



www.massira.jo

# الصحة النفسية

## Mental Health

الأستاذ الدكتور  
سامر جميل رضوان



رقم التصنيف : 362.2

المؤلف ومن هو في حكمه : سامر جميل رضوان

عنوان الكتاب : الصحة النفسية

رقم الإيداع : 2002/2/292

الواصفات : الصحة النفسية

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 2002م - 1422هـ

الطبعة الثانية 2007م - 1427هـ

الطبعة الثالثة 2009م - 1429هـ

الطبعة الرابعة 2021م - 1442هـ



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

Mental Health

الأستاذ الدكتور  
سامر جميل رضوان



## الفهرس

- 19 ..... مقدمة الطبعة الأولى  
23 ..... مقدمة الطبعة الثانية

### الباب الأول

#### مداخل نظرية

- 29..... الفصل الأول: الجذور والتطور.....  
29 ..... المقدمة  
29 ..... الصحة النفسية من الماضي إلى الحاضر  
37..... الفصل الثاني: مفاهيم أساسية في الصحة النفسية  
37 ..... تحديد المفاهيم  
56 ..... علم الصحة النفسية  
71..... الفصل الثالث: المعايير في الصحة النفسية  
71 ..... مدخل  
72 ..... مفاهيم مختلفة للمعيار في علم النفس والصحة النفسية

### الباب الثاني

#### متغيرات أساسية في التكيف

- 87..... الفصل الرابع: التكيف والصحة النفسية  
87 ..... المدخل  
88 ..... معالم التكيف

93.....	الفصل الخامس: الصحة النفسية والأزمات الحياتية
93 .....	المقدمة
93 .....	الحدث والأزمات الحياتية
98 .....	قياس شدة تأثير العوامل المرهقة
101 .....	اضطرابات التكيف
103.....	الفصل السادس: الصحة النفسية والعجز واليأس المتعلمين
103 .....	مدخل
104 .....	نظريات حول تفسير قلة العجز واليأس المتعلمين
115 .....	خاتمة
117.....	الفصل السابع: الصحة النفسية للمرأة
117 .....	مدخل
118 .....	الجنس الأضعف
120 .....	النفس الأنثوية ودور النساء
123 .....	طيف ردود الأفعال والتكيف مع الإرهاقات الاجتماعية
130 .....	أكثر مشكلات الجنسانية والتكاثر انتشاراً
135 .....	الاضطرابات النفسية لدى المرأة
135 .....	مبادئ حلول
139.....	الفصل الثامن: الصحة النفسية والتربية الجنسية
139 .....	مقدمة
140 .....	تحديد المفهوم
141 .....	الجنسانية والصحة
141 .....	علم نفس فيزيولوجيا الجنس
145 .....	بعض الوجوه المميزة لمظهر الخبرة النفسية لأطوار ردود الأفعال
145 .....	علم نفس الغدد الصم الجنسي

147	السلوك الجنسي السوي
148	اضطرابات الجنسانية
150	الجنسانية والصحة النفسية
152	التربية الجنسية وأهميتها
153	التوعية والتربية الجنسية
155	مسؤولية التأهيل الجنسي والتربية
157	التربية الجنسية في المدرسة
158	الطبيب والمتخصص النفسي ودورهما في التربية الجنسية
160	بعض مبادئ العمل التربوي الجنسي

### الباب الثالث

#### متغيرات أساسية في الشخصية

165	الفصل التاسع: الشخصية
165	المدخل
166	تعريف الشخصية
168	أهداف علم نفس الشخصية
170	بعض الجوانب التطبيقية للشخصية
171	طرق دراسة الشخصية
172	تصورات ونماذج حول الشخصية
198	تطبيقات لاحقة للنماذج الإحصائية
199	الشخصية والصحة النفسية
207	الفصل العاشر: الإرهاقات ومواجهتها
207	مدخل
208	ما هو الإرهاق
208	ردود الفعل الجسدية والنفسية على الإرهاق

