



www.massira.jo

علم النفس الإيجابي

أسسه - قضاياه - نظرياته - وتوجهاته المستقبلية

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

محمد السعيد أبو حلاوة مصطفى عبدالمحسن الحديبي



رقم التصنيف : 150.1988

المؤلف ومن هو في حكمه : محمد السعيد أبو حلاوة/ مصطفى عبدالحسن الحديبي

عنوان الكتاب : علم النفس الإيجابي

رقم الإيداع : 2020/12/5111

الواصفات : الشخصية الفردية/ احترام الذات/ العواطف/
النظريات النفسية/ علم النفس الإيجابي

بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزئاً أو تسجيله على اشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2023م - 1444هـ

الطبعة الثانية 2025م - 1446هـ



عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059

الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640

صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والاضراج : دائرة الانتاج

WWW.Massira.jo

علم النفس الإيجابي

أسسه - قضاياه - نظرياته - وتوجهاته المستقبلية

الأستاذ الدكتور

مصطفى عبدالمحسن الحديبي

الأستاذ الدكتور

محمد السعيد أبو حلاوة



الفهرس

17 تصدير

الفصل الأول

علم النفس الإيجابي

نظرة تمهيدية وقضايا مفاهيمية

25 نواتج التعلم
25 أولاً: نشأة وتطور علم النفس الإيجابي
30 ثانياً: ماهية وطبيعة علم النفس الإيجابي
33 ثالثاً: أهداف علم النفس الإيجابي
35 رابعاً: العلاقة بين علم النفس الإيجابي وفروع علم النفس الأخرى
36 خامساً: مجالات علم النفس الإيجابي وموضوعاته
42 سادساً: نظريات علم النفس الإيجابي
49 سابعاً: مزايا علم النفس الإيجابي
50 تطبيقات الفصل الأول
52 مراجع الفصل الأول

الفصل الثاني

السمات الإيجابية في الشخصية

في ضوء مفاهيم علم النفس الإيجابي

57 نواتج التعلم
57 أولاً: بنية الشخصية الإنسانية

57 ماذا تعرف عن شخصيتك؟ من أنا؟
58 أسئلة كثيرة تحاول أن تكتشف بها من تكون؟
58 ثانياً: خصائص السمات الإيجابية للشخصية الإنسانية
59 أحجار بناء الشخصية
60 الأسس الذاتية للشخصية
61 جمع الجميع معاً: الدمج
63 السمات الإيجابية
71 ثالثاً: النظريات الإنسانية وخصائص الشخصية الإيجابية
71 ألفريد أدلر
71 أبراهام ماسلو
72 كارل روجرز
75 رابعاً: التطبيقات التربوية للإيجابية
78 تطبيقات الفصل الثاني
80 مراجع الفصل الثاني

الفصل الثالث

نماذج من السمات الإيجابية

85 نواتج التعلم
85 أولاً: الشجاعة النفسية
86 تعريف الشجاعة النفسية
87 الشجاعة كمفهوم روحي
87 دائرة الشجاعة
88 أسس البحث في الشجاعة
89 من الخوف إلى الشجاعة
91 ثانياً: الصمود النفسي

91	تمهيد
94	تعريف الصمود النفسي وأبعاده
94	تعريف الصمود لعة
95	تعريف الصمود اصطلاحاً
	الصمود خصائصه وعملياته وأبرز الفروق الجوهرية مع بعض المصطلحات
101	المرتبطة به
117	تاريخ بحوث الصمود النفسي
118	نماذج وصف وتفسير الصمود النفسي
118	نموذج التعويض
119	نموذج التحدي
	نموذج عامل الوقاية الخاصة بالمناعة في مقابل نموذج الاستهداف
119	والضعف
119	مظاهر الصمود النفسي
121	العوامل المرتبطة بالصمود النفسي
122	الخصائص الشخصية
122	الأسرة
123	المجتمع
127	خصائص ذوي المستوى المرتفع من الصمود النفسي
127	الصبر الإيجابي
128	الاستبصار
128	الاستقلال الذاتي
128	الإبداع
128	روح الدعاة
129	المبادأة
129	تكوين العلاقات

129	القيم الموجهة (الأخلاق)
129	القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء
129	القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها
130	القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه
132	بناء الصمود النفسي
134	الصمود النفسي لدى الأطفال
135	تأسيس الصمود النفسي داخل الفصل المدرسي
136	دور المجتمع في تعزيز المرونة النفسية لدى الأطفال
136	دور الأسرة في تأسيس وتعزيز المرونة النفسية لدى الأطفال
137	الصمود النفسي والانفعالات
137	القيمة الوقائية للصمود النفسي
143	ثالثاً: الذكاء الوجداني
143	تمهيد
147	مفهوم الذكاء العاطفي
152	أبعاد ومكونات الذكاء العاطفي
154	النماذج المفسرة للذكاء العاطفي
155	نموذج Mayer & Salovey للذكاء العاطفي
155	تعريف الذكاء الوجداني في ضوء نموذج Mayer & Salovey
156	أبعاد الذكاء الوجداني ومهاراته في ضوء نموذج Mayer & Salovey
157	نموذج Goleman للذكاء العاطفي
157	تعريف الذكاء الوجداني في ضوء نموذج Goleman
157	أبعاد الذكاء الوجداني وعوامله في ضوء نموذج Goleman
160	نموذج Bar-On للذكاء العاطفي
160	تعريف الذكاء الوجداني في ضوء نموذج Bar-On
160	أبعاد نموذج بار- أون Bar-On

