

مركز تعريب العلوم الصحية



علم النفس للممرضات ومهنيي الرعاية الصحية

ترجمة

د. عبدالمنعم الباز

د. سميرة ياقوت

د. هشام الحناوي

د. محمد بسيوني

مراجعة وتحرير

مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية

تقديم الأمين العام

يهدف كتاب علم النفس للممرضات ومهنيي الرعاية الصحية لتشجيع العاملين في مجالات الصحة والرعاية الاجتماعية على استخدام المعرفة النفسية لديهم لتعزيز وتحسين ممارستهم. لذا فقد تم اختيار هذا الكتاب لترجمته إلى العربية ليعكس محتواه الأوليات في تقديم الرعاية التي تركز على الفرد وذلك بتطبيق النظريات النفسية (السيكولوجية) الكلاسيكية والبحث العلمي. كما استعان الكتاب أيضاً بأحدث التطورات والتطبيقات المعاصرة للصحة النفسية. هذا وقد تناول كيفية تطبيق هذه المعرفة من قبل الممارسين في تأدية عملهم اليومي.

إن كتاب علم النفس للممرضات ومهنيي الرعاية الصحية لمن القراءات الضرورية لطلبة دبلوم ما قبل وما بعد التأهيل، وكذلك الذين يخضعون لدورات الدراسات العليا في التمريض والرعاية الصحية أيضاً، والتي تشمل كلاً من الممرضات، والقابلات، والمعالجين المهنيين وممارسي الطب الطبيعي، واختصاصي المعالجة الإشعاعية كذلك. وقد احتوى الكتاب على توليفة من الموضوعات التي تهم الدارسين والتي تتشابه فيها المعرفة عند الممارسة، ولكن يبقى كل موضوع قضية منفصلة قائمة بذاتها.

ويحتوي هذا الكتاب على عشرة فصول، يتناول الفصل الأول منها علم النفس في سياق الرعاية الصحية والاجتماعية، والذي يطرح عدة مفاهيم وتعريفات. كما يتطرق إلى الطرق الأساسية للتفكير السيكولوجي وأدوات البحث، ويوضح دور الإخصائين النفسيين في تعزيز الصحة والعافية. ويتناول الفصل الثاني قضية فهم الذات، وكيفية اكتساب معرفتنا بذواتنا، ويطرح كذلك صفات الشخصية كتصنيف للناس، ويشير إلى أهمية الرعاية المصممة للفرد.

هذا ويتناول كل من الفصل الثالث والرابع موضوع التطور والتغير عبر الحياة وموضوع الذاكرة وما يؤثر عليها، ويناقش الفصل الخامس قضية التعلم والعوامل المؤثرة عليه. ثم يتحدث كل من الفصل السادس والثامن عن المشكلات النفسية التي قد يعاني منها الناس على مدى حياتهم في سياقات

وأحداث متباينة كالقلق والاكتئاب والفقء، وكذلك الكرب وكيفية التلاؤم معه. ويتحدث الفصل السابع عن التأثير والتأثر الاجتماعي والتاسع عن تطبيقات علم النفس في الصحة والمرض، هذا وقد أفرد الكتاب باباً مفصلاً هو الفصل الأخير عن علم نفس الألم وأنواعه، كما بين أهمية العلاج الوهمي (العُفْل) في علاج الألم والتغلب عليه. وقد تطرق أيضاً إلى مبادئ علم النفس في علاج المشكلات المعقدة للألم.

نأمل أن يكون هذا الكتاب لبنة في صرح تعريب التعليم الطبي.

والله ولي التوفيق،،،

الدكتور/ عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

ACMLS

تقديم الأمين العام المساعد

الفرق شاسع بين من يتكلم ويعبر عن مكنوناته وأفكاره وبين من لا يملك القدرة على الكلام من الناحية الفيزيولوجية. فكما هو معروف أن الإنسان وحده يعرف تجميع الأصوات في ألفاظ وكلمات وجمل حيث يولد الكلام بتنظيم عشرات الأصوات المرتبطة ببعضها البعض. فالحنجرة تنتج الأصوات وتنوع التردد عندما يمر هواء الزفير في البلعوم ثم في التجويف الأنفي والفمي. ومع حركة اللسان وحاجز البلعوم والشفاه يحدث التنوع في الأصوات والنبرات.

اللغة أيضاً مرتبطة بقشرة الدماغ العصبية وتطورها. حيث يتواجد مركز اللغة في الإنسان في الجزء الأيسر من نصف الدماغ لدى من يستخدمون اليد اليمنى ويسمى مركز بروكا BROCA الذي أكتشف في القرن الثامن عشر. فأي خلل أو تدمير لخلايا الدماغ في هذا المركز يؤدي إلى فقد القدرة على الكلام أو فقد النطق. لذلك فإن تحكم الدماغ باللغة عند الإنسان هو الذي يفعل اللغة لكي تقوم بوظائفها المتعددة من تفكير وتواصل وتعاطف وغضب وحزن وإبداع وغيرها. فالكلام أكثر اتساعاً من اللفظ لأنه يشمل الإيماء والإيحاء والإشارة وحركة الوجه واللسان والرتتين، بل تحريك الجسد كله.

