

رؤية تطويرية مقترحة لميدان الصحة النفسية في الجامعات المصرية

إعداد

أ.د/ حسام محمد زكي علي

أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية جامعة المنيا.

٢٠٢٣/هـ١٤٤٥

رؤية تطويرية مقترحة لميدان الصحة النفسية في الجامعات المصرية

حسام محمد زكي علي

قسم الصحة النفسية، كلية التربية جامعة المنيا، مصر.

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: dr.hossam3000@gmail.com

المستخلص باللغة العربية

هدفت الورقة البحثية الحالية لتقديم رؤية نظرية تطويرية قد تساعد في تطوير ميدان الصحة النفسية بفروعه الإرشاد والعلاج النفسي وعلم النفس الاجتماعي والتربية الخاصة مقرونة بظروف المجتمع العربي عامة والمصري خاصة، وقد تم تقديم تلك الرؤية مع مراعاة الأهداف العامة للتممية المستدامة كما جاءت داخل المتن متضمنة مجالات الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الخاصة والإرشاد والعلاج النفسي، ثم جاءت طريقة تحقيقها بشكل علمي دقيق في صورة نقاط إجرائية في خمسة عشر نقطة:

تطوير النظرة والاتجاه نحو الجانب الإيجابي للصحة النفسية، واعتبار الصحة النفسية مسؤولية الجميع، والحث على الإرشاد والتوجيه المهني وذلك للطلاب والمعلمين على حد سواء، وتفعيل الدور التربوي للإعلام الهادف، وتقديم مقترح ببعض الدورات التي تراعي الجانب النفسي من جانب القائمين على العملية التعليمية، وتقديم مقترح بإقامة وتفعيل بعض الدورات للمعلمين وأولياء الأمور والتنقيف النفسي والتربوي العام، وتقديم مقترح بإضافة أعضاء متخصصين في التربية وعلم النفس والصحة النفسية لمجمع اللغة العربية، وتقديم مقترح لإنشاء وتفعيل دار نشر عربي قوي، زيادة التشجيع للباحثين على التأصيل الإسلامي العربي للجانب النفسي،

وتفعيل دور مركز الإرشاد النفسي بالجامعات، زيادة الاهتمام بالتربية الخاصة بجميع فئاتها، ومحاولة محو الأمية النفسية بزيادة التوعية بالمتغيرات النفسية، ومحاولة تطبيق أنواع الإرشاد والعلاج النفسي الأكثر فعالية في تحقيق ما سبق، وذلك كله يساعد في تحقيق أهداف التنمية المستدامة للدولة وزيادة مستوى الوعي ويتوافق مع أبعادها البيئية والاقتصادية والاجتماعية.

كما تم تقديم الإجراءات التنفيذية العامة لتلك الرؤية، ثم تم وضع الخطة الاستراتيجية لتلك الرؤية متضمنة كل من المجال: الرسمي والمهني والشخصي والاجتماعي والبحثي وذلك يشمل الأهداف والخطوات التنفيذية في ذلك المجال، وبعد ذلك تم تقديم عدد من التوصيات ذات الصلة.

الكلمات المفتاحية: رؤية تطويرية مقترحة، الصحة النفسية، الإرشاد والعلاج النفسي، التربية الخاصة، الجامعات المصرية.

A proposed Developmental Vision for Mental Health in Egyptian Universities

Hossam Mahmoud Zaki Ali.

Department of Mental Health, Faculty Education, Minia University- Egypt.

E-mail: dr.hossam3000@gmail.com

Abstract:

The current research paper aims to provide a theoretical and developmental vision that may help in developing the field of mental health in its branches: counseling, psychotherapy, social psychology, and special education, coupled with the conditions of Arab society in general and the Egyptian one in particular. Psychology, social psychology, special education, counseling, and psychotherapy, then the way to achieve them in an accurate scientific way came in the form of procedural points in fifteen points:

Developing the outlook and attitude towards the positive aspect of mental health, considering mental health as everyone's responsibility, urging professional guidance and counseling for students and teachers alike, activating the educational role of purposeful media, submitting a proposal for some courses that take into account the psychological aspect on the part of those in charge of the educational process, and submitting a proposal By establishing and activating some courses for teachers, parents, psychological and general educational education, and submitting a proposal to add members specialized in education, psychology and mental health to the Arabic Language Academy, and presenting a proposal to establish and activate a strong Arabic publishing house, increasing encouragement for researchers to root the Islamic

Arabic for the psychological aspect, and activating the role of the Counseling Center In universities, increasing interest in special education for all its categories, trying to eradicate psychological illiteracy by increasing awareness of psychological variables, and trying to apply the most effective types of counseling and psychological treatment in achieving the above, all of which help achieve the goals of sustainable development of the state and increase the level of awareness and correspond with its environmental, economic and social dimensions.

The general executive procedures for that vision were also presented, and then the strategic plan for that vision was developed, including the official, professional, personal, social, and research fields, and that includes the objectives and implementation steps in that field, after which several relevant recommendations were presented.

Key Words: Developmental Vision, Mental Health, Counseling and psychotherapy, Special Education, Egyptian universities.

أولاً- مُقدّمة:

إن علم النفس عامة من أهم العلوم وأجلّها، لاسيما في وقت انتشار الأزمات والأوبئة في عامة البلدان والدول، خاصة في الدول متوسطة ومنخفضة الدخل، وتأتي الصحة النفسية في مقدمة الفروع الأساسية في علم النفس لتساعد الفرد في التغلّب على الجانب السلبي المرضي لديه والمتوقّع وجوده في مثل تلك الظروف، كما تأتي لتعزز جوانب القوة والجانب الإيجابي لدى الفرد نفسه، من هنا فإن علم الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي وعلم النفس الاجتماعي والتربية الخاصة، من أهم العلوم التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها والبحث في سبل تطويرها؛ لتتماشى مع الظروف والأحداث المجتمعية حولنا، ورغم ذلك فما زال المجتمع بحاجة للتوعية بصورة أكبر لدى شرائحه المتعددة بخصوص ذلك العلم الأصيل وفروعه التي لا تقل أهمية وسط ما نعيشه من تغيرات مناخية والحاجة لتحقيق التنمية البيئية المستدامة والتي لا تفصل بحال من الأحوال عن الاهتمام بالجانب النفسي للفرد.

حيث إن منظمة الصحة العالمية عرّفت الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية تجعل الفرد يدرك إمكاناته الخاصة، مما يساعده في أن يتعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكن أن يعمل بشكل مثمر، وقادر على المساهمة الإيجابية في مجتمعه، وقد أدى إدراج الصحة النفسية في أهداف التنمية المستدامة لإعادة الصياغة بصورة جذرية للصحة النفسية والنظر إليها باعتبارها أكثر أهمية؛ فأصبح تنمية الصحة النفسية جزءا من أوسع وأهم المشاريع طموحا لبناء عالم أفضل، خاصة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل (Ryan, Lemmi, Hanna, Loryman, & Eaton, 2020).

