

المحاضرة الثانية : المنطلقات النظرية لعلم النفس الإيجابي

1- أسسه وافترضاته النظرية :

على غرار مفهوم "ماسلو" لتجارب الذروة، اقترح "Mihali Csikszentmihali" نظرية التجربة المثلى المتمثلة في الحالة الإيجابية للتدفق، حيث يتطلب تحقيق التدفق بالضرورة الانخراط في الأنشطة التي تزداد تعقيدا من الناحية النفسية، الأنشطة التي تتحدى مهارات الفرد بينما توفر في نفس الوقت إحساسا بإنقار المهارة والكفاءة.

تؤكد نظرية "ميهايلي" للتجربة المثلى أيضا على أهمية إيجاد المعنى من خلال السعي وراء الأهداف.

كما تؤكد النظريات الإنسانية للرفاهية على الوعي بحاجيات الإنسان، والاختيار الفردي والمسؤولية في تلبية تلك الاحتياجات، وأهمية التصميم الفردي لخلق حياة ذات معنى، لذلك ركز الإنسانون على الصفات الايجابية، وتناولوا أسئلة حول ما يجعل الحياة جديرة بالاهتمام، وبالرغم من ذلك فقد انتقد الإنسانون لاقتراحهم لمفاهيم يصعب تعريفها قياسها واختبارها.

مما ذكر سالفا نورد فيما يلي نظريتين معاصرتين :

-نموذج ريف Reeve (1989) للرفاهية النفسية :

يعكس النموذج الصحة والعافية والأداء الكامل في ستة أبعاد هي :

(أ) الاستقلالية : أي الشعور بالاستقلال الذي ينشأ من تحمل المسؤولية عن أفعال الفرد والتصرف وفقا لذلك دون الاعتماد على أحد.

(ب) التمكن من البيئة : أي القدرة على اختيار وإنشاء بيئات مناسبة للنمو من خلال الاستفادة من قدرة الفرد على التحكم في العوامل الداخلية والخارجية.

(ج) النمو الشخصي : تطوير الإمكانيات الشخصية من خلال مواجهة تحديات جديدة.

(د) العلاقات الإيجابية : التي تعتبر حيوية للرفاهية وتعكس قدرة الفرد على التعاطف وإظهار المودة.

(هـ) الغرض من الحياة : الذي يظهر عندما يضع الفرد أهدافا لنفسه في اتجاه عام ذي معنى لحياته.

(و) قبول الذات : أي معرفة الذات في نهاية المطاف والإعجاب والقبول.

-نظرية الاستقلالية الذاتية :

تم تطويرها بواسطة (Ryan and Deci,2000) كنموذج للحياة الجيدة، وتعتبر هذه النظرية كل من الكفاءة والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية هي التي تشكل الحاجات النفسية الفطرية والأساسية الثلاثة التي تعد جزءا لا يتجزأ من الرفاهية المثلى.

من جانب آخر قدم "سيليجمان" رائد علم النفس الإيجابي نموذجه المفسر على النحو التالي :

في عام (2011)، اقترح "سيليجمان" نموذجه PERMA الذي يتضمن خمس عناصر أساسية قابلة للقياس تشكل مفهوم الرفاهية، نفسرها بإيجاز فيما يلي :

(1) العاطفة الإيجابية Positive Emotion :

تتمثل العاطفة الإيجابية في القدرة على التفاؤل ورؤية الماضي والحاضر والمستقبل من منظور إيجابي، وتساعد هذه النظرة الإيجابية في إدارة علاقات الفرد وعمله وإلهامه ليكون أكثر إبداعا ويستطيع اغتنام الفرص والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، ويجب التمييز بين المتع الحسية والمتع المعنوية في هذا النموذج، إذ ترتبط الأولى بتلبية الاحتياجات المادية للبقاء مثل : العطش والجوع والنوم، بينما تأتي المتع المعنوية من التحفيز الفكري والإبداع.

هذه المشاعر الإيجابية في عمومها مطلوبة لأنه عندما يستمتع شخص ما بمهام الحياة، فمن المرجح أن يثابر ويتعامل مع التحديات من خلال حلول إبداعية بديلة.

(2) المشاركة Engagment : من المهم في حياتنا أن نكون قادرين على إيجاد الأنشطة التي تتطلب مشاركتنا، والتي تسمح لنا أن نتعلم وننمو ونرعى رفاهيتنا الشخصية، فكل شخص

مختلف عن الآخر، وكل يجد سعادته في أشياء مختلفة، سواء ممارسة كالرياضة، أو عمل في مشروع معين، أو حتى مجرد هواية بسيطة، فنحتاج جميعا إلى شيء يخلق تدفقا وانغماسا في مهمة أو نشاط ما، هذا التدفق مهم جدا في توسيع قدراتنا الفكرية ومهاراتنا العاطفية.

(3) العلاقات Relationships :

العلاقات الاجتماعية من أهم جوانب الحياة، حيث يزدهر الأشخاص بالتفاعلات الحميمة والعاطفية مع الآخرين، فمن المهم أن تكون للفرد علاقات إيجابية مع الوالدين والأشقاء والأقران والأصدقاء، لأن وجود علاقات قوية يمكن أن يدعمنا في الأوقات الصعبة.

