



جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العمل والتنظيم

مقياس: الصحة النفسية والعمل

أستاذ المقياس: د. أحمد فواتيح محمد الأمين

محاضرة رقم (12): الصحة النفسية الإيجابية (تابع...)

4- تطبيقات علم النفس الإيجابي:

حسب أبو حلاوة (2014) من التطبيقات الممكنة لعلم النفس الإيجابي:

- 1) تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على: الدافعية الداخلية، الوجدان الإيجابي، والإبداع داخل المنازل والمدارس.
- 2) تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.
- 3) تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات: الحب، التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء.
- 4) تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

5) تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة، التواصل، والغيرية بين الأشخاص.

6) تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

5- مجالات اهتمام علم النفس الإيجابي:

حسب الفخراي والوكيل (2014) برز علم النفس الإيجابي متخذاً لنفسه ثلاثة مستويات تتضمن العديد من مجالات الاهتمام وهي:

1- المستوى الذاتي. 2- المستوى الفردي. 3- المستوى الجماعي.

وفيما يلي نعرض لمجال اهتمام علم النفس الإيجابي في كل مستوى منها بشيء من التفصيل:

1- مجال اهتمام علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي (الشخصي Subjective level): ويدور حول الخبرات الذاتية ذات القيمة في حياة الفرد مثل:

الرفاهية (Well-being)، القناعة (Contentment)، والرضا (Satisfaction) (بالنسبة للماضي)، والأمل (Hope)، والتفاؤل (Optimism) (بالنسبة للمستقبل)، والتدفق (Flow)، والسعادة (Happiness) (في الحاضر).

2- مجال اهتمام علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي (Individual level): ويهتم هذا

المجال الجديد بالسمات الشخصية الإيجابية مثل: القدرة على الحب والعمل (The Capacity for Love & Vocation)، والشجاعة (Courage)، والمهارة البينشخصية (Interpersonal)،

والحساسية للجمال وتذوقه (Esthetic Sensibility)، والمثابرة (Perseverance)، والصحف
(التسامح) (Forgiveness)، والأصالة (Originality)، والذهنية المستقبلية (Future
Mindedness)، والروحانية (Spirtuality)، والموهبة العالية (High Talent)، والحكمة
(Wisdom).

3- مجال اهتمام علم النفس الإيجابي على المستوى الجماعي: ويدل هذا المستوى على
الفضائل (Virtues)، والقيم (Valuses)، والأعراف والمعايير (Norms)، التي تحرك الفرد نحو
مواطنة أفضل (Citizenship)، مثل المسؤولية (Responsibility)، والرعاية
(Nurturance)، والإيثار (Altruism)، والكياسة (Civility)، والاعتدال (Moderation)،
والصبر والعمل الأخلاقي.

وهذه المستويات أكثر توسعاً وتحديداً لعلم النفس الإيجابي، فقد تناولت جوانب الشخصية
الأربعة الانفعالية والسلوكية والعقلية والاجتماعية. وتدل على سمات الشخصية الإيجابية، كما أنها
متدرجة ففي المستوى الأول نجد المحك الذاتي وفي الثاني أصبح محركاً ومن خلال التفاعل معه
وفي الثالث أصبح المجتمع محركاً بقيمه وأعرافه.

6- قياس متغيرات علم النفس الإيجابي:

حسب معمريّة (د.ت) قياس متغيرات علم النفس الإيجابي يتمثل في:

1) قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة (The Pleasant life): في هذا

المجال يمكن قياس المتغيرات التالية: الشعور بالسعادة، التفاؤل، الرضا عن الحياة، التوجه

نحو الحياة، الثقة بالنفس، الأمل، الوجود الأفضل.

2) قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوبة (The Engaged

life): في هذا المجال يمكن قياس المتغيرات التالية: توكيد الذات، تقدير الذات، فعالية

الذات، ضبط الذات، المثابرة، الذكاء الوجداني، الذكاء الناجح، الصلابة النفسية، الالتزام

الشخصي، المهارات الاجتماعية، دافع الاستطلاع، الدافع للإنجاز، التدفق.

3) قياس الحياة الإيجابية ذات المعنى (The Meaningful life): في هذا المجال يمكن

قياس المتغيرات التالية: معنى الحياة، نوعية الحياة، التدين بالإسلام.