

1

سلسلة علم النفس التطبيقي

إشراف: أ.د. هبة الله محمود أبو النيل



علم النفس الصحي

بين النظرية والممارسة

تأليف

أ.د. هبة الله محمود أبو النيل

أستاذ علم النفس

عميد كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة السابق

جامعة بني سويف

علم النفس الصحي بين النظرية والممارسة



أ.د. هبة الله محمود أبو النيل

علم النفس الصحي بين النظرية والممارسة

يُعد هذا الكتاب إسهامًا علميًا مميزًا في ميدان علم النفس الصحي، حيث يُعالج موضوعاته برؤية شمولية تربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية في آنٍ واحد. ينطلق المؤلف من تأصيل المفاهيم المركزية للسلوك الصحي، مستعرضًا العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في تشكيله وتعزيزه أو تعوقه، مع تناول المعتقدات الصحية بوصفها محركًا خفيًا للعديد من الأنماط السلوكية المرتبطة بالصحة والمرض. ويعكس الكتاب وعيًا علميًا بالنماذج النفسية التي تفسر تلك المعتقدات والسلوكيات، كما يتوقف عند أساليب الحياة المختلفة بوصفها محددًا حاسمًا لطيب الحياة النفسية والجسدية، خاصة لدى الفئات التي تتقاطع ظروفها الحياتية مع أعباء صحية أو اجتماعية خاصة، كأسر ذوي الإعاقة والمرأة العاملة. ومن خلال معالجة دقيقة للعلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسجسمية، يضيء الكتاب أهمية الذكاء الوجداني في تعزيز المرونة والتوافق الإيجابي. ويُتَوَّج العمل بتحليل معاصر للمثالية غير التوافقية، بوصفها نمطًا معرفيًا يسهم في توليد المعاناة النفسية، ويفتح أفقًا لفهم أعمق للاضطرابات المرتبطة بالأكل والاكْتئاب، ضمن إطار تفسيري تكاملي يعزز من القيمة العلمية والعملية لهذا المرجع.

هبة أبو النيل

ناشر: مؤرّعون
الأردن - عمان

zamzam@gmail.com

Al Hekmah
Publications & Distribution

الإمارات العربية المتحدة

info@dahfz.com



جمهورية مصر العربية - المنصورة

info@muhtaw.com



9786639963292





علم النفس الصحي
بين النظرية والممارسة



جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى - 1446 هـ - 2025 م

جمهورية مصر العربية

اسم المطبوع: علم النفس الصحي - بين النظرية والممارسة

اسم المؤلف: اد. هبة الله محمود ابو النيل

اللغة: العربية

رقم الإيداع: 2025 / 13717

الترقيم الدولي: ISBN : 9786339963292

الناشر: محتوى للنشر

All Right Reserved, No Part Of This Book
May Be Reproduced, Stored In a Retrieval
System Or Transmitted In Any Form Or
By Any Means Without Prior Permission
Writing Of The Publisher

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو
أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعارة
المعلومات أو نقله لأي شكل من الأشكال دون
إذن خطي مسبق من الناشر.

المكتب الرئيسي

الإمارات العربية المتحدة - الشارقة

+971509207910

Email: daralhkmahfzc@gmail.com

+971525551980

Email: info@dahfzc.com

إدارة المبيعات وخدمات النشر والطباعة

+201157800089 EGYPT

Email: info@muhtaw.com

+971525551980 UAE

إدارة النشر

+201118482644 EGYPT

Email: muhtaw07@gmail.com

+971507217526 UAE

المكتبة للنشر والتوزيع
Al Hekmah
Publications & Distribution
+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910
Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE
daralhkmahfzc@gmail.com
info@dahfzc.com



علم النفس الصحي بين النظرية والممارسة

تأليف

اد. هبة الله محمود ابو النيل

استاذ علم النفس

عميد كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة السابق

جامعة بني سويف

1446 هـ - 2025 م



Al Hekmah

Publications & Distribution

+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910

Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE

daralhkmahfzc@gmail.com

info@dahfzc.com



Egypt - Al Mansura
info@muhtaw.com

+201157800089
+971525551980

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ لِّمَنَ عِبَادِي

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

“All science must be applied science, the goal of which is to lighten the toil of everyday life”

