



www.massira.jo

طبعة مزيدة ومنقحة - مقيم ومحكم علميا

الصحة النفسية

منظور جديد

الأستاذ الدكتور

أحمد عبداللطيف أبو أسعد

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

الواصفات : 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 اشربة
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

الطبعة الثالثة 2026م - 1447هـ



شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

www.massira.jo

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 والازراج : دائرة الانتاج

www.massira.jo

طبعة مزيّدة ومنقّحة - مقيم ومحكم علميا

الصحة النفسية

منظور جديد

الأستاذ الدكتور

أحمد عبداللطيف أبو أسعد

أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي

كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة



فهرس المحتويات

- المقدمة 15

الفصل الأول

الجدور والتطور

- أولاً: المقدمة 19
- ثانياً: الصحة النفسية من الماضي إلى الحاضر 20

الفصل الثاني

المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية

- أولاً: الصحة 25
- ثانياً: السلوك الصحي 27
- ثالثاً: تعريف علم الصحة النفسية 28
- أحوال الصحة النفسية 29
- رابعاً: الاتجاهات النظرية في تعريف الصحة النفسية 30
- مفهوم الصحة النفسية في التحليل النفسي لفرويد 30
- مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي لأدلر 31
- النظرية السلوكية لسكنر 31
- النظرية الإنسانية لماسلو وروجرز 31
- النظرية الوجودية لفرانكل 35
- خامساً: نسبة الصحة النفسية 36
- سادساً: أهمية علم الصحة النفسية 38
- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد 38
- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع 38
- سابعاً: مناهج الصحة النفسية 39

39	 المنهج الإنمائي	
39	 المنهج الوقائي (التحصين النفسي)	
43	 المنهج العلاجي	•
43	 ثامناً: المعايير في الصحة النفسية	•
44	 المعيار الإحصائي	
45	 المعيار المثالي	
46	 المعيار الذاتي	
47	 المعيار الاجتماعي	
47	 المعيار التفاعلي	
48	 تاسعاً: فريق العمل في ميدان الصحة النفسية	•

الفصل الثالث

الصحة النفسية والتوافق (التكيف)

51	 مفهوم التوافق	•
54	 مجالات التوافق	•
56	 العوامل المؤثرة في التوافق	•
56	 العوامل المؤثرة في تكيف الأطفال	•
57	 مظاهر التوافق	•
58	 خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية	•
59	 العوامل الوراثية والبيئية المساهمة في خلل التوافق	•

الفصل الرابع

الصحة النفسية والشخصية

63	 أولاً: تعريف الشخصية	•
65	 ثانياً: نظريات الشخصية	•
65	 نظرية التحليل النفسي	
68	 نظرية علم النفس التحليلي	
71	 نظرية علم النفس الفردي للفرد أدلر	
71	 نظرية الحرية لأريك فروم	

72	 نظرية العوامل الخمسة	
73	 ثالثاً: مكونات الشخصية الإنسانية	●
74	 رابعاً: محددات الشخصية	●
74	 المحددات الوراثية	
75	 المحددات البيولوجية	
77	 المحددات الجغرافية	
77	 المحددات الثقافية	
77	 المحددات الاجتماعية	
78	 محدد التعليم	

الفصل الخامس

الصحة النفسية والتشخيص

81	 أولاً: مفهوم التشخيص	●
82	 ثانياً: أهداف التشخيص في الصحة النفسية	●
82	 هدف معرفي	
82	 هدف تطبيقي	
83	 ثالثاً: أعراض التشخيص	●
84	 رابعاً: تصنيف المشكلات النفسية	●
84	 التصنيف الدولي للأمراض	
85	 تصنيف DSM 5 التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية	
85	 خامساً: أمثلة على بعض المشكلات والاضطرابات المشخصة	●
89	 سادساً: أدوات التشخيص في الصحة النفسية	●
90	 المقابلة	
90	 الملاحظة	
90	 دراسة الحالة	
90	 مؤتمر الحالة	
91	 الاختبارات والمقاييس	
91	 السيرة الشخصية	
91	 السجل القصصي	

