

الفهرس

19..... المقدمة

الفصل الأول

القوى الايجابية في علم النفس

23..... ما هو علم النفس الايجابي؟ (تأسيس المفاهيم)

26..... الغرض من الايجابية في علم النفس

28..... قضايا علم النفس الايجابي

30..... الاطار المرجعي لقوى الانسان

36..... الوقاية الايجابية في علم النفس

37..... التطبيقات العملية لعلم النفس الايجابي

الفصل الثاني

القوى العقلية الايجابية

43..... أولاً. التفكير الايجابي

43..... المفهوم

45..... التفكير الايجابي ومجالات الحياة

47..... مكونات التفكير الايجابي

49..... الايجابية المكتسبة

- 62.....المخططات المعرفية للتفكير الايجابي
- 64.....كيف نتحول من السلبية الى الايجابية ؟
- 55.....ثانيا. التفاؤل
- 55.....المفهوم
- 57.....التفاؤل والحاجة إليه
- 58.....السمات الشخصية للمتفائلين
- 59.....أنماط التفاؤل (غير الواقعي، المقارن، الاستعدادي)
- 61.....التفاؤل لدى الذكور والاناث
- 62.....نظريات التفاؤل
- 64.....ثالثا. الامل
- 64.....المفهوم
- 66.....مكونات الامل
- 67.....الامل والحاجة اليه
- 68.....انواع الامل
- 69.....السمات الشخصية للمتأملين
- 70.....نظريات الامل

الفصل الثالث

القوى الانفعالية الايجابية

- أولا. الانفعالات الايجابية 75
- 75..... المفهوم
- 76..... الانفعالات الايجابية ومجالات الحياة
- 79..... الخبرة المعرفية للانفعالات الايجابية
- 80..... انواع الانفعالات الايجابية
- 82..... الحماس الواقعي
- 83..... نظرية التوسع والبناء
- ثانيا. السعادة (الرفاهية) 85
- 85..... المفهوم
- 86..... من هو الشخص السعيد؟
- 88..... القوى الايجابية في الشخصية والسعادة
- 90..... مصادر السعادة
- 91..... السعادة والحياة الطيبة
- 92..... انموذج العوامل الستة للسعادة
- 94..... منظور دينر في الرفاهية الشخصية
- 95..... سمات الشخصية السعيدة مقابل التعيسة

| | |
|----------|-------------------------|
| 97..... | ثالثا. الشفقة |
| 97..... | المفهوم |
| 99..... | الشفقة و حياة الانسان |
| 100..... | المكونات النفسية للشفقة |
| 101..... | انواع الشفقة |
| 102..... | الشخصية الرحيمة |
| 103..... | نماذج نظرية في الشفقة |

الفصل الرابع

قوى الضمير الاخلاقي

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 107..... | اولا. التواضع |
| 107..... | المفهوم |
| 108..... | الفائدة النفسية للتواضع |
| 109..... | خصائص الشخصية المتواضعة |
| 111..... | هل هناك انواع للتواضع ؟ |
| 112..... | إنموذج HEXACO في الشخصية |
| 113..... | إنموذج مايرز- بريجز في الشخصية |
| 114..... | ثانيا. الإحسان : سمة العمل الخيري |
| 114..... | الإحسان في علم النفس الايجابي |
| 115..... | مفهوم الإحسان والحاجة اليه |

- 116..... المكونات النفسية للإحسان
- 117..... الشخصية المحسنة
- 118..... نموذج بريجز - مايرز في الإحسان
- 118..... انواع الإحسان
- 119..... الإحسان في نظريات علم النفس
- 120..... ثالثا . الامتحان
- 120..... المفهوم
- 121..... فوائد الامتحان لصحتنا النفسية
- 124..... الامتحان وطاقات العقل
- 124..... خصائص الشخص الممتن
- 126..... إنموذج الامتحان المتبادل

الفصل الخامس

القوى الاجتماعية والشخصية الايجابية

- 129..... أولا . الكفاية الاجتماعية
- 129..... المفهوم
- 131..... نقص الكفاية في الحياة الاجتماعية
- 132..... ما الذي يجعلنا ناجحين او فاشلين اجتماعيا؟
- 134..... مهارات الكفاية الاجتماعية
- 137..... نظريات في الكفاية الاجتماعية

- 141..... ثانيا. الانفتاح على الخبرة
- 141..... المفهوم
- 142..... الانفتاح و ثراء الخبرة الانسانية.
- 143..... خصائص المفتحين على الخبرة
- 145..... مكونات الانفتاح على الخبرة
- 148..... ثالثا . التدفق النفسي في الشخصية
- 148..... المفهوم
- 149..... تعريفات في التدفق النفسي
- 150..... جوهر التدفق النفسي
- 150..... العملية النفسية للتدفق
- 151..... مصفوفة التدفق لدى شيكز نتمياها لاي
- 154..... الشخصيات ذات الأهداف الذاتية

الفصل السادس

القوى الدافعية الايجابية في التعلم

- 159..... لماذا نهتم بالدافعية ؟
- 160..... أولا. دافع التعلم
- 161..... مظاهر دافعية التعلم
- 163..... مكونات دافعية التعلم
- 167..... خصائص الطلبة المندفعين نحو التعلم

- 168..... ثانيا. الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية
- 171..... ثالثا . دافعية الانجاز
- 176..... رابعا . دافعية الاتقان (الكفاءة)
- 179..... خامسا . الدافعية العقلية
- 182..... إنموذج Keller,1987 في تحفيز قوى المتعلم

الفصل السابع

كفاية الذات الايجابية

- 187..... اولاً . ضبط الذات Self-Control
- 187..... المفهوم
- 189..... مكونات ضبط الذات وعناصره
- 190..... نظريات ضبط الذات
- 190..... نظرية هايدر Heider,1958
- 190..... نظرية باندورا Bandura,1977
- 191..... نظرية كنفر وكودستن Kanfer & Godeston,1984
- 192..... ثانيا . الاتزان الانفعالي EMOTIONAL STABILITY
- 192..... المفهوم
- 193..... ابعاد الاتزان الانفعالي
- 194..... نظريات في الاتزان الانفعالي
- 194..... نظرية ايزنك

| | |
|----------|--|
| 195..... | نظرية كاتل |
| 197..... | نظرية كولديبرج |
| 198..... | ثالثا . الكفاية الذاتية المدركة perceived self-efficacy |
| 198..... | مفهوم الكفاية الذاتية |
| 199..... | مجالات الكفاية الذاتية |
| 201..... | خصائص الافراد ذوي الكفاية الذاتية |
| 203..... | نظرية الكفاية الذاتية (الابعاد والمصادر والامكانيات) |
| 204..... | مقاييس الكفاية الذاتية |
| 207..... | المصادر |