

ملخص المحاضرة (1) علم النفس الإيجابي تعريفه وأهميته ومجالاته:

يُعرف علم النفس الاجتماعي بأنه:

- فرع من فروع علم النفس الحديث يبحث في الجوانب الايجابية الانسانية والتفعيل دور السواء من أجل رقي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل
- الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية الفرد والجماعات والمؤسسات التي تمكنهم من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي.
- الدراسة العمية للخبرات والسمات الفردية الايجابية من أجل تطويرها.

يركز على ثلاث محطات زمنية:

- ← الماضي: بالتركيز على الرفاهية والقناعة والرضا.
- ← الحاضر: بالتركيز على السعادة والخبرات المتدفقة.
- ← المستقبل: بالتركيز على الأمل والتفاؤل.

أهمية:

- يركز في تفوق الانفعالات الايجابية على الانفعالات السلبية تحت تأثير الظروف الايجابية السوية في المجتمع.
- يساعد في التغلب على الشدائد والأزمات الانفعالية من خلال بناء القوة والفضائل، مثل: التكامل، التحمل، الاعتداء، الشجاعة، الرؤية الصحيحة للأشياء.
- يساعد الأفراد أثناء الصعاب والشدائد في التخفيف من القلق والاكتئاب والاضطرابات.
- فترات الأزمات.
- يساهم في تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية لأن الانفعالات الايجابية تبطل الانفعالات السلبية كما أن الفضائل ومواطن القوة تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية.

مجالاته:

- 1- في الميدان الاقتصادي: يساهم في زيادة القدرة في فهم سلوك المستهلك لأن استعمال العواطف والمشاعر الإيجابية يحقق الرضا والقناعة.
استخدام السلوك وخلق دافعية الانجاز والعمل تساهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.
- 2- في الميدان التربوي: يرفع من دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الايجابية والانفعالية والابداعية وجعلهم أكثر تفاعلا ومرونة وأصلا مما يحقق التفوق والنجاح.
كما أن التعزيز الإيجابي يساهم في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالتعليم كالتأخر الدراسي وتشتت الانتباه وعدم التركيز. ويساهم في تقويم وتنمية شخصية الطالب ونواحي القوة لديه.

3- في الميدان الاكلينيكي: يساهم في العلاج النفسي لكونه يدعم مناطق القوة لدى الفرد من خلال العلاج النفسي الايجابي (العلاج الطبي يداوي الجروح والعلاج النفسي ينمي مناطق القوة لدى الفرد) والتركيز على الاساليب الايجابية في الحياة والتركيز على الانفعالات الايجابية في مواجهة الأعراض الاكتئابية والتخفيف من أعراض القلق: قلق المستقبل، خاصة.