



www.massira.jo

الصحة النفسية

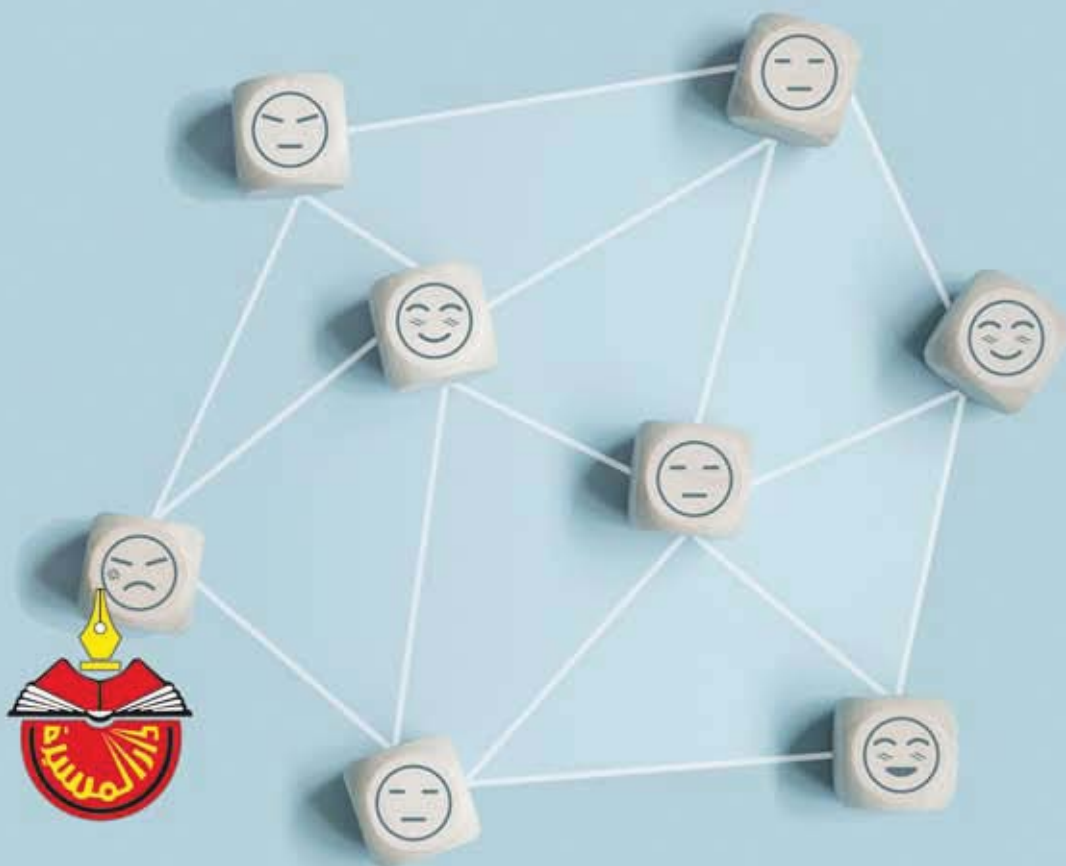
منظور جديد

الأستاذ الدكتور

أحمد عبداللطيف أبوسعدي

أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي

كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة



رقم التصنيف : 616.89

المؤلف ومن هو في حكمه : أحمد عبداللطيف أبو أسعد

عنوان الكتاب : الصحة النفسية منظور جديد

رقم الإيداع : 2014/4/1681

المواصفات : الصحة النفسية/ الإرشاد النفسي

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 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 2015م - 1436هـ

الطبعة الثانية 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

الصحة النفسية

منظور جديد

الأستاذ الدكتور

أحمد عبداللطيف أبوأسعد

أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي

كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة



www.massira.jo

الفهرس

المقدمة.....17

الفصل الأول

الجنذور والتطور

أولاً: المقدمة.....21

ثانياً: الصحة النفسية من الماضي إلى الحاضر.....22

الفصل الثاني

المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية

أولاً: الصحة.....29

ثانياً: السلوك الصحي.....32

ثالثاً: تعريف علم الصحة النفسية.....32

أحوال الصحة النفسية.....34

رابعاً: الاتجاهات النظرية في تعريف الصحة النفسية.....35

مفهوم الصحة النفسية في التحليل النفسي لفرويد.....35

مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي لأدلر.....36

النظرية السلوكية لسكنر.....37

النظرية الإنسانية لماسلو وروجرز.....37

النظرية الوجودية لفرانكل.....42

خامساً: نسبة الصحة النفسية.....43

45	سادسا: أهمية علم الصحة النفسية
45	أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد
46	أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع
46	سابعا: مناهج الصحة النفسية
46	المنهج الإنمائي
47	المنهج الوقائي (التحصين النفسي)
51	المنهج العلاجي
51	ثامنا: المعايير في الصحة النفسية
53	المعيار الإحصائي
54	المعيار المثالي
55	المعيار الذاتي
56	المعيار الاجتماعي
56	المعيار التفاعلي
57	تاسعا: فريق العمل في ميدان الصحة النفسية