ويتعرض الفرد في جوانب حياته المتعددة لعدد من الضغوط والتي قد تسبب له اضطرابا من الصعب عليه أن يتوافق معه، خاصة في وقت انتشار كثير الضغوط وعلى رأسها الضغوط الاقتصادية إضافة لانتشار كثير من الفيروسات الضارة، وتحول وتحور فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) (COVID-19) وظهور أكثر من موجة له؛ حيث توهم بعض الأفراد إصابته به وأصبح مؤسوساً لدرجة غير مقبولة، وفي المقابل قد أهمل البعض الآخر ولم يهتم بالأمر ولا باتخاذ الإجراءات الاحترازية، مما قد يعرضه للإصابة الفعلية به (حسام علي، ٢٠٢١).

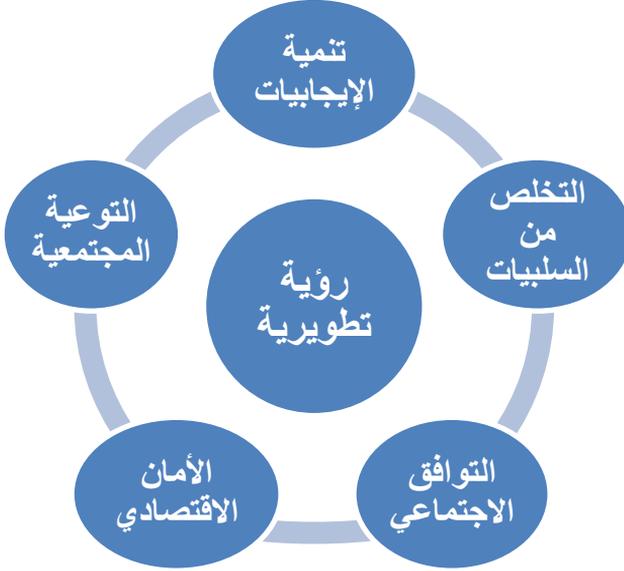
ولقد برز على الساحة في الفترة الأخيرة عدد من المتغيرات النفسية المرضية والتي يجب توعية الأفراد بها، كتناقض إدراك الذات والتغريب اللغوي والسايبيركوندريا والشيخوخة النفسية؛ مما أدى لبعض المشكلات التربوية والنفسية كمشكلة عدم القدرة على التربية الإيجابية للأبناء وعقوقهم للوالدين، ومشكلة عدم مراعاة المناهج الدراسية للمرحلة العمرية والنمائية للتلاميذ (الصف الرابع الابتدائي مثالا)، وفي المقابل فقد برز أيضا على الساحة عدد من المتغيرات النفسية الإيجابية والتي قد تساعد في مواجهة ما يتعرض له الفرد وسط ما يعاينه من ضغوط، كتمايز الذات والمناعة النفسية والأساليب الإيجابية لإدارة الغضب والحديث الذاتي الإيجابي والرفاهية الرقمية والهندسة النفسية، كما أنه في مجال الإرشاد والعلاج النفسي هناك حاجة لتعديل أفكار بعض الباحثين حول أهم النظريات الإرشادية والتي لم تأخذ حقيها في الدراسة والتطبيق كالإرشاد والعلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) والنفسي الإيجابي والبنائي الذاتي والحاني، وغيره من أنواع الإرشاد والعلاج النفسي المهمة والتي تتفق مع طبيعة مجتمعاتنا العربية عامة والمجتمع المصري خاصة، وهو ما سيتم عرضه بإيجاز فيما بعد من الورقة البحثية الحالية.

ولمجابهة مثل تلك التحديات فيجب الاهتمام بصورة أكبر بمجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي (على اعتبار أن الفرق بين الإرشاد والعلاج فرق في الدرجة لا النوع) ، وما يرتبط بذلك من خدمات، إضافة لضرورة الاهتمام بالفئات المُهمَّشة والأكثر حاجة للصحة النفسية ولخدماتها، وهو ما يتم تناوله في المجال الفرعي (التربية الخاصة)، ومحاولة وضع رؤية تطويرية تتماشى مع علم الصحة النفسية وطبيعة مجتمعنا المصري ومتغيراته الحالية، ومن الجدير بالذكر أننا في مجال التربية نحاول تطويع الصحة النفسية وتطبيقها في مجال الإرشاد النفسي، إضافة لإمكانية تقديم بدايات العلاج النفسي لبعض المضطربين النفسيين شرط توافر الشروط والظروف والخبرة المناسبة والحصول على التراخيص اللازمة، ومن الجدير بالذكر أن الرؤية الحالية رؤية نظرية تم تجميعها من خلال عدد من القراءات وآراء ذوي الخبرة في المجال، خاصة أن الحكومة المصرية تولي في الفترة الراهنة أهمية قصوى لنشر ثقافة التنمية المستدامة، والتوسع في دمج أبعادها البيئية والاقتصادية والاجتماعية في منظومة التخطيط، مع أهمية الاستفادة من تكنولوجيا العصر والذكاء الاصطناعي في تحقيق ذلك، وزارة التخطيط (٢٠٢١، ٤٠).

ثانياً- الرؤية التطويرية المقترحة لميدان الصحة النفسية:

تتمثل الرؤية التطويرية لتخصص الصحة النفسية بفروعها الإرشاد والعلاج النفسي وعلم النفس الاجتماعي والتربية الخاصة وفقاً للباحث الحالي في: فهم الطبيعة النفسية للفرد، ومحاولة التعامل معه وتنمية الجانب الإيجابي لديه، وتخفيف ما قد يعانيه من اضطرابات نفسية؛ مما يساعد في دمج مجتمعيًا، فيكون فردًا ناجحًا يشعر بهويته ورفاهيته وقدرته على التأثير الإيجابي في وسطه ومحيطه الاجتماعي، وتوعية المجتمع بكل ذلك؛ مما قد ينعكس إيجابًا في توجيه ذلك الفرد

لعمل مناسب، وشعوره بالأمن النفسي والأمان الاقتصادي، وتحقيق التنمية المستدامة، كما في شكل (١).



