



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 (09): الصحة النفسية الإيجابية

1- تعريف علم النفس الإيجابي:

يُشير الصبوة (2006) إلى "علم النفس الإيجابي (Psychologie Positive) بأنه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لإيجاد إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً".

ووفقاً للفنجري (2007) "فعلم النفس الإيجابي يقوم على تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد وهي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدفٍ ما، والتي تُؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية وإستخدامها الصحيح".

وحسب "ليك وليك" (Leak & Leak, 2006) "إن علم النفس الإيجابي هو علم دراسة القوى النفسية الإيجابية التي تُساهم في مساعدة الأفراد على كافة المستويات سواءً جسدياً أم نفسياً أم إجتماعياً، لأن المساعدة على اكتشاف الخصائص والسمات الإيجابية في شخصية الفرد وتميئتها سوف يساهم في تحقيق الكثير من المزايا التي تساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تجابههم في سياق حياتهم اليومية، وتُساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بجديّة وفاعليّة".

وحسب العدل (2008) "فإن علم النفس الإيجابي هو ذلك الفرع من فروع علم النفس الحديث الذي يبحث في الجوانب الإيجابية الإنسانية وتفعيل دور السواء من أجل رُقي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل".

وحسب الوكيل (2010) "علم النفس الإيجابي يُقدم لنا دعوةً مفادها أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، كما أن الخبرات التي تمر بنا تُشكل شخصياتنا وتُحددها، وهذه الخبرات بعضها قابل للتعديل والآخر غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الإنسانية الحقيقية".

وحسب معمريّة (د.ت.) "يمكن تعريف علم النفس الإيجابي، بأنه الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان، وللمؤسسات النفسية والإجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال وتميئتها لإعداد شخصيات إيجابية. لقد أولى علم النفس اهتمامه طيلة عقود من الزمن

بالتماذج السيئة من الناس والمرضى والعاجزين، والآن يتجه إلى الاهتمام بالأقوياء والطيبين والحياة

الطيبة. إن موضوع علم النفس الإيجابي هو الشخصية الطيبة الفاضلة القوية.