



الضغط النفسي
STRESS

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights 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 written permission of the publisher.

DAR AL FIKER

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com



www.katabi.jo

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
شارع رشيد المدفعي - بجانب المسجد الحسيني
وسط البلد (3د) عمارة الحجيري
هاتف: +962 6 4621938 - فاكس: +962 6 4654761
ص.ب: 183520 عمان 1118 الأردن
بريد إلكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

التصنيف: 155.9042

أ.د. محمد قاسم عبدالله

الضغط النفسي

رقم الإيداع: 2022/9/5045

الواصفات: /الضغوط النفسية/ /الاضطرابات
الانفعالية/ /التفكير/ /سيكولوجية الشخصية/

ISBN: 978-9957-92-275-7

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأو
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنف
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1444 - 2023

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar_alfiker



dar al-fiker for publishing & distributing



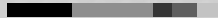
pub/dar-alfiker

الضغط النفسي STRESS

أ. د. محمد قاسم عبدالله
أستاذ الصحة النفسية بجامعة حلب

الطبعة الأولى
1444- 2023

دار الفكر
ناشرون وموزعون





الفهرس

13	المقدمة
	الفصل 1 - الضغط النفسي
15	«معنى الضغط النفسي، طبيعته، وأنواعه»
16	الضغط النفسي في حياتنا اليومية
17	نشأة المفهوم
18	ماذا يعني الضغط النفسي؟
21	طبيعة الضغوط النفسية
22	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
24	الضغط النفسي وعلاقته بالصراع، والإحباط، والاضطراب النفسي
24	أولاً- الضغط النفسي و الصراع النفسي
25	ثانياً- الضغط النفسي والإحباط
26	ثالثاً-الضغط النفسي والاضطراب النفسي
26	أعراض الضغط النفسي
28	أنواع الضغوط النفسية
32	تقييم الأحداث على أنها ضغط نفسي
33	التقييم الأولي
34	التقييم الثانوي
39	الخلاصة

41	الفصل 2 - الإنهاك النفسي، والاحتراق النفسي
42	الإنهاك النفسي
42	مفهوم الإنهاك النفسي
43	مصادر الإنهاك النفسي
44	مكونات الإنهاك النفسي
44	مظاهر الإنهاك النفسي
46	مراحل حدوث الإنهاك النفسي
47	النظريات التي فسرت الإنهاك النفسي
57	الاحتراق النفسي
57	نشأة مفهوم الاحتراق النفسي
60	العوامل والأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي
62	أعراض الاحتراق النفسي
63	مصادر الاحتراق النفسي
64	مراحل الاحتراق النفسي
65	أبعاد الاحتراق النفسي
65	علاقة الضغوط بالاحتراق النفسي
66	النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي
75	الخلاصة
77	الفصل 3 - الضغط النفسي وسمات الشخصية
77	الشخصية المطالبة بالدعم النفسي الاجتماعي
79	الشخصية التي تتصف بالقدرة على التحكم أو الضبط الذاتي
79	أنواع التحكم الذاتي
80	معتقدات حول الذات والتحكم
81	محددات التحكم الذاتي وموّه
82	الفروق الجنسية والاجتماعية الثقافية في التحكم الذاتي
85	التحكم الذاتي والصحة
87	الشخصية الدؤوبة والصلبة

88 الدأب أو الصلابة، والتماسك، والمرونة
89 الشخصية ذات نمط السلوك (أ)، ونمط السلوك (ب)
100 السمات الشخصية التي تحفز التعرض للضغط النفسي
101 الخلاصة

103 الفصل 4 - النظريات المفسرة للضغط النفسي

103 أولاً- التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي
103 أ- نظرية سيللي
104 ب- نظرية كانون
105 ثانياً- التفسير البيئي للضغط النفسي
105 أ- نظرية أحداث الحياة الضاغطة
105 ب- نظرية التقدير المعرفي
106 ج- نظرية موس وشيفر
108 ثالثاً- نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغط
109 رابعاً- التفسير الأيكولوجي والاجتماعي للضغط النفسي
109 خامساً- نظرية موراي
110 سادساً- نموذج كوكس ومكاي
111 سابعاً- نموذج كوبر
115 تاسعاً- نظرية التأثير التموجي وتلقي الصدمات من خلال وسائل الإعلام
116 الخلاصة