شكل (١)

أهم محاور الرؤية التطويرية المقترحة للصحة النفسية إن الصحة بصفة عامة لا تقتصر على الجانب الصحي البدني، ولكنها عافية نفسية واجتماعية وثقافية للمجتمع كله بمن فيه، إنها نظرة عامة للحياة كلها، حيث لا توجد صحة بمعزل عن الجانب النفسي، لذا فإن تعزيز الصحة النفسية ليس ميداناً لوزارة الصحة فقط، إذ يتطلب ذلك تكامل مجالات واسعة من القطاعات والوزارات، ويدخل فيها مراعاة حقوق الإنسان بأبعادها الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمدنية، ولذلك فهي توفر مشروعاً لخطة عمل متعددة القطاعات تراعي الصحة النفسية عبر مجال عريض من المحددات الصحية النفسية، خاصة أننا بحاجة لتعزيز الصحة النفسية من أجل الوصول للسلام والعدالة الاجتماعية وتحسين التعليم والتوظيف والعمل (منظمة الصحة النفسية، ٢٠٠٥).

ثالثاً - كيفية تحقيق الرؤية التطويرية المقترحة لميدان الصحة النفسية:

يمكن تحقيق تلك الرؤية من خلال ما يلي من نقاط، تمّ استخلاصها مما قام به الباحث من دراسات وبحوث علمية سابقة، إضافة لما جاء في تقارير منظمة الصحة العالمية بشأن الصحة النفسية ومحاولة تطبيعها على مجتمعنا المصري؛ لتكون أكثر تركيزاً على ما يمكن تقديمه بشكل فعلي عملي:

١. تطوير النظرة والاتجاه نحو الجانب الإيجابي للصحة النفسية، فوفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الصحة النفسية لا تقتصر فقط في التركيز على الجانب السلبي المرضي، وإن كان ذلك مهماً أيضاً ولكن يجب أن يتزامن معه الاهتمام بالجانب الإيجابي واستخراج مواطن القوة من مكامن النفس، حيث ترتبط الصحة النفسية الإيجابية بمجموعة من نتائج التنمية، بما في ذلك الحالة الصحية الأفضل، والإنجاز التعليمي، والإنتاجية والأرباح المعززة اقتصادياً، والعلاقات الشخصية الإيجابية، وتحسين طرق رعاية الأبوة والأمومة، والروابط الاجتماعية الأوثق، وتحسين نوعية الحياة (Chan, 2010). والنظرة الإيجابية للصحة النفسية موجودة منذ وقت طويل عندما وسّعت ماري جاهودا Jahoda في عام ١٩٥٨ في إعلان منظمة الصحة العالمية لعام ١٩٤٧م بأن الصحة ليست مجرد الخلو من المرض، ولكنها حالة من الكمال البدني والنفسي والعافية الاجتماعية، وذلك من خلال اشتغال الصحة النفسية على ثلاثة جوانب، وهي:

- الإدراك الذاتي الذي يسمح للأفراد باستغلال قدراتهم.
- الإحساس بالسيطرة من قبل الفرد على بيئته وما فيها.
- الإيجابية وتعني الاستقلالية للناس كأفراد لهم قدرة على المشاركة في حل المشكلات.

٢. اعتبار الصحة النفسية مسؤولية الجميع؛ حيث إن الصحة النفسية يمكن تميمتها بتكاتف المجتمع كله ومن فيه: الأفراد والجمعيات والمؤسسات والمهنيين، كما يمكن أن تتحسن الصحة النفسية من خلال العمل الجماعي وتكامل الأدوار بين الجانب الحكومي والأهلي والخاص والشعبي، مما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي الذي هو أساس لعلم النفس الاجتماعي أيضا، إضافة لضرورة التكامل بين قطاعات المجتمع والتي تتضمن التربية والتعليم والعمل والعدل والنقل والإسكان، إضافة للنشاطات النوعية في المجالات الصحية المتعلقة بالوقاية والعلاج (منظمة الصحة النفسية، ٢٠٠٥).

٣. **الحث على الإرشاد والتوجيه المهني** وتقديمه للمعلمين ومعلمي المستقبل خاصة؛ حيث إن ذلك يساعد في زيادة مهنية المعلمين وزيادة الفرص أمامهم للحصول على العمل والاستمرار فيه بفعالية، وهذا يساعد في تحقيق وإشباع الجانب الاقتصادي لهم، فنظرا للضغوط الاقتصادية وارتفاع الأسعار فإنه من الضروري أن يكون هناك دعم نفسي واجتماعي حتى يمكن أن نتجاوز تلك الفترة وما نجده فيها من ضغوط، فقد ذكر Ryan et al., (2020) أن هناك القليل جدا من الرعاية الصحية النفسية الرسمية المتاحة في معظم البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، كما أنه غالبا ما يكون تقديم خدمات الصحة النفسية مؤسسية في المقام الأول وتمركزها في المناطق الحضرية، مع عدم وصولها لكثير من الأفراد وانتشار الفقر ووصمة العار من خدمات الإرشاد والعلاج النفسي، ويجب التأكيد على أهمية الدعم الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من إعاقات نفسية- اجتماعية في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، خاصة مع عدم كفاية الرواتب وتدني الدخل الاقتصادي، وضرورة المساعدات غير النقدية، إضافة لإمكانية تقديمه للطلاب في المرحلتين الإعدادي والثانوية لتوعيتهم بما قد يتاح لهم

في سوق العمل وتوجيههم بصورة صحيحة سواء للتعليم الفني أو الثانوي العام.

٤. تقديم مقترح بإضافة مقرر للإرشاد والتوجيه المهني في المرحلتين التعليميتين الإعدادية والثانوية، ليتم توجيههم نحو نوع الدراسة المناسب مع قدراتهم وما يمتلكون من مهارات، كما يتم تقديم مقترح بمقرر لعلم النفس والصحة النفسية ليتم تدريسه في كل الكليات، بل المدارس أيضا بلا استثناء بحيث يكون في ذلك المقرر جزء لقسم علم النفس التربوي وآخر للصحة النفسية، ويتم تعميمه على جميع الكليات؛ حيث نلاحظ كثيرا من خريجي الكليات العملية خاصة، بعيدين عن مراعاة الجانب النفسي لمن يتعاملون معه كالأطباء والمهندسين وغيرهم رغم دراسة بعضهم للجانب السيكولوجي.

٥. اقتراح تفعيل الدور التربوي للإعلام الهادف خاصة للفئات الأقل حظا ثقافيا، وتعديل صورها في المجتمع؛ لتكون على نحو صحيح غير مزيف لبعض المجتمعات كما هو الحال في الدراما الصعيدية وتشجيعها لتناقض إدراك الذات للمراهقين المشاهدين لها خاصة في ذلك المجتمع، وحث المختصين لتفعيل رقابة الحكومة على وسائل التواصل الاجتماعي كالفيس بوك، وتعديل صورة المرشد أو الطبيب النفسي في الإعلام حيث اعتاد الإعلام - للأسف - على إظهاره بصورة كوميدية سلبية، وهكذا فإن هناك كثير من الصور السلبية التي تقدم في الإعلام وتساعد في التضليل والأمية النفسية أكثر من حالة الوعي (Plageron, 2015).

