

جامعة دمشق
كلية التربية الثانية بالسويداء
مقرر برامج الإرشاد النفسي (2)
سنة خامسة – اختصاص: إرشاد نفسي
تاريخ: 2020/4/13

المحاضرة الثالثة بعنوان

برامج الإرشاد القائمة على العلاج الإيجابي

دكتور جلال موسى عيسى

الفصل الثالث: برامج الإرشاد القائمة على العلاج الإيجابي

مقدمة

أولاً: تعريف علم النفي الإيجابي

ثانياً: ركائز علم النفس الإيجابي

أ- المستوى الشخصي

ب- المستوى الفردي

ت- مستوى الجماعة او المجتمع

ثالثاً: العلاج الإيجابي

رابعاً: تقنيات العلاج الإيجابي

مقدمة

إن الإيجابية في علم النفس هدف مركزي لتحقيق الذات وإمكانيات الفرد في جوانب حياته مختلفة. فالإيجابية والمستقبل مرتبطان ببعضهما البعض فلا يوجد أحدهما بدون الآخر. ولكل كائن بشري إمكانيات فريدة تميزه عن غيره من الكائنات الحية، وتنمية هذه الإمكانيات هو المعيار العام للصحة النفسية، لذلك على قدر تحقيق الفرد لإمكانياته يكون مدى توافقه إيجابياً من خلال إشباع حاجاته ومواجهة الموقف الجديد بدون إلحاق الضرر بالآخرين. ومن المظاهر السلوكية الخارجية التي تساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة ما يلي:

1. الراحة النفسية والطمأنينة؛
2. كفاية العمل والتحمس له؛
3. واقعية الفرد فيما يتعلق بقدراته ومستوى طموحه؛
4. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية؛
5. الاتزان الانفعالي؛
6. القدرة على تحمل الإحباط؛
7. انخفاض مستوى القلق.

ولقد ظهر علم النفس الإيجابي على يد العالم الأمريكي مارتن سليغمان (1998)، الذي حث علماء النفس على تذكر أهداف ومهام علم النفس:

- أ- بناء قوة الإنسان ورعايته والحفاظ على كرامته وسماته الشخصية الإيجابية؛
- ب- التركيز على الجوانب الإيجابية في النفس البشرية؛
- ت- البحث عن نقاط القوة النفسية والصحية بدلاً من نقاط الضعف لتحقيق سعادة الإنسان.

ومن الكتب التي كتبها سليغمان في علم النفس الإيجابي (الطفل المتفائل، التفاؤل المتعلم، ازدهار السعادة) بهدف تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات النفسية وعلاجها.

أولاً: تعريف علم النفس الإيجابي

يعرف ميهالي وهيدت (2005) علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار أو رفاهية الفرد والجماعات والمؤسسات التي تمكنهم من الأداء الوظيفي الفعال. وأخيراً تقوم فلسفة علم النفس الإيجابي على المبادئ التالية:

1. تنمية المشاعر الإيجابية عند الأبناء تساعد في نمو قدراتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية ولياقتهم البدنية؛

2. استشارة المشاعر الإيجابية لدى الطفل تساعد على تنشيط سلسلة من العمليات التي تدعم هذه المشاعر؛
3. إن السمات الإيجابية والسلبية التي يظهرها الطفل هي فطرية (بيولوجية).

ثانياً: ركائز علم النفس الإيجابي

يركز علم النفس الإيجابي على ثلاثة مجالات للخبرة البشرية وهي:

أ- المستوى الشخصي

يركز علم النفس الإيجابي على الحالات الانفعالية الإيجابية للفرد كالسعادة، والحب، والاسترخاء.... الخ، بالإضافة إلى الحالات الإيجابية للشخصية كالأفكار البناءة عن الذات، والمستقبل، والتفاؤل، والأمل، والثقة،.... الخ.

ب- المستوى الفردي

يركز علم النفس الإيجابي على دراسة صفات الفرد الإيجابية الأكثر ديمومة واستمراراً لأنماط السلوك كالشجاعة، والصدق.... الخ؛ أو دراسة الصفات والسلوكيات الإيجابية كالقدرة على تطوير إمكانيات الإبداع الجمالي للسعي إلى التميز.

ت- مستوى الجماعة او المجتمع

يركز علم النفس الإيجابي على قضايا التنمية وبناء المؤسسات الإيجابية كتتمية الفضائل وبناء أسرة صحية وبيئة عمل صحية.

ومن المواضيع المحتملة للمجالات الثلاثة التي ذكرناها سابقاً ما يلي:

التعاطف؛ بناء المجتمعات؛ الإبداع؛ الرحمة؛ أثر المشاعر الإيجابية في الرضا الوظيفي؛ تعزيز جهاز المناعة؛ تنمية الشخصية الإيجابية.

ثالثاً: العلاج الإيجابي

هو العلاج الذي يركز على الموضوعات والجوانب الإيجابية في حياة الفرد والجماعات وخصوصاً العملاء الذين يحتاجون للمساعدة دون الاهتمام كثيراً بالمشكلات النفسية الشديدة. ولقد حلل سليغمان السعادة إلى ثلاثة مكونات هي:

أ- العاطفة أو المشاعر الإيجابية؛

ب- المشاركة؛

ت- معنى الإنجاز.

رابعاً: تقنيات العلاج الإيجابي

يعتمد العلاج الإيجابي على مجموعة من التقنيات وهي:

1. غرس الأمل وبناء القوة (التحصين النفسي) لمنع الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية والعقلية؛
2. بناء نقاط القوة عند العميل لمساعدته على بناء السمات الإيجابية الأخرى للشخصية؛
3. الفضفضة (سرد القصة) تساعد العميل على اكتشاف المشوه من الأحداث التي مر بها، وتنمية ما هو إيجابي؛

كما ذكر سليغمان وآخرون مجموعة من الفنيات التي تعزز نقاط القوة لدى الإنسان وهي:

1. ممارسة السيطرة الوهمية عن طريق طلب المعالج من المشاركين كتابة ذكرياتهم في كل ليلة ولمدة أسبوع، ثم يطلب منهم عرضها ومناقشتها أمام المجموعة؛
2. الشكر عن طريق طلب المعالج من المشاركين تقديم رسالة شكر لصديق ما لمدة أسبوع؛
3. كتابة ثلاثة أشياء جيدة حدثت معهم في اليوم مع ذكر أسبابها وتفسير سببين؛
4. تحديد نقاط القوة الخاصة بالمشارك؛
5. نعي السيرة الذاتية من خلال التخيل بأنه مات بعد حياة سعيدة؛
6. التذوق كالأستمتاع بتناول وجبة طعام أو السير على الأقدام، ثم كتابة ما قام به، وكيف يشعر؟

انتهت المحاضرة