

علم النفس الايجابي

عبد الله بن عبد السلام\*

saikbal5108@yahoo.fr

المركز الجامعي لتامنغست (الجزائر)

Positive Psychology

Abdellah Benabdeslam\*

University Centre of Tamanrasset (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2018/11/14؛ تاريخ القبول: 2019/01/04؛ تاريخ النشر: 2020/02/29

### Abstract.

Positive psychology represents one of the modern positive trends in psychological science, because this later is a preface to retrieval the balance, correct the path and a method in prevention and therapy. So, it is prevention and therapeutic method to discover human sources then develop them and glorify them .As a result, positive psychology helps therapy process and builds the wall of disease prevention. Also, it represents a model of health and wellness and focuses on the strength faces of human then reinforce then possibilities or potential. This article is trying to represent a scientific research and theoretical summary of positive psychology science though, its importance, and other fields of research.

**Keywords.** Positive psychology;  
Positive Experience;  
Positive Personality.

### ملخص.

يمثل علم النفس الايجابي أحد التيارات الايجابية الحديثة جدا في علم النفس، فهو مدخل لاستعادة التوازن وتصحيح المسار ومنهج في الوقاية والعلاج، فهو المنهج الوقائي والعلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية وتنميتها وتعظيمها، فيساعد في عملية العلاج ويبني جدران الوقاية من المرض، فهو يمثل نموذج الصحة و السواء فيركز على أوجه القوة عند الإنسان وعلى تعزيز الإمكانيات. ويحاول هذا المقال إعطاء طرح علمي نظري موجز لعلم النفس الايجابي من خلال توضيح البدايات الأولى لهذا العلم، تعريفه، أهميته، مجالات البحث فيه.

**الكلمات المفتاح:** علم النفس الإيجابي؛ الخبرة الإيجابية؛ الشخصية الإيجابية.

\*corresponding author

## 1. مقدمة

أحدث التقدم التكنولوجي في الحياة المعاصرة وفي مختلف المجالات ثورة معرفية كبيرة، حيث نشطت حركة البحث العلمي في مناحي متعددة أهمها التطورات التي مست علم النفس فلم يعد هذا الأخير مهتما فقط بالمرض العقلي، دراسة وعلاج الاضطرابات والشذوذ النفسي، بل أصبح يطمح إلى تحقيق حياة لها معنى للإنسان جديدة بأن يعيشها.

فالتوجه السلبي الذي خيم على ساحة البحث في علم النفس في السنوات الماضية جعل منه اقل أهمية ولم يوصل الإنسان إلى حياة راقية، وفي هذا الصدد يشير الباحثون انه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية (PsuchInfo) التي توثق ملخصات البحوث في الدوريات المختلفة بين عامي 1967 ± 2000، وجدوا أن هناك 5548 بحثاً نُشر عن الغضب، 41416 عن القلق، 45040 عن الاكتئاب. بينما هناك 415 بحثاً عن الابتهاج، 1710 عن السعادة، و2582 عن الرضا عن الحياة. مما يعني أن هناك 21 بحثاً منشور عن الانفعالات السلبية مقابل بحث واحد عن الانفعالات الايجابية، لكن توجه البحوث النفسية تغير منذ ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات. (عبد الخالق م.، 2004، الصفحات 183 ± 184)

فلاحظ علماء النفس كانوا يركزون على أوجه العجز في الأداء البشري، ويتجاهلون أوجه النمو الايجابي في هذا الأداء. ومن جهة أخرى وعلى الرغم من أن مشكلات عدم التوافق كانت من الموضوعات الأكثر شيوعاً في الدراسات السيكلوجية مقارنة من موضوعات الصحة والتطور الايجابي، إلا أن البحث عن المظاهر الايجابية للنمو النفسي والسلوكي أصبح أكثر اتساعاً، وهذا ما مهد الطريق لظهور تيار جديد في علم النفس سمي بعلم النفس الايجابي. (اسبينول ، ستدينجر، و أورسولا، 2006، صفحة 263)

إذ يرى علماء النفس اليوم أن الوقت قد حان لظهور علم يسعى لفهم المشاعر الايجابية، وبناء القوة والفضيلة للوصول الى ما أسماه أرسطو الحياة الطيبة، ويذكر ا. داينر (e.Diener) أنه في عقد السبعينات من القرن العشرين غير علماء النفس الاجتماعي اتجاهاتهم نحو دراسة السلوك الايجابي، فقدموا أعمالاً نظرية و امبيريقية، وفي ثمانينات القرن العشرين وضع مارتين سيلجمان السيكلوجي بجامعة بنسلفانيا الأمريكية مصطلح "علم

