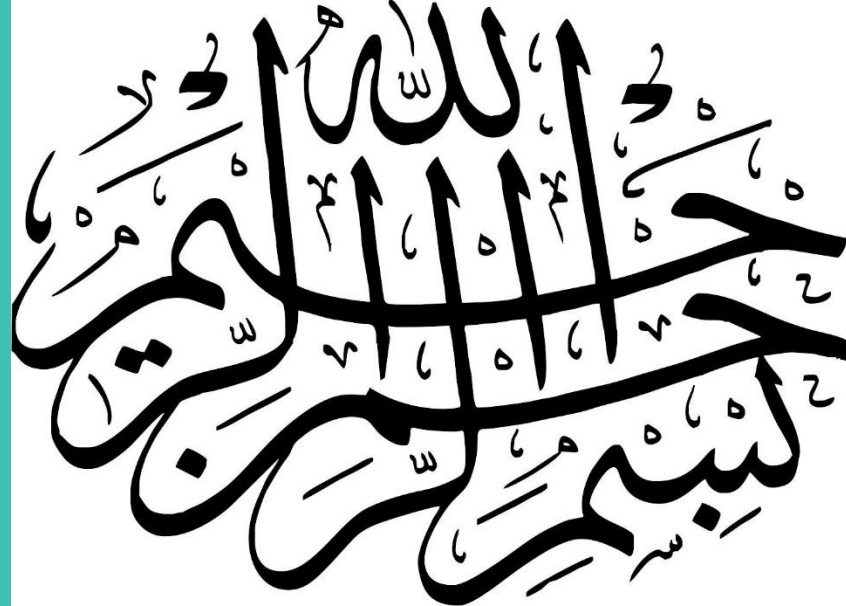






النمو البشري والصحة النفسية

د/ علي موسى الصبحيين

Ali_mas200@yahoo.com

اليوم الأول

- التعارف بين المدرب والمشاركين ١٠ دقائق
- نشاط رقم (١): ناقش مع مجموعتك القواعد الأخلاقية التي يفضل أن يلتزم بها المشاركون في التدريب؟
- زمن العمل فردي (خمس) دقائق؛ جماعي (٢٠) دقيقة، الزمن الإجمالي (من ٢٥ - ٣٠ دقيقة)، يُناقش المشاركون بشكل فردي القواعد الأخلاقية في التدريب التي يرغب بها كل منهم أن تكون موجودة في قاعة التدريب.

اليوم الأول

- القواعد الأخلاقية في عمل المجموعة: عزيزي المتدرب يرجى الالتزام بالآتي:
- أ. إغلاق الهاتف (الموبايل) أثناء التدريب، أو جعله صامتًا
- ب. الإصغاء للمتحدث، وعدم مقاطعته حتى ينهي كلامه
- ج. عدم التحدث نيابة عن الآخرين باستثناء منسق المجموعة المكلف
- د. الالتزام باحترام وقت الحضور والانصراف، والأنشطة
- هـ. عدم السخرية من أي رأي، أو وجهة نظر لأي من المشاركين
- و. احترام جميع وجهات النظر حتى التي لا تعجبنا
-

نشاط (٢) ناقش مع مجموعتك توقعاتكم من التدريب على حقيقة
النمو البشري والصحة النفسية. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- يتوقع من المشارك في نهاية التدريب أن يكون قادراً على:
- -أن يتعرف المدرب على توقعات المشاركين من التدريب
- -تعريف المفاهيم والمصطلحات الواردة في حقيبة النمو البشري، والصحة النفسية.
- -معرفة العلاقة بين مفهوم الصحة النفسية، والنمو البشري (مراحل النمو) وبعض المفاهيم الأخرى المتعلقة بالعلاقة.
- -التعرف على العوامل المؤثرة في النمو البشري.
- - أن يتعرف المشاركون على مراحل النمو الإنساني
- -أن يُعدد المشارك أهمية النمو النفسي السليم للفرد
- -أن يُعدد المشارك أهمية الصحة النفسية للفرد
- -أن يذكر المشاركون السمات المميزة للأشخاص ذوي الصحة النفسية
- -التعرف على أساليب الأسر (أنماط الرعاية) في تنمية الصحة النفسية لدى الأبناء.
- -التعرف على دور المدرسة في بناء الصحة النفسية لدى طلابها.
- -التعرف على الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية للفرد في مراحل النمو المختلفة
- -التعرف على الثقافة المجتمعية الداعمة للصحة النفسية.
- -أن يذكر المشاركون مجموعة من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية للأفراد.
- -أن يُثمن دور النمو النفسي والاجتماعي-السليم في الصحة النفسية للأفراد.
- -أن يتعرف المشاركون على مناهج الوقاية في الصحة النفسية
- -أن يتعرف المشاركون على المؤشرات الدالة على الصحة النفسية
- -مساعدة الاخصائيين في تنمية مهارات الصحة النفسية
- -أن يمتلك المشاركون اتجاهات إيجابية في دور الصحة النفسية في تحسين حياة الأفراد والجماعات وتوافقهم النفسي والاجتماعي.
- -أن يتعرف الأخصائيون على الآيات الكريمة التي تحافظ على الصحة النفسية للفرد والجماعة
- -أن يتعرف الأخصائيون على الأحاديث النبوية الشريفة التي تحافظ على الصحة النفسية للفرد والجماعة

- نشاط (٣) ناقش مع مجموعتك أهمية الصحة النفسية بشكل فردي ثم يتم دمج آراء أفراد المجموعة في وجهة نظر تعبر عن رأي المجموعة، ويتفق عليه جميع الأعضاء. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

أهمية الصحة النفسية للفرد: تساعد الصحة النفسية الفرد في:

أ. الجانب النفسي والذاتي: تحقيق التوازن والاستقرار العاطفي: تمكّن الشخص من ضبط انفعالاته، التعبير عنها بطرق سليمة، والتمتع بالسكينة والرضا الداخلي.

- ٢. الجانب الجسدي والصحة العامة:

- أ. ترابط الصحة النفسية والجسدية: الصحة النفسية الجيدة تدعم المناعة، تنظم ضغط الدم، وتقلل من أمراض القلب والأوعية والآلام المزمنة. الاضطرابات النفسية تؤدي غالباً لأعراض جسدية وتعطيل العلاج.

- ب. طاقة ونشاط: تعزز الرغبة في ممارسة الحياة، وتحسن نمط النوم والتغذية.

- ٣. الجانب المعرفي والعمل:

- أ. تحسين في كفاءة التعلم والتفكير: تدعم التركيز، الذاكرة، وحل المشكلات واتخاذ القرار.
- ب. إنتاجية العمل: شخص سليم نفسياً أكثر التزاماً، إبداعاً، وقدرة على تحمل ضغوط العمل والتطور المهني.

- الجانب الاجتماعي والعلاقات: تعمل الصحة النفسية على:
- أ. المساعدة في بناء علاقات سليمة: تمكّن من التعاطف، التواصل الفعّال، واحترام الذات والآخرين، مما يقوي الروابط الأسرية والصداقات.

- التوافق الاجتماعي: تجعل الفرد قادراً على الاندماج والمشاركة الإيجابية في بيئاته المختلفة.
- ثانياً: أهمية الصحة النفسية للجماعة والمجتمع: بخصوص الجماعة تعمل الصحة النفسية على:
- ١. استقرار المجتمع وتماسكه: مثل الحدّ من السلوكيات السلبية: انخفاض معدلات الجريمة، العنف، الإدمان، والانحراف نتيجة وعي واستقرار نفسي عام، وتقوية النسيج الاجتماعي: علاقات أسرية متماسكة، بيئات مدرسية وآمنة، وتفاهم بين فئات المجتمع، مما يقلل الصراعات.

• التنمية الاقتصادية والازدهار:

أ. زيادة الإنتاجية: قوة عاملة سليمة نفسياً تعطي مردوداً أعلى، وتقلل أيام الغياب والحوادث.

ب. تقليل التكاليف: خفض نفقات الرعاية الصحية، علاج الإعاقات، والخسائر الناتجة عن تدهور الإنتاج أو الانتحار؛ فالالاكتئاب والقلق يكبدان الاقتصاد العالمي نحو تريليون دولار سنوياً.

- ٣. الصحة العامة والحدّ من المخاطر: تعمل الصحة النفسية في ها الجانب على:

- أ. بيئة آمنة ومستقرة: مجتمع واع يحتوي أفرادہ، يكتشف المشاكل مبكراً، ويحمي الفئات الضعيفة (أطفال، مسنّون، مرضى).

- ب. الوقاية من الكوارث الإنسانية: الحد من انتشار الاضطرابات، ومحاربة الوصم والتمييز، وتوفير الرعاية العادلة، خاصة أن أكثر من مليار شخص يعانون اضطرابات نفسية عالمياً.

- النهوض بالثقافة والتنمية الشاملة:

- أ. الساهمة في زيادة الإبداع والابتكار: المجتمع الذي يتمتع بالصحة النفسية والرفاه النفسي ينتج فكراً وعلماً وفناً، ويدعم التعليم والبحث.
- ب. تحقيق أهداف التنمية: تدرج الصحة النفسية ضمن خطط الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، فلا تنمية بدون رفاه بشري وحقوق مصونة.

ما أبرز العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، وما هي التحديات الواقعية:

أ. وراثية وجينية: يرث الفرد عن أبويه بعض الأمراض والاضطرابات؛ مما يؤثر في صحته النفسية.

ب. عوامل بيئية: تنشئة أسرية سليمة، تعليم واعٍ، بيئة عمل داعمة، خدمات صحية متاحة، علاقات إيجابية.