٦. تقديم مقترح ببعض الدورات التي تراعي الجانب النفسي من جانب القائمين على العملية التعليمية؛ خاصة من الكليات غير التربوية، وجعلها إلزامية للترقية، وتمّ بالفعل تقديم مقترح من جانب بدورة تدريبية للتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز تنمية القدرات

لجامعة المنيا عام ٢٠١٢ وتمّ إقرار المقترح وتفعيله بشكل رسمي، وأصبحت دورة التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة متطلبا للترقية حاليا بجامعة المنيا.

٧. تقديم مقترح بإقامة وتفعيل بعض الدورات للمعلمين وأولياء الأمور والتثقيف النفسي والتربوي حول ما يتعلق بأساليب العقاب المُستخدَمة مع التلاميذ عامة لا سيما الفئات الخاصة، فلأسف استجابة للنداءات العالمية وما يدعونه بحقوق الإنسان، وتشجيع ما يعطي الفرصة للتلميذ على التذليل بشكل غير مقبول، وإن كنت أتفق مع بعض تلك الاتجاهات في ضرورة تقنين استخدام العقاب الجسمي، ولكن العقاب ليس كله جسميا، فهناك أنواع أخرى من العقاب كالاقتصادي والنفسي، مما يجعل استخدامه بشكل مقنن له عائد إيجابي على العملية التعليمية والمجتمع كله، فمن أمن العقوبة أساء الأدب.

٨. تقديم مقترح بإضافة أعضاء متخصصين في التربية وعلم النفس والصحة النفسية لمجمع اللغة العربية؛ حيث إن هناك بعض المصطلحات النفسية والتي اختلف الباحثون في ترجمتها كمصطلح (Burnout) الاحتراق النفسي والإنهاك النفسي والإجهاد النفسي، وغيره من المصطلحات والتعريفات التي دخلت على اللغة العربية، بحيث يتم الاتفاق على ترجمة واحدة يؤخذ بها في البحث العلمي.

٩. تقديم مقترح لإنشاء وتفعيل دار نشر عربي قوي كما هو الحال في دور النشر الأجنبية كالمفسر وغيرها لتكون واجهة عربية قوية تنافس وتشجع الباحثين على النشر فيها وتعتمد المجالات التربوية العربية ذات الصلة، ومن الجدير بالذكر لفت الانتباه لأن طريقة توثيق المراجع يجب أن تختلف في اللغة العربية عنها في اللغة الأجنبية، خاصة أننا في اللغة العربية لدينا أشياء غير موجودة في كثير من

المجلات الأجنبية في قائمة المراجع كالسنة والمجلد والجزء ورقم الطبعة، فلو افترضنا أننا نضع رقمين فقط كما يحدث في التوثيق الأجنبي فأى أرقام نضع وأي منها نتركه؟! إضافة لأننا نقدم بحوثنا لمجتمع عربي لغته الأولى اللغة العربية، وقليل من الباحثين والقراء يقرأون باللغة الأجنبية مقارنة باللغة العربية، مما قد يقلل ممن يستفيد من بحوثنا الأجنبية، وإن كانت لغة دولية، يمكن الاهتمام بها ولكن دون التركيز الكامل عليها.

١٠. زيادة التشجيع للباحثين على التأصيل الإسلامي العربي للجانب النفسي، فأغلب الدراسات ومراجعتنا اليوم مترجمة من اللغة الإنجليزية، دون محاولة التأصيل الإسلامي والعربي للعلوم النفسية، اللهم إلا بعض الباحثين الذين حاولوا ذلك ولم يتم حتى الآن تشجيع الباقين على ذلك، نظرا للضعف النسبي في الانتماء الأصيل للهوية الإسلامية العربية لدى البعض.

١١. تفعيل دور مركز الإرشاد النفسي بالجامعات (جامعة المنيا مثلا) والمطالبة بتعميمه في باقي الجامعات؛ حيث إن له دورا مهما في خدمة المجتمع بتقديم الدورات المناسبة والنزول لأرض الواقع؛ حيث ليس ضروريا أن يحضر الأفراد للمركز بقدر ما يهتم المركز بنزول الشارع والميادين العامة، وتفعيل الدور التنموي له، فأغلبنا نسمع الآن عن مراكز التنمية البشرية وكل من هبَّ ودبَّ يتكلم فيها، رغم أنها فرع رئيس في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، فهؤلاء تجرأ كل منهم حينما قصّر بعض المتخصصين في القيام بدورهم المنوط بهم في ذلك الجانب.

١٢. زيادة الاهتمام بالتربية الخاصة بجميع فئاتها، خاصة أن ذلك يتماشى مع ما تتبناه الدولة من الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة،

مع توعية المجتمع بفئاتهم، وضرورة الاهتمام بالموهوبين؛ حيث إن كثيرا من الأفراد لا يعتبرونهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، مع الاهتمام بتحقيق التنمية البيئية المستدامة في مجتمعاتنا، وذلك يتفق مع أهدافها خاصة فيما يتعلق بالتعليم وذوي الاحتياجات الخاصة وضمان العدالة.

١٣. **محو الأمية النفسية** من خلال محاولة تعديل اتجاهات أفراد المجتمع نحو الاضطراب النفسي والمضطربين النفسيين واعتبارهم مجانيين على حد قول العامة، ودراسة الفئات الأكثر هامشية في المجتمع كمعلمي المستقبل والمتفوقين دراسيا والمراهقين، ولفت انتباه الباحثين لبعض المتغيرات النفسية المرضية الحديثة نسبيًا، ومنها: الشيخوخة النفسية Psychological Aging، والتي تعني الاضطراب والمشاعر السلبية والسلوكيات غير التوافقية المرافقة لمرحلة الشيخوخة، والتي يجدها الشباب اليوم، والمتمثلة في القلق العام والاعتراب النفسي واللاتمكين النفسي واضطرابات التواصل؛ حيث يشير القلق العام لما يجده الشباب من توترات حياتية عامة، تنعكس على جوانبه المتنوعة ويصاحبها غالبا تغيرات جسمية غير محمودة، مما يساعد على ظهور بعض السلوكيات غير السوية لديه، أما الاعتراب النفسي فيعبر عما يجده الشباب من مشاعر سلبية في حياته تجعله يشعر بالغرابة والانفصال عن ذاته والآخرين وعن الحياة عامة حوله، ويشمل العجز والرتابة واللاتمكين والتشاؤم مع التمركز حول الذات وفقدان الأهداف، في حين نجد اللاتمكين النفسي يشمل ما يجده الشباب من عدم تمكينه في الحياة عامة، فلا يشعر بالمعنى فيما يقوم به، ولا يمكنه تقرير مصيره في الحياة، كما يفتقد قدرته على التأثير في محدثات الأمور حوله، مما يقلل شعوره بالكفاءة والفعالية في الحياة، أما المكون الرابع

للشيخوخة النفسية: اضطرابات التواصل فتشير للتوترات التي يجدها الشباب في علاقاته سواء بنفسه أو الآخرين من خلال ما يظهر عليه في اضطرابات تواصلية في الجانبين اللفظي أو غير اللفظي، مما يزيد من عزله ودخوله في مرحلة الشيخوخة النفسية سريعاً (حسام علي، ٢٠٢٢).

