

## أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات)

### *The importance of Positive Psychotherapy in reducing the depression*

1. بن لعربي مختارية (Benlarbi Mokhtaria)، جامعة وهران 2: مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية وهران الجزائر، dz.benlarbi.mokhtaria@univ-oran2.dz

تاريخ القبول: 03/ماي/2021

تاريخ الاستلام: 25/أفريل/2021

#### ملخص:

تهدف دراستنا الحالية إلى التعرف على العلاج النفسي الإيجابي المستند أساسا على علم النفس الإيجابي، والتحقق من أهميته وفعالته وكفاءته في التخفيف من مستويات الاكتئاب والخفض من درجاته لدى الأفراد من خلال بعض الدراسات، حيث تم التطرق إلى مجموعة من البحوث النفسية والدراسات السيكلوجية الميدانية السابقة التي تناولت مواضيع حول مساهمات العلاج النفسي الإيجابي وأهميته، إذ سيتم التعريف بهذه البحوث والدراسات، توضيح أهدافها، وكذلك عرض نتائجها والإسهامات التي قدمتها. بالإضافة إلى تحليل ومناقشة ما توصلت إليه. الكلمات المفتاحية: العلاج النفسي الإيجابي، الاكتئاب، العلاج النفسي، العلاج.

#### **Abstract:**

*This study aims to confirm that the importance and efficacy of Positive Psychotherapy in reducing the level of depression, we shall expose collection of studies and research related to the role of Positive Psychotherapy in reducing the depression among people, we would present these studies, their goals, and their results.*

*Finally, we noted that the Positive Psychotherapy in reducing the level of depression is effective and important for the people who suffer from the depression.*

**Keywords:** Positive Psychotherapy; Depression; Psychotherapy; therapy.

انتقل علم النفس من مفهومه القديم إلى مفهومه الجديد، حيث تغير عما هو متعارف عليه سابقا من الاهتمام والتعامل مع الحالات المرضية والاضطرابات النفسية فقط إلى الاهتمام والبحث في الجوانب الإيجابية للفرد، إن المنظور الحديث لعلم النفس ليس لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهزام النفسي فقط لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، وأنه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي والوقاية والتنمية والتطوير.

يعد علم النفس الإيجابي تيارا واتجاها حديثا في علم النفس، انطلق على يد سليجمان رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس، وهو يُعنى بدراسة الظروف والعمليات التي تسهم في نمو وازدهار الأفراد والمجموعات والمؤسسات والوصول بالوظائف والعمل إلى الحد المأمول وله دور حيوي في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توفير سمة الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الألم والظروف القاسية، حيث يركز على الجوانب الإيجابية في الفرد ويعمل على تعزيزها بدلا من الجوانب السلبية والاضطرابات والتوقف عندها.

ركز مارتن سليجمان الأب الروحي لعلم النفس الإيجابي ومؤسس هذا الفرع من فروع علم النفس في كتابه السعادة الحقيقية فكرة علم النفس الإيجابي، ركز على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا من خلال التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط بل بالتأكيد ابتداء على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن ييسر النمو والازدهار وكل ما له علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية.<sup>1</sup>

يبين علم النفس الإيجابي أن الانسان يتوفر على جوانب القوة والضعف وبهما تتحدد حياته وتسير وتتطور، وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة والرضى، وقد أن الأوان أن يسعى علم النفس إلى فهم الانفعالات الإيجابية ويبني جوانب القوة والفضيلة ويزود الناس بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة"<sup>2</sup> في ظل هذه التطورات السريعة بدأ الباحثون والمختصون باعتماد العلاج النفسي الإيجابي المستند أساسا على علم النفس الإيجابي، حيث ظهرت على إثر ذلك العديد من الدراسات والبحوث التي تبنت هذا النوع من العلاج وعملت به من أجل التخفيف والحد من بعض الأمراض والاضطرابات النفسية من بينها الاكتئاب، وتنمية وتطوير بعض الجوانب النفسية الإيجابية لدى الأفراد للتخفيف من أعراضه.

