

الدرس الثامن: النظريات المفسرة لعلم النفس الإيجابي

تمهيد:

طالما ركز علم النفس، على مدار تاريخه، على تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها، مُركزاً على أوجه القصور لدى الإنسان أكثر من نقاط قوته. ورغم أن هذا النهج قد حقق تقدماً كبيراً، إلا أنه خُلف خللاً: إذ لم يُولَّ اهتمام يُذكر لما يجعل الحياة ذات معنى ومُرضية. وهنا برز علم النفس الإيجابي، وهو فرع علمي رائد أسسه مارتن سيليجمان في أواخر التسعينيات، ويهدف ليس فقط إلى تخفيف المعاناة، بل أيضاً إلى دراسة وتعزيز ازدهار.

تُشكل النظريات جوهر علم النفس الإيجابي، وهي أطر عمل تُفسّر لماذا وكيف يُمكن للأفراد أن يزدهروا. تُوفّر هذه النظريات وضوحاً مفاهيمياً وتدخلات عملية، تُرشد الباحثين والمعالجين والمعلمين والأفراد في تنمية رفايتهم.

وفي الدرس الثامن من مقياس علم النفس الصحة سنتناول النظريات البارزة في علم النفس الإيجابي التي شكلت هذا المجال، ومبادئها الأساسية، والأدلة، والتطبيقات العملية.

1 - نظرية بيرما للرفاهية:

لعلّ أكثر الأطر تأثيراً هو نموذج بيرما للرفاهية الذي وضعه مارتن سيليجمان في كتابه "الازدهار" (2011). ويحدد هذا النموذج خمسة عناصر قابلة للقياس للازدهار:

- المشاعر الإيجابية: الشعور بالفرح والامتنان والسكينة والأمل والإلهام.
- الانخراط (E): الانغماس الكامل في الأنشطة، وغالباً ما يرتبط بمفهوم التدفق.
- العلاقات: بناء روابط حقيقية والشعور بالدعم من الآخرين.
- المعنى: الانتماء إلى شيء أعظم من الذات وخدمته.
- الإنجاز: السعي لتحقيق الأهداف والشعور بالإنجاز.

الأدلة والتطبيق:

تؤكد الدراسات أن التدخلات التي تعزز هذه المكونات تُحسّن الصحة النفسية، فعلى سبيل المثال، يُعزز تدوين الامتنان المشاعر الإيجابية، بينما يُعزز تحديد الأهداف الشعور بالإنجاز. ويُطبق نموذج بيرما الآن على نطاق واسع في التعليم وأماكن العمل والعلاج النفساني.

2- نظرية التدفق:

يشير مصطلح التدفق، الذي اقترحه ميهالي تشيكيستمييهالي (1990)، إلى حالة الانغماس الكامل في نشاط ما حيث يتم تحقيق التوازن بين المهارات والتحديات.

خصائص التدفق:

- التركيز العميق واليقظة.
- فقدان الوعي الذاتي.
- تغيير إحساسنا بالوقت.
- مكافأة جوهرية من النشاط نفسه.

أهمية:

يعزز التدفق الإبداع والتعلم والرضا. تشير الأبحاث إلى أن الرياضيين والفنانين وحتى الموظفين الذين يقومون بمهام عمل جذابة يحققون أداءً ورفاهية أعلى عندما يكونون في حالة تدفق.

3- نظرية تقرير المصير (SDT):

تستكشف نظرية تقرير المصير، التي وضعها ديسي وريان (1985؛ 2000)، الظروف التي يزدهر فيها الناس. وهي تركز على ثلاث حاجات نفسية فطرية:

- الاستقلالية - الحاجة إلى الشعور بالسيطرة على أفعال المرء.
- الكفاءة - الحاجة إلى الشعور بالفعالية والقدرة.
- الترابط - الحاجة إلى التواصل مع الآخرين.

وتشير الأبحاث إلى أنه عندما تُلبى هذه الاحتياجات، يُظهر الأفراد دافعية ذاتية أعلى، ومرونة أكبر، ورضا أكبر عن الحياة (ريان وديسي، 2017). في المقابل، تُسهم البيئات التي تُعيق هذه الاحتياجات في تدهور الحالة النفسية.

ويستخدم المعلمون نظرية تقرير المصير لتصميم فصول دراسية تعزز الاستقلالية والإتقان. وتطبقها المؤسسات في نماذج القيادة لتعزيز مشاركة الموظف

4 - نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية:

تشير هذه النظرية، التي اقترحتها باربرا فريديريكسون (1998؛ 2001)، إلى أن المشاعر الإيجابية (مثل الفرح والحب والاهتمام) توسع نطاق التفكير والعمل لدى الأفراد وتبني موارد نفسية واجتماعية وجسدية دائمة.