161.....	Bar-On	أون بار- أون نموذج	استراتيجيات تطوير الذكاء الوجداني وفق نموذج
162	Cooper (EO MAP)	Cooper	نموذج خريطة Cooper للذكاء الوجداني
163	Cooper	Cooper	تعريف الذكاء الوجداني في ضوء نموذج خريطة
163	Cooper	Cooper	أبعاد الذكاء الوجداني في ضوء نموذج خريطة
165	Dulewicz & Higgs	Dulewicz & Higgs	نموذج Dulewicz & Higgs للذكاء الوجداني
166	Dulewicz & Higgs	Dulewicz & Higgs	تعريف الذكاء الوجداني في ضوء نموذج
166	Dulewicz & Higgs	Dulewicz & Higgs	أبعاد الذكاء الوجداني في ضوء نموذج
166			أهمية الذكاء العاطفي ودوره في التنشئة الاجتماعية
172			تنمية الذكاء الوجداني
175			تطبيقات الفصل الثالث
177			مراجع الفصل الثالث

الفصل الرابع

الانفعالات الإيجابية وطيب الوجود

187			نواتج التعلم
187			تمهيد
189			أولاً: تعريف الانفعالات الإيجابية
191			ثانياً: تصنيف الانفعالات الإيجابية
191			الفرح أو السرور
191			العرفان والامتنان
191			السكينة
191			الاهتمام
192			الأمل
192			الفخر والاعتزاز
192			الانبساط

192	الإلهام والتحفيز
192	الرغبة أو الخشية (التقوى)
193	الحب
193	الإيثار
193	الرضا
193	ثالثاً: النظريات النفسية المفسرة للانفعالات الإيجابية
193	النظريات المفسرة للانفعال
193	نظرية James-Lange Theory (1842-1911)
194	نظرية Cannon-Bard Theory
194	نظرية Lindsley
194	نظرية Gray
194	الانفعالات الإيجابية في ضوء النظرية النفسية
197	رابعاً: فوائد الانفعالات الإيجابية
197	لماذا التركيز على أهمية متغير العرفان والامتنان؟
198	كيف يمكن تعريف الحب في ضوء علم النفس الإيجابي؟
198	ما دور المحبة اللطيف القائم على التأمل في تعزيز طيب الوجود؟
198	كيف يكتسب الصمود Resilience أو القدرة على التحمل والتعافي؟
	ماذا يعني جعل السعادة أولوية في الحياة؟ كيف يمكن أن نزيد من نطاق
198	الانفعالات الإيجابية في حياتنا؟
	لماذا تعتبر العلاقات والروابط الاجتماعية الإيجابية سلوكاً سويًا، وكيف يمكن
199	زيادة نطاقها؟
199	خامساً: نماذج من الانفعالات الإيجابية
199	السعادة
200	تعريف السعادة
206	النظريات المفسرة للسعادة

206	المنظور الشخصي للسعادة.....
206	المنظور الاجتماعي لتفسير السعادة.....
207	المنظور البيئي في تفسير السعادة.....
207	المنظور الفسيولوجي في تفسير السعادة.....
207	المنظور الوراثي للسعادة.....
208	المنظور التكاملي في تفسير السعادة.....
209	كيف يرتبط علم النفس الإيجابي بعلم السعادة؟.....
210	التفاؤل.....
211	تعريف التفاؤل.....
212	أسلوب التفسير التفاؤلي: التماس معنى في الأحداث السيئة.....
213	التفاؤل والصحة الجسمية.....
214	التفاؤل والصحة النفسية.....
216	هل يمكن للمتشائم أن يصبح متفائلاً؟.....
217	التفاؤل الاستراتيجي.....
219	خاتمة واستنتاجات: إلى أين نذهب من هنا؟.....
220	الأمل.....
220	تمهيد.....
222	مفهوم الأمل ومكوناته.....
231	الأمل والمصطلحات المرتبطة به.....
231	فعالية الذات.....
232	التفاؤل.....
232	التفكير التباعدي.....
235	الأمل المفعم بالرجاء والاستبشار تصور: هالي نيديتش.....
240	نماذج أو أمثلة الأمل.....
240	الأمل الواقعي.....
240	الأمل الحالم أو الطوباوي.....