وللاكتئاب نماذج وأنواع، فالإكتئاب بالنسبة للغالبية من الناس يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعامل، أو وفاة إنسان عزيز، وما يميزه أنه يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد عن أسبوعين، كما أنه عادة ما يكون مرتبطا بالموقف الذي أثاره، وهناك أيضا الاكتئاب الحاد الذي يكون قويا ويؤثر كثيرا على حياة الفرد وتفاعلاته الشخصية ويخفض من نشاطات الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع غيره، حيث يفقده لذة الحياة ولا يحدث لديه الاستمتاع بالأمر والأشياء التي كانت تفرحه وتسعده من قبل، ويدخل في السوداوية والتي بدورها قد تؤدي إلى إيذاء الذات أو الانتحار.

وعليه قام العديد من الباحثين باعتماد تقنيات وبرامج علاجية مستمدة من علم النفس الإيجابي وتطبيقها على أفراد يعانون من الاكتئاب، لمعرفة فاعليته في خفض من أعراضه.

بناء عليه جاءت هذه الورقة البحثية بهدف التعرف على أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب لدى الأفراد، ذلك باستخدام أسلوب التحليل والمناقشة لمجموعة من الدراسات والبحوث التي تبنت تقنيات وأساليب مستمدة من علم النفس الإيجابي من أجل مساعدة الأفراد على مواجهة الأعراض الاكتئابية والخفض من حدتها، فكانت دراستنا بذلك عبارة عن قراءة تحليلية للتراث السيكلوجي. وقد انطلقت من التساؤل التالي:

أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات)

-هل للعلاج النفسي الإيجابي أهمية في التخفيف من الاكتئاب لدى الأفراد؟

هذا وقد هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

-التعرف على العلاج النفسي وعلى أهم أهدافه.

-التعرف على علم النفس الإيجابي.

-التعرف على الاكتئاب.

-التحقق من أهمية العلاج النفسي الإيجابي في خفض من الاكتئاب والتخفيف منه.

هذا وتكمن أهمية الورقة البحثية في تطرقها إلى موضوع العلاج النفسي الإيجابي وأهميتها في التخفيف من

الاكتئاب لدى الأفراد، حيث سلطت الضوء على البرامج النفسية الإيجابية المستخدمة معهم؛ ذلك باعتماد أسلوب

التحليل والمناقشة لبعض الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

### 1-الخلفية النظرية لمفاهيم الدراسة:

#### 1-1-تعريف العلاج النفسي:

العلاج النفسي هو نوع من العلاج تستخدم فيه أية طريقة نفسية لعلاج اضطرابات أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعاني منها المريض وتؤثر في سلوكه، وفيه يقوم المعالج بالعمل على إزالة الأعراض المرضية أو تعديلها أو تعديل أثرها مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة والتوافق مع بيئته واستغلال إمكاناته على خير وجه ومساعدته على تنمية شخصيته ودفعها في طريق النمو النفسي الصحي، بحيث يصبح المريض أكثر نضجا وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل<sup>3</sup>

العلاج النفسي هو مداواة النفوس المضطربة، عن طريق مساعدة الأفراد على تغيير تفكيرهم ومشاعرهم وسلوكهم السلبي بأساليب تساعد على شفاء وتخفيف الحزن والكرب وتزيد الرفاهية والسعادة وتحسن أداءهم<sup>4</sup> العلاج النفسي هو وسيلة من الوسائل المستخدمة في علاج الاضطرابات النفسية والعقلية والسيكوسوماتية الناتجة عن تراكم عدة أسباب نفسية واجتماعية وجسدية، وهدفه هو فهم المريض وتخفيف همومه ومعاونته على مساعدة نفسه<sup>5</sup>

\*تشتمل العملية العلاجية على ثلاث عمليات أساسية:

أ/الدراسة: تهيئة مكان العلاج ثم جمع البيانات عن الحالة وتحليلها.

ب/التشخيص: ويشمل تحديد أسباب المشكلة وكيفية تفاعل هذه الأسباب ومعرفة مدى تطورها.

