

محاضرة السادسة: نظريات علم النفس الإيجابي

نظرية السعادة الحقيقية :

قدم سليجمان سنة 2000 كتابه عن السعادة الحقيقية وفيه وضع الأساس لعلم النفس الإيجابي ووضح أن السعادة يمكن تحليلها لثلاث عوامل مختلفة :

الانفعالات الإيجابية : وتتكون من الاحاسيس مثل : السرور، الاثارة و النشوة، الراحة بين الاخرين .

الاندماج : وهو يرتبط بموقف فقدان الذات مثل فقدان الفرد لذاته تماما أثناء أداء نشاط يشعر فيه بالسرور، حيث يقل وعيه بإحساس الحقيقة ولا يقرر الإ مشاعر السرور الشديدة التي ترجع الى وجوده في هذا الموقف .

المعنى : ويرتبط بالحث عن الغرض من الحياة، والحياة ذات المعنى تتكون من الانتماء ومناصرة شيء ما، يعتقد المرء أنه أهم من ذاته وتساهم الكثير من المؤسسات الإيجابية (الأسرة، الجماعات الاجتماعية ، الجماعات السياسية) لتحقيق ذلك .

وعليه مفاد نظرية السعادة الحقيقية أن علم النفس الإيجابي يرتبط بالسعادة في ثلاث مظاهر حقيقية: الانفعالات الإيجابية، والاندماج ، المعنى ، وتقاس السعادة من خلال أداة تقيس الرضا عن الحياة ، لذا فإن هدف علم النفس الإيجابي هو زيادة مستوى الرضا عن الحياة .

نظرية الهناء :

قدم سليجمان كتابه الأخير بعوان الازدهار سنة 2011 حيث قدم مراجعة لنظرية السعادة الحقيقية وأسس نظرية جديدة نظرية الهناء حيث بدأ من التعريف الكلاسيكي للصحة (الذي قدمته منظمة الصحة العالمية 1946) لغياب المرض وأضاف لهذا التعريف وجود الانفعالات الإيجابية التي تؤدي الى موقف الهناء الفعال ، وقدم تعريف جديد لعلم النفس الإيجابي كلم يدرس الهناء حدد فيه خمس عناصر أساسية للهناء هي :

الانفعالات الإيجابية : هو ما يشعر به الفرد من سعادة وأمل ومتعة وغيرها وتعتبر هذه الانفعالات الإيجابية هدف أساسي للفرد في مختلف أنحاء العالم ، فقدرته الفرد على التركيز في الانفعالات الإيجابية يعني القدرة على التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي وهذه النظرة الإيجابية للحياة ، وقد وجد هذا العنصر يرتبط بالرضا عن الحياة ، المرونة ، النضج العقلي ، الصحة الجسمية .

الاندماج العلاقات الاجتماعية : ويعني الاستغراق التام في أي نشاط من أنشطة الحياة بحيث يفقد الفرد فيها الإحساس بالنفس والزمن، ويركز فقط على المهمة التي يقوم بها ، وقد يمون هذا الاندماج عند ممارسة رياضة معينة أو العزف على آلة موسيقية أو عمل فني أو ممارسة هواية مفضلة لدى الفرد أو تصفح الانترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، الألعاب الالكترونية ، وهذا الاندماج في المهام يفيد في النمو والتعلم حيث وجد أن الاندماج يزيد الأداء والالتزام الأكاديمي .

العلاقات الاجتماعية : وهي تعني ما لدى الفرد من علاقات اجتماعية قوية ومرضية مع الآخرين ، فمن أهم مظاهر الحياة التي يسعى إليها الإنسان إقامة علاقات اجتماعية يشعر فيها بالمتعة والدعم خصوصا في المواقف الصعبة ففي دراسة تناولت 55 دولة على مستوى العالم أظهرت نتائجها أن العلاقات الاجتماعية هي المؤشر الوحيد للسعادة المشترك الوحيد في جميع هذه الدول .

الإنجاز : ويعني المثابرة وتحقيق هدف قيم أو عمل أو اتقان مهارة أو الفوز في منافسة ، ألا أن هذه الأهداف لا بد أن تكون واقعية وبيذل الفرد الجهد للانتهاء فيها فيشعر بالرضا والفخر وتدفعه للنمو والازدهار .

المعنى : تعني إحساس الفرد [إن له معنى بأن له هدف في الحياة والعمل فيرى الأشياء على أنها أكثر أهمية من ذاته وهي ترتبط بالرضا عن الحياة ومستوى مرتفع من السعادة وقلّة المشاكل النفسية .

وفي هذه المرحلة أصبح علم النفس الإيجابي هو زيادة الازدهار وهذا المفهوم يشير الى زيادة العناصر السابق ذكرها الى حد أقصى ، والجدول التالي يوضح الفرق بين نظرية السعادة الحقيقية ونظرية الازدهار .

نظرية الازدهار 2011	نظرية السعادة الحقيقية 2002	وجه المقارنة
الهناء	السعادة	الموضوع
الانفعالات الإيجابية - الاندماج - المعنى - العلاقات الاجتماعية ، الإنجاز	الرضا عن الحياة	القياس
زيادة الازدهار من خلال: زيادة الانفعالات الإيجابية ، والاندماج والمعنى والعلاقات الاجتماعية والانجاز	زيادة الرضا عن الحياة	الهدف

وعليه نستنتج أن نظرية الهناء ماهي الا امتداد لنظرية السعادة الحقيقية إذ أضاف فيها مكوني المعنى والانجاز في نظرية الازدهار ، وعليه فقد أكد سليجمان أن إمكانية التنبؤ بالازدهار من خلال نظرية الهناء ذاتها أي أن الفرد يصل على الازدهار عندما يحصل على درجات مرتفعة من الانفعالات الإيجابية والاندماج والمعنى والعلاقات الاجتماعية والانجاز .