النفس الايجابي" (positive psychology). ومنذ ذلك التاريخ ارتفع عدد البحوث التي نشرت في إطاره، وأسست مجلات خاصة به مثل: "مجلة بحوث السعادة". (عبد الخالق م.، 2003، الصفحات 582 583) وبناء على ماسبق فالمتابع للتطورات التي شهدها علم النفس والمنعكسة على فنيات العلاج النفسي يشهد بأن هناك نقلة جوهرية في عمليات العلاج النفسي بالتركيز على التدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية، فعلم النفس الايجابي يمثل حركة تهتم بكل ما هو ايجابي في شخصية الفرد أكثر مما هو سلبي، ليخلص علم النفس من تركيزه الشديد على الجوانب السلبية للخبرة الإنسانية والتي من بينها القلق، الاكتئاب، والضغط... الخ أوكل ما هو مدرج في الفئات المرضية المصنفة في الدليل الإحصائي التشخيصي الرابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي. فيحاول علم النفس الايجابي إعادة التوازن لعلم النفس وتشجيع علماء النفس على دراسة الأبعاد والجوانب الايجابية للحياة، عوضا التركيز على الجوانب والأبعاد السلبية لها. ومن بين أهم أهداف علم النفس الايجابي أيضا إنتاج تصنيف للفضائل والسجايا الإنسانية ومكامن القوة البشرية الايجابية كطرح مضاد للدليل التشخيصي الإحصائي الخاص بالاضطرابات والأمراض النفسية، بغية تمكين البشر من السعادة بمعناها الايجابي الإنساني الحقيقي. (ابو حلاوة، 2014)

**2. أهداف الدراسة.** تهدف الدراسة الحالية إلى الإحاطة النظرية بعلم النفس الايجابي من خلال:

1 البوادر الأولى لعلم النفس الايجابي.

2 التعريف بعلم النفس الايجابي.

3 أهمية علم النفس الايجابي وأهدافه.

4 مجالات البحث في علم النفس الايجابي.

5 تطبيقات علم النفس الإيجابي.

6 علم النفس الإيجابي والممارسة العيادية والخدمات النفسية.

**3. أهمية الدراسة.** تمس هذه الدراسة النظرية أحد التيارات الحديثة في ميدان علم النفس الذي أخذ حيز ومكانة

كبيرة في الآونة الأخيرة، فعلم النفس الايجابي له أهمية كبيرة فهو يعالج الضعف ويعمل على بناء السمات

الإيجابية لدى الفرد، إذ يهتم علم النفس الإيجابي في الأساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس والتخلص من الاحتراق النفسي وإلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها.

#### 4. البدايات الأولى لعلم النفس الإيجابي.

وإن كان علم النفس الإيجابي من العلوم الحديثة إلا أن له جذور وبدايات تاريخية، وكانت له إشارات قديمة، فلقد أشارت الأديان إلى أن الإنسان كرمه الله على غيره من المخلوقات. وأكد أن أحسن خصال ينبغي أن يكون عليها هي أن يكون متدينا خلوقا قويا فعلا محسنا متسامحا قنوعا راضيا منجزا. وأشار الفلاسفة كذلك إلى مفاهيم الإرادة والقوة والتفوق والحياة الطيبة والطبيعة الخيرة للإنسان. (معمرية، 2010، صفحة 103)

كما أن هناك سيكولوجيين بحثوا في جوانب إيجابية في حياة الإنسان مثل السيكولوجي الانجليزي فرانسيس غالتون الذي بحث في الموهبة، وفرويد في مبدأ اللذة كأحد جوانب الابتهاج والسرور. وقد قدم علم النفس الإنساني كذلك إسهامات من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه، وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات الذي يعتبر دافع التفوق والنجاح وأكد على أهمية الخبرات الإيجابية الإنسانية في الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية، وتنشيط جهاز المناعة لديه، فالعلاج المتمركز نحو الذات الذي طوره كارل روجرز انبثق من فكرة مفادها أن الأفراد لديهم القوة للانطلاق من الناحية الإيجابية في حياتهم، وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن، إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصلية ومن بين الإشارات القوية إلى علم النفس الإيجابي في الكتابات والبحوث النفسية السابقة، الكتاب الذي أصدرته ماري جاهودا عام 1958 بعنوان "المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية".