ج/العلاج: تحديد أساليب العلاج المناسبة للحالة وممارستها والمتابعة والتقويم على ضوء الاقتراب من تحقيق أهداف العلاج<sup>6</sup>

نستنتج مما سبق أن العلاج النفسي هو أحد أنواع العلاج التي تقدم للأفراد والجماعات، وهو علاج يهتم بالاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية، حيث يسعى للتخفيف منها والحد من أعراضها وتأثيراتها على الفرد.

#### 2-1-أهداف العلاج النفسي:

للعلاج النفسي مجموعة من الأهداف، نذكر من بينها ما يلي:

-تفسير الأعراض والوقوف على الأسباب التي أدت إليها.

-العمل على إزالة هذه الأعراض أو التخفيف منها.

-تعديل سلوك الفرد وتعليمه السلوك الصحيح.

--تعديل الدوافع الكامنة وراء السلوك غير السوي.

أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات)

-تدريب الفرد على توجيه مشكلاته.

-العمل على تأكيد الذات (تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى المريض).

-تحقيق التوافق وتحمل المسؤولية والقيام بالواجبات والاندماج الاجتماعي<sup>7</sup>

### 1-3-تعريف علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي هو الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الانسان وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتنميتها لإعداد شخصيات إيجابية<sup>8</sup>

علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية وسمات الفرد الإيجابية التي تساهم في تحسين جودة الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة والبحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها، وهذا بدوره يساهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عال من التوافق النفسي<sup>9</sup> علم النفس الإيجابي هو علم دراسة الفضائل ومكامن القوة التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور<sup>10</sup>

علم النفس الإيجابي هو علم يركز على البحث عن نقاط القوة ليس عند الفرد فحسب ولكن كذلك في مختلف العوامل المساعدة على تنمية جوانب القوة عند الفرد سواء كانت في الفرد نفسه أو توفرها مؤسسات معينة أو المجتمع ككل<sup>11</sup>

نستنتج مما سبق أن علم النفس الإيجابي هو ذلك الاتجاه من علم النفس العام الذي يدرس الجوانب الإيجابية للأفراد من سمات وصفات ونماذج إضافة إلى نقاط القوة والنجاح، ذلك من أجل تحقيق الرفاهية وجودة الحياة.

### 1-4-تعريف العلاج النفسي الإيجابي:

يعرف عبد الستار (2011) العلاج النفسي الإيجابي بصفته معبرا عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على تمكيننا من التفكير وبالتالي التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة.

العلاج النفسي الإيجابي هو أسلوب علاجي نفسي يعتمد على استراتيجية بناء القوى والفضائل الإنسانية في مواجهة المرض عن طريق تعزيز المشاعر والانفعالات الإيجابية في الشخصية وتبني أساليب إيجابية جديدة تجعل الفرد قادرا على مواجهة الضغوط والمحن الحياتية والتعامل معها بنجاح<sup>12</sup>

نستنتج مما سبق أن العلاج النفسي الإيجابي هو ذلك النوع من العلاج الذي يهتم بالجوانب الإيجابية للأفراد ويعمل على تنميتها ويهدف إلى تطويرها قصد الوصول بالفرد إلى تحقيق الصحة النفسية وجودة الحياة، ومساعدته على التعامل مع الصعوبات الحياتية التي تواجهه، والتكيف مع الأوضاع الدائمة.

### 1-5-تعريف الاكتئاب:

يعد الاكتئاب أحد الاضطرابات النفسية الشائعة فهو يصيب ملايين البشر من أعمار وأجناس مختلفة متنوعة، ويعد أهم الاضطرابات التي تستهدف الجوانب الأساسية للفرد؛ إذ يمس الجانب العاطفي، الانفعالي، الجسدي، السلوكي، والمعرفي، فهو يؤثر في معظم جوانب الحياة اليومية، ويؤثر في نظام الأكل والنوم، وفي شعور المريض بقيمته الذاتية ونظرته إلى الحياة.