210	الإرهاق والمرض
211	علامات وأعراض الإرهاق المزمن
211	مصادر الإرهاق
212	مواجهة الإرهاق
216	برامج إدارة الإرهاق
217	تقنيات الاسترخاء
220	العلاج النفسي ضد الإرهاق وبعض اضطراباته
223	الفصل الحادي عشر: المواجهة وآلياتها
223	مقدمة
224	الجدور التاريخية لمفهوم المواجهة
227	مفهوم المواجهة
231	تصنيف سلوك المواجهة
232	وظائف الدفاع
233	أشكال المواجهة
235	تقييم الإرهاق الواجب مواجهته
237	الفئات الشكلية لسلوك المواجهة
237	إمكانات قياس محاولات المواجهة

## الباب الرابع

### الصراع ووسائل الدفاع الأولية

243	الفصل الثاني عشر: الصراع
243	المدخل
244	ما هي الحاجات؟
245	أنواع الصراع
258	ردود فعل الصراع

259	سلوك حل الصراع
259	سلوك الصراع
263	الفصل الثالث عشر: وسائل الدفاع الأولية
263	مدخل
265	وظائف وخصائص وسائل الدفاع الأولية
267	أنواع وسائل الدفاع الأولية
276	وسائل الدفاع الأولية والصحة النفسية
277	تصنيف وسائل الدفاع الأولية
283	قياس وسائل الدفاع الأولية
283	وسائل الدفاع الأولية وأساليب المواجهة

## الباب الخامس

### مفاهيم أساسية في القلق والعدوان والانتحار

289	الفصل الرابع عشر: القلق
289	مدخل
291	كيف ينشأ القلق أو الخوف؟
291	مظاهر القلق
292	وصف حالة القلق
294	مصادر القلق
294	تعريف القلق
295	القلق والخوف
297	حالة القلق والاستعداد للقلق
298	القلق السوي والقلق المرضي
301	الأعراض الجسدية للقلق
301	القلق كعرض لمرض جسدي



301	القلق كاضطراب نفسي المنشأ
305	استراتيجيات مواجهة الخطر والقلق
308	قلق الامتحان وبرامج مواجهته
314	مبادئ أساسية لخفض القلق
319	خاتمة
321	<b>الفصل الخامس عشر: العدوان</b>
321	مدخل
322	تحديد المفاهيم
323	أشكال العدوان
326	الغضب والعدوان
326	العدوانية
327	نظريات في العدوان
333	دور الأسرة في نشوء العدوان
334	العدوان والصحة النفسية
336	العدوانية والتصرفات العنيفة لدى الأطفال واليافعين
337	سوء معاملة الأطفال والإهمال الجسدي والنفسي
341	<b>الفصل السادس عشر: الانتحار</b>
341	مدخل
342	محاولات الانتحار
343	الانتحار الكامل
344	اتخاذ القرار بالتصرف
345	فقدان الأمل
349	الانتحار الجماعي
351	عوامل الخطر في الانتحار

الباب السادس

معالم في معوقات الصحة النفسية ووسائل تشخيصها

355.....	الفصل السابع عشر: معوقات تحقيق الصحة النفسية
355 .....	مدخل
357 .....	أشكال الاضطرابات النفسية
357 .....	النموذج الطبي للاضطرابات النفسية
358 .....	الاضطرابات النفسية والصعوبات الانفعالية ومشكلات الحياة
359 .....	كيف تؤثر الاضطرابات النفسية على الحياة
359 .....	أهم المركبات من الأعراض
363 .....	شدة الاضطرابات النفسية
368 .....	التعرف على الأزمات النفسية
368 .....	متى يكون من الضروري إجراء تقييم متخصص؟
372 .....	قيمة وحدود التشخيص الذاتي... والمساعدة الذاتية
373 .....	البحث عن الأسباب
377.....	الفصل الثامن عشر: التشخيص
377 .....	مدخل
377 .....	عملية التقييم التشخيصية
395 .....	اختيار العلاج
398 .....	تقييم التشخيص والنصائح العلاجية
399.....	الفصل التاسع عشر: اضطرابات القلق
399 .....	اضطرابات القلق المعمم
402 .....	اضطرابات التكيف المترافقة مع مزاج قلق
402 .....	نوبات واضطرابات الهلع
406 .....	الرهابات واضطراباتها