ج. تحديات ومخاطر وعقبات: الفقر، العنف، التمييز، الضغوط الاقتصادية، الوصم الاجتماعي، نقص الخدمات والموارد، مما يفاقم المعاناة خاصة في الفترات الحرجة.

ما سبل تعزيز الصحة النفسية؟؟

أ. للفرد: ممارسة نمط حياة صحي، تنمية المهارات العاطفية، طلب المساعدة عند الحاجة، بناء شبكات دعم.

ب. للمجتمع: دمج مفاهيم الصحة النفسية في التعليم، تحسين بيئات العمل، نشر الوعي ومحاربة الوصم، تطوير الخدمات الصحية والنفسية، وتوفير بيئة تشريعية واجتماعية داعمة.

يصل المشاركون إلى نتيجة خلاصة: إن الصحة النفسية لا تنفصل عن الصحة العامة، وهي ركيزة بناء الإنسان والمجتمع. بقدر ما يتمتع الفرد بتوازنه النفسي، بقدر ما ينعكس ذلك أمناً واستقراراً وتقدماً للجماعة. وأن الاستثمار في الصحة النفسية هو استثمار في مستقبل الأجيال وازدهار الأمم، ولا يمكن تحقيق تنمية حقيقية دون رفاه نفسي شامل وعادل.

نشاط (٥)

- ناقش مع مجموعتك مفهوم النمو الإنساني، وماهي قوانين النمو الإنساني؟ بشكل فردي، ثم يتم الاتفاق عليه من قبل أعضاء الجماعة. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- **مفهوم النمو الإنساني: (Human Development)**
وقوانينه من أهم المواضيع في علم النفس والتربية، لأنه يفسر كيف نتغير ونتطور كبشر من لحظة الإخصاب وحتى نهاية العمر.

- **أولاً: مفهوم النمو الإنساني:** النمو الإنساني هو مجموع التغيرات المتتابة، المتداخلة، والمنظمة التي تطرأ على الفرد في مختلف جوانب شخصيته عبر مراحل حياته المتتابة، وهذا النمو لا يقتصر على زيادة الحجم أو الطول، بل يشمل أبعاداً متكاملة:

- - النمو الجسمي والحركي: (الطول، الوزن، أجهزة الجسم، المهارات الحركية).
- - النمو العقلي والمعرفي: (الذكاء، التفكير، التذكر، واللغة).
- - النمو الانفعالي والعاطفي: (تطور المشاعر مثل الخوف، الحب، والقدرة على ضبط النفس).
- - النمو الاجتماعي: (العلاقات مع الأسرة والأصدقاء، واستيعاب قيم المجتمع).
- والنمو ليس مجرد زيادة كمية" (كزيادة الوزن)، بل هو أيضاً وتغير كيفي (كتطور طريقة التفكير من السطحية إلى التحليل العميق).

ثانياً: القوانين والمبادئ العامة للنمو الإنساني: يسير النمو
الإنساني وفق نظام دقيق ومبادئ تحكمه، وتطبق على جميع
البشر بغض النظر عن ثقافتهم:

أولاً: النمو عملية مستمرة ومتدرجة: النمو لا يحدث فجأة، بل هو سلسلة متصلة الحلقات. كل مرحلة من النمو تعتمد على ما قبلها وتمهد لما بعدها. فالطفل يناغي أولاً، ثم يناغي بكلمات مقطعة، ثم ينطق كلمة، ثم جملة.

- ٢. النمو يسير في اتجاهات طولية وعرضية (محددة)
- يتجه النمو دائماً في اتجاهين رئيسيين:
- - اتجاه طولي (من الرأس إلى القدمين): يتحكم الطفل بحركة رأسه وعينه قبل أن يستطيع التحكم بظهر والجلوس، ويجلس قبل أن يمشي.
- - اتجاه عرضي (من المركز إلى الأطراف): يتحكم الطفل بحركة جذعه وشبه ذراعيه قبل أن يستطيع التحكم بأصابع يديه بدقة (كأن يمسك القلم).

٣. هناك فروق فردية بين الأفراد في النمو: رغم وجود خط سير عام للنمو، إلا أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في سرعة ومعدل النمو. قد يتكلم طفل في سن السنة، بينما يتأخر آخر إلى سن السنة والنصف دون أن يعني ذلك وجود مشكلة لدى الثاني.

- . سرعة النمو ليست ثابتة: معدل النمو ليس خطاً مستقيماً، بل يتغير حسب مرحلة العمر:
- - يكون سريعاً جداً في المرحلة الجنينية ومرحلة الرضاعة ومرحلة المراهقة.
- - يكون أبطأ ويهدأ في مرحلة الطفولة الوسطى والمرحلة المتأخرة، وكذلك في مرحلة الرشد.

٥. النمو يتأثر بالوراثة والبيئة معاً

نقاش وحوار حول أثر الوراثة والبيئة

نشاط (6) ناقش مع مجموعتك مراحل النمو الإنساني بشكل عام بشكل فردي، ثم يتم الاتفاق عليه من قبل أعضاء الجماعة. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



١ . مرحلة ما قبل الميلاد (Pre-natal Stage): هي الفترة:
من اللحظة الأولى للخصاب حتى الولادة (حوالي ٩ أشهر /
٤٠ أسبوعاً). وفيها يتأثر الطفل بما تتأثر منه أمه....

٢. مرحلة المهد أو الرضاعة (Infancy & Toddlerhood) وهي الفترة: من الولادة حتى عمر سنتين.

٣. مرحلة الطفولة المبكرة (Early)

(Childhood): هي الفترة: من سن ٢ إلى ٦ سنوات (سن ما قبل المدرسة).

٤. مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة
(Middle/Late Childhood): وهي فترة
تمتد من ٦ إلى ١٢ سنة (سن المدرسة
الابتدائية)،

٥. مرحلة المراهقة (Adolescence) وهي
من أصعب المراحل وأخطرها في شخصية الفرد
تمتد من ١٢ إلى ١٨ سنة.

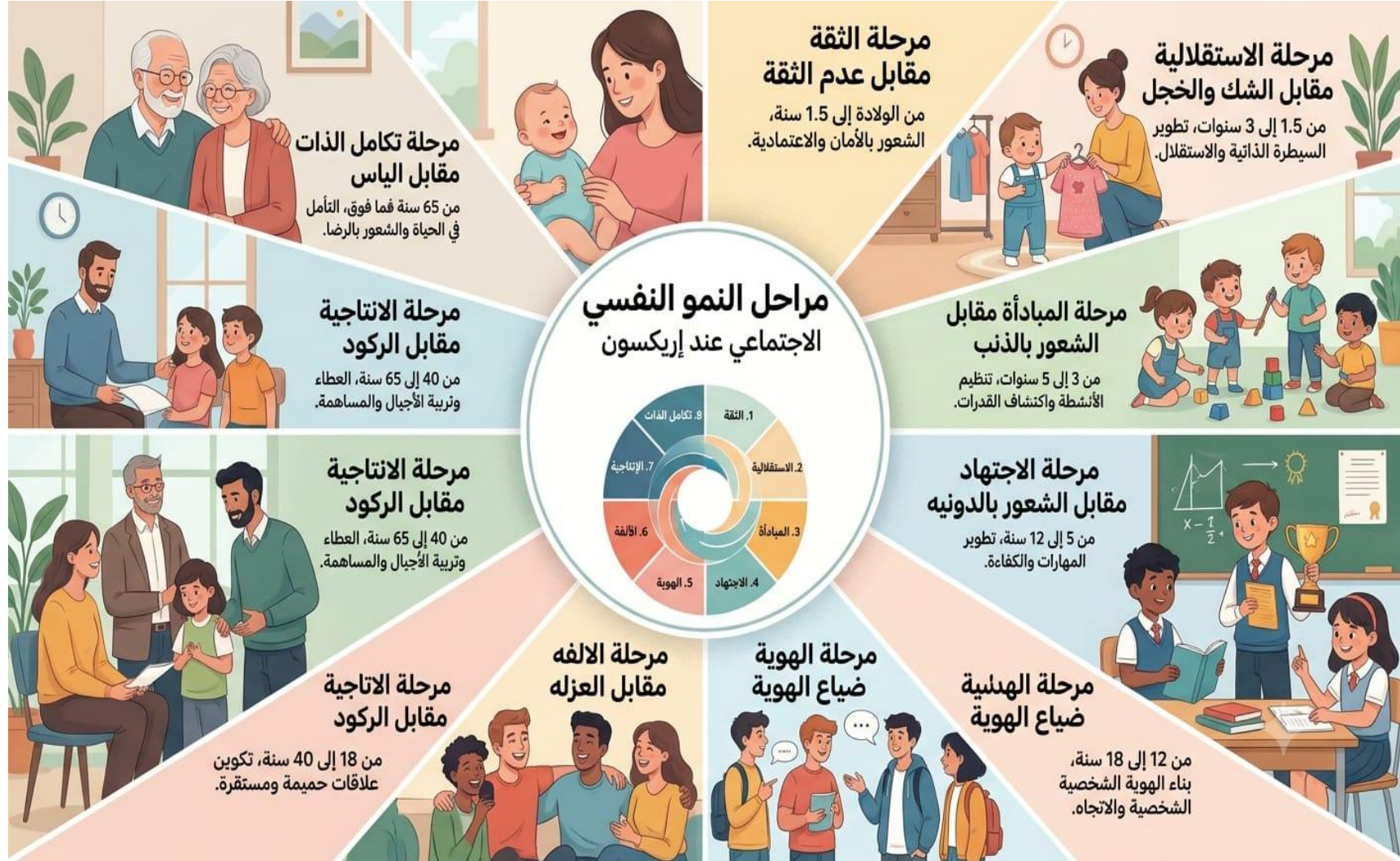
٦. مرحلة الشباب / الرشد المبكر (Early Adulthood)
تمتد من ١٨ إلى ٤٠ سنة، وتمتاز بالقوة، والقدرة الجسدية
والعقلية تكون في أوجها وذروتها.