• وكذلك اضطراب السايبركوندريا Cyberchondria والتي تعني السلوك القهري الذي يدفع الفرد للبحث عن الأعراض المرضية لكل ما يشعر به أو يسمع عنه نتيجة الإسراف في تصفح مواقع الانترنت، حيث تعتبر نوعاً من التعلق التكنولوجي غير الآمن، مما يزيد من معاناة الفرد النفسية والاقتصادية وتوهم المرض؛ حيث إنها تشمل جانبين: الأول الإفراط في السلوك حيث يستغرق ذلك البحث على مواقع الانترنت وقتاً طويلاً متكرراً، والثاني أنها ليست نشاطاً ممتعاً بل هي نشاط مرتبط بتأثيرات غير سارة سلبية تصاحبها مشاعر القلق المتزايد بشأن ما يتم البحث عنه في مواقع الانترنت (Khazaal, Chatton, Rochat, Hede, Viswasam, Penzenstadler, Berle, & Starcevic, 2021)

١٤. لفت انتباه الباحثين لبعض المتغيرات النفسية الإيجابية الجديدة في مجال الصحة النفسية، مما يكون تشجيعاً لتنمية الجانب الإيجابي للفرد، ولأهمية التواصل عامة والتواصل غير اللفظي خاصة وتمايز الذات ورأس المال النفسي وزيادة مهنية المعلمين، ومنها:

• تمايز الذات **Self-differentiation**: وتشير لقدرة الفرد على التعامل مع المشاعر والأفكار وقدرته على فصل ذلك في علاقاته؛ حيث إن الأفراد الأعلى تمايزاً يجدون تفاعلاً عاطفياً أقل، إضافة لقدرة أكبر على تنظيم عواطفهم؛ حيث إنهم لا يتأثرون بالآخرين بصورة زائدة؛ لدرجة أنهم غالباً ما

يحتفظون بما يفكرون به ويشعرون به ولا يتعاطفون مع الآخرين من أجل التوافق معهم فقط، إضافة لأنهم أكبر قدرة على تنظيم عواطفهم ويجدون قدرة أعلى على فصل أفكارهم عن مشاعرهم؛ حيث يرتبط مستوى تمايز الذات بأربعة عوامل على الأقل: التفاعل العاطفي، والقدرة على اتخاذ موقف، والانتصار مع الآخرين، والقطع العاطفي (Simon, DiPlacido, & Conway, 2019).

• **المناعة النفسية Psychological Immunity**، والتي تعني قدرة الفرد على التوافق والتكيف مع ظروفه ومجتمعه وعدم التأثر بما حوله بصورة سلبية؛ حيث تكون لديه القدرة على مواجهة ما يجده فيها من سلبيات، مع نظرته الإيجابية لها وذلك في جوانب حياته المتنوعة، ومن خلال استخدام عدة أبعاد لها، كالبعد: الديني وما يجده الفرد من التزام ديني عقدي يشمل أدائه للعبادات بصورة صحيحة، مما يساعده في الوقاية من الاضطرابات، وكذلك البعد الشخصي وقيس الجوانب الشخصية من حياة الفرد وشخصيته وتفاؤله واستقلاليته ومرونته وضبطه لنفسه وتوافقه النفسي، وكذلك البعد المعرفي فيشمل ما يجده الفرد من أفكار ومعارف ومدركات إيجابية تتصل بمناعته النفسية، وتقوي فرصته لمواجهة العقبات التي تواجهه في الحياة، وتساعده في التغلب على ذلك، مما يؤدي لظهور السلوكيات السوية لديه، وتبني الأفكار المنطقية والآراء البناءة الإيجابية، أما البعد الاجتماعي فهو ما يتصل بالعلاقات الاجتماعية الجيدة للفرد مع الآخرين وإيجابياته في التفاعل معهم، مما يزيد ويحافظ على المناعة النفسية له، بداية من تعاملاته مع أسرته وأساتذته، وتواصله مع زملائه والمجتمع عامة (حسام علي، ٢٠٢١).

• **رأس المال النفسي Psychological Capital**: ويشير لحالة نفسية إيجابية متطورة للفرد توصف من خلال: امتلاك الفرد الثقة لبذل

الجهود الضرورية لتحقيق النجاح في أداء المهام التي نتسم بالتحدي، وقيام الفرد بمساهمات إيجابية مميزة بشأن تحقيق النجاح في الوقت الحالي والمستقبل، وسعي الفرد نحو تحقيق الأهداف وإعادة تعديل المسارات عند الضرورة بغية تحقيق النجاح المطلوب، وقدرة الفرد علي التحمل والارتداد مرة أخرى إلى حالته الاعتيادية عند مواجهة المشكلات والمعوقات المختلفة نحو سعيه لتحقيق الأهداف، أي أنه حالة معرفية ووجدانية إيجابية توجه جهود الفرد للنجاح في إنجاز المهام المتنوعة في عمله وحياته العامة، وتتمثل أبعاده في: الكفاءة الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل (Zhang, Liu, & Wei, 2021).

١٥. محاولة تطبيق أنواع الإرشاد والعلاج النفسي الأكثر فعالية ومناسبة مع ظروفنا المجتمعية الحالية، مما قد يساعد في تعديل الاتجاهات السلبية نحو عملية الإرشاد والعلاج النفسي، وتصويب الوصمة السلبية، والتغلب على الأمية النفسية، والتشجيع على التواصل الإيجابي مع المختصين في الإرشاد والعلاج النفسي، ومنها:

• الإرشاد والعلاج السلوكي الجدلي **Dialectical Behavior**: وهو نوع من الإرشاد والعلاج النفسي يجمع بين الجانب السلوكي مثل القبول والجانب العقلي المعرفي، وهو وسيلة إرشاد وعلاج نفسي مصممة من أجل مساعدة الأفراد في تغيير نمط سلوكهم غير الفعال مثل: إيذاء الذات والتفكير الانتحاري واضطرابات الشخصية الحدية، ويعتبر من أنسب الطرق الإرشادية في وقتنا الحالي، وما نجده من جدل ونقلسُف كثير من الأفراد، وهو يقوم على تعليم الفرد بعض المهارات، مثل: مهارات اليقظة (هنا والآن)، ومهارات تنظيم المشاعر والانفعالات، ومهارات العلاقات الفعالة، ومهارات تجاوز المحنة.