ACMLS

الدكتور/ يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

المؤلفون

* جين ولكر

باحث رئيسي زائر - جامعة جنوب أمبتون - المملكة المتحدة.

* شيلا باين

مساعد رئيس مأوى الرعاية في دراسات المأوى - جامعة لانكستر -
المملكة المتحدة.

* بايولا سميث

محاضرة - جامعة شيفيلد هوللام - المملكة المتحدة.

* نيكي جاريت

محاضرة - جامعة سوث أمبتون - المملكة المتحدة.

ACMLS

المترجمون

* الدكتورة سميرة ياقوت مرجان

- مصرية الجنسية.
- ماجستير في التربية تخصص اضطرابات اللغة والنطق لدى الأطفال.
- دكتوراه علم النفس - جامعة عين شمس - 2009.
- مدرس - كلية تربية نوعية - جامعة دمياط.

* الدكتور عبدالمنعم محمود الباز

- مصري الجنسية.
- دبلوم الأمراض النفسية والعصبية - كلية الطب - جامعة المنصورة.
- دبلوم الطب الشرعي والسموم - كلية الطب - جامعة المنصورة.
- طبيب شرعي - دولة الكويت.

* الدكتور محمد عبد السلام بسيوني

- مصري الجنسية.
- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - جامعة طنطا - عام 1995.
- حاصل على ماجستير طب مخ وأعصاب وطب نفسي - جامعة عين شمس - عام 2003.
- يعمل في مستشفى الطب النفسي (بالكويت).

* الدكتور هشام صلاح أحمد الحناوي

- مصري الجنسية.

- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - جامعة طنطا - عام 1991.

- حاصل على ماجستير الأمراض النفسية والعصبية - جامعة عين شمس - عام 2000.



المحتويات

ز	تقديم الأمين العام
ط	تقديم الأمين العام المساعد
ك	المؤلفون
م	المترجمون
1	الفصل الأول : علم النفس في سياق الرعاية الصحية والاجتماعية
1	الأسئلة الجوهرية
1	المقدمة
2	ما هو علم النفس؟
3	ما سبب أهمية علم النفس في الرعاية الصحية والاجتماعية؟
4	أهمية العمل الجماعي
6	المدارس الفكرية المعاصرة في علم النفس
13	الحقائق النفسية مقابل النظرية النفسية
15	وسائل البحث في علم النفس
	الإخصائيون المسؤولون عن الوقاية/ والتعامل مع/
21	ومعالجة/ المشكلات النفسية
23	علم النفس في الممارسة العملية: مقدمة لسيناريو
25	خلاصة النقاط الرئيسية
27	الفصل الثاني: فهم الذات والآخرين
27	الأسئلة الجوهرية
27	المقدمة
28	مفهوم الذات
33	الاعتداد بالذات (تقدير الذات)
34	صورة الجسم
39	الأدوار الاجتماعية
42	الاتجاهات
43	القولبة النمطية، والتحامل، والوصم، والتمييز
48	نظرية عزو الأسباب
51	الشخصية والصحة
57	خلاصة النقاط الرئيسية

59	_____	الفصل الثالث : التطور والتغير عبر مراحل الحياة
59	_____	الأسئلة الجوهرية
59	_____	المقدمة
61	_____	تطور التفكير والفهم
72	_____	التطور الاجتماعي
79	_____	التطور في فترة المراهقة
83	_____	التطور في مرحلة الرشد
87	_____	التطور في المرحل المتأخرة من العمر
90	_____	الأقتراب من نهاية العمر
93	_____	خلاصة النقاط الرئيسية
95	_____	الفصل الرابع : الذاكرة والفهم وإعطاء المعلومات
95	_____	الأسئلة الجوهرية
95	_____	المقدمة
96	_____	الذاكرة
98	_____	الذاكرة قصيرة المدى
103	_____	الذاكرة طويلة المدى
104	_____	الفهم
105	_____	المخططات والنصوص العقلية
107	_____	التذكر والذكريات الزائفة
108	_____	الذكريات المحددة بسياق
108	_____	النسيان
110	_____	فقد الذاكرة
114	_____	الاتصال بفاعلية مع المرضى
117	_____	نقل الأخبار السيئة
120	_____	خلاصة النقاط الرئيسية
123	_____	الفصل الخامس : التعلم، والتعلم الاجتماعي
123	_____	الأسئلة الجوهرية
123	_____	المقدمة
124	_____	أنماط التعلم