٧. مرحلة منتصف العمر (Middle Adulthood): في الفترة: من ٤٠ إلى ٦٥ سنة. وتمتاز ببداية التغيرات الجسدية التدريجية (انخفاض مرونة العضلات، تغيرات هرمونية معينة)، والانشغال بالإنتاجية، والعطاء للجيل التالي، وتقييم الإنجازات الشخصية والمهنية.

٨. مرحلة الشيخوخة / المباشرة المتأخرة (Late Adulthood) تمتد من ٦٥ سنة فما فوق، ومن مميزات الضعف في جوانب الشخصية الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، والنفسية، وهي سن التقاعد....

نشاط (٧)

- ناقش مع مجموعتك مراحل النمو النفسي والاجتماعي عند أريكسون بشكل فردي، ثم يتم الاتفاق عليه من قبل أعضاء الجماعة. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



مقدمة: نظرية النمو النفسي الاجتماعي: Theory of Psychological & Social

- أعطى إريك أريكسون العوامل الاجتماعية والثقافية المحيطة بالفرد وزنًا أكبر مما فعل الفرويديون، وقسم النمو الإنساني إلى ثمان مراحل أهمها المرحلة الأولى التي أسماها "مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة"، وتمتد هذه المرحلة خلال العام الأول، ويعتقد أريكسون أن تكوين الثقة هو أساس الشخصية السوية، فمن خلالها يستطيع الفرد أن يضع ثقته في العالم المحيط به ويدركهم كأفراد عطوفين ويشعر بالأمن والطمأنينة.

المرحلة الأولى:

الثقة مقابل عدم الثقة (من الولادة إلى ١٨ شهراً)

المرحلة الثانية:

الاستقلالية مقابل الشك والخجل (من ١٨ شهراً إلى ٣ سنوات)

- المرحلة الثالثة:
- المبادأة مقابل الشعور بالذنب (من ٣ إلى ٥ سنوات)

المرحلة الرابعة:

الاجتهاد مقابل الشعور بالدونية (من ٦ إلى
١٢ سنة)

المرحلة الخامسة:

الهوية مقابل ضياع الهوية (من ١٢ إلى ١٨
سنة)

المرحلة السادسة:

الألفة مقابل العزلة (من ١٨ إلى ٤٠ سنة)

المرحلة السابعة:

الإنتاجية مقابل الركود (من ٤٠ إلى ٦٥ سنة)

المرحلة الثامنة:

تكمّل الذات مقابل اليأس (من ٦٥ سنة فما
فوق)

ما رأيكم بهذه المراحل ؟

نشاط (8) ناقش مع مجموعتك الحاجات الإرشادية للأطفال والمراهقين بشكل فردي ثم يتم دمج الحاجات من قبل جميع أعضاء المجموعة وعرضها. مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

تُعدّ الحاجات الإرشادية والنفسية
والعقلية والاجتماعية والانفعالية
الركيزة الأساسية للنمو السليم في
مرحلتى الطفولة والمراهقة. تختلف هذه
الحاجات طبيعةً وتفصيلاً باختلاف
المرحلة العمرية والتغيرات النمائية
المصاحبة لها.

أولاً: حاجات مرحلة الطفولة: تركز هذه
المرحلة على بناء الأمان الأساسي،
وتشكيل المهارات الأولية للتفاعل
والتفكير.

١. الحاجات النفسية والانفعالية

٢٠ . الحاجات الاجتماعية

٣٠. الحاجات العقلية (المعرفية)

٤. الحاجات الإرشادية الخاصة بالطفولة

• ثانياً: حاجات مرحلة المراهقة:

• الحاجات النفسية والانفعالية:

٢٠ . الحاجات الاجتماعية:

• جماعة الأقران...

• ما أثر جماعة الأقران؟؟

٢٠ . الحاجات الاجتماعية:

• جماعة الأقران...

• ما أثر جماعة الأقران؟؟

• التوافق مع الوالدين؟؟

• أثر وسائل التواصل الاجتماعي؟؟

٣٠. الحاجات العقلية (المعرفية):

• التفكير

• التخطيط

• الدراسة

• الاهتمامات العقلية..

٤. الحاجات الإرشادية الخاصة
بالمراهقة؟

هل للمراهق حاجات خاصة به؟

- الإرشاد الأكاديمي والمهني:
مساعدة المراهق في تحديد
أهدافه وتوجيه قدراته نحو
التخصص المناسب.

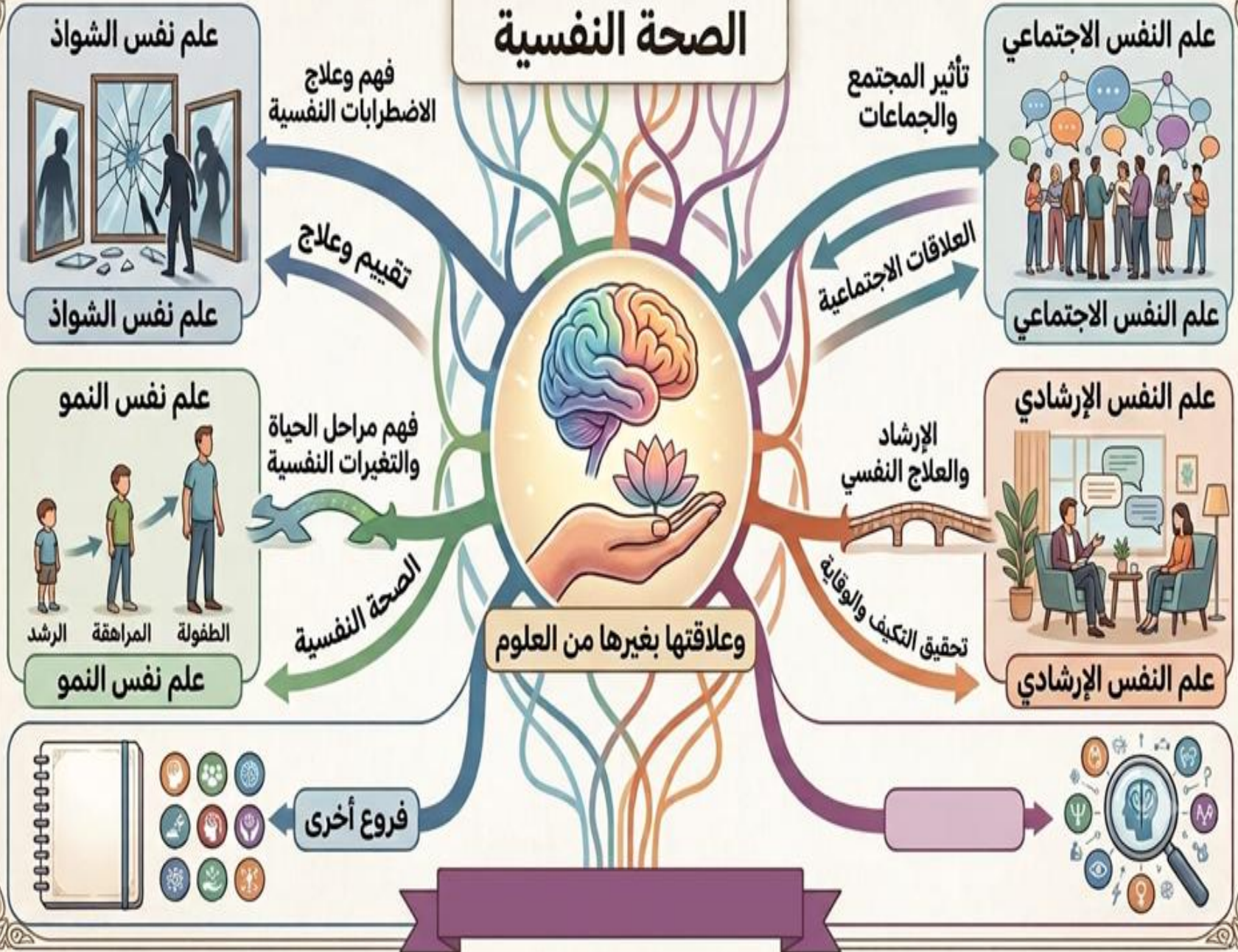
-- الإرشاد الوقائي والنفسي:
الوقاية من الوقوع في
المشكلات: كضغوط الأقران،
التنمر، أو الاضطرابات النفسية
كالقلق والمخاوف.

- إرشاد حل الصراعات: تقديم
الدعم في التعامل مع الفجوة
بين الأجيال والصراعات
الأسرية....

- نقاش

نشاط (٩): ناقش مع مجموعتك
علاقة الصحة النفسية علاقته بغيره
من المفاهيم بشكل فردي، ثم حاول
التعرف على الفروق بين المفاهيم
المختلفة، ينفذ النشاط بشكل فردي،
ثم يصل يعرض المشاركون ما تم
الاتفاق عليه، مدة النشاط (٢٠)
دقيقة.