ومن فنياته واستراتيجياته: **الاستراتيجيات الجدلية** وهي شائعة وهي تفيد في المعالجة ككل، وتشمل فنيات مثل تلك التي تتعلق بتشكيل المعالج للتفاعلات وكيفية تحديد المهارات السلوكية وفنيات نوعية محددة تستخدم خلال العلاج، مثل اقتحام التناقضات الظاهرية واستخدام المجاز ولعب دور دفاع الشيطان. **والاستراتيجيات المحورية** وتشكل قلب العملية العلاجية، وتتضمن استراتيجيات التحقق وحل المشكلات لجانب الاستراتيجيات الجدلية، وتعتبر استراتيجيات التحقق أكثر استراتيجيات التقبل وضوحاً، بينما استراتيجيات حل المشكلات أكثر استراتيجيات التغيير وضوحاً، وتستخدم كل من استراتيجيات التحقق وحل المشكلات في كل تفاعل مع العميل تقريبا، رغم أن استخدام أي منها يعتمد على نوعية العميل والموقف الراهن ومدى قابلية هذا للعميل، إضافة فنيات التشجيع وتحليل السلوك والتعرض. **والاستراتيجيات التنميطية والأسلوبية**، وتحدد الاستراتيجيات الأسلوبية الأساليب الشخصية وأساليب الاتصالات المتناسقة مع العلاج، وتشمل فنيات التواصل المتبادل والتواصل الخشن. **والاستراتيجيات تدبر وإدارة الحالة**، وهي تتعلق بكيفية تفاعل المعالج واستجابته لشبكة العمل الاجتماعية التي يكون العميل محاصراً فيها مع مرضى آخرين، وتشمل استراتيجية الاستشارة والتدخل البيئي واجتماعات التشاور والإشراف. **والاستراتيجيات المتكاملة** والتي تحاول الربط بين ما سبق من فنيات لتصل لصورة متكاملة (أسماء أحمد وسعاد قرني وحسام زكي والشيماء سالمán وأسماء لطفي وأحمد الشريف، ٢٠٢١، ٣١٤).

• **الإرشاد والعلاج النفسي بالتدخلات الإيجابية Positive Psych:** هو اتجاه حديث نسبياً يقوم على أفكار علم النفس الإيجابي، ويشمل الدراسة العلمية التطبيقية للخبرات الإيجابية ولسمات الشخصية

الإيجابية، والتي تعمل على تسهيل تنمية هذه الخبرات والسمات والارتقاء بها لبناء فرد ذي شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة، تهتم بما هو قائم بالفعل، إضافة لما ينبغي أن يكون، مما يساهم في التغلب على الجانب المرضي أيضاً، ويقوم على تحقيق وتنمية ست فضائل أساسية شاملة وهي: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والمعنى.

ومن أبرز **فنياته**: غرس الأمل والشجاعة والمهارة البيئشخصية والتدفق وخطاب الشكر والامتنان والاستبصار والتفاوض وحل المشكلات وتنمية القدرة علي التفكير الإيجابي واستخدام دفتر اليوميات لتسجيل الإيجابيات التي يمر بها الفرد، وكذلك التأمل الذاتي في نقاط القوة مقابل نقاط الضعف، مما يحقق نتائج إيجابية ويقلل من الآثار السلبية، كما أن التفكير في نقاط القوة لمدة خمسة أسابيع قبل الامتحانات خفض ظهور المشاعر السلبية والضيق المتعلق بالاختبارات، كما أنه يعزز مشاعر التفاؤل بشأن المستقبل (Dolev-Amit, Rubin & Zilcha-Mano, 2021, 645).

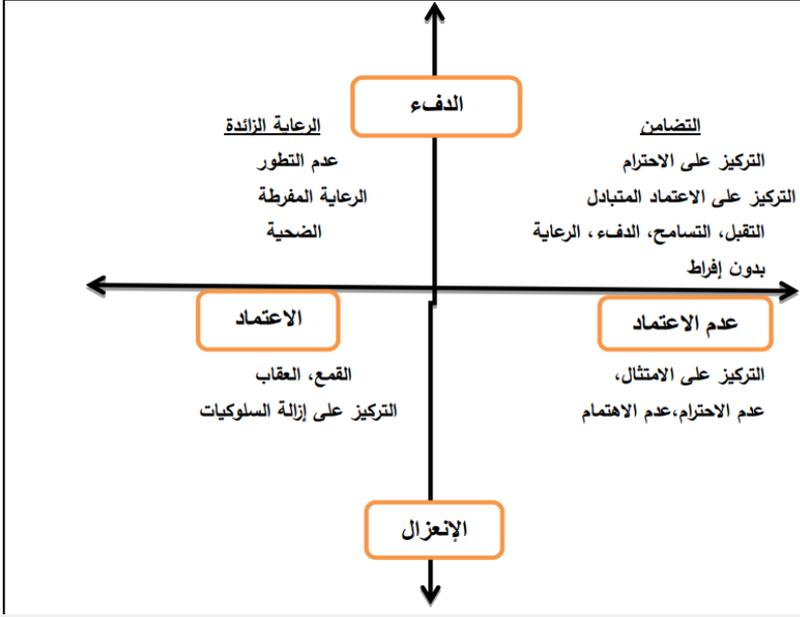
● الإرشاد والعلاج البنائي الذاتي **Personal Construct**: وهو نوع من الإرشاد والعلاج النفسي يجمع بين أكثر من نوع إرشادي وعلاجي، ويقوم على أفكار علم النفس البنائي الذاتي؛ للتعامل مع الظواهر النفسية، مع التركيز على إدراك الفرد للعالم وتفاعله معه، حيث يعيد الفرد بناء عالمه بشكل مناسب، مما يساعد في إيجاد المعاني المناسبة من الحياة، وتفسير الأحداث والخبرات استناداً على المعرفة الجديدة للفرد، وهو يناسب وقتنا الحالي؛ حيث إن المجتمع يتطلب تقنيات جديدة تتماشى مع مجتمعات التعلم المعاصرة، فيتحول التعلم لمهمة مستمرة مدى الحياة، خاصة أن التغيير أصبح أكثر تعقيداً، مما يتطلب من جميع المشاركين تحديث أنفسهم