- 240 الأمل المختار أو الأكل كاختيار
- 241 الأمل المتعالي أو المرتكز على التسامي وفكرة التجاوز
- 241 نظرية الأمل ل Snyder
- 244 مكون السبل أو المسارات
- 245 مكون المقدرة
- 246 الأهداف
- 249 نظرية الأمل والمجال التربوي
- 250 الأمل والصحة النفسية
- 252 الفروق بين منخفضي ومرتفعي الأمل
- 255 اليأس وفقدان الأمل
- 257 فوائد الأمل
- 258 أسئلة عامة عن الأمل
- 258 هل الأمل هو التفاؤل؟
- 259 هل للأمل أي تأثيرات سلبية ممكنة؟
- 259 هل الأمل مجرد تفكير مرغوب أو قائم على الرغبة والتمني؟
- 259 كيف يختلف الأمل عن الحاجة أو الرغبة؟
- 259 ما بعض المعوقات العامة أمام الأمل؟
- 260 الأمل عنوان الإيجابية والإيجابية حياة، والإيجابية وجود
- 265 تطبيقات الفصل الرابع
- 267 مراجع الفصل الرابع

الفصل الخامس

الرضا عن الحياة والامتنان

- 281 نواتج التعلم
- 281 أولاً: الرضا عن الحياة

281	تمهيد
282	تعريف الرضا عن الحياة وأبعاده
285	الدعم الإمبريقي للرضا عن الحياة
287	الرضا عن الحياة وجودة الحياة
292	ثانياً: الامتتان والعرفان
292	تمهيد
293	تعريف الامتتان وأبعاده
297	الامتتان وحرمة علم النفس الإيجابي
298	أهمية الشعور بالامتتان
299	أشكال الامتتان ومكوناته
299	النظريات المفسرة للامتتان
300	نظرية التوسع والبناء الانفعالات الإيجابية
300	نظرية التقدير الاخلاقي
300	نظرية العزو
300	نظرية Algeoe theory
300	الدراسات البحثية للامتتان
301	الامتتان وتأثيراته على الدماغ والبدن
303	دور الامتتان في التعافي النفسي
305	تطبيقات الفصل الخامس
307	مراجع الفصل الخامس

الفصل السادس

التفاعلات الاجتماعية الايجابية

317	نواتج التعلم
317	تمهيد
319	أولاً: السلوك الإيثاري

320	تعريف الإيثار
320	مظاهر السلوك الايثاري
321	أهمية السلوك الإيثاري
322	نظريات مفسرة للإيثار السلوكي
325	ثانياً: التعاطف
325	تعريف التعاطف
326	مكونات التعاطف
326	المتشابهات والمفارقات بين التعاطف والمشاركة الوجدانية
327	ثالثاً: المساندة الاجتماعية
328	تعريف المساندة الاجتماعية
329	أشكال المساندة الاجتماعية
329	أهمية المساندة الاجتماعية ووظائفها
331	تطبيقات الفصل السادس
333	مراجع الفصل السادس

الفصل السابع

القياس في علم النفس الإيجابي

337	نواتج التعلم
337	أولاً: نظرة تمهيدية لطبيعة القياس النفسي الإيجابي
338	ثانياً: أمثلة لمقاييس علم النفس الإيجابي
340	مقياس أكسفورد للسعادة
345	مقياس الأمل
349	مقياس التفاؤل الاستراتيجي
356	مقياس معنى الحياة للمراهقين المعاقين بصرياً
371	مقياس الرضا عن الحياة

377 مقياس للتفكير الإيجابي
380 مقياس التوجه نحو الحياة
381 قياس الصمود النفسي
395 تطبيقات الفصل السابع
397 مراجع الفصل السابع

الفصل الثامن

العلاج النفسي الإيجابي وأساليبه

405 نواتج التعلم
405 تمهيد
406 أولاً: العلاج النفسي الإيجابي
406 الصحة النفسية من منظور إيجابي
408 نشأة وتطور العلاج النفسي الإيجابي
410 العلاج النفسي الإيجابي كأحد تطبيقات علم النفس الإيجابي
411 أهداف العلاج النفسي الإيجابي
413 افتراضات العلاج النفسي الإيجابي
414 مراحل العلاج النفسي الإيجابي
415 مهام المعالج النفسي الإيجابي
417 العلاجات المبنية على علم النفس الإيجابي
421 نماذج من العلاجات المبنية على علم النفس الإيجابي
421 العلاج النفسي بالأمل
422 أهداف العلاج بالأمل
422 نظرية الأمل لسنايد او ما يسمى (العلاج بالأمل)
429 التفكير الإيجابي
429 تمهيد
431 تعريف التفكير الإيجابي

435 خصائص وسمات الأشخاص ذو التفكير الإيجابي
436 العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة
438 ثانياً: مستقبل علم النفس الإيجابي
438 (أبرز الانتقادات لعلم النفس الإيجابي)
440 تطبيقات الفصل الثامن
442 مراجع الفصل الثامن