

ملخص المحاضرة (5) مستويات علم الإيجابي:

يمارس علم النفس الإيجابي على عدة مستويات نوجزها كما يلي:

(1) المستوى الذاتي: يتضمن الخبرة الذاتية الإيجابية؛ مثل:

المتعة الحسية، السعادة، الرضا بالماضي، التدفق.

(2) المستوى الفردي: يتضمن دراسة السمات الفردية الإيجابية (القيم)؛ مثل:

القدرة على الحب، الشجاعة، الإحساس بالجمال، المثابرة، التسامح، الانفتاح...

(3) المستوى الجماعي: يتضمن الفضائل الاجتماعية التي تحرك الأفراد؛ مثل:

الاعتدال، القدرة على التحمل، التعاطف. ويشمل المؤسسات الاجتماعية والمواطنة،

مؤسسات التعليم، وغيرها.