ففي مقابلة مع الدكتور "ميتش بريتين" ذكر أن الأبحاث أظهرت أن مراكز الألم في أدمغتنا تصبح نشطة عندما نكون في خطر العزلة، هذا لأنه من المنظور التطوري تكون العزلة أسوأ شيء يمكننا القيام به للبقاء على قيد الحياة.

(4) المعنى Meaning :

يجب أن يدرك الفرد أن الحياة ليست مجرد سعي نحو تحصيل الأشياء المادية، بل أن هناك معنى حقيقي للحياة، يعطي للناس سببا ملحا للاستمتاع بالحياة والسعي نحو الأفضل، فمثلا الفهم العميق للتأثير الكبير للعمل الذي يزاوله الفرد والشغف به يساعده على الاستمتاع بالمهام أكثر مما يكسبه الرضا والسعادة، وقس على ذلك كل جوانب الحياة الأخرى.

(5) الإنجازات Accomplishments :

إن وجود الأهداف والطموحات في الحياة والسعي لتحقيقها، يمكن أن يساعد على تحقيق أشياء هامة تعطينا شعورا بالإنجاز والإشباع النفسي، فوجب على الفرد وضع أهداف واقعية يمكن تلبيتها، وبمجرد بذل الجهد الضروري في السعي لتحقيق تلك الأهداف، يمكن أن يمنحه الشعور بالرضا ويدفعه للتفاؤل نحو تحقيق المزيد

2- مجالاته :

يتناول علم النفس الإيجابي ثلاث مجالات بحث هي :

أ- المشاعر الإيجابية أو الخبرة الإيجابية الذاتية :

حيث يقوم على المستوى الذاتي للخبرات الإيجابية ذات القيمة كالأمل، الرضا عن الحياة، التفاؤل، القناعة، الثقة بالنفس، واترام القيم....الخ.

ب- السمات الإيجابية للفرد :

حسب الجمعية الأمريكية فإن تصنيف الفضائل الإنسانية يكون في ست فئات كالتالي:

-قوى الحكمة والمعرفة : وتضم: الحكمة، اتساع الأفق، الابداع، الفضول العلمي، حب العمل.

-قوى الشجاعة : وتشمل : الحيوية، الإصرار، الإقدام، الاستقامة.

-قوى العدالة : القيادة، العدل، المسؤولية.

-قوى الاعتدال : وتشمل : التواضع، المغفرة والرحمة، التحكم الذاتي، الاتقان.

-قوى الإنسانية : وتشمل : الإيثار، الطيبة، الحب، الذكاء الاجتماعي.

-قوى السمو : وتشمل : الروحانية، الجودة والعرفان، تقدير الجمال.

ج- المؤسسات الايجابية:

وهي مؤسسات التنشئة الاجتماعية وكذلك سلطة القانون والتي تقوم بدور ايجابي من خلال تماسكها وتحقيقها العدالة الاجتماعية والمساواة والدفاع عن الحريات وحقوق الإنسان، وهذا يعني أن علم النفس الاجتماعي يهتم بالفضائل المدنية وما توفره المؤسسات التي يمكنها أن تدفع الأفراد لأن يعيشوا حياة أفضل مثل الالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية، اللطف، الإيثار، الاعتدال، التسامح....الخ.

يحدد (Peterson & Seligman,2004) البحث في علم النفس الإيجابي في المجالات التالية

أ- مجال الخبرة الذاتية : ويتعلق هذا المجال بالمستوى الذاتي ومن أهم موضوعاته :الهناء،

السعادة، الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة، الأمل، جودة الحياة، السعادة....الخ.

ب- مجال الشخصية الايجابية : ويتعلق هذا المجال بالسمات الشخصية أو الجوانب الشخصية الايجابية ويشمل الأداء المتميز مثل الإبداع، التسامح، التدين، الصدق، الذكاء الوجداني، الأمانة..الخ.

ج- مجال السياق الاجتماعي : ويتعلق بالمجال الاجتماعي ويشمل الأنشطة التطوعية، الإيثار، أخلاقيات العمل، الصبر، التعاطف مع الآخرين، المواطنة..الخ.

أما (غانم، 2017) فيعرض أبرز مجالات علم النفس الايجابي في العناصر التالية:

- التركيز على الخبرات الايجابية للأفراد أو المجتمعات.
- زيادة مستوى التفاؤل.
- تأصيل الحياة السارة من خلال التركيز على المشاعر، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، ومن خلال إشباع الهوايات المقبولة اجتماعيا والاستمتاع بالحياة مع الالتزام بعبادات وتقاليده المجتمع.
- الشعور الدائم بالسعادة.
- الشعور بالهناء النفسي والهناء الذاتي.
- الأمل الدائم والمستمر.
- دراسة التسامح وإعادة صياغة الأخطاء والانتهاكات المدركة مثل المشاعر والأفكار السلبية تجاه الآخر.
- تقدير الذات.
- القدرة على الحب.

يلاحظ مما سبق أن مجالات علم النفس الايجابي تتجاوز الاهتمامات الفردية والخبرات الذاتية إلى الاهتمام بكل ما يؤثر في الفرد في علاقته وتفاعله مع مجتمعه، وبالتالي يسعى علم النفس الإيجابي لترسيخ إيجابية المجتمع في التعاطي مع أفرادهِ وتعزيز مؤسساتهِ.