالي يمثل أفضل السبل لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة؛ لأن من يعانون من القلق والاكتئاب والاضطرابات بصفة عامة بحاجة ماسة إلى من يخفف من معاناتهم وفي حاجة إلى من يحثهم على التمسك بالفضيلة والقدرة والأصالة والهدف والتكامل. كما أن التخفيف بالشعور من المعاناة يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية، فالانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية. كما أن الفضائل ومواطن القوة تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية وقد تكون هي المفتاح لبناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف .

وعلم النفس الإيجابي يركز على الجوانب الإيجابية الجيدة لدى الفرد والتي تساعد على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، بمعنى الإحساس بالعواطف والمشاعر الإيجابية والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها لأن التفاؤل يدفع الفرد إلى تخطي الفشل وتحمل تحديات الحياة كما أن التسامح يحرر الفرد من الشعور بالمرارة والضغينة حول خبرات الماضي وآثاره السلبية .

وقد أكدت آراء الكثير من علماء النفس على أن علم النفس الإيجابي له فائدة كبيرة في ميدان العمل وفي الموارد والتنمية البشرية وتنمية القوى الإنسانية عبر مراحل العمر المختلفة، وأن له دور كبير في زيادة الرضا ومستوى الدافعية والإنتاجية في أماكن العمل، كما أن له دور كبير في زيادة الفاعلية الإنتاجية والاقتصادية في ميدان العمل والإنتاج. وهذا ما يعطي دور كبير لعلم النفس الإيجابي في الميدان الصناعي، وعلى ضوء هذا يمكننا تحديد عدة مجالات يمكن ان يساهم فيها :

-الميدان الاقتصادي : ساهم علم النفس الإيجابي في زيادة القدرة على فهم سلوك المستهلك، وهذا ما ترتب عنه الكثير من الإيجابيات المتعلقة بالمبيعات بزيادة الموارد الاقتصادية، لأن استعمال العواطف والمشاعر الإيجابية في موقع العمل وفي التعامل مع المستهلك خاصة في حالات البيع والشراء، علاوة عن ذلك فلعلم النفس الإيجابي دور كبير في زيادة جودة الحياة

وذلك من خلال استخدام التعزيز الإيجابي في إدارة السلوك التنظيمي وخلق الدافعية للإنجاز والعمل على زيادة طرق البحث عن النجاح وتجنب الفشل .

-**الميدان التربوي**: أكد العديد من علماء النفس على أن لعلم النفس الإيجابي دورا فاعلا في العملية التعليمية ،حيث أكد تريجنسين وآخرون 2004 أن لعلم النفس الإيجابي دور فاعل في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والابداعية لديهم وجعلهم اكثر تفاعلا ومرونة وأملا في المستقبل وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيرا إيجابيا في عملية التحصيل والتفوق، لأنه سوف يفتح أمامهم مجالا أكثر للتركيز والابداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع المشكلات التي سوف تواجههم في عملية التحصيل ،لأن مساعدة الطالب بصفة عامة والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لديه من قوة وتفاؤل وشجاعة وأمانة ومثابرة تكون أكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب ،أو إزالة مشكلته فقط .وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أحسن من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التعليمي ؛لأن التعزيز الإيجابي يساهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التعليمي كالتأخر الدراسي والتشتت وعدم التركيز وصعوبة التحصيل ،وعلى ذلك فإن علم النفس الإيجابي يساهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه وبالتالي فإن ذلك يساهم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه وبالتالي فإن ذلك يساهم في تحصينه مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية .

كما لا يقتصر علم النفس الإيجابي في الميدان التربوي على الطالب فقط ،بل يمتد دوره إلى المعلم والمدير والمدرسة بأكملها ،فبالنسبة للمعلم فإن تفاعلات المعلم الإيجابية مع تلاميذه في قاعات الدرس تساهم بشكل كبير في تحقيق الكثير من الآثار الإيجابية في نفوس التلاميذ وبالتالي تؤثر بشكل كبير على مستوى تحصيلهم وفهمهم، ومن ثم يجب العمل على إيجاد بيئة تربوية إيجابية تساهم في إيجاد العديد من طرق التحصيل الإيجابي ،وقد وجد الكثير من العلماء من طرق التحصيل الإيجابي لدى التلاميذ ،وقد وجد الكثير من العلماء أن المعلم الإيجابي الذي يحاول الكشف عن الإيجابيات في شخصية وسلوك طلابه يكون تأثيرا في نفوس طلابه من المعلم الذي يحاول تذكيرهم دائما بالسلوك السيء ،كما أن الكثير من الدراسات قد

أكدت على أن الاعتماد أساليب وتكنيكات إيجابية من قبل المعلم وإدارة المدرسة يساهم في التغلب على المشكلات النفسية والتربوية والسلوكية التي تواجه الطلاب في سياق حياتهم اليومية .

