



www.massira.jo

# علم النفس الإيجابي

أسسه - قضاياه - نظرياته - وتوجهاته المستقبلية

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

محمد السعيد أبو حلاوة مصطفى عبد المحسن الحديبي



رقم التصنيف : 150.1988

المؤلف ومن هو في حكمه : محمد السعيد ابو حلاوة/ مصطفى عبدالمحسن 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 للناسخ

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 اشترطة  
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 2022م - 1443هـ



دار

المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

### 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	الصدود 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	الصدود النفسي والانفعالات
137	القيمة الوقائية للصدود 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 - وفق نموذج
162 .....	Cooper (EO MAP) للذكاء الوجداني خريطة
163 .....	Cooper في ضوء نموذج خريطة
163 .....	Cooper في ضوء نموذج خريطة
165 .....	Dulewicz & Higgs للذكاء الوجداني
166 .....	Dulewicz & Higgs في ضوء نموذج
166 .....	Dulewicz & Higgs 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 الامل 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