92	 السجل المجمع
----	--------------------

الفصل السادس

وسائل الدفاع الأولية كأحد آليات المحافظة على الصحة النفسية

95	 أولاً: مفهوم وسائل الدفاع الأولية
95	 حيل دفاعية شعورية
96	 حيل دفاعية لا شعورية
97	 ثانياً: حيل الدفاع الانسحابية أو الهروبية
100	 ثالثاً: حيل الدفاع الابدالية

الفصل السابع

علامات ومؤشرات الصحة النفسية

107	 أولاً: الكفاءة الاجتماعية
109	 تعريف الكفاءة الاجتماعية
110	 عناصر الكفاءة الاجتماعية
111	 الكفاءة الاجتماعية ومفهوم الذات
112	 ثانياً: الكفاءة الذاتية
114	 ثالثاً: تقدير الذات
115	 العوامل المؤثرة على تقدير الذات
117	 المفاتيح الخمسة الأساسية لبناء تقدير الذات
119	 رابعاً: امتلاك القيم
121	 أنواع القيم الشخصية
123	 خصائص القيم
124	 خامساً: النضج الانفعالي
129	 سادساً: الصلابة النفسية
131	 خصائص الأفراد ذوو الصلابة النفسية
132	 سابعاً: المساندة الاجتماعية
134	 أشكال المساندة الاجتماعية
134	 مصادر المساندة الاجتماعية

الفصل الثامن

الصحة النفسية وجودة الحياة

- أولاً: الهناء الشخصي 140
- أهمية الهناء الشخصي 142
- ثانياً: السعادة 142
- الاتجاهات نحو الشعور بالسعادة 143
- أهمية الشعور بالسعادة 143
- خصائص الشعور بالسعادة 144
- ثالثاً: التفاؤل 145
- الصحة النفسية والتفاؤل 147
- رابعاً: الرضا الحياتي 147
- أبعاد ومنبئات جودة الحياة 148
- خصائص الفرد الذي يتميز بالرضا الحياتي 149
- خامساً: الأمل 150

الفصل التاسع

الصحة النفسية ووسائل التوافق المناسبة

- أولاً: إدارة الخلاف 153
- أنواع الخلاف 153
- سياسات إدارة الخلاف 154
- ثانياً: تحقيق الهوية 155
- ثالثاً: مركز الضبط 160
- نشوء مفهوم الضبط الداخلي والخارجي 161
- العلاقة بين مركز الضبط داخلي – خارجي والصحة النفسية 162
- رابعاً: حل المشكلات 162
- الصحة النفسية وحل المشكلات 163
- خامساً: توكيد الذات 164
- أهمية السلوك التوكيدي 165

- 165 مظاهر وخصائص تأكيد الذات
- 167 سادساً: ضبط الذات

الفصل العاشر

الأسس الدينامية لاختلال الصحة النفسية

- 171 أولاً: الضغط النفسي
- 174 مراحل عملية الضغوط
- 175 علامات الضغط النفسي ومواجهته
- 176 مقدار الضغط المناسب والصحة النفسية
- 177 آثار ومظاهر الضغوط النفسية
- 178 أنواع الضغوط
- 178 التكيف مع الضغوط النفسية
- 182 ثانياً: الصراع
- 183 أنواع الصراع
- 184 أنواع الصراعات
- 186 العوامل المؤثرة في عناصر الصراع
- 187 مؤشرات وجود الصراع
- 188 استراتيجيات متنوعة في إدارة الصراعات
- 190 استراتيجيات متنوعة في التعامل مع الصراع
- 191 ثالثاً: القلق
- 192 الفرق بين الخوف النفسي والقلق النفسي
- 193 الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي
- 194 تصنيف القلق
- 195 الآثار المترتبة على القلق
- 196 الهلع
- 197 مخاوف محددة
- 198 مخاوف اجتماعية
- 200 رهاب الخلاء

