



www.massira.jo

المهارات الحياتية

الشخصية – الاجتماعية – المعرفية

الدكتور

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

أستاذ علم النفس المشارك – قسم علم النفس

كلية التربية-جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز



رقم التصنيف : 158

المؤلف ومن هو في حكمه : ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

عنوان الكتاب : المهارات الحياتية: الشخصية , الاجتماعية, المعرفية

رقم الإيداع : 2016/6/2705

الواصفات : علم النفس التطبيقي/ الشخصية

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 مجزأً 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 2017م - 1438هـ



شركة جمال أحمد محمد 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 والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

المهارات الحياتية

(الشخصية – الاجتماعية – المعرفية)

الدكتور

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد

أستاذ علم النفس المشارك – قسم علم النفس
كلية التربية-جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز



الفهرس

17 المقدمة

فصل تمهيدي

المهارات الحياتية

19 المقدمة

20 مفهوم المهارة

20 مفهوم المهارات الحياتية

22 تصنيف المهارات الحياتية

25 أهداف تعليم المهارات الحياتية

26 خصائص المهارات الحياتية

27 العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية

27 مراحل اكتساب المهارات الحياتية

28 أهمية المهارات الحياتية

31 تجارب عالمية وعربية في تعليم المهارات الحياتية

33 النظريات التي تناولت مفهوم المهارات الحياتية

الباب الأول

المهارات الشخصية

41 الفصل الأول: المرونة النفسية

41 المقدمة

41 مفهوم المرونة النفسية

42 العوامل المتصلة في المرونة النفسية

43	مظاهر المرونة النفسية.....
44	استراتيجيات بناء المرونة النفسية.....
47	عمليات المرونة النفسية.....
48	أنماط المرونة النفسية والتعامل مع الضغوط.....
49	صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية.....
51	النظريات المفسرة لمفهوم المرونة النفسية.....
63	الفصل الثاني: الصلابة النفسية.....
63	المقدمة.....
63	مفهوم الصلابة النفسية.....
64	التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية.....
65	خصائص ذوي الصلابة النفسية.....
66	أهمية الصلابة النفسية.....
67	أبعاد الصلابة النفسية.....
69	النظريات المفسرة للصلابة النفسية.....
71	الفصل الثالث: الثقة والاعتزاز بالنفس.....
71	المقدمة.....
71	مفهوم الثقة بالنفس.....
72	أهمية الثقة بالنفس.....
74	مقومات الثقة بالنفس.....
77	أسباب ضعف الثقة بالنفس.....
79	أساليب تنمية الثقة بالنفس.....
82	النظريات المفسرة لمفهوم الثقة بالنفس.....
87	الفصل الرابع: السلوك التوكيدي (توكيد الذات).....
87	المقدمة.....
88	مفهوم السلوك.....

الفهرس

88	مفهوم السلوك التوكيدي
91	التطور التاريخي لمفهوم السلوك التوكيدي
92	السلوك التوكيدي وعلاقته بالمفاهيم الأخرى
94	هل التوكيدية سمة أم استجابة موقفية؟
95	أهمية اكتساب السلوك التوكيدي
96	فوائد السلوك التوكيدي
97	الخصائص الرئيسة للسلوك التوكيدي
98	مكونات السلوك التوكيدي
101	أبعاد ومهارات السلوك التوكيدي
105	طرق وأساليب تنمية السلوك التوكيدي
107	النظريات المفسرة للسلوك التوكيدي
111	الفصل الخامس: الكفاءة الذاتية (الفاعلية الذاتية المدركة، التوقعات الذاتية)
111	المقدمة
112	مفهوم الذات
113	مفهوم الكفاءة الذاتية
113	علاقة الكفاءة الذاتية بسمات الشخصية الأخرى
115	أهمية الكفاءة الذاتية
116	مصادر الكفاءة الذاتية
117	أنواع الكفاءة الذاتية
118	تأثير المعتقدات على الكفاءة الذاتية
119	مكونات الكفاءة الذاتية
119	النظريات المفسرة لمفهوم الكفاءة الذاتية
123	الفصل السادس: الضبط الذاتي (الإدارة الذاتية)
123	المقدمة
123	مفهوم الضبط