409	الرهابات الاجتماعية
411	رهابات الأماكن العامة (رهاب الساح)
413	اضطراب القسر والقلق
415	الفصل العشرون: اضطرابات القسر
415	مدخل
416	الانتشار
416	العوامل والأسباب
417	الأعراض والأنماط الفرعية الإكلينيكية
419	المجرى
419	العلاج
421	الفصل الواحد والعشرون: توهم المرض (المراق)
421	مدخل
421	توهم المرض (المرقية)
422	الانتشار
422	الأعراض
423	العوامل والأسباب
425	المجرى
425	العلاج
426	المرض الإكلينيكي
427	الفصل الثاني والعشرون: متلازمة الاحتراق «متلازمة التعب المزمن»
427	مدخل
428	حقائق ومعطيات
428	الأعراض
429	المجرى

430	.....	الأسس والأسباب
431	.....	التشخيص
431	.....	العلاج
433	.....	الفصل الثالث والعشرون: الإدمان والتعلق
433	.....	مدخل
433	.....	تعريف
434	.....	الانتشار
434	.....	الأسس والأسباب
437	.....	الأعراض والأنماط الفرعية
441	.....	المجرى
441	.....	العلاج
443	.....	الفصل الرابع والعشرون: الاكتئاب
443	.....	مدخل
443	.....	أعراض الاكتئاب
445	.....	أسباب الاكتئاب
450	.....	الاكتئاب المتكرر
451	.....	انتشار الاكتئاب
451	.....	مراجعة الطبيب
452	.....	علاج الاكتئاب
454	.....	الوقاية في حالة الاكتئاب المتكرر
459	.....	الفصل الخامس والعشرون: الفصام
459	.....	مدخل
460	.....	الانتشار
460	.....	الأسباب

- 462 ..... الأعراض والفئات الإكلينيكية الفرعية
- 465 ..... مجرى المرض
- 465 ..... العلاج

## الباب السابع

### معوقات تحقيق الصحة النفسية في سن الطفولة والمراهقة

- 471..... الفصل السادس والعشرون: الصحة النفسية في سن الطفولة والمراهقة
- 471 ..... مدخل
- 472 ..... الاضطرابات النفسية لدى الأطفال واليافعين
- 474 ..... متى يحتاج الطفل للمساعدة.....
- 476 ..... التقييم الإكلينيكي.....
- 479 ..... التقييم الطبي.....
- 487 ..... العلاج النفسي للأطفال.....
- 494 ..... إطار المعالجة.....
- 495 ..... أسباب المشكلات النفسية واضطرابات اليافعين.....
- 499..... الفصل السابع والعشرون: أشكال من الاضطرابات والنمو والاضطرابات النفسية الشائعة وشدوذاات في سن الطفولة والمراهقة
- 499 ..... بعض الخصائص الأساسية المميزة للاضطرابات (النفسية - الاجتماعية) في سن الطفولة والمراهقة.....
- 500 ..... بعض محددات النمو السوي للصحة النفسية في سن الطفولة.....
- 503 ..... كيف يمكن للأسرة أن تسهم في بناء شخصية سوية للطفل؟.....
- 504 ..... اضطرابات النمو والاضطرابات النفسية في سن الطفولة.....
- 505..... الفصل الثامن والعشرون: الإعاقات العقلية.....
- 505 ..... ما هي الإعاقة العقلية.....