Galileo

**«يجب ان تصبح كل العلوم علوما
تطبيقية الهدف منها التخفيف من
معاناة الحياة اليومية للانسان»**

جاليليو

مقدمة السلسلة

يُعد **علم النفس التطبيقي** أحد الاتجاهات المحورية في علم النفس الحديث، حيث يُعنى بتطبيق المعارف النفسية النظرية في معالجة قضايا الحياة اليومية ومشكلاتها، بهدف تحسين نوعية الحياة النفسية للفرد والمجتمع ولا يقتصر هذا المجال على تقديم الفهم النظري للسلوك الإنساني، بل يتجاوز ذلك إلى تصميم تدخلات عملية مبنية على أسس علمية تساعد على الوقاية من الاضطرابات النفسية، وتعزيز الصحة النفسية، وتحقيق التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة وتحدياتها.

وتتفرع عن **علم النفس التطبيقي** ميادين متعددة، يمثل كل منها مجالاً متخصصاً من مجالات العمل النفسي، من أبرزها: علم النفس الصحي الذي يهتم بدراسة العلاقة بين العوامل النفسية والجسدية وسبل الوقاية من المرض وتعزيز السلوكيات الصحية؛ وعلم النفس الإكلينيكي الذي يختص بالتشخيص والعلاج النفسي للاضطرابات الانفعالية والمعرفية؛ وسيكولوجية كبار السن التي تركز على التغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بتقدم العمر؛ وكذلك سيكولوجية الفئات الخاصة التي تتناول احتياجات الأفراد ذوي الإعاقات المختلفة وتسعى إلى تعزيز فرص دمجهم وتمكينهم نفسياً واجتماعياً.

وانطلاقاً من هذه الرؤية الشاملة، تصدر هذه السلسلة العلمية عن دار محتوى للطباعة والنشر، تحت إشرافٍ علمي، لتُقدم مشروعاً معرفياً متكاملًا يسعى إلى بناء مرجعية عربية حديثة في **علم النفس التطبيقي**، من خلال تقديم كتب متخصصة، بلغة علمية دقيقة، تُراعي التكامل بين الأطر النظرية والتطبيقات الواقعية. ما يميز هذه السلسلة هو أنها لا تكتفي بعرض كل فرع على حدة، بل تسعى إلى إبراز الترابط والتداخل بين هذه الفروع، ضمن رؤية علمية متماسكة تستجيب لاحتياجات الباحث والممارس في آن واحد.

وتهدف هذه السلسلة إلى توفير مصادر علمية موثوقة باللغة العربية، تواكب الاتجاهات المعاصرة في الممارسة النفسية، وتعتمد على النماذج القائمة على الأدلة، وتراعي

الخصوصيات الثقافية للمجتمع العربي، بما يتيح توظيفها في السياقات المحلية على نحو فعال. كما تفتح السلسلة مجال المشاركة أمام المتخصصين من الباحثين والممارسين، لتقديم خبراتهم وإثراء المحتوى النفسي العربي، في محاولة لبناء خطاب تطبيقي أصيل وحديث في الوقت نفسه.

وتبدأ السلسلة أولى إصداراتها بكتاب متخصص في علم النفس الصحي، لأهمية هذا المجال في دعم الصحة الشاملة للأفراد والمجتمعات، وفي ظل تنامي الوعي بدور العوامل النفسية في الوقاية والعلاج والتعافي. وسيتبع ذلك إصدار كتب أخرى تتناول فروعاً متعددة من **علم النفس التطبيقي**، مثل علم النفس الإكلينيكي، وسيكولوجية الفئات الخاصة، وعلم النفس الجنائي، وعلم النفس الصناعي والتنظيمي، وعلم النفس البيئي، وغيرها من التخصصات التي تشكل نسيجاً متكاملًا في الحقل التطبيقي.

وفي ضوء التوسع المستقبلي للسلسلة، نسعى إلى تغطية مجالات تطبيقية ناشئة مثل علم النفس العصبي الإكلينيكي، وعلم نفس الكوارث والأزمات، إضافة إلى موضوعات تقاطعية مثل العلاج السلوكي المعرفي، والوقاية النفسية المجتمعية، وتكامل خدمات الصحة النفسية مع الرعاية الصحية الأولية. كما تسعى السلسلة إلى إعادة قراءة المفاهيم في التراث الغربي في ضوء السياق العربي، والعمل على تأصيلها علمياً بما يجعلها قابلة للتطبيق العملي.