117 الفصل 5 - المظاهر البيولوجية والنفسية والاجتماعية للضغط النفسي

117 أولاً- المظاهر البيولوجية والجسمية للضغط النفسي
118 متلازمة التكيف العام
119 هل جميع الضغوطات تحدث ردود الفعل العضوية نفسها؟
120 نتائج الدراسات الحديثة
121 ثانياً- المظاهر النفسية للضغط النفسي
121 أولاً- المعرفة (العمليات المعرفية) والضغط النفسي

122ثانياً- الانفعالات والضغط
125ثالثاً- المظاهر الاجتماعية (السلوك الاجتماعي) والضغط النفسية
126الجنس والفروق الاجتماعية والثقافية في معايشة الضغوط النفسية
126الخلاصة:

الفصل 6 - مصادر الضغط النفسي وقياسه.....127

127مصادر الضغوط النفسية في حياتنا
127أولاً- الشخص باعتباره مصدراً للضغط النفسي
129ثانياً- الأسرة باعتبارها مصدراً للضغط النفسية
134ثالثاً- الجماعة والمجتمع باعتبارهما مصدرين للضغوط النفسية
134رابعاً- العمل والضغط النفسي
142ملخص الفصل

الفصل 7 - أثر الضغط النفسي في الصحة.....145

145كيف تؤثر الضغوط النفسية في الصحة؟
145تأثير الضغط النفسي على الدماغ
147تأثير الضغط النفسي على الصحة
147الضغط النفسي، والسلوك، والمرض
148الضغط النفسي، وأعضاء الجسم، والمرض
150جهاز المناعة النفسي العصبي
151الانفعالات ووظيفة جهاز المناعة
152المعدلات النفسية الاجتماعية لردود فعل جهاز المناعة
152جودة الحياة وعمل جهاز المناعة
152تشريط عمل جهاز المناعة
153الضغط النفسي والأمراض الجسمية-النفسية (السيكوسوماتية)
153أمراض جهاز الهضم
154الربو
156الصداع المزمن

157	التهاب المفاصل «الروماتيزم».....
157	الضغوط النفسية وأمراض الجهاز القلبي الوعائي.....
158	ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بكل من الانفعالات والضغط النفسي.....
159	مرض الشريان التاجي للقلب.....
160	الضغط النفسي ومرض السرطان.....
163	ملخص الفصل.....
165	الفصل 8 - الضغط كاضطراب نفسي
165	اضطراب الضغط أو الشدة ما بعد الصدمة.....
167	الخبرات الصادمة.....
168	تعريف الخبرة الصادمة.....
169	العوامل المؤثرة على الاستجابات للخبرات الصادمة.....
170	أنواع الخبرات الصادمة.....
172	ردود الفعل الناتجة عن التجارب الصدمية.....
172	ردود الفعل اللاحقة الطبيعية.....
173	تأثير الصدمات النفسية والضغوط المزمنة.....
175	نظريات تفسير الصدمة النفسية.....
175	نظرية التحليل النفسي.....
175	نظرية معالجة المعلومات.....
176	النظرية المعرفية السلوكية.....
176	النظرية المعرفية.....
178	تشخيص اضطراب الشدة والضغط بعد الصدمة.....
181	أعراض الشدة المرافقة للحرب.....
181	العوامل المسببة لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة النفسية.....
184	عوامل الخطر.....
184	أنواع من الأحداث الصادمة.....
185	المضاعفات.....
185	كيف يمكننا التكيف بعد الصدمة؟.....

