

ملخص المحاضرة (6) بعض نظريات علم النفس الإيجابي:

تعددت النظريات التي اهتمت بعلم النفس الإيجابية وتشخيص الإيجابية في حياة الافراد ونظرا لضيق الوقت نكتفي بالنظريتين التاليتين:

1- نظرية السعادة الحقيقية: (سبحمان 2000): يمكن تحليل السعادة إلى ثلاث عوامل مختلفة, هي:

- الانفعالات الإيجابية: السرور، الإثارة والنشوة، الراحة بين الآخرين.
 - الاندماج: الانغماس في الذات السعيدة، حيث يفقد الفرد إحساسه بذاته في المواقف السارة ويركز فقط على ذلك الموقف الإيجابي.
 - المعنى: الحياة ذات معنى تتكون من الانتماء ومناصرة شيء ما.
- تركز نظرية السعادة الحقيقية على زيادة مستوى الرضا عن الحياة من خلال الانفعالات الإيجابية والاندماج والمعنى.

2- نظرية الهناء: راجع (سبحمان) نظرية السعادة أضاف إليها: الاندماج في العلاقات الاجتماعية لإنجاز

- وبالتالي فهذه النظرية تركز على إمكانية التنبؤ بالازدهار بمعنى أنه الفرد يصل إلى الازدهار عندما يحصل على درجات مرتفعة من الانفعالات الإيجابية والاندماج والمعنى والعلاقات الاجتماعية والإنجاز.
- الاندماج في العلاقات الاجتماعية: الاستغراق التام في أي نشاط من الأنشطة الحياة إلى درجة فقدان الإحساس بالنفس والزمن.

- الإنجاز: المثابرة وتحقيق هدف قيم أو إتقان مهارة أو الفوز في منافسة.