124	أنواع الضبط
124	التطور التاريخي لمفهوم الضبط الذاتي
124	مبادئ الضبط الذاتي
125	أهمية الضبط الذاتي
126	مراحل عملية الضبط الذاتي
126	استراتيجيات تنمية الضبط الذاتي
127	معوقات تطبيق أسلوب الضبط الذاتي
128	طرق مقاومة الإغراءات التي تعيق الضبط الذاتي
128	النظريات المفسرة لمفهوم الضبط الذاتي
131	الفصل السابع: السيطرة على الشخصية (مركز الضبط)
131	المقدمة
131	مفهوم مركز الضبط الخارجي - الداخلي
132	التطور التاريخي لمفهوم مركز الضبط
133	التأثيرات الثقافية على مفهوم مركز الضبط
136	السمات المميزة لفئة مركز الضبط الداخلي
137	السمات المميزة لفئة مركز الضبط الخارجي
138	النظريات المفسرة لمفهوم مركز الضبط
141	الفصل الثامن: اتخاذ القرارات
141	المقدمة
142	مفهوم اتخاذ القرار
144	خصائص عملية اتخاذ القرار
146	الخصائص الفردية اللازمة لاتخاذ القرار الفعال
147	العوامل المؤثرة في عملية اتخاذ القرار
148	العوامل المؤثرة في نجاح القرار
150	مراحل اتخاذ القرار

الفهرس

153.....	أنواع القرارات
156.....	حالات اتخاذ القرارات ونماذجه
161.....	عوائق اتخاذ القرار السليم
162.....	النظريات المفسرة لمفهوم اتخاذ القرار
167.....	مراجع الباب الأول

الباب الثاني

المهارات الاجتماعية

177	الفصل التاسع: التكيف الاجتماعي
177.....	المقدمة
178.....	التطور التاريخي لمفهوم التكيف الاجتماعي
179.....	مفهوم التكيف الاجتماعي
180.....	المصطلحات النفسية ذات الصلة بمفهوم التكيف
183.....	مظاهر التكيف الاجتماعي السليم
185.....	محددات التكيف الاجتماعي
186.....	أنواع التكيف
188.....	العوامل المؤثرة في التكيف الاجتماعي
191.....	أنماط وأساليب التكيف الاجتماعي
193.....	استراتيجيات تنمية التكيف الاجتماعي
195.....	الأساليب الدفاعية للتكيف
197.....	النظريات المفسرة لمفهوم التكيف الاجتماعي
201	الفصل العاشر: الدعم والمساندة الاجتماعية
201.....	المقدمة
201.....	مفهوم الدعم والمساندة الاجتماعية
204.....	أشكال الدعم والمساندة الاجتماعية

205.....	أهمية الدعم والمساندة الاجتماعية
208.....	مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية
209.....	نظريات الدعم والمساندة الاجتماعية
211	الفصل الحادي عشر: التفاعل الاجتماعي
211.....	المقدمة
212.....	مفهوم التفاعل الاجتماعي
212.....	أهداف التفاعل الاجتماعي
213.....	أهمية التفاعل الاجتماعي
213.....	خصائص التفاعل الاجتماعي
214.....	أسس التفاعل الاجتماعي
215.....	مستويات التفاعل الاجتماعي
216.....	النظريات المفسرة لمفهوم التفاعل الاجتماعي
217	الفصل الثاني عشر: الاتصال والتواصل الاجتماعي
217.....	المقدمة
217.....	مفهوم الاتصال
219.....	الفرق بين الاتصال والتواصل
219.....	علاقة علم الاتصال بالعلوم الإنسانية
221.....	تطور الاتصال وتوظيفه للتواصل
223.....	عناصر عملية الاتصال
224.....	مراحل أو خطوات الاتصال
225.....	أهمية الاتصال
226.....	أساليب الاتصال
227.....	مهارات الاتصال والتواصل
227.....	معوقات الاتصال

229	الفصل الثالث عشر: المسؤولية الاجتماعية (الضمير الاجتماعي)
229	المقدمة
229	مفهوم المسؤولية الاجتماعية
231	التطور التاريخي لمفهوم المسؤولية الاجتماعية
233	افتراضات تربية المسؤولية الاجتماعية
233	العوامل المؤثر بالمسؤولية الاجتماعية
236	عوامل نمو المسؤولية الاجتماعية
237	أهمية دراسة المسؤولية الاجتماعية
240	عناصر المسؤولية الاجتماعية
242	شروط المسؤولية الاجتماعية
243	أقسام المسؤولية الاجتماعية
244	أركان المسؤولية الاجتماعية
245	النظريات المفسرة لمفهوم المسؤولية الاجتماعية
253	الفصل الرابع عشر: الضبط الاجتماعي
253	المقدمة
254	مفهوم الضبط الاجتماعي
254	التطور التاريخي لمفهوم الضبط الاجتماعي
255	طبيعة الضبط الاجتماعي
258	أنواع الضبط الاجتماعي
259	وسائل الضبط الاجتماعي
260	فاعلية الضبط الاجتماعي
263	أهداف الضبط الاجتماعي
264	النظريات المفسرة لمفهوم الضبط الاجتماعي
269	الفصل الخامس عشر: الكفاءة الاجتماعية (النضج الاجتماعي)
269	المقدمة