ومعارفهم ومهاراتهم الشخصية والمهنية باستمرار، ويتطلب هذا النهج الشامل للتعلّم تحوّلًا جذريًا من مفهوم الإصلاح إلى مفهوم جديد وهو إعادة البناء. وبالنسبة **لفنياته** فقد تنوعت لتشمل بعض فنيات الإرشاد المعرفي والسلوكي والانفعالي مع احتفاظها بأساس أفكار علم النفس البنائي الذاتي، ومنها: صعود السلم (التدرج)، ووصف وتصوير الذات، وتثبيت الدور، والحديث الذاتي الإيجابي، ونموذج ABC، والسيكودراما، والاسترخاء، كما يمكن استخدام القصص واللعب في الإرشاد إضافة لأهمية الكلمة واللغة اللفظية وغير اللفظية، كذلك فنيات المناقشة والتعزيز والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية، إضافة لإمكانية استخدام الهاتف في عملية الإرشاد النفسي؛ حيث يساعد في زيادة العلاقات الإيجابية بين المرشد والمسترشدين (حسام زكي ونهلة الشافعي ومصطفى محمود وأحمد الشريف وأحمد صديق، ٢٠١٩، ٧٥).

• الإرشاد بالتعليم الحاني **Gentle Teaching**: يُعد الإرشاد الملطف أو الحاني لجون ماكجي McGee أحد الاستراتيجيات الفعالة في الإرشاد والعلاج السلوكي التي تهدف إلى تحقيق تغييرات إيجابية في سلوك الفرد تجعل حياته وحياة المحيطين أكثر فعالية، فالتعليم الحاني يعني الحنو والتهديب تجاه الآخرين، وتمّ ترجمته إلى التعليم الحاني، والتعليم (التدريس) الملطف، والتعليم المهدب، والتعليم الميسر، ويقوم في جوهره علي سيكولوجية الترابط الإنساني، حيث يطلب من القائمين بالرعاية أن ينظروا إلى أنفسهم وروحهم الحانية لإيجاد طرق للتعبير عن الدفء والحب غير المشروط تجاه الأفراد الأكثر حرمانًا من حياة الأسرة والمجتمع، كما يفترض أن جميع أشكال السلوك إنما هي سلسلة تفاعلات متبادلة ومشاركة بمعنى أن الحب يُبادل بحب والعنف يُبادل بعنف؛ لذلك لا بد أن نبدأ مع أنفسنا بالدفء تجاه

الآخرين، مع الاستعداد للعطاء دون توقع تلقي أي شيء في المقابل، ورغبتنا الشديدة لتشكيل المشاعر المصاحبة والصدقة مع أولئك الذين هم الأكثر انعزلاً عن المجتمع (Lindsey, 2021).

وتوجد فيه عدة فنيات أساسية، مثل: التجاهل، وإعادة التوجيه، والمكافأة، والمقاطعة، ومنع وتخفيف الاستجابات غير المرغوبة، إضافة لبعض الفنيات التدعيمية، مثل: تحليل المهمة، والمساعدة الدافئة، والمشاركة التفاعلية، وصنع القرار، والتشكيل، والحوار، ويهتم هذا النمط برفاهية الآخرين، ويؤكد على الاحترام المتبادل، وتتبدى نتيجة هذا الموقف في احترام أنفسنا والآخرين، والرضا عن ترابطنا (أي تلبية احتياجاتنا أثناء تلبية احتياجات شخص ما)، إضافة للبعد عن الدفاء؛ حيث يشير إلى هذا إما اهتمامنا (أو عدم اهتمامنا) بالحالة العاطفية والتجارب والصورة الذاتية لأولئك الذين نتواصل معهم، هذا إلى جانب موقفنا من السيطرة، وبناء على ذلك فهناك أربعة أوضاع قيمية (مواقف تفاعلية) يتبناها القائمون بالرعاية على نحو يحدد كيف نتعامل مع الآخرين مستقبلاً كما هو موضح بشكل (٢):



شكل (٢)

الأوضاع القيمية لمقدمي الرعاية (أسماء أحمد وآخرون، ٢٠٢١، ٢٨٠)
رابعاً- الإجراءات التنفيذية العامة للرؤية:

ويمكن تحقيق ما سبق من رؤية من خلال بعض الإجراءات

التنفيذية العامة كما يلي:

١. التحول من التركيز على النموذج الطبي للصحة النفسية للنموذج المتكامل طبياً ونفسياً واجتماعياً ... مع مراعاة العوامل المساهمة في ذلك نفسياً وبدنياً واجتماعياً واقتصادياً.
٢. حث بعض أعضاء مجلس الشعب وكذلك جمعيات الصحة النفسية والإرشاد النفسي على تقديم مقترحات بخصوص سن القوانين المناسبة واللائمة للتأكيد على الجانب النفسي وضرورة مراعاته وتطبيقه في المؤسسات الحكومية والخاصة واستكمال ما

- تمّ وضعه من قوانين سابقة في الأعوام (١٩٤٤ ، ٢٠٠٩ ، ٢٠١١ ، ٢٠٢٠).
٣. الاهتمام بتدريب الكوادر ذات الصلة على أهمية مراعاة الجانب النفسي لمن يتعاملون معه.
٤. تفعيل التوجيه والإرشاد المهني قبل وأثناء الالتحاق بالمهنة وبعد تركها، وتشجيع الفرد على اكتشاف المزيد من قدراته، مما يساعد في تحقيق الأمان الاقتصادي لدى الفرد.
٥. تغطية التأمين الصحي لمستلزمات الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي.
٦. تقديم الباحثين لتوصيات محددة في نقاط إجرائية عن كل بحث يقومون به، وكيف يمكن الاستفادة منه عمليا فيما يتصل بالجانب النفسي.
٧. الاهتمام بتقديم خدمات الصحة النفسية لجميع فئات المجتمع مع التركيز على الفئات الأكثر حاجة والأعلى تهمةشا.
٨. الإكثار من فاعليات وندوات الصحة النفسية المُقدّمة للجمهور بصفة عامة، من أجل زيادة الوعي لدى فئات المجتمع بالجزء الثقافي الصحيح عن الصحة النفسية.
- خامسا - الخطة الاستراتيجية العامة لتطوير الصحة النفسية:**
- وسيتم عرض مجالات الخطة التطويرية للصحة النفسية في جدول يشتمل على أمثلة من أهم أهداف المجال وأهم الخطوات الإجرائية لتحقيق تلك الأهداف.
- أ- المجال الرسمي: وتشمل الدور الحكومي الذي يجب أن تقوم به الدولة بشأن خدمات الصحة النفسية ومجالاتها المتنوعة، ويكون تفعيل

ذلك الدور في المقام الأول من خلال الجهات الرسمية في الدولة وليس الباحث، ويقتصر دور الباحث على حث ذوي الصلة على ذلك.