الفصل الثالث

الصحة النفسية والتوافق

61	اولا: مفهوم التوافق
63	تعريفات التوافق
64	مجالات التوافق
65	ثانيا: اختبارات الصحة النفسية والتوافق النفسي
67	ثالثا: خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

الفصل الرابع

الصحة النفسية والشخصية

- 71..... اولاً: تعريف الشخصية
- 73..... ثانياً: نظريات الشخصية
- 73..... نظرية التحليل النفسي
- 77..... نظرية علم النفس التحليلي
- 81..... نظرية علم النفس الفردي للفرد أدلر
- 82..... نظرية الحرية لأريك فروم
- 83..... نظرية العوامل الخمسة
- 85..... ثالثاً: مكونات الشخصية الإنسانية
- 85..... رابعاً: محددات الشخصية
- 86..... المحددات الوراثية
- 87..... المحددات البيولوجية
- 89..... المحددات الجغرافية
- 90..... المحددات الثقافية
- 90..... المحددات الاجتماعية
- 91..... محدد التعليم

الفصل الخامس

الصحة النفسية والتشخيص

- 95..... اولاً: مفهوم التشخيص
- 96..... ثانياً: أهداف التشخيص في الصحة النفسية

96	هدف معرفي
97	هدف تطبيقي
97	ثالثا: أعراض التشخيص
99	رابعا: تصنيف المشكلات النفسية
99	التصنيف الدولي للأمراض
100	تصنيف DSM 4 التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية
100	خامسا: أمثلة على بعض المشكلات والاضطرابات المشخصة
106	سادسا: أدوات التشخيص في الصحة النفسية
106	المقابلة
107	الملاحظة
107	دراسة الحالة
108	مؤتمر الحالة
108	الاختبارات والمقاييس
108	السيرة الشخصية
109	السجل القصصي
109	السجل المجمع

الفصل السادس

وسائل الدفاع الأولية كأحد آليات المحافظة على الصحة النفسية

113	اولا: مفهوم وسائل الدفاع الأولية
114	حيل دفاعية شعورية
114	حيل دفاعية لا شعورية
116	ثانيا: حيل الدفاع الانسحابية أو الهروبية

120..... ثالثا: حيل الدفاع الابدالية

الفصل السابع

علامات ومؤشرات الصحة النفسية

131..... اولا: امتلاك عادات العقل

136..... ثانيا: الكفاءة الاجتماعية

139..... تعريف الكفاءة الاجتماعية

139..... عناصر الكفاءة الاجتماعية

141..... الكفاءة الاجتماعية ومفهوم الذات

142..... ثالثا: الكفاءة الذاتية

144..... رابعا: تقدير الذات

146..... العوامل المؤثرة على تقدير الذات

149..... المفاتيح الخمسة الأساسية لبناء تقدير الذات

151..... خامسا: امتلاك القيم

154..... أنواع القيم الشخصية

156..... خصائص القيم

157..... وظائف القيم

157..... سادسا: النضج الانفعالي

164..... الذكاء الانفعالي

164..... النمو الانفعالي

164..... التوافق الانفعالي

164..... الاتزان الانفعالي

167..... سابعا: الصلابة النفسية

- 170..... خصائص الأفراد ذوو الصلابة النفسية.....
171..... ثامنا: المساندة الاجتماعية.....
173..... أشكال المساندة الاجتماعية.....
173..... مصادر المساندة الاجتماعية.....
174..... الصحة النفسية والمساندة الاجتماعية.....

الفصل الثامن

الصحة النفسية وجودة الحياة

- 180..... اولاً: الهناء الشخصي.....
184..... أهمية الهناء الشخصي.....
184..... مقارنة من حيث المفهوم بين الهناء الشخصي وجودة الحياة.....
185..... ثانياً: السعادة.....
187..... الاتجاهات نحو الشعور بالسعادة.....
187..... أهمية الشعور بالسعادة.....
188..... خصائص الشعور بالسعادة.....
190..... مقارنة بين مفهوم الهناء الشخصي والسعادة.....
190..... ثالثاً: التفاؤل.....
193..... مفهومي التفاؤل والتشاؤم.....
194..... الصحة النفسية والتفاؤل.....
194..... رابعاً: الرضا الحياتي.....
196..... أبعاد ومنبئات جودة الحياة.....
198..... خصائص الفرد الذي يتميز بالرضا الحياتي.....
198..... خامساً: الأمل.....