تأتي هذه السلسلة في وقت تشتد فيه الحاجة إلى مشروعات علمية عربية جادة، تُسهم في تطوير التعليم والتدريب والممارسة في علم النفس، وتدعم الكوادر المتخصصة في تقديم خدمات نفسية قائمة على المعرفة والمهارة والوعي الثقافي.

الأستاذة الدكتورة / هبة أبو النيل

أستاذ علم النفس – جامعة بني سويف

هذا الكتاب

الإنسان كائن معقد يتأثر بالعديد من العوامل النفسية البيولوجية، والاجتماعية المتداخلة معا، مما يجعل فهم الصحة والمرض يتطلب منظورا شاملا يتجاوز النماذج التقليدية القائمة على الأسباب البيولوجية وحدها وفي هذا السياق، يبرز علم النفس الصحي كأحد الفروع الياقة التي تسعى إلى تحسين جودة حياة الأفراد من خلال استكشاف العلاقة بين العقل والجسد، وتقديم رؤى عميقة حول تأثير السلوكيات والمعتقدات على الصحة الجسمية والنفسية، ويهدف هذا الكتاب، علم النفس الصحي: بين النظرية والممارسة، إلى تقديم معالجة شاملة لموضوعات علم النفس الصحي، مما يجعله مرجع مهم للطلاب، الباحثين، والمهنيين العاملين في هذا المجال. فهو يعرض المفاهيم النظرية الأساسية، ويناقش التطبيقات العملية التي يمكن توظيفها لتحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض، ويقع الكتاب في تسعة فصول، يتناول الفصل الأول التعريف بمجال علم النفس الصحي، متتبعا تطوره التاريخي وأهدافه، مع استعراض المبادئ التوجيهية الحديثة لتأهيل المتخصصين. كما يوضح علاقته بالمجالات النفسية والطبية الأخرى، وفروعه الفرعية مثل علم النفس الصحي الإكلينيكي وعلم النفس المجتمعي، أما الفصل الثاني، فيركز على السلوك الصحي، معرفا إياه وموضحا طرق قياسه والعوامل المؤثرة فيه، مثل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية، كما يتناول أخلاقيات العمل في هذا المجال لضمان الالتزام بالقيم المهنية في التدخلات الصحية وفي الفصل الثالث، يناقش الكتاب العلاقة بين المعتقدات والسلوك الصحي، مسلطا الضوء على دور المعتقدات في سرعة الشفاء من الأمراض، وتأثيرها على الممارسات الصحية اليومية. كما يستعرض الفصل معتقدات المتخصصين في الرعاية الصحية ودورها في توجيه القرارات العلاجية. ويعرض الفصل الرابع النظريات والنماذج المفسرة للمعتقدات والسلوكيات الصحية، مثل نموذج الاعتقاد الصحي، ونظرية السلوك الهادف، ونظرية العزو. كما يقدم الفصل أمثلة عملية لتطبيق هذه النماذج في مجالات الوقاية والعلاج ويناقش الفصل الخامس العلاقة

بين أساليب الحياة والصحة، مع استعراض تاريخ مفهوم أسلوب الحياة ويتناول الفصل أيضا تأثير أساليب الحياة المختلفة على الصحة النفسية والجسمية، ويستعرض كذلك استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة العامة من خلال تحسين السلوكيات اليومية وفي الفصل السادس، يتم التركيز على التطبيقات العملية لعلم النفس الصحي في تحسين أساليب الحياة، مثل التعامل مع المشقة المهنية وأثر عمل المرأة على الصحة النفسية والجسمية، وتقديم أمثلة عملية تسلط الضوء على العلاقة بين أساليب الحياة المختلفة (مثل التغذية، النشاط البدني، إدارة المشقة، النوم، والعادات اليومية) وبين جودة الحياة التي يعيشها الأفراد، ويخصص الفصل السابع لمناقشة مفهوم المشقة والاضطرابات النفسية جسمية، متتبعا تطورها التاريخي والنظريات التي تفسر العلاقة بين المشقة النفسية والأمراض الجسمية. كما يقدم الفصل أمثلة على أمراض مثل أمراض القلب والسرطان، مع توضيح آليات التشخيص والعلاج، أما الفصل الثامن، فيتناول الذكاء الوجداني ودوره في تعزيز السلوك الصحي. يقدم الفصل نماذج نظرية، مثل نموذج القدرات لماير وسالوفي، ويستعرض التطبيقات العملية التي تبرز كيفية استخدام الذكاء الوجداني في تحسين الصحة النفسية والجسمية وإدارة الأمراض المزمنة ويقدم أمثلة عملية لتطبيق العلاقة بين الذكاء الوجداني والصحة في إدارة الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، حيث يرتبط الذكاء الوجداني بتحسين مهارات التكيف مع المرض والالتزام بالخطّة العلاجية، وأخيرا، يناقش الفصل التاسع المثالية غير التوافقية، وعلاقتها باضطرابات الأكل والاكتئاب ويقدم الفصل نماذج تفسيرية لهذه العلاقة، مع تسليط الضوء على الحلول العلاجية التي تساعد على تحسين التوافق النفسي والجسمي.