عرفه "بيك Beck" بأنه حالة تتضمن تغيرا محددًا في المزاج مثل الشعور بالحزن والوحدة، مفهوم سالب عن الذات مصاحب بتوبيخ للذات وتحقيرها ولومها، مع رغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الهروب والاختفاء والموت، وكذا تغيرات في النشاط تبدو في صعوبة النوم وفقدان الشهية للطعام وتغيرات في مستوى النشاط وخصوصا النقص فيه<sup>13</sup>

أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات) يعرفه غريب (دون سنة) الاكتئاب على أنه اضطراب يحدث بعد شيء ضاغط محدد مثل الطلاق، المرض، الانفصال، وتكون استجابة الفرد لهذا الضغط استجابة حادة أو أكثر مما يتوقع بطريقة عادية، أو تحدث عجزا واضحا ومؤثرا في نشاطات الفرد الاجتماعية أو المهنية أو الشخصية، ويفترض أن تزول الأعراض مع الوقت، أو في حالة انتهاء الموقف الضاغط أو عندما يتم تنمية مستويات جيدة من التفاعل الكفاء أو التوافق<sup>14</sup> يعرفه زهران بأنه حالة من الحزن الشديد المستمر ينتج عن الظروف المحزنة الأليمة وتعب عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لذلك.

يرجع البعض الاكتئاب إلى عدة عوامل مهياة لحدوثه وإن كانت نسبة ذلك ضئيلة جدا، ويرجع البعض الآخر الاكتئاب إلى عوامل نفسية منها:

-التوتر الانفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية

-الحرمان وفقد الحب والمساندة العاطفية أو فقد المكانة الاجتماعية

-الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق

-الخبرات الصادمة والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات

-التربية الخاطئة (التسلط أو الإهمال)<sup>15</sup>

نستنتج مما سبق أن الاكتئاب هو حالة انفعالية تتميز بالإحساس بالحزن والألم النفسي ينتج عنه الميل إلى الوحدة والهروب وانخفاض النشاطات الاجتماعية للفرد، والأرق ونقص الشهية أو زيادتها، وفقدان اللذة في فعل الأشياء والنشاطات المفرحة، والإحساس بالسوداوية وضعف الرغبة في المواصله والعمل والنجاح وغيرها، ويكون ذلك بسبب تعرض الفرد لموقف مؤلم ضاغط أو لصدمة قوية تؤثر عليه.

وما يجدر بنا الإشارة إليه أيضا إلى أن الاكتئاب يعد من الاضطرابات والأمراض النفسية الخطرة التي تهدد حياة الفرد وتولد لديه أفكارا انتحارية قابلة للتنفيذ، خاصة إذا كان المريض يعاني من حالة متقدمة ودائمة من الأعراض، لذا وجب الاحتياط في التعامل مع مثل هذه الحالات ومحاولة مساعدتها قدر الإمكان وعدم ترك المريض لوحده.

بعد أن تطرقنا لمجموعة من العناصر التي تخص الجانب المفاهيمي النظري والذي شمل تعريف العلاج النفسي، أهدافه، تعريف علم النفس الإيجابي، تعريف العلاج النفسي الإيجابي، تعريف الاكتئاب، بعدها ننتقل إلى عرض مجموعة من الدراسات السابقة التي جمعت بين العلاج النفسي الإيجابي والاكتئاب.

## 2-قراءة في بعض الدراسات والبحوث الخاصة بأهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من

### الاكتئاب لدى الأفراد:

هناك مجموعة من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع العلاج النفسي الإيجابي، وقد تحصلت الباحثة -في حدود بحثها- على الدراسات الأربعة الموالية، ما ينبغي الإشارة إليه أن هذه الدراسات جاءت في الفترة الزمنية ما بين 2006 و2016، شملت بعض البلدان والدول على غرار الصين، إيران، والولايات المتحدة الأمريكية، مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هذا وقد تم ترتيبها ترتيبا زمنيا من الأقدم إلى الأحدث، وفيما يلي نقدم عرضا لهذه الدراسات مع مناقشتها وتحليلها، ثم نبين في الأخير جوانب الاتفاق والاختلاف بينها:

### 1-2-الدراسة الأولى:

دراسة سليجمان وآخرون Seligman et al (2006) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي من خلال استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الاكتئاب عن طريق زيادة الانفعالات

أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات) والمشاركة والمعنى الإيجابي بدلا من استهداف الأعراض الاكتئابية، تكونت عينة الدراسة من (327) طالب وطالبة من جامعة بنسلفانيا بمتوسط عمر 23.51 سنة، استخدمت الدراسة مقياس (BDI) للاكتئاب، ومقياس الرضى عن الحياة، توصلت النتائج على أن التدريبات النفسية الإيجابية تقلل من أعراض الاكتئاب لمدة 6 أشهر في حين تأثير العلاجات الأخرى يقل عن أسبوع، وفي حالات الاكتئاب الشديد كان تأثير تلك التدريبات مذهلا، وقد قارنت الدراسة بين مجموعتين إحداهما استخدمت العلاج النفسي الإيجابي لمجموعات اكتئابية والأخرى استخدمت علاج دوائي، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض دال في مستويات الاكتئاب طوال فترة المتابعة مع استخدام العلاج النفسي الإيجابي، وأوصت الدراسة إلى أن علاج الاكتئاب من الأفضل أن يكتمل بالتدريبات التي تزيد الانفعالات والمشاركة الإيجابية والمعنى الإيجابي.

ما يجدر بنا الإشارة إليه أن هذه الدراسة جاءت للتعرف على أهمية العلاج النفسي الإيجابي وفعاليتها في خفض الاكتئاب عن طريق زيادة الانفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابي، ذلك من خلال تطبيق بعض التدريبات النفسية على عينة من الطلبة الذين يعانون من الاكتئاب.

وقد أشارت النتائج إلى فاعلية تلك التدريبات وانخفاض مستويات الاكتئاب لدى الطلبة، كما ساهمت في خفض الاكتئاب لفترات أطول من العلاجات الأخرى، نفس الشيء في حالات الاكتئاب الشديد وهذا ما يدل على فائدة العلاج النفسي الإيجابي وأهميته كعلاج لبعض المشكلات والاضطرابات.

## 2-2-الدراسة الثانية:

دراسة أسل وآخرون (2014) Asl et al هدفت الدراسة إلى التحقق من كفاءة العلاج النفسي الإيجابي في علاج الاكتئاب وتعزيز السعادة لدى النساء المصابات بالعمق، تكونت عينة الدراسة من (36) سيدة، يعانين من الاكتئاب من مستشفى بايران، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، استخدمت الدراسة قائمة أكسفورد للسعادة (OHI) وقائمة بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory (BDIII)، وتم تطبيق البرنامج العلاجي في (06) جلسات علاجية لمدة ستة أسابيع، أظهرت النتائج انخفاض كبير في درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب، وزيادة في الإحساس بالسعادة، مما يؤكد أن العلاج النفسي الإيجابي كان فعالا في خفض الاكتئاب وتعزيز السعادة لدى النساء المصابات بالعمق.

ما يلاحظ هو أن هذه الدراسة لم تختلف كثيرا عن سابقتها فكلاهما هدفتا إلى التعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض من الاكتئاب لدى عينة البحث، لكن هذا لا ينفي بعض الاختلافات بينهما من أدوات ووسائل وحجم العينة وأعمار أفراد العينة وغيرها.

ما ينبغي التأكيد عليه فعلا هو الاختلاف في نوع العينة؛ فالعينة في (الدراسة الأولى) كانت مجموعة من الطلبة والطلبات الذين يعانون من الاكتئاب، أما العينة في (الدراسة الثانية) فكانت مجموعة من النساء المصابات بالعمق، وهنا تبرز أهمية العلاج النفسي الإيجابي ودوره في التعامل مع عينات مختلفة سواء كمي باختلاف أحجام العينات (صغيرة وكبيرة)، وأيضا نوعيا باختلاف درجات اللاسواء باختلاف مشاكل واضطرابات أفراد العينات وشدتها.

ينبغي الإشارة أخيرا إلى أن كلا الدراستين توصلتا إلى نتائج إيجابية ألا وهي فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى أفراد العينة، وهذا دليل واضح على أهمية هذا العلاج ودوره المهم.