508	الصحة العالمية والدليل التشخيصي والإحصائي الأمريكي الرابع
510	الخصائص
512	الانتشار
512	أسباب الإعاقات العقلية
513	مجرى نمو الأطفال المعوقين عقلياً
515	حدود النمو المعرفي (الذهني)
516	اضطرابات السلوك لدى المعوقين عقلياً
517	أسباب الاضطرابات النفسية والاضطرابات السلوكية لدى المعوقين عقلياً
521	الاضطرابات السلوكية لدى المعوقين عقلياً
521	الكفاءة الاجتماعية
524	تصنيف الكفاءة الاجتماعية
525	الشروط الدافعية والتصرفية للسلوك الكفاء اجتماعياً
528	الإدراك الانتقائي
529	تمثل المعلومات الاجتماعية عند الأطفال
535	سلوك الانتباه لدى الأطفال المعوقين عقلياً
536	العلاقة بين إدراك الانفعالات والكفاءة الاجتماعية لدى الأطفال
537	برامج تدريبية لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الأطفال المعوقين عقلياً
540	معامل الذكاء والعمر العقلي
545	الفصل التاسع والعشرون: الأوتزمية (الانغلاق)
545	مدخل
546	الأسس والأسباب
547	الأعراض
548	الأشكال الإكلينيكية الفرعية

550	المجرى
550	العلاج
553	الفصل الثلاثون: الخوف والقلق عند الأطفال
553	مدخل
554	الأسباب
554	قلق الانفصال وقلق الغرباء
555	علامات مشكلة
555	العلاج
555	كيف يمكننا مساعدة الأطفال على التغلب على مخاوفهم
556	كيف يمكننا منع نشوء القلق المبالغ به
557	الفصل الواحد والثلاثون: الغضب والسلوك العدواني
557	مدخل
557	أسباب العدوانية
560	التعامل مع العدوانية الطفولية
561	البحث عن المساعدة
563	الفصل الثاني والثلاثون: الانفصال والطلاق
563	مدخل
563	العواقب النفسية للطلاق على الأولاد
564	التغيرات السلوكية أثناء الانفصال والطلاق
567	إيجاد المساعدة
568	كيف يمكن مساعدة الأطفال لتحمل الانفصال والطلاق
571	الفصل الثالث والثلاثون: اضطرابات الأكل عند الأطفال والبالغين
571	مدخل
571	الوزن الصحيح

572	الحمية .....
573	إشارات الإنذارات الأولى .....
574	الوقاية من اضطرابات الطعام .....
576	أشكال سلوك الطعام المضطرب .....
581	اضطرابات الطعام وسوء استخدام المسهلات وكابحات الشهية .....
582	الأسباب المتنوعة .....
585	مواجهة على اضطرابات الطعام .....
587	الفصل الرابع والثلاثون: اضطرابات فرط النشاط والانتباه .....
587	مدخل .....
587	الانتشار .....
587	الأسباب .....
588	الأعراض .....
590	التشخيص .....
591	العلاج .....

## الباب الثامن

### الصحة النفسية في المدرسة والإرشاد النفسي

595	الفصل الخامس والثلاثون: المدرسة والصحة النفسية .....
595	مدخل .....
596	المدرسة كمصدر من مصادر المشكلات النفسية لدى الطلاب .....
597	ضعف التحصيل المدرسي .....
600	دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية للأطفال .....
601	أعراض سوء التوافق وأضرار الصحة النفسية في المدرسة .....
603	الفصل السادس والثلاثون: الإرشاد النفسي في المدرسة .....
603	مدخل .....



604	تعريف الإرشاد النفسي .....
605	الأسس والمبادئ التي يقوم عليها الإرشاد .....
607	أشكال الإرشاد النفسي عند الأطفال .....
608	الإرشاد المدرسي .....
609	الخدمات الإرشادية في المدرسة .....
610	الأسس النظرية للإرشاد النفسي للأطفال في الوقت الراهن .....
613	خطوات الإرشاد النفسي العيادي .....
615	المراجع .....