

فاطمة الزهراء الزروق

# علم النفس الصحي

مجالاته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه

## الفهرس

3	.....	تفاسم
5	.....	مقدمة

### الفصل الأول

#### علم النفس الصحي

#### التعريف والأهداف والنظريات

9	.....	تمهيد
9	.....	1. العوامل المساعدة على نشأة علم النفس الصحي
11	.....	2. تعريف علم النفس الصحي
11	.....	3. أهداف علم النفس الصحي
13	.....	4. نظريات علم النفس الصحي
14	.....	1.4. نظرية العزو
16	.....	2.4. نظرية التحكم أو الضبط الصحي
18	.....	3.4. نموذج القناعة الصحية
20	.....	4.4. نظرية الدافع إلى الحماية
21	.....	5.4. نظرية السلوك المخطط له
22	.....	6.4. نموذج تغير السلوك عبر المراحل
24	.....	7.4. تناول سيرورة التأثير على الصحة

### الفصل الثاني

#### متغيرات الشخصية والصحة

27	.....	تمهيد
27	.....	1. عوامل الشخصية الحامية للصحة
27	.....	1.1. قوة التحمل أو الارجاعية
29	.....	2.1. الصلابة

30	.....3.1.الفعالية الذاتية
31	.....4.1.مركز التحكم أو الضبط
33	.....2. متغيرات الشخصية ذات الخطورة على الصحة
33	.....1.2.الحبسة التعبيرية
34	.....2.2.العصائية
35	.....3.2.العدائية
36	.....4.2.الانفعالية السلبية
37	.....3.عوامل الخطر السلوكية

### الفصل الثالث

#### طريقة الحياة والصحة.

41	.....تمهيد
41	.....1.نشأة مفهوم طريقة الحياة
42	.....2.طريقة الحياة، مفاهيم وتعريف
46	.....3.ميادين ومجالات طريقة الحياة
47	.....1.3.المجال الجسدي لطريقة الحياة
48	.....2.3.أجلال النفسي لطريقة الحياة
48	.....3.3.المجال الاجتماعي لطريقة الحياة
49	.....4.أبعاد طريقة الحياة
49	.....1.4.الصحة الجسدية
49	.....2.4.الصحة النفسية
49	.....3.4.الاستقلالية الذاتية
50	.....4.4.العلاقات الاجتماعية والزواجية
50	.....5.4.البيئة والمحيط
50	.....6.4.الجانب الروحي الديني والتوجه نحو الحياة
51	.....5.أدوات قياس طريقة الحياة

51	.....1.5. ملصح تأثير المرض
52	.....2.5. ملصح الصحة لنوتقنهام
53	.....3.5. سلم الصحة التقسية العامة
53	.....4.5. ملصح طريقة الحياة الذاتية
56	.....6. طريقة الحياة والصحة

## الفصل الرابع الأنماط السلوكية والصحة

59	.....تمهيد
59	.....1. مفهوم النمط السلوكي
61	.....2. نمط السلوك (أ)
63	.....1.2. الخصائص التركيبية لنمط السلوك (أ)
66	.....2.2. القيمة التنبؤية لنمط السلوك (أ)
67	.....3.2. آلية تأثير نمط السلوك (أ) على فيزيولوجية الجسم
70	.....4.2. الانتقادات الموجهة لنظرية نمط السلوك (أ)
71	.....3. نمط السلوك (ج)
72	.....1.3. تعريف نمط السلوك (ج)
72	.....2.3. الخصائص التركيبية لنمط السلوك (ج)
74	.....3.3. القيمة التنبؤية لنمط السلوك (ج) في الإصابة بالسرطان
75	.....4.3. تفسير العلاقة بين نمط السلوك (ج) والإصابة بالسرطان
77	.....4. نمط السلوك (د) أو الشخصية (د)
78	.....1.4. الخصائص التركيبية لنمط السلوك (د)
78	.....2.4. الانتقادات الموجهة لنمط الشخصية (د)
79	.....3.4. أهمية نمط الشخصية (د) في التنبؤ بمسار المرضى الشريان التاجي
80	.....4.4. تعليق على نمط الشخصية (د)

## الفصل الخامس علم النفس الايجابي

83	تمهيد.....
83	1. نشأة علم النفس الايجابي.....
84	2. أهداف علم النفس الايجابي.....
87	3. العلاج النفسي الايجابي.....
88	4. علم النفس الايجابي والوقاية الإيجابية.....
93	خاتمة.....
95	قائمة المراجع المعتمدة.....
129	الفهرس.....