## 2-3-الدراسة الثالثة:

دراسة جاندر وآخرون (2016) Gander et al هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي (السرور، الاندماج، المعنى في الحياة، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) في تنمية السعادة وخفض

أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات) الاكتئاب (دراسة عبر الأنترنت)، تكونت عينة الدراسة من (1624) من البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-78) سنة، تم اختيارهم بشكل عشوائي عبر الأنترنت، استخدمت الدراسة مقياس السعادة الحقيقية لسليجمان Authentic Happiness Inventory ومقياس الاكتئاب لمركز دراسات الأوبئة Center for Epidemiologic Studies ومقياس العلاقات الإيجابية والانجاز The Positive Relationships and The Accomplishment Scale قبل وبعد تطبيق البرنامج الذي استمر لمدة 6 أشهر، أظهرت النتائج أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي كانت ذات فعالية في تنمية السعادة وخفض أعراض الاكتئاب.

دراسة أخرى جاءت للتحقق من فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض الاكتئاب، ما يلاحظ على هذه الدراسة أن عينتها كانت كبيرة، وجمعت بين فئات المجتمع المختلفة من شباب وشيوخ، تم فيها اعتماد برنامج قائم على علم النفس الإيجابي لتنمية السعادة لدى أفراد العينة، في الأخير كانت النتائج إيجابية حيث ساعد البرنامج المعتمد في خفض الاكتئاب.

#### 4-2-الدراسة الرابعة:

دراسة كووك وآخرون Kwok et al (2016) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (الأمل، الامتنان) في خفض الاكتئاب وزيادة الرضى عن الحياة لدى طلاب المدارس الابتدائية في هونغ كونغ (دراسة عبر الأنترنت)، تكونت عينة الدراسة من (68) طفلا ممن حصلوا على درجات تتراوح بين (9-11) على مقياس القلق والاكتئاب النسخة الصينية، تم توزيعهم بشكل عشوائي على مجموعة تجريبية وضابطة، استخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب ومقياس الرضى عن الحياة، وبرنامج تم تطبيقه على المجموعة التجريبية على مدى (8) جلسات في خمس مدارس ابتدائية، أظهرت النتائج انخفاض كبير في مستوى الاكتئاب وزيادة مستوى الرضى عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب وزيادة الرضى عن الحياة.

ما يلاحظ أن هذه الدراسة جاءت كغيرها من الدراسات التي سبقتها باشتراكهم في نفس الهدف من حيث التحقق من كفاءة العلاج النفسي في خفض الاكتئاب، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية من خلال اعتماد برنامج قائم على علم النفس الإيجابي، أشارت النتائج إلى إيجابية البرنامج المعتمد وفاعليته في خفض الاكتئاب.

#### تلخيص عام على الدراسات السابقة:

اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو التعرف والتحقق من أهمية العلاج النفسي الإيجابي في خفض الاكتئاب وتبيان فاعليته في ذلك، لكن اختلفت في توجهات الباحثين نحو تبني برامج وأساليب مختلفة؛ فالدراسة الأولى قامت باستخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الاكتئاب عن طريق زيادة الانفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابي بدلا من استهداف الأعراض الاكتئابية، واعتمدت الدراسة الثانية أسلوب التحقق من كفاءة العلاج النفسي الإيجابي في علاج الاكتئاب وتعزيز السعادة لدى النساء المصابات بالعقم، في حين أن الدراسة الثالثة تبنت أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي (السرور، الاندماج، المعنى في الحياة، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) في تنمية السعادة وخفض الاكتئاب، أما الدراسة الرابعة فاستخدمت برنامجا قائما على استراتيجيات علم النفس الإيجابي (الأمل، الامتنان) في خفض الاكتئاب وزيادة الرضى عن الحياة لدى طلاب المدارس.

طبقت هذه الدراسات على عينات مختلفة ومتنوعة من حيث الحجم فمنها عينات صغيرة وعينات أخرى كبيرة، ومختلفة كذلك من حيث العمر حيث نجد عينة الطلبة والطالبات، عينة النساء العقيمات، وكذلك عينة الشباب والشيوخ، إضافة إلى عينة الأطفال.

أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات) استخدمت هذه الدراسات مجموعة من الأدوات لجمع البيانات، حيث استخدمت الدراسة الأولى مقياس بيك (BDI) للاكتئاب، ومقياس الرضى عن الحياة، استخدمت الدراسة الثانية قائمة أكسفورد للسعادة وقائمة بيك للاكتئاب، أما الدراسة الثالثة فاعتمدت مقياس السعادة الحقيقية لسليجمان ومقياس الاكتئاب لمركز دراسات الأوبئة ومقياس العلاقات الإيجابية والانجاز، في حين أن الدراسة الرابعة استخدمت مقياس الاكتئاب ومقياس الرضى عن الحياة، واتفقوا كلهم في استخدام برنامج قائم على علم النفس الإيجابي. وظفت هذه الدراسات المنهج التجريبي ذلك باعتماد القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج العلاجي وبعدها تطبيق القياس البعدي لمعرفة مدى نجاح البرنامج المعتمد في خفض الاكتئاب لدى أفراد العينات التجريبية. ما يلاحظ أن كل الدراسات والبحوث التي سبق عرضها قد اتفقت في تبني برنامج علاجي إيجابي قصد التخفيف والخفض من أعراض الاكتئاب، لكن اختلفت توجهاتهم فيما بعد، خاتمة:

تناولت الدراسة الحالية أحد المواضيع الهامة، ألا وهو موضوع العلاج النفسي الإيجابي؛ حيث يعد من الاتجاهات الحديثة التي أخذت بعدا واسعا وانتشرت بسرعة في أوساط المختصين والباحثين. جاءت هذه الدراسة بهدف تحليل ومناقشة بعض الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الموضوع، حيث سعت إلى التعرف على أهمية العلاج النفسي الإيجابي وكفاءته من خلال اعتماد بعض استراتيجياته وتدخلاته وفنياته في خفض من الأعراض الاكتئابية وعلاج الاكتئاب. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي؛ باستخدام التحليل والمناقشة، نظرا لملاءمته هذا النوع من الدراسات، ولكونه يساعد ويساهم في تحقيق الأهداف التي تسعى إليها هذه الدراسة؛ ألا وهي تحليل نتائج بعض الدراسات والبحوث الميدانية حول موضوع العلاج النفسي الإيجابي وأهميته بالنسبة للأفراد. التوصيات والاقتراحات:

- العمل على تنمية الخصال والصفات والجوانب الإيجابية لدى الأفراد لما لذلك من أثر إيجابي على شخصياتهم وحياتهم، ذلك من خلال تطوير جوانب القوة والاستثمار في جوانب الضعف والعمل على تجاوزها أو تقويتها.  
- مساعدة الأفراد على تجاوز الصعوبات والتكيف مع الضغوطات والمشاكل الحياتية.  
- إجراء دراسات إرشادية، علاجية مستمدة من علم النفس الإيجابي للتخفيف والخفض من أعراض الاكتئاب في الوسط الجزائري.  
- إجراء دراسات إرشادية، علاجية مستمدة من علم النفس الإيجابي للتخفيف والخفض من المشكلات والاضطرابات النفسية الأخرى في الوسط الجزائري.  
- إجراء دراسات إرشادية، علاجية مستمدة من علم النفس الإيجابي لتنمية وتطوير بعض الخصائص النفسية الإيجابية لدى الأفراد في الوسط الجزائري.  
- إجراء دراسات أخرى حول الموضوع وربطه بمتغيرات ومفاهيم أخرى.

### قائمة المراجع:

#### أولا: الكتب:

1. أبو حلاوة عبد الجواد محمد السعيد، علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية: الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2014.



أهمية العلاج النفسي الإيجابي في التخفيف من الاكتئاب (قراءة تحليلية في بعض الدراسات)  
2. غريب عبد الرزاق زينب وآخرون، الصحة النفسية: حقيبة تدريبية أكاديمية، مركز التنمية الأسرية، دبلوم الإرشاد الأسري، جامعة الملك فيصل، 2008.

3. قنون خميسة، العلاج النفسي، محاضرات مقدمة في الموضوع، منشورة، المسيلة، الجزائر.

4. نحوي عبد العزيز عائشة، محاضرات مقياس العلاجات النفسية، منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.  
ثانيا: المقالات العلمية:

5. بن بريك محمد عبد الحكيم والعطاس علي هارون، الاكتئاب وأعراضه لدى عينات من نساء ساحل حضرموت في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 02، المجلد 07، ص ص 82-139، 2014.