الصحة النفسية



الصحة النفسية

والمناعة النفسية

هناك مثل يدل على ذلك؟
من يذكره

الصحة النفسية والمرونة

النفسية:

٢. الصحة النفسية

والصلابة النفسية

الصحة النفسية

والتوافق النفسي

ما علاقة الصحة النفسية
بالتخصصات والعلوم الأخرى؟؟

علم نفس الشواذ

• ما علاقة الصحة النفسية بعلم نفس الشواذ؟؟؟

علم نفس النمو

• ما علاقة الصحة النفسية بعلم نفس النمو؟؟

نشاط (١٠)

- ناقش مع مجموعتك معايير وأسس السواء واللاسواء في الصحة النفسية بشكل فردي، ثم ناقش مع الأعضاء أهم المعايير التي تعبر عن وجهة نظر المجموعة، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.



علم النفس الاجتماعي

• ما علاقة الصحة النفسية بعلم النفس الاجتماعي؟

علم النفس الإرشادي

• ما علاقة الصحة النفسية بعلم النفس الإرشادي؟؟

السواء واللاسواء في الصحة النفسية

- معايير وأسس السواء واللاسواء في الصحة النفسية:

السواء واللاسواء في الصحة النفسية

• المعيار الإحصائي:

السواء واللاسواء في الصحة النفسية

• المعيار الاجتماعي:

السواء واللاسواء في الصحة النفسية

• المعيار المثالي:

السوء واللاسوء في الصحة النفسية

- المعيار القانوني أو الجنائي:

السواء واللاسواء في الصحة النفسية

- المعيار الطبي الإكلينيكي:

السواء واللاسواء في الصحة النفسية

- برأيك ماهي أهم المعايير؟
- وما الواجب في هذه الحالة؟

نشاط (١١)

- ناقش مع مجموعتك المؤشرات الدالة على الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على المؤشرات المشتركة بينكم والتي يتفق عليها أعضاء المجموعة كلهم، مدة النشاط (٣٠) دقيقة.

المؤشرات الدالة على الصحة النفسية

- إنهم يشعرون تجاه أنفسهم بارتياح ورضا وسرور.
- لا تهزمهم عواطفهم (مخاوفهم وغضبهم ومحبتهم وحسدهم وشعورهم بالجرم وقلقهم عن التكيف النفسي والاجتماعي والمهني).
- يسرون غير متأثرين بما يصادفهم من معيقات في الحياة.
- إنهم متسامحون ومتساهلون مع أنفسهم ومع الآخرين.
- لا يقللون من أهمية مقدرتهم، كما أنهم لا يقدرونها أكثر مما هي عليه.
- يتقبلون أخطاءهم وقصورهم.

نشاط (٢ ١)

- ناقش مع مجموعتك مناهج الوقاية في الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على الموضوعات المشتركة بينكم والتي يتفق عليها أعضاء المجموعة كلهم، مدة النشاط (٣٠) دقيقة.

نشاط (١٣)

- أولاً: المنهج الوقائي: يقصد به توظيف ما لدينا من معرفة نفسية في اكتشاف الأشخاص الذين يعيشون في ظروف معينة، من ضغوط وأزمات واحباطات ومشكلات وصراعات، ولم ينحرفوا عن السواء بعد، وتقديم المساعدة لهم وإرشادهم ومتابعتهم، حتى تنتهي هذه الظروف وتزول عنهم مخاطر الانحرافات .

المراحل الثلاث للوقاية:

- الوقاية الأولية (Primary Prevention): تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرهما من أنواع الشذوذ السلبي، وذلك عن طريق وسائل عدة منها: التشجيع، حرية الاكتشاف، حرية التجريب، حرية التعبير عن المشاعر، المساندة الانفعالية خلال مراحل المشقة أو الأتعب، التأكيد على العلاقات الحوارية البناءة،

الوقاية الثانوية

- **Secondary Prevention** الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه، وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج، مع هدف مهم، ألا وهو وقف الاضطرابات النفسية والعقلية في مراحلها المبكرة وفي حالاتها الكافية أو المستترة أو المقنعة، وغنى عن البيان أن الكشف المبكر عن الحالات النفسية ييسر في شفاء الاضطرابات.

الوقاية في المرحلة الثالثة

- **Thertiary Prevention** تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي، ووجود عمل والتوافق معه، ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة على المرض العقلي، واستخدام الوسائل التي تؤهل للعمل الذي يهدف إلى منع الانتكاسة

المنهج النمائي (الإنشائي):

- يقصد به توظيف ما لدينا من معرفة نفسية في تحسين ظروف الحياة اليومية في البيت، والمدرسة، والعمل، والمجتمع، وفي مساعدة الناس على تنمية قدراتهم وميولهم ومواهبهم والاستفادة منها في العمل والإنتاج والإبداع، فيما يعود عليهم بالنفع وعلى المجتمع بالخير

المنهج العلاجي

- يهدف علم الصحة النفسية إلى الدراسة العلمية للتوافق والصحة النفسية، كما يهتم بدراسة حالات سوء التوافق، واختلال الصحة النفسية بمختلف أنواعها وتصنيفاتها، ومن هنا كان أحد أهدافه: العمل على علاج حالات سوء التوافق وعدم السواء، للعودة بها إلى حالة التوافق والسواء..

الخلاصة

- والوقاية ليست شكلاً محدداً من الإجراءات، وإنما هي أقرب لأن تكون تسمية جامعة للإجراءات الداخلية الكفيلة بضمان استمرارية الصحة...
- نقاش حول الوقاية وتاريخها وإجراءاتها...

نشاط (١٤)

- ناقش مع مجموعتك العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف النفسي بشكل فردي، ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار عناصر التشابه والاختلاف، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

التكيف؟؟

• ما هو التكيف؟؟ أنواعه؟

• أهميته....

مبادئ التكيف

- يشمل التكيف كل جوانب الشخصية
- تستمر عملية التكيف مدى الحياة في تغير دائم ومرونة في مواجهة مطالب الحياة
- تعد عملية التكيف توكيدية إيجابية بمعنى أن التكيف عملية تؤدي وظيفة
- تتطور طريقة الفرد في التكيف عبر مراحل حياته المختلفة
- لا يوجد نمط ثابت لدى الفرد للتكيف

مبادئ التكيف

- تعتمد عملية التكيف على الخصائص الإيجابية للشخصية عند مواجهة المتغيرات والضغوط البيئية المحيطة بالفرد،...
- تعتمد عملية التكيف على الطاقة النفسية لدى الفرد، فالإسراف في اللجوء إلى ميكانيزمات أو وسائل الدفاع النفسية لحماية الذات لا شعورياً بطريقة سلبية،.

للنقاش

• ماهي العلاقة بين استخدام ميكانزمات الدفاع والتكيف النفسي؟؟

مبادئ التكيف

• الخلاصة

- يعتمد التكيف على الأساليب المتعلمة لتحقيق التكيف عند مواجهة موقف ضاغط أو جديد، ويحتاج منه إلى إعادة وتعديل عاداته السلوكية التي حققت لديه نوع من الاستقرار، وأحياناً أخرى يبحث عن طريقة أخرى ومسالك أخرى وصولاً إلى التكيف وإزالة التوتر....

التكيف والصحة النفسية:

- العلاقة بين التكيف والصحة النفسية؟؟؟
- نقاش وحوار....

أبرز مؤشرات التكيف النفسي

- ويرى العلماء أن الإنسان حسن التكيف هو الإنسان الذي يمكنه أن يتمتع بصحة نفسية، كما يرى العلماء أن الصحة النفسية تتطلب تكيفا ايجابيا مع الذات ومع المحيط، كما تتأثر بيئة الفرد وأساليب تنشئته
- أبرز مؤشرات التكيف النفسي: هناك العديد من المؤشرات التي تدل على التكيف النفسي لدى الأفراد، ومنها:
- - أن تكون نظرة الفرد للحياة نظرة تتسم بالواقعية.
- - أن تتناسب طموحات الفرد مع مستوى إمكانياته.
- - إحساس الفرد بإشباع حاجاته النفسية.
- - توفر مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية لدى الفرد أهمها الثبات الانفعالي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة.
- - أن يمتلك الفرد مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية والمعايير والقيم التي تؤثر في المجتمع إيجابا

نشاط (١٥)

- ناقش مع أعضاء المجموعة دور الأسرة في رعاية الصحة النفسية للأفراد، ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الموضوعات المشتركة من قبل الجميع، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

الأسرة؟؟

- تُعَدُّ الأسرة حقل اهتمام للعديد من العلوم في المجتمعات الإنسانية،

المعاملة الوالدية

- تشكّل المعاملة الوالدية Parenting Styles دورًا رئيسًا في بناء شخصية الأبناء سواء في مرحلة الطفولة أو ما يليها من مراحل ارتقائية،

ويرى راتر (1990) Rutter

- إن العلاقة الآمنة التي يسودها الحب والدفع بين الابن ووالديه عامل مهم يؤدي إلى الشعور بالكفاية والثقة والقدرة على المواجهة والتحدي،

المعاملة الوالدية

- تؤكد جميع الاتجاهات النظرية في علم النفس على أهمية علاقة الوالدين بالأبناء ودور تعامل الوالدين في تشكيل الحياة النفسية للأبناء،
- استعراض بعض نظريات علم النفس ورأيهم في المعاملة الوالدية
- التحليل النفسي
- الفرويديون الجدد
- السلوكيون
- المعرفيون

Authoritarian parenting style: أولاً: الأسلوب المتسلط

• ماهي نتائج هذا الأسلوب؟؟

ثانيًا: الأسلوب الحازم Authoritative parenting style:

• ماهي نتائج هذا الأسلوب؟؟

Permissive parenting style: ثالثاً: الأسلوب المتساهل

• ماهي نتائج هذا الأسلوب؟؟

نشاط (١٦):

- تقييم للمدرب والحقيبة التدريبية من خلال المشاركين في التدريب (٢٠) دقيقة.