النقاط الرئيسية:

- تساهم المشاعر الإيجابية في توسيع نطاق المرونة المعرفية والإبداع.
- إنهم يبنون موارد طويلة الأجل، مثل الروابط الاجتماعية والقدرة على الصمود.
- لقد تم مناقشة "نسبة الإيجابية" التي تم اقتراحها سابقاً (3:1)، لكن النظرية لا تزال قوية.
- وتساهم التدخلات مثل تأمل المحبة واللفظ في زيادة المشاعر الإيجابية، مما يعزز بدوره المرونة والصحة (فريديريكسون وآخرون، 2008).

5 - نظرية الأمل:

قدم سي آر سنايدر (2002) نظرية الأمل، حيث عرّف الأمل بأنه القدرة على تحديد المسارات نحو الأهداف والقدرة على السعي لتحقيقها.

عناصرها:

- التفكير الفاعل – الإيمان بقدرة الفرد على بدء الإجراءات والاستمرار فيها.
- التفكير المساري – القدرة على توليد طرق نحو تحقيق الأهداف.

أهميتها:

الأفراد ذوو الأمل العالي يستمرون لفترة أطول، ويحققون المزيد، ويحافظون على تكييف نفسي أفضل، خاصة في أوقات الشدة.

6 - نقاط القوة والفضائل الشخصية:

في عام 2004، نشر بيترسون وسيليغمان كتاب "نقاط القوة والفضائل الشخصية"، والذي يُشار إليه غالباً باسم "دليل علم النفس الإيجابي". ويحدد الكتاب 24 نقطة قوة شخصية ضمن ست فضائل عالمية:

- الحكمة (مثل الإبداع، الفضول)
- الشجاعة (مثل: الجرأة، المثابرة)
- الإنسانية (مثلاً: الحب، اللطف)
- العدالة (مثل الإنصاف، والعمل الجماعي)
- الاعتدال (مثلاً: التسامح، التواضع)
- التسامي (على سبيل المثال، الامتنان، الأمل، الروحانية)

7- نظرية المرونة:

المرونة هي القدرة على التعافي من الضغوط والمحن. ويؤكد علم النفس الإيجابي على أن المرونة لا تقتصر على كونها وسيلة للبقاء فحسب، بل هي أيضاً وسيلة للنمو.

المساهمات:

حدد ريفيتش وشاتيه (2002) عوامل وقائية مثل التفاؤل، وتنظيم العواطف، والمرونة المعرفية.

وتم اعتماد تدخلات تعزيز المرونة على الصمود في المدارس والجيش والرعاية الصحية.

8- نظرية السعادة الحقيقية:

سبقَت نظرية السعادة الحقيقية لمارتن سيلينغمان (2002) نظرية بيرما. وقد حددت ثلاثة "توجهات نحو السعادة":

- الحياة الممتعة – السعي وراء المتعة.
- حياة مليئة بالانخراط – استخدام نقاط القوة في أنشطة هادفة.
- حياة ذات معنى – الانتماء إلى هدف أسمى وخدمة غاية أسمى.

على الرغم من توسيعها لاحقاً إلى نموذج PERMA، إلا أنها لا تزال حجر الزاوية لقياس الرفاهية.

9- نظرية رأس المال النفسي (PsyCap):

يركز نموذج PsyCap، الذي طوره لوثانز ويوسف وأفوليو (2007)، على أربعة موارد نفسية إيجابية: الأمل، الفعالية، الصمود، التفاؤل، يتنبأ رأس المال النفسي بالأداء والرضا الوظيفي وتقليل التوتر في مختلف الصناعات .

10 - الرفاهية الهيدونية واليودايمونية:

يُمَيِّز علم النفس الإيجابي بين:

- الرفاهية الهيدونية : المتعة وتجنب الألم.
- * الرفاهية السعيدة : العيش وفقاً للذات الحقيقية والإمكانات الكامنة، المرتبطة بفلسفة أرسطو.

تشير الأبحاث التي أجراها ريان وديسي (2001) إلى أن كلا البعدين مهمان، لكن المساعي السعيدة (المعنى، النمو الشخصي) توفر رفاهية أكثر استدامة.

- **رؤى تكاملية:**

- على الرغم من اختلاف هذه النظريات، إلا أنها غالباً ما تتداخل. على سبيل المثال:
- يتوافق التدفق مع المشاركة.
- تتقاطع نظرية الأمل مع رأس المال النفسي.
- يشكلون معاً إطاراً شاملاً لفهم وتعزيز ازدهار الإنسان.

خلاصة:

على الرغم من أن علم النفس الإيجابي قد حظي بالاعتراف، إلا أن الانتقادات تشمل ما يلي:

- التركيز المفرط على الإيجابية على حساب المشاعر السلبية.
- التحيزات الثقافية
- تستند العديد من النظريات إلى وجهات نظر غربية
- الحاجة إلى المزيد من البحوث الطولية والعبارة للثقافات.
- على الرغم من هذه القيود، فإن الأدلة تستمر في النمو، مما يدعم القيمة العملية والنظرية لعلم النفس الإيجابي.