186علاج اضطراب الضغط بعد الصدمة النفسية
188الضغوط النفسية والصحة النفسية في ظل جائحة كورونا
192الخلاصة

الفصل 9 - مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

193تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي
194الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغط النفسي
195استراتيجية حل المشكلات
196استراتيجيات القيام بالتمارين الرياضية
196استراتيجية استخدام آليات الدفاع
197استراتيجيات الترفيه
197الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط النفسية
198الوقاية من الضغط النفسي
200كيف يمكن علاج الضغط النفسي المزمن؟
201كيفية الاستفادة من الضغط النفسي
202الخلاصة

الفصل 10 - العلاج النفسي للضغوط المزمنة

203العلاج المعرفي السلوكي للضغط النفسي
2031. العلاج أو الإرشاد المعرفي
2042. الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي
2063. العلاج المعرفي السلوكي
209التدريب التحصيني ضد الضغط
212أساليب العلاج المعرفي السلوكي
219خلاصة الفصل
241

243	الفصل 11 - العلاج الطبي للأمراض المزمنة الناتجة عن الضغط النفسي
243	الربو
247	علاج الربو
248	تهيج القولون العصبي
251	علاج تهيج القولون العصبي
251	التهاب أو روماتيزم المفاصل
252	آثار روماتيزم المفاصل وعلاجه
255	أمراض القلب
259	العلاج الطبي، والتأهيلي لمرضى القلب
266	التعامل مع الأمراض المزمنة، والتكيف معها
267	التكيف مع الأزمة الصحية حين يتوقع أن يكون مآلها جيداً وتندر بالتحسن
269	التكيف مع الانتكاس (أو عودة المرض)
270	الخلاصة
273	الفصل 12 - مهارات علم النفس الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية
273	التفكير الإيجابي
273	التفكير عملية إنسانية
274	تعريف التفكير الإيجابي
274	أهمية التفكير الإيجابي
275	أنواع التفكير الإيجابي
276	الأساسيات العشر في التفكير الإيجابي
278	مبادئ التفكير الإيجابي
279	سمات التفكير الإيجابي
280	قوى التفكير الإيجابي
282	التفكير الإيجابي والتفكير السلبي
286	سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الإيجابي
288	أعراض التفكير السلبي
289	العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

293بناء الاقتدار في مجابهة الهدر والضغط النفسي

293تعزيز الاقتدار وحسن الحال

الفصل 13 - التفكير الإيجابي والصحة النفسية..... 303

304أهمية الصحة النفسية

304السعادة النفسية

305الوقاية والعلاج في علم النفس الإيجابي

305العلاج الإيجابي ورفع مستوى السعادة

307التفكير الإيجابي والصداقة كمهارة في مواجهة الضغط النفسي

307كيف تنشأ الصداقة؟

308الوظائف النفسية التي تنهض بها الصداقة

310ارتقاء الصداقة عبر مراحل العمر

314اتخاذ القرار وأثره في حل الصراعات وخفض الضغط النفسي

315اتخاذ القرار

316العلاقة بين الصراع واتخاذ القرار

318مهارة الحوار الإيجابي في خفض الضغوط الزوجية والأسرية

318أولاً- تعريف الخلافات الزوجية

318ثانياً- علامات الخلافات الزوجية: تتسم الخلافات بين الزوجين بعدة سمات منها

319ثالثاً- مستويات الخلافات الزوجية

320رابعاً- الحوار الإيجابي لمواجهة الخلافات العادية

الفصل 14 - التفاؤل في مواجهة الضغط النفسي..... 321

322التفاؤل

322تعريف التفاؤل

323التشاؤم

323نظرة عن التفاؤل والتشاؤم

325سمة التفاؤل والتشاؤم

328التفاؤل وتقدير الذات في التعامل مع الضغط النفسي

331	التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية.....
334	مفهوم التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي.....
337	حقائق علمية عن التفاؤل.....
338	خلاصة الفصل.....
339	الفصل 15 - إرشادات عملية.....
339	فجر طاقاتك الكامنة في الأوقات العصيبة والأحداث الضاغطة.....
341	تحقيق السعادة.....
443	المراجع العلمية.....
443	المراجع العربية.....
445	المراجع الأجنبية.....
448	المصطلحات.....
455	لمحة عن المؤلف.....