• اليوم التدريبي الثاني

نشاط (١)

- ناقش مع أعضاء المجموعة علاقة أنماط الرعاية الأسرية في الصحة النفسية للأفراد، ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أفضل الأساليب في الرعاية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

أنماط الرعاية الوالدية

النمط الديمقراطي الحازم

- ◆ دمج الحزم والمحبة
- ◆ تشجيع الاستقلالية بحدود
- ◆ تواصل مفتوح وتوقعات واضحة
- ◆ احترام متبادل ودعم عاطفي



النمط المتساهل

- ◆ محبة مفرطة ولكن بدون حزم
- ◆ غياب القوانين والانضباط
- ◆ تلبية جميع الرغبات
- ◆ الطفل هو من يقرر



النمط التسلطي

- ◆ صرامة تامة وقوانين قاسية
- ◆ طاعة عمياء وبدون نقاش
- ◆ تركيز على العقاب والسيطرة
- ◆ قلة المحبة والدعم العاطفي



النمط المهمل

- ◆ غياب الاهتمام والرعاية
- ◆ تلبية الحاجات الأساسية فقط
- ◆ انشغال دائم عن الأبناء
- ◆ تجاهل المشاعر والتواصل



نشاط (٢)

- ناقش مع مجموعتك العلاقة بين الصحة النفسية والمدرسة بشكل فردي، ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على ما يمكن تقديمه ويمثل رأي المجموعة، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- ومن أهم ما تهدف إليه الصحة النفسية بالنسبة للمدرسة ما يلي :
- تهيئة علاقات وظروف أكثر مناسبة للنمو السوي للتلاميذ.
- مواجهة الحاجات النفسية الاجتماعية للتلاميذ.
- تعديل اتجاهات التلاميذ بما يساير فلسفة المدرسة التربوية.
- تصحيح انحرافات السلوك وعلاج التلاميذ المشكلين.

- إن التركيز على مجتمع الطلاب والبرامج والخدمات في المدرسة، مثل تعزيز الصحة النفسية، والوقاية، والتدخل، لها أهمية كبيرة، حيث يقضي الطلاب وقتا كبيرا في المدرسة، وهذا ما يجعل المدرسة المكان الطبيعي لتقديم خدمات الصحة النفسية

- وتشمل خدمات الوقاية في المدرسة

- إشراك جميع أصحاب العلاقة.

- تشجيع المجتمع الذي يتعامل معه الطلاب على الاشتراك في هذه الخدمات.

- موازنة عوامل الخطر، وتعزيز الوقاية منها.

- استخدام الأساليب والاستراتيجيات المعتمدة على الأدلة والبراهين.

- وتغطي الصحة النفسية مدى واسع من التدخلات والأنواع المختلفة من الخدمات التي تصمم لتلبية حاجات الطلاب النفسية

نشاط (٣)

- ناقش مع مجموعتك أدوار المدرسة: المعلمون والإدارة والمناهج والنشاطات المدرسية الأخرى في تعزيز الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للصحة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

الصحة النفسية

الصحة النفسية في المدارس

البيئة المدرسية



- بيئة آمنة
- بعيدة عن العنف والتَّثْمُر
- مُشجّعة للتَّعاطف

المرشد المدرسي



- تقديم الاستشارات الفردية والجماعية



- تنظيم لقاءات وورش عمل



المرشد في المدرسة



- متابعة حالات الطُّلاب
- تفاعل مع أولياء الأمور



- إحالة للمتخصّصين عند الحاجة

أدوار المعلم



- تقديم النصح
- تقديم الإرشاد
- تقديم التوجيه
- تقديم الاستشارة

الهيئة الإدارية



- الدّعم النفسي والاجتماعي
- توفير الموارد اللازمة

المنهاج الدراسي



- تقديم أنشطة محفّزة على الصّحة النفسيّة
- دمج مفاهيم الصّحة النفسيّة

الوقاية في المدرسة

- إن التركيز على مجتمع الطلاب والبرامج والخدمات في المدرسة، مثل تعزيز الصحة النفسية، والوقاية، والتدخل، لها أهمية كبيرة، حيث يقضي الطلاب وقتا كبيرا في المدرسة، وهذا ما يجعل المدرسة المكان الطبيعي لتقديم خدمات الصحة النفسية
- وتشمل خدمات الوقاية في المدرسة
- إشراك جميع أصحاب العلاقة.
- تشجيع المجتمع الذي يتعامل معه الطلاب على الاشتراك في هذه الخدمات.
- موازنة عوامل الخطر، وتعزيز الوقاية منها.
- استخدام الأساليب والاستراتيجيات المعتمدة على الأدلة والبراهين.
- وتغطي الصحة النفسية مدى واسع من التدخلات والأنواع المختلفة من الخدمات التي تصمم لتلبية حاجات الطلاب النفسية

الصحة النفسية المدرسية

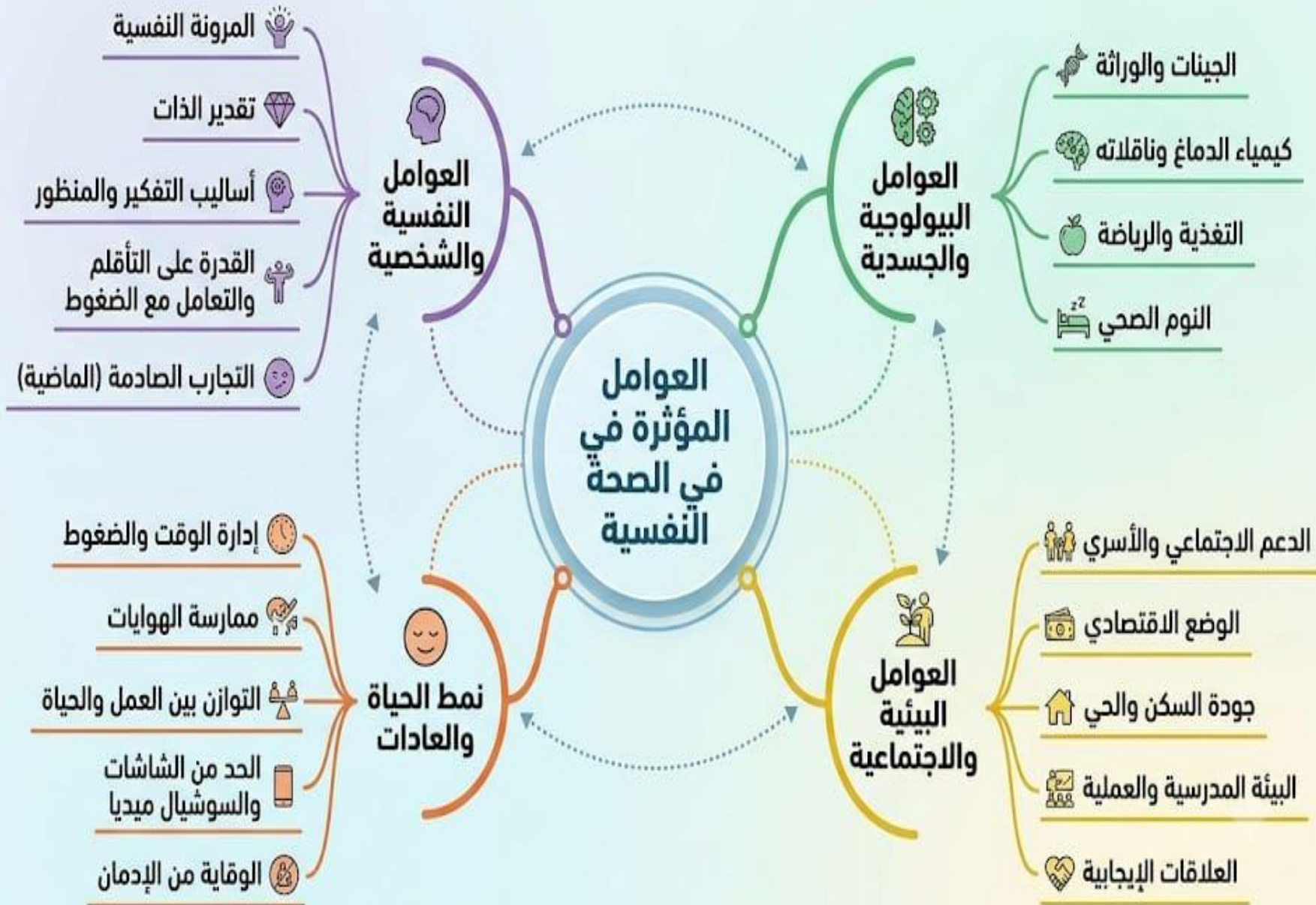
- تغطي الصحة النفسية المدرسية مدى واسع من التدخلات، وتنوع الخدمات التي تقدم للطلاب، لتلبية احتياجاتهم، والوضع الأفضل هو تقديم الوقاية وتحسين خدمات الصحة النفسية للطلاب في المدارس، وتقديم البرامج والخدمات في النظام المدرسي للوقاية والتدخل وتعزيز الصحة النفسية، ويقضي الطلاب وقتا طويلا في المدرسة مما يعني أن المدرسة هي المكان المنطقي والطبيعي لتقديم خدمات الصحة النفسية .