-**الميدان الكلينيكي** : لعلم النفس الإيجابي دور هام في عملية العلاج النفسي لأنه يقدم العديد من التكنيكات الإيجابية في العلاج النفسي ،ولأجل ذلك أفرد لنفسه فرعا من العلاج النفسي يسمى بالعلاج النفسي الإيجابي القائم على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اعتماده بنقاط الضعف لدى الفرد، فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح ،بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف وينمي ويدعم مناطق القوة لدى الفرد ،فعلاج الاكتئاب مثلا لا يقوم على تقديم العقاقير فقط ، وإنما يقوم على إيجاد أساليب إيجابية في الحياة وذلك من خلال زيادة المشاركة الإيجابية والتركيز على الانفعالات الإيجابية بدلا من استهداف الأعراض الاكتئابية ،كما أشارت العديد من الدراسات أن استراتيجيات العلاج النفسي تساهم في التخفيض من حدة أعراض قلق المستقبل .

أهداف علم النفس الإيجابي :

تعتبر أهداف علم النفس الإيجابي هي المحرك الأساسي لدراسة هذا العلم وقيام العلماء بتطويره ليصبح بوصلة هامة في معالجة العديد من الحالات التي تشعر بالانعدام والاضمحلال ،وعليه فقد حدد سليجمان الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي هو :

تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية) .

أما عن أهداف علم النفس الإيجابي من وجهة نظر علماء النفس :

1. تنمية السمات الفردية الإيجابية كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بينشخصية والاحساس بالجمال والتسامح والأصالة والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة .

2. يسعى علم النفس إلى تحقيق الكثير من المعاني الإيجابية .

3. تحسين جودة حياة البشر وتحقيق مايعرف بالسعادة والتمكن .

4. يسعى علم النفس الإيجابي لفهم ودراسة الحياة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية كالرضا عن الماضي والسعادة في الوقت الحاضر والأمل والمستقبل .
5. دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية مثل الشجاعة الصمود الفضول ،التسامح والحب ومعرفة الذات ،النزاهة الرحمة ،الابداع .
6. يساعد الافراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الإيجابية ، وتنمية كفاءتهم الذاتية .
7. البحث عن الأسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية .
8. تقديم العديد من التكنيكات الإيجابية في الارشاد والعلاج النفسي .
9. التأثير في حياة الافراد حتي يصبحوا أكثر رضا عن أنفسهم وحياتهم وعالمهم ومستقبلهم ، عن طريق تنمية قدراتهم ومهاراتهم وتطويرها واثراءها .
10. توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبنى جوانب الشخصية ويطورها
11. تخليص المرضى النفسانيين من عاداتهم الشاذة واضطراباتهم النفسية .
12. وعلى مستوى الصعيد التربوي يهدف علم النفس الإيجابي إلى تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإبداعية والانفعالية لديهم وجعلهم أكثر تفاعلا ومرونة وبالتالي يؤثر في عملية التحصيل والتفوق .

خصائص علم النفس الإيجابي :

من بين أهم ملامح علم النفس الإيجابي التي اختص بها كما وضحا سليغمان هي :

- رفضه التام لما يعرف بالنسبية الأخلاقية ويؤسس هذا الرفض على أن هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقا متعددة للتعبير عنها تحظى هناك سمات أخلاقية معينة تتضمن طرقا متعددة للتعبير عنها سلوكيا يزيد من احتمالات السعادة .
- ومن الملامح الأخرى المميزة أيضا لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الاشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للأسنان عندما يعيش حالة التدفق أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والأخر والسياق والوقت .
- وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي .ويهتم علماء النفس ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين

محاضرات في مقياس علم النفس الإيجابي موجهة لطلبة س1 ماستر عيادي من إعداد : د نوال بوضياف

الانسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.