ويعتبر ما سبق ذكره بعض البوادر القديمة لعلم النفس الإيجابي، ليشهد بعدها هذا الأخير انتشارا متزايدا وتطبيقات فاعلة في العديد من مجالات الحياة، وهو مدخل وبوابة لاستعادة التوازن وتصحيح المسار ومنهج في الوقاية والعلاج. فعلم النفس الإيجابي علم منظم قائم على أوجه القوة لدى الأفراد والمجتمعات، وعلى كل ما هو إيجابي ويسعى لزيادته وتطويره بدلا من الإصلاح أو العلاج فقط.

**5. تعريف علم النفس الإيجابي.** علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للفرد إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناها التقليدي. ويهتم علماء علم النفس الإيجابي ببحث محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان 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 .

وكتخصص علمي يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، المؤسسات، والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف أفضل مافي الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، لا بالتركيز على هاته الصور المختلفة أو المرضية، بل في التركيز على ما في الإنسان من مكامن وفضائل إنسانية ايجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية يفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي. (Seligman & Csikszentmihaly, 2005, pp. 4-15)

وعموماً يمكن تعريف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة العلمية لمكامن القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون بأن يحيون حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية، العمل، وحتى اللعب.

**6. أهمية علم النفس الإيجابي و أهدافه.** لعلم النفس الإيجابي أهمية عظيمة ودور كبير في حياة الفرد، إذ إنّ علم النفس لم يعد ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من أجل مساعدته في التغلب عليها بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية من أجل تحقيق السعادة لديه، وأن الإحساس بالسعادة والمرح هو عنصر أساسي وضروري لحياة صحية، وحاجة الفرد لهذا الإحساس تماماً كحاجته للماء والغذاء والنوم وغيرها. (مجدي أحمد، 2013، الصفحات 322 323)

تتمثل الغاية الرئيسة لعلم النفس الايجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية، ودور الخصائص الايجابية الإنسانية مثل: الرضا، التفاؤل، الامتتان والاعتراف بالفضل والصفح والعمو والأمل والإيثار، التعاطف والتقدير الاجتماعي، والرغبة في التحكم وحب الاستطلاع، في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية، حيث يساعد الأفراد والمؤسسات على اكتشاف قدراتهم ومواطن قوتهم الايجابية، وتنمية كفاءتهم الذاتية.

يهدف علم النفس الايجابي أيضا إلى توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي بحيث يبنى جوانب القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها بالإضافة إلى تخليص المرضى النفسيين من عاداتهم الشاذة واضطراباتهم النفسية. ويجب أن تتغير نظرة الممارسة العيادية للأشخاص المضطربين، فدور المرشد أو المعالج النفسي ليس مجرد خفض التوتر وجعل الفرد خاليا من أعراض المرض، ولكن أيضا تيسير تحقيق الهناء والإشباع النفسي الذي لا يعتبر مجرد هدف في حد ذاته، ولكنه يؤدي وظيفة وقائية من الأمراض النفسية في المستقبل، بل قد يعمل على الشفاء من المرض. (الفرحاني، 2012، صفحة 20)

لذلك فلا بد من التكامل بين علاج الاضطرابات والمعوقات، وإطلاق الطاقات والإمكانات، وهو الموقف الذي أخذ علم النفس الايجابي يتبناه في أبحاثه وممارساته فهو يؤكد أن أفضل علاج للاضطرابات والمعوقات يتمثل في التركيز على الايجابيات وطاقات النماء المتوفرة لدى الفرد والجماعة وتعظيم فرصها المتاحة والممكنة. (حجازي، 2012، صفحة 34)

وعلى الصعيد التربوي يلعب علم النفس الايجابي دورا كبيرا ويكتسي أهمية بالغة، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الايجابية والانفعالية والإبداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلا ومرونة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في التحصيل كما أنّ التعزيز الايجابي يعد أفضل من التعزيز السلبي في الميدان التعليمي، فهو يسهم أكثر في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالمجال التعليمي كالتأخر الدراسي، وعدم التركيز وصعوبة التحصيل. (Terjesen, Jacofsky, Froh, & Digiuseppe, 2004, pp.