المبادئ التي تتعلق ببرامج الوقاية في المدارس:

- - البرامج الفعالة تشمل التدخل المبكر والوقاية والإعداد.
- - تتضمن نوع من بناء المهارات النشط، مع التدريب العملي والتفاعل مع التعليمات.
- - يجب أن تكون البرامج جرعة كافية، أي تم تطبيقها منذ فترة وأحدثت فروقا.
- - تشمل جلسات معززة لمنع الانتكاسة.
- - تملك قاعدة نظرية، مع التركيز على عوامل الوقاية والمرض.
- - تقدم استراتيجيات لتغيير عوامل الخطر.
- - بناء علاقات محكية (مقارنة) مع البرامج العاملة الأخرى.
- - البرنامج الفعال يتفاعل مع البرامج الأخرى في التحولات في المدرسة.
- - البرنامج الفعال يكون ذا صلة بالثقافة الموجودة.

نشاط (٤)

- ناقش مجموعتك العوامل المؤثرة في الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على مجموعة من العوامل الأساسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



تتأثر الصحة النفسية للأطفال بمجموعة متداخلة من العوامل البيولوجية،
البيئية، والاجتماعية. وتتكامل هذه العوامل لتشكل نمو الطفل النفسي وقدرته

على التكيف.

• ١. العوامل البيولوجية والفسولوجية

• ٢. العوامل الأسرية والتنشئة

• ٣. العوامل البيئية والاجتماعية

• ٤. العوامل النفسية والشخصية

أنماط الرعاية الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية

- نشاط (٤) ناقش مع مجموعتك العوامل أنماط الرعاية الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على الأنماط المعززة للصحة النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- يتفق الباحثين على مجموعة من الأنماط هي:
- أنماط الرعاية الوالدية وأثرها في الصحة النفسية: تؤثر أساليب التنشئة الوالدية بشكل مباشر في قدرة الأبناء على الصمود النفسي وتطوير آليات دفاعية صحية، وتنمية وتحسين الصحة النفسية.

النمط الديمقراطي

- أ. النمط الديمقراطي / الحازم — **(Authoritative Pattern)** النمط الأمثل:
ويمتاز هذا النمط ب أنه يجمع بين الحنان والدفء مع وضع حدود وقواعد واضحة، ويعتمد على الحوار وتقبل المشاعر.

النمط المتساهل

- النمط المتساهل / المجامل (Permissive Pattern)
- يتميز هذا النمط بتقديم حنان مفرط واستجابة كاملة للطلبات مع غياب الحدود والانضباط.

كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في الصحة النفسية؟

- - يقلل من قدرة الأبناء على تحمل الإحباط. (Tolerance of Frustration)
- - يجعلهم أكثر هشاشة وتأثراً عند الاصطدام بالواقع خارج الأسرة، لعدم تدريبهم على التكيف مع العقبات.

النمط التسلطي

- النمط التسلطي / الصارم (Authoritarian Pattern)
- يمتاز هذا النمط بالقسوة، الخضوع المفرط للأوامر، غياب الحوار، والتركيز على العقاب والتقييم السلبي.
- كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في الصحة النفسية؟

كيف يؤثر هذا النمط من الرعاية في الصحة النفسية؟

- هذا النمط يؤدي إلى ضعف شديد في منظومة الدفاع النفسي، ويجعل الفرد عرضة للقلق والاكتئاب عند الاستجابة لأقل الضغوط

نشاط (٥)

- ناقش مع مجموعتك السمات المميزة للأفراد مرتفعي / ومنخفضي الصحة النفسية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم السمات المميزة لمرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.



مرتفعو الصحة النفسية

- الوعي الذاتي، وتقبل الذات،

مرتفعو الصحة النفسية

- التكيف النفسي والمهني والاجتماعي
- المرونة النفسية والتكيف مع الضغوط

مرتفعو الصحة النفسية

- القدرة على بناء علاقات إيجابية
- الشعور بالاستقلالية والمسؤولية

مرتفعو الصحة النفسية

- الشعور بالكفاءة الذاتية والفاعلية (**Self-Efficacy**)
- الإيمان القوي والقناعة الراسخة بقدرتهم على التعامل مع المشكلات وتجاوز العقبات بنجاح.

منخفضو الصحة النفسية

- - ضعف الوعي الذاتي، وضعف تقبل الذات
- - ضعف التكيف النفسي والمهني ...
- - ضعف التنظيم الانفعالي

منخفضو الصحة النفسية

- الانغلاق والعزلة النفسية: إما الخوف من التعبير عن المشاعر وكبتها، أو الانسحاب الاجتماعي التام وقت الأزمات بدلاً من البحث عن الدعم.

منخفضو الصحة النفسية

- - التقييم الذاتي المنخفض وتأنيب الذات: الحساسية المفرطة للنقد، وجلد الذات المستمر عند الفشل بدلاً من محاولة تصحيح المسار.

• - الهشاشة النفسية وعدم القدرة على المواجهة.

نشاط (٦)

- ناقش مع مجموعتك أدوار الأسرة في تعزيز الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

أدوار الأسرة المباشرة في تعزيز الصحة النفسية:

- توفير الأمان العاطفي

أدوار الأسرة المباشرة في تعزيز الصحة النفسية:

- النمذجة الوالدية

أدوار الأسرة المباشرة في تعزيز الصحة النفسية:

- تشجيع الاستقلالية واتخاذ القرار

أدوار الأسرة المباشرة في تعزيز الصحة النفسية:

- بناء قنوات حوار مفتوحة
- هل هناك أدوار أخرى؟؟

هل هناك أدوار أخرى؟؟

- دور الأسرة كبير.....يتحدث المدرب عن ها الدور بشكل خلاصات..

نشاط (٧)

- ناقش مع مجموعتك أدوار المدرسة: المعلمون والإدارة والمناهج والنشاطات المدرسية الأخرى في تعزيز الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

إدارة المدرسة (القيادة والبيئة الداعمة)

- ما دور إدارة المدرسة؟
- توفير بيئة آمنة وخالية من التمر

إدارة المدرسة (القيادة والبيئة الداعمة)

- ما دور إدارة المدرسة؟
- ترسيخ ثقافة الدعم والتشجيع

إدارة المدرسة (القيادة والبيئة الداعمة)

- ما دور إدارة المدرسة؟
- التواصل الفعال مع أولياء الأمور

إدارة المدرسة (القيادة والبيئة الداعمة)

- هل هناك أدوار أخرى؟؟

المعلمون

- المعلم هو القدوة التي يتعامل معها الطالب يومياً

المعلمون

- النمذجة السلوكية
- التعزيز الإيجابي وبناء مفهوم الذات
- إتاحة مساحة للحوار والتعبير

• هل هناك أدوار أخرى؟؟

المعلمون

- التعزيز الإيجابي وبناء مفهوم الذات
- إتاحة مساحة للحوار والتعبير
- هل هناك أدوار أخرى؟؟

المعلمون

- المعلم هو القدوة التي يتعامل معها الطالب يومياً
- النمذجة السلوكية
- التعزيز الإيجابي وبناء مفهوم الذات
- إتاحة مساحة للحوار والتعبير
- هل هناك أدوار أخرى؟؟

المناهج والكتب الدراسية:

- - دمج مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي من خلال تضمين أفكار تتعلق بإدارة المشاعر، وعي الذات، واتخاذ القرارات، والتعاطف، واليقظة العقلية،... ضمن المحتوى الدراسي.

• -

- التفكير النقدي وحل المشكلات وطرح أنشطة ومواقف تتطلب حلولاً بديلة، مما يدرّب عقلية الطالب على عدم الاستسلام وإيجاد البدائل عند الأزمات.

الأنشطة المدرسية واللاصفية (الميدان والتطبيق)

- تعد الأنشطة المعمل الحقيقي لممارسة وتطبيق المهارات النفسية:
- - الرياضة البدنية: تسهم في تفريغ شحنات التوتر، وتحسين الصحة المزاجية، وتعليم مهارات الصمود والعمل الجماعي وتقبل الخسارة.

الأنشطة المدرسية واللاصفية (الميدان والتطبيق)

- - الأنشطة الفنية والأدبية: تمنح الطلاب منافذ صحية للتعبير عن الانفعالات والمشاعر الصعبة (كالرسم، والمسرح، والكتابة الإبداعية).

الأقران والمجتمع المدرسي (الدعم الاجتماعي)

- برامج المرشد الصغير أو "دعم الأقران": تدريب الطلاب على دعم بعضهم البعض وتطوير مهارات التعاطف والاستماع...
- - بناء بيئة احتوائية: تشجيع التفاعل الإيجابي وتقليل التنافسية العدائية لصالح التعاون الجماعي.

نشاط (٨)

- ناقش مع مجموعتك أدوار المرشد/ الأخصائي النفسي في تعزيز الصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي يقوم بها المرشد/ الأخصائي المعززة للمناعة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

المرشد النفسي

- يمتلك دوراً محورية وأساسية في بناء وتنمية الصحة النفسية لدى الطلاب؛ كونها الخط الدفاعي الأول الذي يمكن الطالب من مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، والتكيف مع الأزمات، والتعافي من التعثرات، يمارس المرشد هذا الدور من خلال برامج وأنشطة متعددة المستويات، تنقسم إلى أنشطة فردية وأخرى جماعية .