269.....	مفهوم الكفاءة الاجتماعية
270.....	التطور التاريخي لمفهوم الكفاءة الاجتماعية
271.....	مهارات الكفاءة الاجتماعية
273.....	مظاهر تدني الكفاءة الاجتماعية
275	الفصل السادس عشر: القيادة الناجحة
275.....	المقدمة
275.....	مفهوم القيادة
277.....	التطور التاريخي لمفهوم القيادة
278.....	أنماط القيادة
281.....	اختيار القادة
283.....	تدريب القادة
287.....	النظريات المفسرة لمفهوم القيادة
295.....	مراجع الباب الثاني

الباب الثالث

المهارات المعرفية

305	الفصل السابع عشر: الذكاءات المتعددة
305.....	المقدمة
306.....	مفهوم الذكاء
312.....	الذكاء كما نقيسه
315.....	فئات الذكاء وتقسيماته
316.....	الذكاءات المتعددة
317.....	التطور التاريخي لمفهوم الذكاءات المتعددة
324.....	مفهوم الذكاءات المتعددة
325.....	دراسة الذكاءات المتعددة
326.....	أساس الذكاءات المتعددة

326.....	مكونات الذكاء عند جاردنر
326.....	المبادئ التي قامت عليها نظرية الذكاءات المتعددة.
327.....	طبيعة الذكاء عند جاردنر
329.....	أنواع الذكاء المتعددة
337.....	نقد نظرية الذكاءات المتعددة
338.....	الآثار المترتبة على عملية التعلم والتعليم
341	الفصل الثامن عشر: الذكاء الانفعالي وإدارة الانفعالات.
341.....	المقدمة
342.....	مفهوم الانفعال
343.....	المصطلحات النفسية ذات الصلة بمفهوم الانفعال
343.....	وظائف الانفعالات
347.....	خصائص الانفعالات
348.....	مفهوم الذكاء الانفعالي
351.....	التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي
351.....	مكونات الذكاء الانفعالي
360.....	قياس الذكاء الانفعالي
362.....	تطبيقات الذكاء الانفعالي
364.....	استراتيجيات تنمية الذكاء الانفعالي
366.....	النظريات المفسرة لمفهوم الذكاء الانفعالي
379	الفصل التاسع عشر: التفكير الإبداعي والابتكاري.
379.....	المقدمة
379.....	مفهوم التفكير
380.....	مفهوم التفكير الإبداعي
382.....	خصائص الفرد المبدع
382.....	أهمية التفكير الإبداعي

383.....	مكونات ومهارات التفكير الإبداعي
385.....	مراحل العملية الإبداعية
386.....	أنواع التفكير الإبداعي
387.....	التدريب على التفكير الإبداعي
387.....	أساليب تنمية التفكير الإبداعي
392.....	معوقات التفكير الإبداعي
394.....	طرق قياس القدرات الإبداعية
396.....	النظريات المفسرة لمفهوم التفكير الإبداعي
399	الفصل العشرون: التفكير التأملي
399.....	المقدمة
400.....	مفهوم التفكير التأملي
402.....	التطور التاريخي لمفهوم التفكير التأملي
402.....	مراحل التفكير التأملي
403.....	أنماط التفكير التأملي
404.....	مستويات التفكير التأملي
405.....	معايير التفكير التأملي
408.....	العمل التأملي والعمل الروتيني
411.....	أهمية التفكير التأملي
412.....	أساليب تنمية التفكير التأملي
416.....	استراتيجيات تنمية التفكير التأملي
421	الفصل الحادي والعشرون: التفكير الناقد
421.....	المقدمة
421.....	مفهوم التفكير الناقد
423.....	أهمية التفكير الناقد
424.....	أهداف التفكير الناقد

الفهرس

425.....	مكونات التفكير الناقد
427.....	خصائص المفكر الناقد
428.....	معايير التفكير الناقد
429.....	تنمية التفكير الناقد
437	الفصل الثاني والعشرون: حل المشكلات
437.....	المقدمة
438.....	مفهوم حل المشكلة
439.....	فضاء المشكلة
440.....	أنواع المشكلات
444.....	خطوات حل المشكلات
447.....	استراتيجيات حل المشكلات
453.....	مقترحات لتحسين قدرات حل المشكلات
458.....	العوامل المؤثرة في سلوك حل المشكلات
464.....	أخطاء في حل المشكلات
465.....	الخبرة وحل المشكلات
469	الفصل الثالث والعشرون: التنظيم الذاتي (التعلم المنظم ذاتياً)
469.....	المقدمة
469.....	مفهوم التنظيم الذاتي
470.....	مبادئ التنظيم الذاتي
471.....	خصائص المنظمين ذاتياً
472.....	خطوات التنظيم الذاتي
472.....	استراتيجيات تنمية التنظيم الذاتي
475.....	النظريات المفسرة لمفهوم التنظيم الذاتي
483.....	مراجع الباب الثالث