



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 (11): الصحة النفسية الإيجابية (تابع...)

3- أهداف علم النفس الإيجابي:

حسب النجم (د.ت) يهدف علم النفس الإيجابي نحو العديد من الأهداف والتي يمكننا أن

نجملها بالآتي:

1. تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف الذي يصيب الإنسان وغرس مبادئ وأفكار تمارس في الحياة اليومية كالتفاؤل والقناعة والرضى.

2. الاهتمام بالجانب العاطفي والمعرفي لدى الأفراد وتتضمن كيفية قيام الفرد بربط الأحداث مع ردود الأفعال.

3. مساعدة الأفراد على صقل قدراتهم وتحقيق الإنجازات على مختلف الأصعدة.

4. تعليم الفئات المستهدفة الاستثمار الأمثل للمشاعر ووضعها في مكانها الصحيح والعمل على  
تتميتها.

5. البحث في وسائل بناء النفس البشرية بكل فئات المجتمع صغاراً وكباراً وتتميتهم على جميع  
المستويات الذهنية والسلوكية.

6. معالجة الأعراض الصحية جنباً إلى جنب في معالجة الأعراض النفسية حتى يخرج الفرد من  
محنته وقد تخطى جميع الأسباب التي تعود به إلى حالته الأولى.

7. يهتم علم النفس الإيجابي في الخوض في بعض الدراسات التي تبحث في مفهوم السعادة عند  
الأفراد وكيفية تحقيقها والابتعاد عن فكرة حرق الذات وجلدها.

8. البحث في مبادئ تحقق أفضل نتائج في الأداء الوظيفي للعاملين والموظفين في الشركات.

9. يعمل علم النفس الإيجابي على تقديم وعود مثمرة في مسارات الحياة ما لم يعاني الفرد من أمراض  
نفسية خطيرة تحتاج إلى معالجة نفسية جذرية.

**و من أهدافه:** تنشيط الفعالية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلاً من التركيز

على الإضطرابات وعلاجها. كما يقوم على تقويم مكامن القوة. وبالتالي يأخذ دور وقائي لمن

يعيش بحالة جيدة من التوافق النفسي لرأسمال النفسي كما أنه يساعد من يعاني من مشكلات

توافقه إلى تدعيم ميكانيزمات التوافق لديه.