المرشد النفسي

- الإرشاد الفردي (Individual Counseling):
- - تقديم جلسات خاصة لمساعدة الطالب على اكتشاف نقاط قوته الذاتية وتفعيل جهازه المناعي النفسي.
- - تدريب الطالب على تقنيات إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal)
- - بناء برامج الدعم وتطوير آليات التكيف (Coping Strategies):
- - تدريب الطالب على آليات التعامل الإيجابي مع القلق والتوتر - تعزيز مهارات المرونة النفسية (Resilience)

المرشد النفسي

- جلسات جماعية
- تقديم مساحة آمنة وسرية للطالب للتعبير عن مشاعره وانفعالاته
- المتابعة النفسية وتقييم النمو
- مجموعات دعم الأقران

نشاط (٩)

- ناقش مع مجموعتك الثقافة المجتمعية الداعمة للصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

التنشئة الاجتماعية السليمة

تربية الأطفال على قيم
الاحترام والتعاطف
والثقة بالنفس.

ثقافة الدعم الاجتماعي

توفير شبكات أمان اجتماعية،
التشجيع على طلب المساعدة.

الاستقرار والعدالة الاجتماعية

ضمان العدالة الاجتماعية،
توفير بيئة بيئية واجتماعية
آمنة ومتكافئة للجميع.

الاستقرار الاجتماعي

ضمان العدالة الاجتماعية،
توفير بيئة بيئية واجتماعية
آمنة ومتكافئة للجميع.

الترايط التكافلي

تعزيز روابط التكافل الاجتماعي
والتراحم بين الأفراد.

قيم المرونة

بناء القدرة على مواجهة
التحديات والأزمات بنجاح.

قبول المحن

الاعتراف بالصعاب كجزء من
الحياة، والتعامل معها بوعي.

ثقافة الوعي النفسي

التثقيف حول الصحة النفسية،
تقليل الوصمة.

تقبل المشاعر

تشجيع التعبير الصحي عن
الاعتراف بكل الأحاسيس.

الثقافة المجتمعية للصحة النفسية

خريطة ذهنية لتعزيز الصحة
النفسية في المجتمع

الثقافة المجتمعية

- تُشير الثقافة المجتمعية الداعمة للصحة النفسية إلى المنظومة المتكاملة من القيم، والمعتقدات، والممارسات الاجتماعية السائدة في مجتمع ما، والتي تعمل كـ "درع وقائي" يُسهم في تقوية أفراد هذا المجتمع ضد الصدمات، والأزمات، والتحديات النفسية.

- ثقافة الدعم الاجتماعي والترابط التكافلي
- قيم المرونة وقبول المحن (التأطير الإيجابي للأزمات):
- ثقافة الوعي النفسي وتقبل المشاعر
- وقيم التعبير الآمن عن المشاعر

الخلاصة

- الثقافة التي تُربّي أجيالها على الاستقلالية، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار من الصغر تساهم في بناء أفراد يمتلكون إيماناً عالياً بقدرتهم على مواجهة الصعاب وتطور من كفاءاتهم

الخلاصة

- إن إرساء الحدود الصحية: المشجعة على الوعي بأهمية الحدود الشخصية، والاحترام المتبادل يخفف من الضغوط بين الأفراد ومن الضغوط المجتمعية.

نشاط (٩):

- تقييم للمدرب والحقيبة التدريبية من خلال المشاركين في التدريب (٢٠) دقيقة.

اليوم الثالث

مراجعة لما تم في اليومين السابقين من أفكار ومعلومات بشكل سريع وتهيئة لليوم
التدريبي الحالي والآخر

نشاط (١)

- ناقش مع مجموعتك أهم المؤشرات النظرية المفسرة للصحة النفسية بشكل فردي ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم المؤشرات من وجهة نظر نظريات الارشاد النفسي، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.
- فيما يلي عرض لمؤشرات الصحة النفسية في ضوء خمس من أبرز نظريات الإرشاد والعلاج النفسي



مناقشة للصحة النفسية من وجهة نظريات علم النفس الإرشادي

- ١. النظرية التحليلية (سيجموند فرويد / المحدثون)

مناقشة للصحة النفسية من وجهة نظريات علم النفس الإرشادي

- ٢. النظرية السلوكية (باندورا / سكينر)

مناقشة للصحة النفسية من وجهة نظريات علم النفس الإرشادي

- ٣. النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية) ألبرت أليس (REBT -

مناقشة للصحة النفسية من وجهة نظريات علم النفس الإرشادي

- ٤. النظرية الإنسانية / المتمركزة حول العميل (كارل روجرز)

٥. النظرية الوجودية (فيكتور فرانكل / إيرفين يالوم)

- إيجاد معنى للحياة
- حرية الاختيار والمسؤولية
- مواجهة القلق الوجودي بوعي
- التسامي بالذات

نشاط (٢)

- ناقش مع مجموعتك دور الصحة النفسية الشاملة في وقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها الصحة النفسية في الوقاية، مدة النشاط (٢٥) دقيقة.

ما جوهر الوقاية

- إن جوهر الوقاية الحديثة اليوم يتجه من نموذج "التخويف والمنع" إلى نموذج "بناء الصلابة والوقاية الذاتية". الصحة النفسية الشاملة التي تمثل الجدار الوقائي الداخلي الذي يحدد مدى قدرة الفرد على الصمود أمام المغريات والضغوط التي تدفعه نحو عالم المخدرات والمؤثرات العقلية.

ويتمثل الدور الوقائي للصمود النفسي والصحة النفسية الشاملة في الأبعاد الوقائية التالية:

- أ. البعد المعرفي ((Cognitive Dimension
- -الوعي الذاتي والتفكير النقدي: يمتلك الفرد قدرة على تحليل المواقف وتوقع العواقب، مما يجعله ينظر إلى المؤثرات العقلية بعين الفحص الناقد؛ وليس الشغف أو الاندفاع.

- - **المرونة المعرفية:** القدرة على إعادة تقييم المواقف الضغطة وإيجاد حلول بديلة بدلاً من الوقوع في فخ الشعور بالعجز والحلول السريعة المخدرة.
- - **اليقظة العقلية:** حيث ينظر الفرد إلى الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية من زاوية الاخطار المرتبطة بها، ومن حيث إدراك مالا يدركه الآخرون ضعيفي الصحة النفسية.

ب. البعد الوجداني والانفعالي (Emotional Dimension) ويتمثل في:

- التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation): معظم حالات التعاطي تبدأ كنوع من "التطبيب الذاتي" (Self-Medication) لتهدئة القلق أو الاكتئاب أو للترميم الناجم عن الصدمات وكأن- الفرد متدني في الصحة النفسية- يريد أن يرمم جرحه ومعاناته، فيلجأ للمخدرات؛ لكن الصحة النفسية المرتفعة تمنح الفرد القدرة على استيعاب مشاعره السلبية ومواجهتها، وإدارتها دون الحاجة لمواد ومؤثرات عقلية.

- الصلابة النفسية والشعور بالاستحقاق: فالتقدير المرتفع والواعي للذات يمنع الفرد من تدمير جسده وعقله بمواد سامة كالمخدرات والمؤثرات العقلية.

- الفرد الذي يمتلك مناعة نفسية لا يشعر بالعجز والدونية، وأن شعوره بالعجز ضعيف جداً لو شعر به؛ ولذا تراه يقوم يشعر بالقدرة على التحرك والتعافي بعد المواقف الضاغطة التي ألمت به.

ج. البعد السلوكي (Behavioral Dimension)

- سلوك التوكيدية: **(Assertiveness)** القدرة على قول "لا" بكل حزم وثقة عند التعرض لضغط الأقران **(Peer Pressure)** ، وهو أحد أكبر عوامل الخطورة لدى الشباب واليافعين. فيستطيع الفرد المؤكد لذاته ان يقول لا إن شعر وأدرك إن هناك فعل لا يتناسب معه.

- ضبط الذات وكبح الاندفاعية: توفير القدرة على التمهّل بين المؤثر والتأثير **(Delaying Gratification)**، وتجنب السلوكيات الخطرة طلباً للذة اللحظية. حيث يفكر الفرد الضابط لنفسه في عواقب الأمور أكثر من التفكير في اللحظة الحالية والاسترخاء المؤقت.

د. البعد الوجودي والاجتماعي (Existential & Social Dimension)

- المعنى والغرض في الحياة: (Sense of Purpose) الفرد الذي يملك هدفاً وقيمة لحياته يكون أقل عرضة للفراغ الوجودي، فالفرد الذي يرى في المخدرات الانهك والتعب والدمار له والمستقبله لا يندفع وراء المسكنات والمخدرات اللحظية التي لا تعالج سبب المشكلة؛ إنما تفاقمها. فالمخدرات فيها قتل بطيء للنفس وحرام ولا يجوز تناولها شرعاً.

- شبكة الدعم الاجتماعي الصحيح: الفرد الذي يمتلك الصحة النفسية يستطيع ان يمتلك القدرة على اختيار البيئة الاجتماعية الآمنة، والانتماء لروابط أسرية ومجتمعية صحية والرفاق الطيبين والصالحين.

نشاط (٣)

- ناقش مع مجموعتك آليات عمل الصحة النفسية في منع الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم الأدوار التي تقوم بها الصحة النفسية في الوقاية، مدة النشاط (١٥) دقيقة.

- تقوم الصحة النفسية المتوازنة بدور الحائط الصاد والدرع الوقائي الأول ضد الوقوع في شبك المخدرات والمؤثرات العقلية. وكثيراً ما يُنظر إلى التعاطي على أنه مشكلة سلوكية أو مجتمعية فقط، لكن في عمقه النفسي غالباً ما يكون "محاولة للتداوي الذاتي-Self) (Medication؛ حيث يلجأ الفرد للمخدرات لهروب مؤقت من آلام، أو ضغوط، أو فراغ نفسي لا يملك المهارات الكافية للتعامل معه.

