

ملخص المحاضرة (3) : الجذور التاريخية لعلم النفس الإيجابي

يمكن ايجاز تطور الاهتمام بعلم النفس الإيجابي من خلال المحطات التالية:

- ركز علم النفس في بداياته على المرض النفسي وللاكتئاب والشخصية السكوباتية. والبنية النفسية الشعورية واللاشعورية وغيرها. حيث نظرا إلى جانب السلبي في الإنسان. كما ركزت الفلسفة القديمة والأديان السماوية على السعادة في الدنيا والآخرة.
 - تطور علم النفس الانساني في جيله الثاني والثالث على البحث عن الذات وأهمية الخبرات الانسانية الإيجابية ووقاية الإنسان من الاضطرابات والأمراض الجسمية بتنشيط جهاز المناعة
 - بدأت ارهاصات علم النفس الإيجابي مع صدور كتاب "ماري جاهود" (marie jahoda، 1985) بعنوان: المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية. الذي أشارت التنعم النفسي وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه.
 - أعمال مجموعة من العلماء المتخصصين في علم النفس الاجتماعي والمعرفي في السياق الشخصي، مثل:
 - باندورا ودراساته حول فعالية الذات (1989)
 - دراسة (وينر winner) في الموهبة والتفوق.
- ثم تطور علم النفس الإيجابي وأصبح علما مستقلا بذاته كما اهتم به كثير من الباحثين في المساعدة على تحقيق التوافق النفسي والدعم العلاجي وكذا تعزيز أساليب الوقاية والصمود النفسي أمام الازمات والاضطرابات.