إن هذا الكتاب يسعى إلى بناء جسر بين النظرية والتطبيق، مقدما رؤية شاملة ومتكاملة لعلم النفس الصحي تجمع بين الأسس العلمية والتطبيقات العملية ويهدف الكتاب إلى الهام القارئ وتعزيز وعيه بأهمية الصحة النفسية والجسمية، من خلال تزويده بأدوات واستراتيجيات فعالة لتحسين جودة الحياة. فهو يركز على تمكين الأفراد

من اتخاذ قرارات صحية واعية عبر تقنيات عملية مثل إدارة المشقة، وتعديل السلوكيات غير الصحية، والالتزام بالخطة العلاجية. بالإضافة إلى ذلك، يسعى الكتاب إلى ترسيخ ثقافة الوقاية وتعزيز الصحة العامة، مع التأكيد على دور الفرد والمجتمع في تحقيق الرفاهية الشاملة.

سواء كنت طالبا أو باحثا، أو ممارسا في المجال، فإن هذا الكتاب يعد مرجعا علميا رصينا يتيح فرصة لاستكشاف آفاق جديدة في فهم وتعزيز الصحة النفسية والجسمية، مع التركيز على تطوير ممارسات عملية تسهم في بناء مجتمعات تتمتع بمستوى أعلى من الصحة والوعي.

المؤلفة

هبة أبو النيل



محتويات الكتاب

6.....	مقدمة السلسلة
8.....	هذا الكتاب
15.....	الفصل الاول - مجال علم النفس الصحي
19.....	مقدمة
21.....	تاريخ وتطور علم النفس الصحي
27.....	أهداف علم النفس الصحي
31.....	تعريف علم النفس الصحي
35.....	المبادئ التوجيهية لإعداد علماء نفس الصحة
36.....	اسهامات مجالات علم النفس الاخرى في علم النفس الصحي
52.....	الموقع الاكاديمي لعلم النفس الصحي
53.....	المجالات المتعلقة بالصحة والمرتبطة بعلم النفس الصحي
58.....	فروع علم النفس الصحي
58.....	أولاً:- علم النفس الصحي الاكلينيكي
61.....	ثانياً: علم نفس الصحة العامة
64.....	ثالثاً:- علم النفس الصحي المجتمعي
67.....	رابعاً: علم النفس الصحي النقدي
71.....	الفصل الثاني - السلوك الصحي
75.....	تعريف الصحة
76.....	تعريف السلوك الصحي:
81.....	أهمية قياس السلوك الصحي:
85.....	العوامل المؤثرة على السلوك الصحي
103.....	اخلاقيات العمل في مجال علم النفس الصحي
107.....	الفصل الثالث - المعتقدات والسلوك الصحي
111.....	مقدمة:
111.....	تعريف المعتقدات الصحية