ولعلم النفس الايجابي دورا كذلك وخدمات يسديها للمعلم والمدير والمدرسة ككل فبالنسبة للمعلم فليّ تفاعلات المعلم الايجابية مع تلاميذه في قاعات الدرس تسهم بشكل كبير في تحقيق كثير من الآثار الايجابية في نفوس طلابه، وبالتالي تؤثر بشكل ايجابي في مستوى تحصيلهم وفهمهم، ومن ثم يجب العمل على وجود بيئة تربوية ايجابية تسهم في إيجاد عديد من طرق التحصيل الايجابي لدى الطلاب. (Jenson, Olympia, Farley, & Clark, 2004, pp. 67-79)

## 7. مجالات البحث في علم النفس الايجابي.

يقوم التصور النظري لعلم النفس الايجابي على ثلاثة مكونات، وتعتبر هذه الأخيرة مجالات البحث فيه وهي:

**1.7. الخبرة الايجابية أو دراسة المشاعر الايجابية.** يقصد بها كل ما يجعل لحظة ما يعيشها الفرد من أفضل اللحظات، ويركز في هذا المجال على كيف يستمتع الناس بمذاق المشاعر والانفعالات الايجابية باعتبارها جزءا من الحياة الطبيعية الصحية، فيتم دراسة موضوعات نفسية قوية في حياة الإنسان كالحب والرحمة... إن الحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الايجابية، وتقلل من شأن الألم والانفعالات السلبية بمعنى أنّ مجال علم النفس الايجابي في المجال الذاتي يدور حول الخبرات الايجابية الذاتية ذات القيمة مثل: القناعة والرضا والأمل والتفاؤل. ومن أهم موضوعات هذا المجال نجد:

الأمل، السعادة، الهناء الشخصي، التفاؤل، الطمأنينة النفسية، والرفاهية النفسية، والصلابة النفسية، والمرونة النفسية، والصمود النفسي، والرغبة في التحكم، والرضا عن الحياة، والتوجه الايجابي نحو الحياة، وجودة الحياة، ومواجهة الضغوط، والثقة بالنفس.

**2.7. مجال الشخصية الايجابية "دراسة السمات الايجابية للفرد".** حيث يركز علم النفس الايجابي على دراسة الجوانب الايجابية من الشخصية وسمات الفرد الايجابية التي تسهم في تحسين جودة الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة، وهذا بدوره يسهم بدور كبير في تحقيق مستوى عال من التوافق النفسي، ومن ثم فإن علم النفس الايجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الايجابية والقدرات والسمات والمهارات الايجابية في شخصية الفرد بمعنى البحث في مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتمييزها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها

ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات و احباطات في سياق حياته اليومية. (Littile & K & Littile, 2004, pp. 155-162)

ومن أهم موضوعات هذا المجال نجد: الحب، والشجاعة، وتنظيم الذات، والتوجيه الذاتي الأداء المتميز مثل: الأصالة والإبداع، والعفو(الصفح)، والمثابرة، والموهبة، والتسامح، والتدين، والصدق، والحكمة، التوافق الزوجي، والذكاء الانفعالي، والأمانة، والمرح، والرؤية المستقبلية.

**3.7. مجال السياق الاجتماعي.** بمعنى آخر دراسة الحياة ذات المعنى وهي التي تحققها مؤسسات التطبع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره. ودور هذه المؤسسات في تربية الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية، ودور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير والرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبع الاجتماعي عندما تكون متماسكة وقوية. بمعنى أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل. (عطاالله و عبد الصمد، 2013، صفحة 8)

فعلم النفس الإيجابي يهتم بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق هناء الإنسان والمواطنة الجيدة، حيث تعد الأفراد والخبرات جزءاً لا يتجزأ من السياق الاجتماعي، فتنمية سمات الشخصية الإيجابية في الفرد مثل الحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية والسعي نحو مستوى أفضل من المواطنة الصادقة القائمة على المثل والأخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يسهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي.

