

جامعة الانبار

كلية التربية للعلوم الإنسانية

القسم العلمي: العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الدراسية: الثالثة

المادة: علم النفس الايجابي

محاضرات مادة: علم النفس الايجابي

مفهوم علم النفس الإيجابي :

علم النفس الإيجابي يهتم في الأساس بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس. ويسعى إلى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة، كالصمود والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي وغيرها، وإلى تدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، التي يتعرضون لها، والتخلص من الاحتراق النفسي، وإلى تحسين الرضا عن الحياة وجودتها، وإلى دراسة الظروف والعمليات، التي تسهم في الوصول إلى أعلى أداء وظيفي للناس والجماعات والمؤسسات. فضلاً عن ذلك فإن علم النفس الإيجابي، في اهتمامه بالمجتمع، يسعى إلى تنمية الفضائل وتفعيل دور المؤسسات المدنية، التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية الشعور بالمسؤولية، لدى الأفراد، والإيثار والتسامح، والعمل الخلاق

وقد أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وبهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات. إلا أن الجانب المهم بعلم النفس الإيجابي أن تقوية مكامن القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي، كما أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم مكامنات التوافق لديه

إذا كان علم النفس التقليدي يركز على السلبيات؛ فإن علم النفس الإيجابي يعالج الضعف، ويغذي مواضع القوة لدى الفرد، ويعمل على بناء السمات الإيجابية، التي تساعد الأفراد والمجتمعات، ليس على التحمل والبقاء فقط، بل وتساعدهم أيضاً على الازدهار. كما أن استخدام إستراتيجيات علم النفس الإيجابي، تؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق، على معاشة المواقف السلبية والأمراض النفسية، إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل. ويقوم علم النفس الإيجابي على تعظيم المهارة، التي يمتلكها جميع الأفراد، وهي مهارة الكفاح من أجل الهدف، والتي تؤدي إلى تنمية السمات البشرية الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.

علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يدرس جوانب القوة في شخصية الانسان لتعينه على مواجهة الضغوط وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل.

أهداف علم النفس الإيجابي:

- ١- حدوث التمكين والافتتار للإنسان من خلال مظاهر الإنجاز وفاعلية الذات
- ٢- تحقيق السعادة وراحة البال وجودة الحياة النفسية

أهمية علم النفس الإيجابي:

- ١- يساعد المربين والمعلمين على تبني اتجاهات إيجابية والاهتمام بنقاط القوة لبناء قدرات الطلبة وتنميتها
- ٢- يساعد على تحسين الحياة الاسرية
- ٣- يساعد على تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع يعد دخل للتنبؤ بمستقبل الأفراد من خلال قياس السمات الشخصية لديهم

مستويات علم النفس الإيجابي:

- ١- المستوى الأول: الخبرة الإيجابية: يهتم بالخبرات الذاتية ذات القيمة والانفعالات الإيجابية التي يستشعرها الانسان ويدركها
- ٢- المستوى الفردي الشخصي: يهتم بالسمات الفردية الإيجابية والقدرات الضرورية وجوانب القوة والتميز في الشخصية
- ٣- المستوى الاجتماعي : ويهتم بالفضائل المدنية التي نجعل الشخص مواطنا صالحا

من موضوعات علم النفس الإيجابي:

- ١- الصلابة النفسية
- ٢- دافعية الإنجاز
- ٣- الذكاء الوجداني
- ٤- جودة الحياة
- ٥- الابداع
- ٦- تحقيق الذات
- ٧- التفؤل
- ٨- الامل
- ٩- الصمود النفسي
- ١٠- الامتنان
- ١١- التفكير الناقد

خصائص الأشخاص المتسمون بإيجابية السلوك:

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم
- ٣- حب التعلم والتفتح المعرفي
- ٤- الشعور بالرضا
- ٥- تقبل غير مشروط للذات

وظيفة علم النفس الإيجابي:

أولاً: التنمية الإيجابية
وتكمن في كشف مكامن القوة وتنميتها وتعظيمها

ثانياً: الوقاية الإيجابية:
وتكمن في تعظيم جوانب القوة المضادة للاضطرابات المتوقعة وغير المتوقعة وسد منافذ الاضطراب

ثالثاً: العلاج الإيجابي:
ويكمن في تعظيم كل جوانب السلامة والصحة والقوة الممكنة لتقوم بإزاحة المرض والاضطراب

استراتيجيات علاجية في ضوء علم النفس الإيجابي:

- العلاج بالإرادة:
ان العلاج قائم على فكرة الإرادة حيث سيكون للعميل دورا إيجابيا وشعور بالقدرة والإرادة
- الضد:
او ما يعرف بالكف السلوكي والكف المعرف المتبادل
- التكثير والازاحة:
بالتركيز على نقاط القوة وتعظيمها والذي يورثه يزيح مناطق الضعف
- التركيز:
من خلال التركيز على جوانب القوة وتغليبها

بعض الفنيات والأساليب الإرشادية والعلاجية في علم النفس الإيجابي:

- ١- العلاج بتنمية ضبط الذات
- ٢- العلاج بتقدير الذات
- ٣- العلاج بغرس الأمل
- ٤- العلاج بالتفاؤل

- ٥- العلاج بالامتنان
- ٦- العلاج بالعمو والصفا والتسامح
- ٧- العلاج بتممية التدفق
- ٨- العلاج بتممية فاعلية الذات
- ٩- العلاج بتممية الصلابة النفسية
- ١٠- العلاج بتممية توكيد الذات
- ١١- العلاج بالتفكير الإيجابي والدحض والتفنيد
- ١٢- العلاج بالتفكير المزدوج
- ١٣- العلاج بالفعل الإيجابي
- ١٤- فنية القصة الرمزية
- ١٥- لعب الأدوار
- ١٦- العلاج بالتمارين الإيجابية
- ١٧- العلاج بالتخييل الإيجابي
- ١٨- العلاج بالافصاح والمجابهة السلوكية
- ١٩- العلاج بالاسترخاء
- ٢٠- العلاج بتوليد الوجدان الإيجابي
- ٢١- العلاج بممارسة أنشطة السعادة
- ٢٢- فنية اليو الجميل
- ٢٣- العلاج بالابتسامه والضحك

قوة الانفعالات والمشاعر الإيجابية في علم النفس الإيجابي:

مفهوم الانفعال:

حالة من الإحساس تشمل خبرة شعورية واستجابات جسدية او خليط مركب من الأفكار والاستجابات البدنية وتشمل انفعالات إيجابية وانفعالات سلبية

مفهوم المزاج:

حالة انفعالية أقل حدة نسبيا في شدتها من الانفعال وتحدث لسبب مجهول

مفهوم المشاعر:

تمثل الجانب الحسي م الخبرة الانفعالية

مفهوم الوجدان:

مصطلح عام وجامع يشمل ما سبق من انفعال او مشاعر او مزاج