6. العزيزي محمد حسن محمود عبده، علم النفس الإيجابي: ماهيته أسسه وافترضاته تطبيقاته، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 33، المجلد 6، ص ص 6-35، 2019.

7. عطا الله محمود خليل مصطفى وعبد الصمد إبراهيم فضل، علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، ص ص 21-2، 2013.

8. غنيم عبد المغني محمد، برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50، المجلد 1، ص ص 600-653، 2017.

9. فرغلي علاء، فنيات ومهارات العلاج النفسي، مجلة المستجدات النفسية العربية، العدد 37-38، winter & spring، 2013.

10. معمريه بشير، علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، ص ص 97-158.

11. هبد إبراهيم محمد منى، دراسة الأعراض الشائعة لاضطراب الاكتئاب لدى أطفال الروضة والمرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة بوسعيد، العدد 14، ص ص 59-91، 2013.

#### ثالثا: المذكرات والرسائل الجامعية:

12. بوعلام فاطمة، وشرقي حورية، تصور الأسرة الجزائرية للمرض العقلي وتأثيره على التكفل النفسي: مقارنة عيادية لثلاث حالات بمستشفى الأمراض العقلية بوهران، مذكرة تخرج، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، 2014.

13. واكلي بديعة، وشرقي محمد الصغير، استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين، مذكرة دكتوراه، جامعة سطيف 2، الجزائر، 2013.

#### - الهوامش:

<sup>1</sup> أبو حلاوة عبد الجواد محمد السعيد، علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية: الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2014، ص 14.

<sup>2</sup> معمريه بشير، علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، ص 101.

<sup>3</sup> غريب عبد الرزاق زينب وآخرون، الصحة النفسية: حقيبة تدريبية أكاديمية، مركز التنمية الأسرية، دبلوم الإرشاد الأسري، جامعة الملك فيصل، 2008، ص 49.

<sup>4</sup> فرغلي علاء، فنيات ومهارات العلاج النفسي، مجلة المستجدات النفسية العربية، العدد 37-38، winter & spring، 2013، ص 01.  
02.

- <sup>5</sup> بوعلام فاطمة، وشرقي حورية، تصور الأسرة الجزائرية للمرض العقلي وتأثيره على التكفل النفسي: مقارنة عيادية لثلاث حالات بمستشفى الأمراض العقلية بوهران، مذكرة لنيل شهادة ماستر، منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، 2014، ص 85.
- <sup>6</sup> قنون خميسة، العلاج النفسي، محاضرات مقدمة للموضوع، منشورة، المسيلة، الجزائر، ص 20.
- <sup>7</sup> نحوي عبد العزيز عائشة، محاضرات مقياس العلاجات النفسية، منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، ص 11، 12.
- <sup>8</sup> مرجع سابق: معمريه بشير، علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، ص 102.
- <sup>9</sup> عطا الله محمود خليل مصطفى وعبد الصمد إبراهيم فضل، علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية: رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، 2013، ص 07.
- <sup>10</sup> مرجع سابق: أبو حلاوة عبد الجواد محمد السعيد، علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية: الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2014، ص 84.
- <sup>11</sup> العزيزي محمد حسن محمود عبده، علم النفس الإيجابي: ماهيته أسسه وافتراضاته تطبيقاته، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 33، المجلد 6، 2019، ص 11.
- <sup>12</sup> غنيم عبد المغني محمد، برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50، المجلد 1، 2017، ص 607.
- <sup>13</sup> بن بريك محمد عبد الحكيم، والعطاس علي هادون، الاكتئاب وأعراضه لدى عينات من نساء ساحل حضرموت في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 02، المجلد 07، 2014، ص 94.
- <sup>14</sup> هبد إبراهيم محمد منى، دراسة الأعراض الشائعة لاضطراب الاكتئاب لدى أطفال الروضة والمرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة بوسعيد، العدد 14، 2013، ص 71.
- <sup>15</sup> واكلي بديعة، وشرقي محمد الصغير، استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه، منشورة، جامعة سطيف 2، الجزائر، 2013، ص 42 و72.