124	خلفيات تطور نظرية التعلم
126	الإشراط الكلاسيكي
130	أهمية خفض الخوف في محيطات المستشفيات
130	الخوف والتجنب والرهابات
132	الإشراط الاستثابي
138	نمط الحياة والسلوك
139	تعديل السلوك
141	تعديل الذات
144	التعزيز أم التحكم؟
144	العجز المتعلم وفقد التحكم والاكتئاب
147	نظرية التعلم الاجتماعي
149	نجاعة الذات
150	موضع التحكم
	تطبيق المبادئ السلوكية في تصميم برنامج للتثقيف
153	الصحي
155	خلاصة النقاط الرئيسية
157	الفصل السادس : فهم القلق والاكتئاب والفقد
157	الأسئلة الجوهرية
157	المقدمة
158	ما الانفعال؟
160	ما الذي نعنيه بالقلق وكيف يمكن تدبيره علاجياً؟
162	مقارنة المقاربات المختلفة لفهم القلق وتدابيره العلاجية
167	ما الذي نعنيه بالاكتئاب وكيف يمكن تدبيره علاجياً؟
170	نظريات الاكتئاب والمقاربات العلاجية لتدبيره
174	العلاج المعرفي السلوكي
175	اضطراب الكرب التالي للرضح
179	التعامل مع الفقد
190	الأمل
192	خلاصة النقاط الرئيسية

193	_____	الفصل السابع : التأثير والتأثر الاجتماعي
193	_____	الأسئلة الجوهرية
193	_____	المقدمة
194	_____	الإقناع
201	_____	تأثيرات الجمهور وأثاره
203	_____	الطاعة (الإذعان)
206	_____	الامتثال
209	_____	المرغوبية الاجتماعية
210	_____	مساعدة الآخرين
213	_____	التواصل غير اللفظي
215	_____	مهارات التعامل بين الأشخاص
220	_____	تفاعل المجموعة
222	_____	أساليب القيادة
223	_____	خلاصة النقاط الرئيسية
225	_____	الفصل الثامن : الكرب والتلاؤم
225	_____	الأسئلة الجوهرية
225	_____	المقدمة
227	_____	تعريفات الكرب
228	_____	نموذج المداولة للكرب والتلاؤم
229	_____	التقييم المعرفي
232	_____	التلاؤم
234	_____	مراجعة نموذج للتعامل مع الكرب
235	_____	الكرب والعلل المتعلقة بالكرب (علم المناعة النفسي العصبي)
239	_____	وسائط ومعدلات الكرب والعلل المرتبطة بالكرب
245	_____	الدعم الاجتماعي
249	_____	البعد الروحاني للدعم
250	_____	الوسائط والمعدلات الأخرى للتقييم والتلاؤم
256	_____	الكرب في السياقات المختلفة

261	_____	خفض وتدبير الكرب
263	_____	خلاصة النقاط الرئيسية
265	_____	الفصل التاسع : تطبيقات علم النفس في الصحة والمرض
265	_____	الأسئلة الجوهرية
265	_____	المقدمة
266	_____	تعريف الصحة والعلّة والمرض
268	_____	تحسين الصحة والوقاية من اعتلالها
271	_____	المعرفة الاجتماعية
272	_____	نموذج المعتقد الصحي
275	_____	نظرية السلوك المخطط له سلفاً
281	_____	نموذج مراحل التغيير (عبر نظرياتي)
286	_____	نظرية التنظيم الذاتي: «أهمية أن يكون لك هدف»
289	_____	اللقاء التحفيزي
290	_____	البحث عن المساعدة الطيبة
292	_____	الوقاية الثالثة «تدابير معالجة العلل»
297	_____	فهم حقيقة الأمراض المزمنة
302	_____	تدبير المعالجة الذاتية للأمراض المزمنة
307	_____	خلاصة النقاط الرئيسية
309	_____	الفصل العاشر : علم نفس الألم (سيكولوجيا الألم)
309	_____	الأسئلة الجوهرية
309	_____	المقدمة
310	_____	إدراك الألم والتعبير عنه
311	_____	نظرية بوابة التحكم في الألم
314	_____	تعليم الإدراك والتعبير عن الألم
318	_____	المبادئ النفسية في تقييم الألم
327	_____	الغاية من علاج الألم
329	_____	أنواع الألم
330	_____	قضايا نفسية عند علاج الألم الحاد
333	_____	قضايا نفسية في العلل الانتهازية

336	القضايا النفسية في الألم المزمن أو الألم الحמיד المستديم (المستمر)
343	العلاجات القائمة على الدليل للألم الحاد والمستديم
346	دراسة لحالة (المريضة بام) خلاصة النقاط الرئيسية
353	
355	
359	
375	

التدريبات
مسرد المصطلحات
المراجع