وهذه بعض الأفكار التي تظهر كيف تعمل الصحة النفسية المرتفعة على حماية الفرد ومنعهم من الإقدام على التعاطي:

• أولاً: امتلاك مهارات إدارة الضغوط وتفريغ الانفعالات

وهذه بعض الأفكار التي تظهر كيف تعمل الصحة النفسية المرتفعة على حماية الفرد ومنعهم من الإقدام على التعاطي:

- - في وجود الصحة النفسية: يمتلك الفرد مرونة نفسية تمكنه من تقبل المشاعر السلبية ومعالجتها بطرق صحية

وهذه بعض الأفكار التي تظهر كيف تعمل الصحة النفسية المرتفعة على حماية الفرد ومنعهم من الإقدام على التعاطي:

• ٢. الوعي الذاتي وتقدير الذات مرتفع

وهذه بعض الأفكار التي تظهر كيف تعمل الصحة النفسية المرتفعة على حماية الفرد ومنعهم من الإقدام على التعاطي:

- تقدير الذات المتزن

- رفض الإرضاء السلبي للآخرين ومقاومة ضغوطهم

• ٣. النضج المعرفي والتحكم في الإمكانيات والاندفاعية

- السيطرة على الدوافع:

• التفكير في العواقب:

• ٤. الاتزان الوجداني والخلو من الاضطرابات النفسية غير المعالجة

• لاحظ أن:

• هناك علاقة وثيقة جدًا بين الاضطرابات النفسية (مثل الاكتئاب، القلق الحاد، الصدمات النفسية غير المعالجة) وبين التعاطي؛ حيث تُظهر الدراسات أن أسباب التجربة الأولى غالبًا ما تكون محاولة لإيقاف أعراض هذه الاضطرابات.

لاحظ أن

- وجود صحة نفسية جيدة — أو تلقي العلاج النفسي المبكر في حال التعرض لأزمة — يقطع الطريق أمام استخدام المخدرات كبديل للعلاج أو لتعويض نقص النواقل العصبية (مثل الدوبامين والسيروتونين).

• ٥. وجود الهدف والمعنى في الحياة (التسامي بالذات)

لاحظ أن

- الإحساس بالخواء أو الفراغ الوجودي (Existential Vacuum) هو أحد أكبر دوافع اندفاع الشباب نحو تجربة المؤثرات العقلية للبحث عن الإثارة.

لاحظ أن:

- الصحة النفسية تمنح الفرد غاية ورؤية واضحة، وتجعله يستمد شعور الإنجاز واللذة من مصادر حقيقية (كالنجاح الأكاديمي، العمل، العلاقات الأسرية، الهوايات)، مما يغنيه تمامًا عن اللذة الزائفة التي تؤمنها المخدرات.

يمكن القول:

- إن المخدرات غالبًا ما تسد ثغرة نفسية عميقة (ألم، ضغط، فراغ، أو ضعف تقدير الذات)؛ وعندما تكون الصحة النفسية قوية ومبنية على أسس متينة، لا توجد "ثغرة" لينفذ منها خطر التعاطي من الأساس.

نشاط (٤)

- ناقش مع مجموعتك بناء برنامج وقائي ارشادي لمنع ووقاية الفرد من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم حاول الاتفاق مع أعضاء المجموعة على أهم أسس بناء البرنامج الارشادي في حماية الفرد من الوقوع في الأخطار، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

خامساً: توصيات لبناء برنامج وقائي مُستند للمناعة النفسية

- الابتعاد عن "الوقاية بالترهيب": التركيز على تقوية الذات، وليس فقط عرض أضرار المخدرات (فمعرفة الخطر لا تضمن الامتناع عنه إن كانت الصحة النفسية ضعيفة).

- ورش تدريبية على مهارات الحزم: إجراء محاكاة ولعب أدوار (Role-Playing) لتدريب اليافعين على كيفية الرفض اللبق والحازم في مواقف الضغط الاجتماعي.

- برامج إدارة الإجهاد والصدمات: تدريب الأفراد على آليات التكيف السليم (Coping Strategies) للتعامل مع الفقد، الفشل، أو القلق بدون استعانة بمؤثرات خارجي

نشاط (٥)

- ناقش مع مجموعتك الآيات القرآنية الكريمة التي تحت على بناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والتي تحمي الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل فردي؛ ثم شارك المجموعة بما كتبت من آيات كي يقدمها المنسق، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- يمكن عرض آيات من القرآن الكريم التي تحتّ على أعمال العقل، واليقظة، والتزود بالعلوم والمهارات التي تبني شخصية إيمانية قوية، حذرة، ومؤهلة لمواجهة مخاطر الحياة وتحدياتها:

• أولاً: الحث على الوعي واليقظة والحذر من الأخطار: جاء القرآن الكريم
بآيات صريحة تتطلب من المؤمن أن يكون قادراً على تمييز الشبهات،
والوعي بالمخاطر وتجنب الغفلة والتفكر والتدبر وعدم إغلاق العقل

- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ﴾ (النساء: ٧١) فالآية الكريمة تحت على الجاهزية واليقظة الدائمة لحماية النفس والمجتمع.

كما أن هناك آيات كريمة تحث على التبين والتثبت لحماية النفس والآخرين من
الوقوع في الخطأ: قال تعالى

• : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ
فَتُصِيبُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (الحجرات: ٦)

وهناك آيات كريمة للتحذير من الغفلة والاستسلام للأخطار: قال تعالى:

• ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البقرة: ١٩٥)

• زيادة المعارف والتعلم المستمر:

قال تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

وطلب القرآن الكريم من المسلم التمييز بين الواعي والجاهل: قال تعالى:

• ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

الاستنتاجات

- هذه الآيات الكريمة تحت بشكل مباشر على الوقاية العقلية والفكرية من الغفلة، وبناء شخصية المسلم المتوازنة في كل جوانبها، وإن نهج القرآن قائم على بناء "المؤمن الكَيِّس الفَطن"؛ فاليقظة ليست مجرد انتباه ظاهري، بل هي حصيلة التثبّت، وزيادة المعارف، والتدريب على الأخذ بالأسباب لحماية النفس والقيام بالمسؤولية على أكمل وجه، وها يتفق مع التوجه الحديث في الوقاية من المثيرات الخطرة وغير المرغوبة بلغة السلوكيين، فالدعوة هنا لبناء الذات وتأكيدّها والوعي والانتباه والتفكر في العالم المحيط والاستفادة من النافع وترك الضار.

نشاط (٦)

- ناقش مع مجموعتك الأحاديث النبوية الشريفة التي تحت على الوعي وبناء قدرات الإنسان ومعارفه ومهاراته والاعتماد على النفس والتي تحمي الفرد والجماعة في الإسلام من الوقوع في المخدرات والمؤثرات العقلية بشكل غير مباشر نشاط فردي؛ ومن ثم شارك المجموعة بما كتبت من أحاديث نبوية شريفة كي يقدمها المنسق، مدة النشاط (٢٠) دقيقة.

- السنة النبوية المطهّرة مليئة بالأحاديث الشريفة والتوجيهات النبوية للشباب والنساء، والتي تركز على بناء العقل، وتنمية الفهم والوعي، والحرص على التعلم والتصرف الإيجابي، والابتعاد عن السلبية أو الاتكالية..

أحاديث في الحرص على النفع والتصرف الإيجابي (بناء الشخصية الفاعلة): كان النبي صلى الله عليه وسلم يوجه الشباب إلى الحركة الإيجابية والسعي الدائم لتقوية قدراتهم والاعتماد على النفس بعد التوكل على الله: القوة والتصرف الإيجابي وتجنب السلبية: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ...» (رواه مسلم)

- وجاء في حديث آخر يحث على "الحرص على ما ينفع" في دين ودنيا، والقوة هنا تشمل قوة العقل، والنفس، والبدن، والمهارة، والابتعاد عن العجز والكسل ففي دعائنا نطلب الله أن يبعدنا عن العجز والكسل. "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل".

• وهناك أحاديث تحت على الإيجابية والعطاء والخير حتى في أصعب الظروف: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَبِيدَ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةً، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَفْعَلْ»

• كما حثت أحاديث أخرى على السعي لزيادة العلم، والفهم وبناء العقل حيث حث النبي صلى الله عليه وسلم الشباب والنشء على التفقه والفهم، واكتساب العلم النافع، لأن الفهم هو الحصن الفكري للإنسان: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُفَقِّهْهُ فِي الدِّينِ» (متفق عليه)، فالفقه ليس مجرد حفظ الأحكام، بل هو عمق الفهم ووعي مقاصد الأمور.

- وحث المصطفى صلى الله عليه وسلم في استثمار العقول بالتفكر وتجنب التبعية دون وعي: وهذا يدفع تأثير الأقران وضغطهم على الفرد الي يوقع في حالات كثيرة في براثن الاخطار والمخدرات: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا تَكُونُوا إِمَّعَةً، تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا، وَلَكِنْ وَطِنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا» (رواه الترمذي)،

• قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (رواه الحاكم وصححه الألباني) وهذا توجيه مباشر لبناء الذات واستغلال الطاقة والوقت قبل فوات الأوان. وهناك أحاديث تدعو للمسئولية الذاتية، وحسن تقدير الأمور، والوعي بعدم تكرار الأخطاء، واليقظة، والحذر: قال رسول الله ﷺ: «لَا يُلْدَغُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُحْرِ مَرَّتَيْنِ» (متفق عليه).

• **نشاط ٧** : تقييم للمدرب والحقيبة التدريبية من خلال المشاركين في التدريب
(٢٠) دقيقة.

• وأخِر دعوانا إِنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