112.....	أبعاد المعتقدات حول المرض
119.....	قياس المعتقدات حول المرض:
123.....	دراسات تؤيد العلاقة بين المعتقدات الصحية وسرعة الشفاء:
126.....	الاعتقاد في طبيعة المشكلات الاكلينيكية:
126.....	الاعتقاد في مدى انتشار المرض
126.....	المعتقدات حول التاريخ الطبي للمريض
127.....	الصورة النمطية عن المرضى:
127.....	الوقاية أفضل من العلاج:
127.....	الرعاية الشاملة:
127.....	دور التكنولوجيا في الصحة:
127.....	الاستقلالية والتمكين:
128.....	العلاج القائم على الأدلة:
128.....	الاهتمام بالتعليم المستمر:
128.....	أهمية العناية الذاتية:
129.....	الفصل الرابع - النماذج والنظريات المفسرة للمعتقدات الصحية
132.....	أولاً: نموذج الضبط الذاتي للسلوك المرضي لليفتثال وزملاؤه:
137.....	ثانياً: نماذج الاتجاه
137.....	1- نموذج الاعتقاد الصحي
141.....	2- نظرية السلوك الهادف
145.....	ثالثاً: نظرية الدافع للوقاية من المرض
147.....	رابعاً: النماذج التكاملية
147.....	1- نظرية العزو
148.....	2- مركز التحكم في الصحة وتعزيز الصحة
151.....	3- التفاؤل غير واقعي
151.....	4- كفاءة الذات
152.....	خامساً: نموذج المراحل

161.....	الفصل الخامس - أساليب الحياة
165.....	مقدمة
165.....	أسلوب الحياة: نظرة تاريخية
171.....	تعريفات أسلوب الحياة
182.....	أسلوب الحياة والصحة الجسمية والنفسية
186.....	أ- منحى تغيير السلوك
187.....	ب- منحى التمكين الذاتي
188.....	ج- منحى تطوير المجتمع
190.....	د- المنحى الفردي والمنحى المعرفي الاجتماعي
201.....	الفصل السادس - تطبيقات اساليب الحياة في مجال علم النفس الصحي
205.....	مقدمة
206.....	أولاً: أسلوب الحياة الشاق وأسلوب الحياة الانسحابي والاضطرابات النفسجسمية
207.....	1 أسلوب الحياة الشاق وأمراض القلب والشریان التاجي:
209.....	2 أسلوب الحياة الانسحابي والاصابة بأمراض مرض السرطان
214.....	ثانياً: تطور اساليب الحياة الصحية لدي اسر ذوي الاعاقة
229.....	ثالثاً: المترتبات الصحية لعمل المرأة وتعليمها واسلوب حياتها
230.....	العمل والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات مواجهة المشقة
232.....	الوضع الاجتماعي والاقتصادي واثره علي الشعور بالمشقة لدي المرأة
234.....	المناحي النظرية المفسرة للعلاقة بين العمل والمشقة النفسية والصحة:
241.....	الفصل السابع - المشقة والامراض النفس - جسمية
245.....	مقدمة:
245.....	نظرة تاريخية للمفهوم
245.....	العلاقة بين الجسم والعقل قبل بزوغ مفهوم الاضطرابات النفسجسمية
247.....	بزوغ مصطلح الاضطراب النفسجسمى
249.....	الاتجاهات الحديثة فى دراسة علاقة الجسم بالعقل
249.....	تعريف الاضطرابات النفسجسمية
257.....	الفرق بين مفهوم الأمراض النفسجسمية وبعض المفاهيم الأخرى

258.....	تشخيص الاضطرابات النفسجسمية
266.....	تصنيف الاضطرابات النفسجسمية
271.....	مرضى الشريان التاجي والسرطان كنماذج للأمراض النفس - جسمية
277.....	النظريات المفسرة للاضطرابات النفسجسمية
285.....	أنماط الشخصية المستهدفة للإصابة بالاضطرابات النفسجسمية
285.....	المشقة والاضطرابات النفس- جسمية
288.....	المشقة والاضطرابات النفسجسمية:
293...	الفصل الثامن - مرض ضغط الدم المرتفع والذكاء الوجداني والسلوك الصحي
296.....	مقدمة
299.....	مفهوم الذكاء الوجداني
305.....	التوجهات النظرية المفسرة للذكاء الوجداني:-
306.....	النظريات الكبرى المفسرة للذكاء الوجداني
306.....	نموذج القدرات لماير وسالوفي
307.....	النموذج المختلط للذكاء الوجداني
307.....	نظرية بار- أون Bar- On للذكاء الوجداني - الاجتماعي
327.....	الفصل التاسع - المرض الجسدي والنفسي والمثالية غير التوافقية
330.....	مقدمة
334.....	المثالية بين السواء والاضطراب
342.....	المثالية غير التوافقية واضطرابات الاكل
348.....	تفسير العلاقة بين المثالية واضطرابات الاكل
351.....	المثالية غير التوافقية والاكتئاب
354.....	المثالية غير التوافقية والاكتئاب واضطرابات الاكل
363.....	المراجع