ومن أهم موضوعات هذا المجال نجد الوسط النمائي المشجع لنمو الخبرة الإيجابية، الأنشطة التطوعية ودورها في تنمية الموارد النفسية للشباب، الأسرة كمؤسسة اجتماعية ودورها في نمو المواهب، المسؤولية والإيثار والمرح والتحمل وأخلاقيات العمل، والتودد للآخرين والصبر. (الصبوة، 2008، الصفحات 32 33)



## 8. تطبيقات علم النفس الإيجابي.

لعلم النفس الإيجابي عدة إسهامات ودورا فعال يمس مختلف المجالات النفسية، الاجتماعية، التربوية، والمهنية... الخ. ونذكر منها:

- تحسين أساليب المعاملة وتنشئة وتربية الأطفال التي تركز على الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدارس.

- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.

- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، التفاتية، الأصالة، الالتزام والانتماء.

- تحسين الرضا الوظيفي من العمل عبر مختلف الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق وصولا إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

- المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل والغيرية بين الأشخاص.

- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية. (ابو حلاوة، 2014، صفحة 17)

## 9. علم النفس الإيجابي والممارسة العيادية والخدمات النفسية.

يلعب علم النفس الإيجابي دورا فعال في مجال الممارسة العيادية والخدمات النفسية التي تقدم للعميل. أولا: في مجال التشخيص (Diagnosis) وتعد اختبارات التشخيص من الأدوات التي يتعين على القائم بجمع المعلومات على الوصول إلى توصيف دقيق لما هو موجود من أعراض ومظاهر للاضطراب لدى المريض مع ملاحظة أن أدوات التشخيص التي تبنى على أنظمة التصنيف العالمية للأمراض النفسية تتنوع في بنائها منها المقاييس التي تهتم بتشخيص واحد من الاضطرابات الإكلينيكية بشكل منفرد. (شليبي، الدسوقي، و السيد ابراهيم، د.س، صفحة 12)

وفي المقابل فإنّ كتاب القوى الأخلاقية والفضائل (Character Strengths and Virtues) الذي نشرته الجمعية النفسية الأمريكية سنة 2004م، كان أول محاولة ناضجة مبنية على علم النفس الإيجابي لإيجاد تصنيف حديث لمناحي القوة الأخلاقية والفضائل الإنسانية، ومن خلال هذا الدليل المخالف بل والمعاكس في وجهته للدليل الطب النفسي تم وضع منظومة جديدة تدفع اتجاه إيديولوجية جديدة للتفكير في الأفراد من قبل المختصين النفسانيين، فالمعالج أو المرشد النفسي لا ينظر إلى ما يحب التخلص منه أو على الأقل ما ينبغي اكتسابه وتميمته والاستعانة به في الخوض في غمار الحياة لتجويد وتحسين طريقة الحياة وممارسة الأدوار. (عطاالله و عبد الصمد، 2013، الصفحات 9 10)

**ثانياً: الإرشاد النفسي (Psychological Counselling)** يعدّ الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي، كما أنه يقوم على أساس نظريات علمية راسخة وهذه النظريات يتم التوصل إليها عن طريق تسلسل علمي يبدأ بتحديد ظاهرة تحتاج إلى تفسير ثم تحديد مشكلة الدراسة التي تدور حول الظاهرة وتحديد الهدف من البحث العلمي وهو التفسير والتنبؤ والضبط ثم تحديد الفروض التي تؤدي إلى اكتشاف الحقائق العلمية ثم إجراء التجارب التي تهدف إلى تحقيق الفروض كلها أو بعضها، حيث تستخدم عينات ممثلة واختبارات مقننة لقياس متغيرات محددة... كما يوجد اتجاهان للإرشاد النفسي وهما:

**الاتجاه الأول:** والذي يرى بأن استخدام الاختبارات في الإرشاد النفسي مسألة أساسية في العلاج والإرشاد ذلك لأنها أدوات يتحدد في ضوءها تشخيص نوع الصعوبة التي يعاني منها العميل.

