

محاضرة الخامسة: مجالات البحث في علم النفس الإيجابي:

قام سليجمان وسيكز ثميهاالي محاولة تصنيف مجالات البحث في علم النفس الإيجابي إلى ثلاث مجالات وهي :

1- الخبرة الإيجابية :

يقصد بهل كل ما يجعل لحظة ما يعيشها الفرد أفضل من اللحظة التالية لها، لذلك يمكن إجراء بحوث في مجال ما يعرف بالحيلة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع والمتعة ، ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص كيف يخبر الناس النعيم ، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزءا من الحياة الطبيعية الصحية مثل : (جودة الحياة الذاتية، والتفائل والسعادة والعلاقات، والهويات ، والاهتمامات) فهناك وجهات نظر مختلفة حول الموضوعات التي يمكن دراستها وتتدرج في الخبرة الإيجابية ، وبالطبع يمكن تناول جميع هذه الموضوعات باعتبارها حالة ، حيث تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة أو التفائل أو تناولها باعتبارها سمة ، حيث ندرس ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلون من صفات وسمات شخصية مقارنة بصفات الأفراد غير سعداء المتشائمين .

2- الشخصية الإيجابية :

وتشترك جميع الدراسات هنا في كونها تنظر الى الانسان باعتباره يتصف بالتنظيم الذاتي، والتوجه الذاتي ، والتكيف حيث يركز علم النفس الإيجابي على دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وسمات الفرد الإيجابية التي تسهم في تحسين جودة حياة. وثم الشعور بالسعادة والاقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد، وهذا يسهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عال التوافق النفسي ، ومن ثم فعلم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات واحباطات في سياق حياته اليومية .

3- السياق الاجتماعي :

يهتم علم النفس الإيجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية في تحقيق هـناء الانسان وتحقيق المواطنة الجيدة ، حيث يعد الأفراد والخبرات جزء لا يتجزأ من السياق الاجتماعي لذلك اهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجماعات والمؤسسات الإيجابية ، فتنمية مشاعر القناعة والرضا والتفائل والأمل في المستقبل يسهم في إحساس الفرد بالسعادة كما أن تنمية سمات الشخصية الإيجابية في الفرد مثل الحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة وتحمل المسؤولية والسعي نحو مستوى أفضل من المواطنة الصادقة القائمة على المثل والاخلاقيات والقيم والمبادئ التي ارتضاها المجتمع لنفسه سوف يسهم في تحقيق السعادة والتوافق النفسي والاجتماعي .

والجدول التالي يوضح مجالات البحث في علم النفس الإيجابي :

مجال الخبرة الإيجابية الذاتية (مستوى الذاتي)	مجال الشخصية الإيجابية (مستوى شخصي)	مجال السياق الاجتماعي (مستوى اجتماعي)
من أهم موضوعاته الأمـل ،الهـناء الشخصي التفـاؤل ،السعادة ، الطمأنينة النفسية ، الصلابة النفسية ، المرونة النفسية ، الصمود النفسي، الرغبة في التحكم ، الرضا عن الحياة ، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، جودة الحياة ، مواجهة الضغوط والثقة بالنفس .	من أهم موضوعاته : الحب الشجاعة وتنظم الذات والتوجه الذاتي والأداء المتميز مثل : الأصالة والإبداع و، العفو (الصفح) المثابرة ،والموهبة ،والتسامح والتدين ،والصدق ،والحكمة والتوافق الزوجي، والذكاء الانفعالي ،والأمانة ،والمرح والرؤية المستقبلية .	من أهم موضوعاته الوسط (البيئة) النمائي، المشجع للنمو ، الخبرة الإيجابية والانشطة التطوعية ودورها في تنمية الموارد النفسية للشباب والأسرة كمؤسسة اجتماعية ودورها في نمو المواهب ، والمسؤولية والإيثـار ، والمرح والتحمل ، وأخلاقيات العمل والتواد مع الآخرين والكياسة ، الصبر

كما يجمل معمريه البشير مجالات البحث في علم النفس الإيجابي فيمايلي :

1- دراسة الخبرة الإيجابية الذاتية أو المشاعر الإيجابية : حيث يمكن دراسة موضوعات قوية نفسية في حياة الانسان كالحب والمودة والرحمة في الماضي والحاضر والمستقبل، ويدور الانفعال الإيجابي لأحداث الحياة الماضية حول القناعة والإخلاص والرضا والصفاء النفسي ، أما الانفعال الإيجابي في الحاضر فيدور حول الثقة بالنفس والخلق الرفيع، والانجاز المثمر، واحترام القيم الأخلاقية واللذة والمتع الجسمية، ويتضمن الانفعال الإيجابي حول المستقبل كل من التفاؤل والأمل.

2-دراسة السمات الإيجابية للفرد: وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة، أي الذوبان في حياة نشطة إيجابية دؤوبة وذات معنى وهدف واقعي، ويتضمن القوى النفسية أو خصال الشخصية الخلوقة وفضائلها، والسمات الشخصية الإيجابية والعبقرية والموهبة والقدرات المعرفية ، والشجاعة والاستبسال والقيادة والشكر والامتنان والمعروف والكرم والتكامل والأصالة والقدرة على تلقي الحب ومنحه، بمعنى ان مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والحساسية للجمال وتذوقه ،والمثابرة الصفح والرحمة والأصالة والذهنية المستقبلية والروحانية والموهبة العالية والحكمة وفاعلية الذات وتحقيق الذات والابداع والذكاء الوجداني والتفهم الوجداني والسلوك الاجتماعي الإيجابي والتصميم الذاتي والصلابة .

3-دراسة الحياة ذات المعنى : وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الاسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والمسجد والنادي والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة، حيث أن هناك رقابة داخلية يتولاها الضمير ، ورقابة خارجية تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي السالفة الذكر .