الفصل التاسع

الصحة النفسية ووسائل التوافق المناسبة

203	اولا: إدارة الخلاف
204	أنواع الخلاف
204	سياسات إدارة الخلاف
206	ثانيا: تحقيق الهوية
207	تعريف أريكسون هوية الأنا
214	ثالثا: مركز الضبط
215	نشوء مفهوم الضبط الداخلي والخارجي
217	العلاقة بين مركز الضبط داخلي - خارجي والصحة النفسية
218	رابعا: حل المشكلات
220	خطوات مهارة حل المشكلة
223	الصحة النفسية وحل المشكلات
223	خامسا: توكيد الذات
225	أهمية السلوك التوكيدي
226	مظاهر وخصائص توكيد الذات
229	سادسا: ضبط الذات
229	أهمية ضبط الذات
230	أساليب الضبط الذاتي

الفصل العاشر

الأسس الدينامية لاختلال الصحة النفسية

- 235..... اولاً: الضغط النفسي
- 238..... مراحل عملية الضغوط
- 240..... مقدار الضغط المناسب والصحة النفسية
- 241..... ثانياً: الصراع
- 242..... أنواع الصراع
- 244..... بعض الاستراتيجيات لإدارة الصراعات بين الأشخاص
- 244..... ثالثاً: القلق
- 245..... الهلع
- 247..... الخوف المحدد
- 247..... الرهاب
- 248..... الوسواس القهري
- 250..... قلق ما بعد الصدمة
- 251..... الخوف الاجتماعي
- 252..... القلق النفسي المعمم
- 252..... الصحة النفسية والقلق
- 253..... رابعاً: الإحباط
- 253..... أقسام الإحباط
- 254..... خامساً: العدوان
- 255..... أنواع العدوان
- 256..... الفرق بين السلوك العدواني وبين المفاهيم القريبة منه

259	سادسا: الاكتاب
260	خصائص الأفراد المكتئبين
261	الأعراض الاكتئابية
262	الصحة النفسية والاكتاب
263	سابعا: الميل للانتحار
264	تعريف الانتحار
265	أنواع الانتحار في المنظور النفسي
266	أسباب الانتحار
267	ثامنا: الإدمان
268	أسباب تعاطي المخدرات
269	أثر تعاطي المخدرات على الصحة النفسية

الفصل الحادي عشر

اضطرابات ومشكلات الأطفال النفسية

273	اولا: النشاط الزائد وصعوبات الانتباه
273	صعوبات الانتباه
275	الاندفاعية
276	فرط النشاط
277	ثانيا: الحساسية الزائدة للنقد
280	ثالثا: الغضب
284	أهمية الغضب
286	أساليب التعبير عن الغضب
288	أساليب التعامل مع الغضب

- 290.....رابعا: الغيرة.....
290.....الغيرة.....
293.....خامسا: تدني اعتبار الذات.....
294.....أسباب تدني اعتبار الذات.....
295.....الوقاية من تدني اعتبار الذات.....
295.....علاج تدني اعتبار الذات.....
296.....سادسا: اضطرابات ومشكلات النوم.....
297.....أسباب اضطرابات النوم بشكل عام.....
299.....أهم اضطرابات النوم في الطفولة.....

الفصل الثاني عشر

الصحة النفسية والأسرة والمدرسة والمرأة

- 309.....اولا: الصحة النفسية في الأسرة.....
310.....خصائص المناخ الأسري الذي يساعد على الصحة النفسية للطفل.....
312.....التوافق الزوجي كمؤشر من مؤشرات الصحة النفسية في الأسرة.....
314.....أبعاد التوافق الزوجي.....
التفكك الأسري كمؤشر من مؤشرات انخفاض مستوى الصحة النفسية
318.....في الأسرة.....
320.....أشكال التفكك الأسري.....
320.....أسباب التفكك الأسري.....
321.....ثانيا: الصحة النفسية في المدرسة.....
322.....أهمية الصحة النفسية المدرسية.....
324.....مسئوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية.....

- 325..... المكونات الثمانية للصحة النفسية المدرسية
- 329..... مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للطالب
- 330..... مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة
- 330..... ثالثا: الصحة النفسية للمرأة
- 332..... العوامل التي تزيد من احتمالية إصابة النساء بالأمراض النفسية
- 333..... رابعا: الصحة النفسية في المجتمع
- 335..... أهداف الصحة النفسية في المجتمع
- 335..... نماذج من المجتمعات المريضة
- 336..... إجراءات التخطيط للصحة النفسية لأفراد المجتمع

الفصل الثالث عشر

الاضطرابات النفسية

- 339..... اولا: الفصام
- 339..... المقدمة
- 340..... أمثلة على الفصام
- 342..... أعراض الفصام
- 349..... ثانيا: الاضطرابات المزاجية
- 350..... الاكتئاب
- 351..... الهوس
- 353..... ثالثا: اضطرابات الشخصية
- 353..... الشخصية المرتابة
- 353..... الشخصية الساذجة
- 354..... الشخصية القاسية أو الغليظة

354.....	الشخصية العطوفة أو الرءوفة
354.....	الشخصية المستسلمة المدعنة للآخرين
355.....	الشخصية العدوانية
355.....	الشخصية الانطوائية
355.....	الشخصية التجنبية
356.....	الشخصية جاذبية الأنظار المهستيريا
356.....	الشخصية المعجبة بذاتها النرجسية
359.....	المراجع