**الاتجاه الثاني:** فينظر إلى استعمال الاختبارات في العلاج النفسي نظرة مغايرة ويميل هذا الاتجاه إلى روجرز، حيث يركز الاهتمام على الجوانب العلاجية في الإرشاد النفسي ويتبعون طريقة خاصة. (يوسف إبراهيم، 2010، صفحة 289)

وهدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي يتعدى التخلص من أعراض الاضطرابات النفسية إلى تحقيق أهداف أعلى كنشر جودة الحياة وازدهارها، ويتم التركيز على الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام

إيجابياته وإيجابيات بيئته للمساعدة في الوصول إلى الهدف، وذلك يتطلب الخروج من حدود التغيير الفردي إلى الإسهام في إحداث تغييرات إيجابية في بيئة العمل. (عطاالله و عبد الصمد، 2013، صفحة 10)

**ثالثاً: القياس (Measurement).** تستخدم أدوات القياس التربوي والنفسي في أغراض متعددة يصعب حصرها نظراً لتنوع الظروف والمواقف التي تتطلب تطبيق هذه الأدوات للاستناد على نتائجها في اتخاذ قرارات تتفق وهذه الظروف والمواقف، فالباحث التربوي النفسي يحتاج في تصميم دراسته وتنفيذها إلى العديد من أنواع القياس المناسبة التي تمكنه التحقق من فروض دراسته سواء كانت هذه الدراسة تجريبية أو ارتباطية، وصفية أو إكلينيكية. (محمود علام، 2000، صفحة 33)

ويهدف علم النفس الإيجابي في مجال القياس إلى اتخاذ بعض التوازن سواء أدوات تقيس السمات الإيجابية أو إدخال ممارسة قياس الفضائل أو القوى الأخلاقية إلى الخدمات النفسية وبرامج التدريب، كما أن وجود مثل هذه الأدوات المتوازنة تعطي القدرة للممارس والعميل والفرد على تسمية ما هو فعال ومفيد في حياته وقياس مدى تقدمه في اكتساب وتنمية هذه الإيجابيات... والقياس في علم النفس الإيجابي يركز على جوانب القوة الإنسانية مثل الذكاء الانفعالي والعمليات النفسية الصحية. (عطاالله و عبد الصمد، 2013، الصفحات 11 ± 12)

**رابعاً: التدريب (Training).** يعدّ التدريب مرحلة هامة في المجال النفسي والإكلينيكي فيواسطته يكتسب الفرد قواعد وآليات تساعده في تجسيد كل المكتسبات النظرية والمعرفية في الميدان وهذا وفقاً للبرامج المسطرة والمتبينة من طرف الهيئات الوصية التي تشرف على تكوين هذه الإطار لتصبح قادرة على ممارسة عملها في أحسن صورة.

فيجب أن يكون المخلص النفسي مدرباً للتعرف على صفات القوة الأخلاقية والإنسانية والفضائل التي يحملها الفرد، كما يجب أن تكون لديه القدرة على إيجاد الخطط الفردية لمساعدة في اكتساب الفرد لما يرغب باكتسابه من صفات إيجابية وقياس ومتابعة تقدمها فيه. (عطاالله و عبد الصمد، 2013، صفحة 12)

ومن خلال هذا العرض للدراسة نرى أنّ هذه المقاربة الجديدة للعلاج النفسي والإرشاد أي موضوع علم النفس الإيجابي في الجزائر لم يأخذ حقه في التناول والتحليل سواء في المجال العلاجي والإرشادي وحتى الاستشاري في العلاج، حيث نجد أن معظم الأخصائيين النفسيين والمرشدين الذين يعملون في المجال السيكلوجي أو

حتى الطبي يهملون الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية من فضائل ومميزات إيجابية ويركزون على الجوانب السلبية المرضية أو على الاضطرابات النفسية التي يعاني منها المرضى، كما أن الموضوع لم يدرس بصورة كافية في الملتقيات والندوات سواء النفسية وحتى التربوية، فنجد أن مجمل الملتقيات أو الندوات تركز على مختلف الاضطرابات والأمراض النفسية من حيث أسبابها أعراضها وطرق علاجها كالاكتئاب، المخاوف المرضية، القلق... الخ، بالإضافة إلى الروايز والمقاييس المتوفرة نجد معظمها تخص الجوانب السلبية من اكتئاب وقلق وحداد... الخ، ولا نجد المقاييس التي تقيس الجوانب الإيجابية من تفاؤل وسعادة و تسامح... الخ، لذا نأمل من خلال عرض الموضوع والتعريف به الحرص على التكوين الفعال للأخصائيين والمرشدين من حيث تجريب هذا النموذج العلاجي الجديد وفق الإمكانيات المتاحة، كما لا ننسى أن بؤادر الاهتمام بالموضوع بدأت في المنظومة الجامعية الجديدة وخاصة في التكوين، حيث تم إدراج موضوع علم النفس الإيجابي كوحدة تدرس في طور ليسانس تخصص علم النفس العيادي.