200	قلق الانفصال لدى الأطفال.....	
201	اضطراب القلق العام	
205	أسباب القلق عموماً.....	
206	الصحة النفسية والقلق	
206	رابعاً: الإحباط.....	●
207	أقسام الإحباط	
207	آثار الإحباط	
208	خطورة الإحباط	
208	الأسباب المعرفية للإحباط	
208	الاحباط الناجم عن الأمراض النفسية	
209	الإحباط ككرة الثلج.....	
209	كيفية التعامل مع الإحباط	
210	كيفية إدارة الإحباط	
211	خامساً: العدوان	●
211	أنواع العدوان	
212	الفرق بين السلوك العدواني وبين المفاهيم القريبة منه.....	
214	سادساً: الاكتئاب	●
216	خصائص الأفراد المكتئبين	
216	الأعراض الاكتئابية.....	
217	الصحة النفسية والاكتئاب	
218	سابعاً: الميل للانتحار.....	●
218	تعريف الانتحار.....	
219	أنواع الانتحار في المنظور النفسي	
220	أسباب الانتحار	
221	ثامناً: الإدمان.....	●
222	أسباب تعاطي المخدرات	
223	أثر تعاطي المخدرات على الصحة النفسية	

الفصل الحادي عشر

اضطرابات ومشكلات الأطفال النفسية

- أولاً: النشاط الزائد وصعوبات الانتباه 227
- صعوبات الانتباه 227
- الاندفاعية 228
- فرط النشاط 229
- ثانياً: الحساسية الزائدة للنقد 230
- ثالثاً: الغضب 233
- أهمية الغضب 236
- أساليب التعبير عن الغضب 238
- أساليب التعامل مع الغضب 239
- رابعاً: الغيرة 241
- الغيرة والحسد 242
- مظاهر الغيرة 242
- أشكال الغيرة 242
- خامساً: تدني اعتبار الذات 244
- أسباب تدني اعتبار الذات 244
- الوقاية من تدني اعتبار الذات 245
- علاج تدني اعتبار الذات 245
- سادساً: اضطرابات ومشكلات النوم 246
- أسباب اضطرابات النوم بشكل عام 246
- أهم اضطرابات النوم في الطفولة 248

الفصل الثاني عشر

الصحة النفسية والأسرة والمدرسة والمرأة

- أولاً: الصحة النفسية في الأسرة 255
- خصائص المناخ الأسري الذي يساعد على الصحة النفسية للطفل 256
- التوافق الزوجي كمؤشر من مؤشرات الصحة النفسية في الأسرة 258

259	أبعاد التوافق الزوجي
263	التفكك الأسري كمؤشر من مؤشرات انخفاض مستوى الصحة النفسية في الأسرة ...
264	أشكال التفكك الأسري
264	أسباب التفكك الأسري
265	● ثانياً: الصحة النفسية في المدرسة
266	أهمية الصحة النفسية المدرسية
267	مسئوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية
268	المكونات الثمانية للصحة النفسية المدرسية
271	مسئوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للطالب
272	مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة
273	● ثالثاً: الصحة النفسية للمرأة
274	العوامل التي تزيد من احتمالية إصابة النساء بالأمراض النفسية
275	● رابعاً: الصحة النفسية في المجتمع
276	أهداف الصحة النفسية في المجتمع
276	نماذج من المجتمعات المريضة
277	إجراءات التخطيط للصحة النفسية لأفراد المجتمع

الفصل الثالث عشر

الاضطرابات النفسية

281	● أولاً: الفصام
281	المقدمة
281	أمثلة على الفصام
283	أعراض الفصام
289	● ثانياً: الاضطرابات المزاجية
290	الاكتئاب
291	الهوس
292	● ثالثاً: اضطرابات الشخصية
292	الشخصية المرتابة
293	الشخصية الساذجة

293	 الشخصية القاسية أو الغليظة
293	 الشخصية العطوفة أو الرءوفة
294	 الشخصية المستسلمة المذعنة للآخرين
294	 الشخصية العدوانية
294	 الشخصية الانطوائية
295	 الشخصية التجنبية
295	 الشخصية جاذبية الأنظار الهستيريا
296	 الشخصية المعجبة بذاتها النرجسية
297	 المراجع •