### خلاصة.

وعليه؛ نستخلص مما سبق طرحه أن علم النفس الإيجابي هو دعوة إلى الخروج من حالات العطالة والاستسلام، ووسيلة علمية للابتعاد عن مصاحبة المحبطين، والعمل على اكتشاف الإمكانيات و الفرص بدل الاستسلام لمشاعر فقدان الأمل، فبتغيير التفكير والتركيز على تغيير الحياة بالكامل، يعدّ التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وتفعيل الطاقات الإيجابية الكامنة، وتحقيق الازدهار الإنساني، كما أنّ لعلم النفس الإيجابي إسهامات عديدة في مختلف المجالات التي تؤثر على الشخصية الإنسانية، فمن الجانب الاجتماعي تتغير نمط التنشئة الاجتماعية، ومن الجانب العلاجي يطور مداخل العملية العلاجية وطرقها، من الجانب الأسري يعزز مختلف الديناميات الحياتية الأسرية الإيجابية، ومن الجانب المهني يحقق الرضا الوظيفي، ومن الجانب التواصل يحقق لتواصل الجيد والفعال، ومن الجانب الأخلاقي يرسخ القيم والأخلاق الفاضلة، كما أنّ لعلم النفس الإيجابي بصمة كبيرة في تقديم الخدمات النفسية والممارسة العيادية النفسية في مختلف المراحل بدءاً من التشخيص والإرشاد النفسي، القياس والتدريب.

## المراجع

- الفرحاني، السيد محمود. (2012). *علم النفس الايجابي للطفل*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- أليزا اسبينول ، ستدينجر، و أورسولا. (2006). *سيكولوجية القوى الانسانية: تساؤلات اساسية و توجيهات مستقبلية لتعلم النفس الايجابي*، ترجمة صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيزة السيد و علاء الدين كفاقي. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- معمرية، بشير. (2010). *علم النفس الايجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية*. دراسات نفسية، العدد 2، باثتة، 103.
- يوسف إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (2010). *سيكولوجية الإعاقة العقلية: رؤية في إطار علم النفس الإيجابي*، الطبعة الأولى. مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- محمود علام، صلاح الدين. (2000). *القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة*، الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مجدي أحمد، عبد الله. (2013). *مقدمة في علم النفس الايجابي*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، محمد احمد. (2003). *الرضا عن الحياة لدى المجتمع الكويتي*. تأليف دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر، العدد الأول (الصفحات 582 583). القاهرة: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- شليبي، محمد أحمد، و الدسوقي، محمد إبراهيم و السيد إبراهيم، زيزي. (د.س). *تشخيص الأمراض النفسية للراشدين مستمدة من DSM4. DSM5*. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية جامعة المينا.
- عبد الخالق، محمد أحمد. (2004). *الصيغة العربية لمقياس سنايدل للامل*. تأليف دراسات نفسية ، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني (الصفحات 183 184). القاهرة: رابطة الاخصائيين النفسانيين المصريين (رانم).
- ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). *علم النفس الايجابي - ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية*. مصر: إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34.
- الصبوة، محمد نجيب أحمد. (2008). *علم النفس الايجابي: النمو الاجتماعي والإسهامات الثقافية* ترجمة نادية محمود الشريف. المجلس الأعلى للثقافة ، القاهرة، 32 33.
- حجازي، مصطفى. (2012). *إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي*. لبنان: التوزيع للطباعة والنشر.

مصطفى خليل محمود عطاالله، و فضل إبراهيم عبد الصمد. (2013). علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس كلية التربية، جامعة المينا مصر، 8.*

### المراجع الأجنبية.

- Jenson, W., Olympia, D., Farley, M., & Clark, E. (2004). Positive psychology and externalizing students in a sea of negativity. *Psychology in the schools, 67-79.*
- Littile, A., & K & Littile, S. (2004). A preventive Model of School Consultation: Incorporatives from perspectives from Positive Psychology. *Journal of Psychology in School, 155-162.*
- Seligman, M., & Csikszentmihaly, M. (2005). Positive Psychology : An introduction. *American Psychology, 5-14.*
- Terjesen, M., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive Psychology in to schools: Implications for practice. *Journal of Psychology in schools, 163-172.*