الخطوات الإجرائية التنفيذية	الأهداف
جعل خدمات الصحة النفسية من ضمن خدمات التأمين الصحي.	سن ومتابعة القوانين اللازمة لنشر وتطبيق الصحة النفسية بين أفراد ومؤسسات المجتمع.
زيادة مكاتب الصحة النفسية في المستشفيات والمستوصفات الكبيرة/ الصغيرة داخل المدن والقرى.	
تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين أفراد المجتمع.	
توفير حياة كريمة مناسبة لأفراد المجتمع.	
متابعة الإيجابيات والسلبيات أو المعوقات أمام التنفيذ ووضع خطة مناسبة للتغلب عليها.	
زيادة المخصصات المالية لتفعيل خدمات الصحة النفسية في المجتمع.	

ب- المجال المهني: ويشمل النظر للصحة النفسية بمجالاتها المتنوعة وفروعها المتعددة كعلم ومهنة يمتنها الأفراد المختصون والخبراء، ويجب أن يتصفوا بالصفات المهنية اللازمة.

الخطوات الإجرائية التنفيذية	الأهداف
تشجيع الأفراد للانضمام المهني لفرق الإرشاد والعلاج النفسي.	إعداد وتدريب المختصين مهنيًا في مجالات الصحة النفسية المتنوعة.
الاختيار السليم المهنيين للعمل في مجالات الصحة النفسية وتعزيز قدراتهم.	
وضع خطط مناسبة للتنمية المهنية للعاملين في مجالات الصحة النفسية.	
التوسع في إقامة مراكز الإرشاد النفسي واستحداث فروع لها في كل الكليات داخل الحرم الجامعي وخارجه.	

رؤية تطويرية مقترحة لميدان الصحة النفسية في الجامعات المصرية

ج- المجال الشخصي: ويشمل قدرات الفرد ومهاراته الشخصية على فهم وتطبيق مجالات الصحة النفسية بصورة صحيحة، مما يجعل الفرد فرداً فعالاً ببناءً في مجتمعه.

الأهداف	الخطوات الإجرائية التنفيذية
اكتشاف الفرد لقدراته واستغلالها بصورة إيجابية.	مساعدة الفرد في التغلب على ما يجده من عقبات.
	مساعدة الفرد في معرفة نفسه واكتشاف قدراته وتوجيهها الوجهة الصحيحة.
	مساعدة الفرد في اختيار العمل المناسب له.
	تمكين الفرد من استخدام القدرات الخاصة بالتطوير الذاتي.

د- المجال الاجتماعي: ويشمل إعداد الجانب الاجتماعي بمهاراته التوافقية وسط المجتمع وفئاته، وتوعية المجتمع ومن فيه بالثقافة النفسية الصحيحة.

الأهداف	الخطوات الإجرائية التنفيذية
نشر ثقافة الصحة النفسية بين فئات المجتمع.	تفعيل الدور الإيجابي للإعلام في توعية المجتمع بالثقافة النفسية الصحيحة.
	إزالة الوصمة الاجتماعية السلبية فيما يتعلق بالمرض والاضطراب النفسي.
	عرض الصورة الإعلامية الصحيحة لمجالات الصحة النفسية وما يتصل بها من أخلاقيات.
زيادة اندماج الفرد في المجتمع بفئاته بصورة صحيحة.	عقد دورات تدريبية وتثقيفية وارشادية للطلاب والأسر في مراحل التعليم المتنوعة مع التركيز على القائمين بالعملية التعليمية.
	تشجيع أفراد المجتمع على إقامة وحضور دورات الإرشاد الزواجي.
	عقد دورات حول أساليب التربية الوالدية الصحيحة وتفعيل الارشاد النفسي الديني.
	حث الأسر على التفاعل الإيجابي بين أفرادها والتقارب الفكري خاصة مع الأبناء.
	التدريب على المهارات الإيجابية في المجال الاجتماعي كالاتواء والتواصل الإيجابي.

هـ- المجال البحثي: ويشمل جانب البحوث التي يمكن أن يتم إجراؤها وربطها بواقع مجتمعنا وظروفنا الحالية.

الأهداف	الخطوات الإجرائية التنفيذية
تشجيع الباحثين على إجراء البحوث التطبيقية في علم الصحة النفسية بمجالاتها.	وضع خطة بحثية متكاملة تراعي المجتمع وظروفه.
	إشراك الجهات ذات الصلة في وضع الخطة البحثية وتنفيذها.
	حث الباحثين على القيام بالدراسات والبحوث السيكولوجية والكلينيكية ونشر نتائجها بين أفراد المجتمع.
	الإشراف على تنفيذ الخطة البحثية ومتابعة طرق إجرائها بطرق علمية.
	تشجيع فكرة الربط بين مجالات الصحة النفسية والتكنولوجيا وتطبيقاتها في مجال التربية الخاصة.
	تعزيز الفرص البحثية لإعداد وتنفيذ البرامج الإرشادية بصورة صحيحة.

سادسا - التوصيات:

ومما سبق يتضح لنا أهمية تخصص الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي وعلم النفس الاجتماعي والتربية الخاصة؛ فهو فرع تطبيقي يجب أن يتم التوعية به لدى جميع فئات المجتمع، مع ضرورة أن يلقى ذلك دعما ومساندة إعلامية من الدولة في القطاع العام والخاص، ومحاولة تطبيق الرؤية المقترحة وما تم تقديمه (الرؤية المقترحة والإجراءات التنفيذية العامة للرؤية والخطة الاستراتيجية العامة بمجالاتها المتنوعة) مع إمكانية مراجعتها من وقت لآخر والتأكد من صلاحيتها للظروف المجتمعية العامة للدولة وإضافة أو حذف ما يناسبنا منها، ويمكن تقديم ذلك بشكل إجرائي كما يلي:

- مراجعة الرؤيا التطويرية المقدمة من جميع الباحثين من وقت لآخر ومحاولة الدمج بينها بما يناسب الزمان والمكان.
- تقديم رؤية تطويرية تطبيقية من خلال دراسة الواقع الفعلي ودراسة حاجات الباحثين في مجال التخصص فعليا وذلك من خلال توزيع بعض الأدوات المعدّة خصيصا لذلك بشكل علمي دقيق.
- إضافة ما يُؤرّد تخصص الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي عن غيره من التخصصات التربوية في مجال الرؤية التطويرية.

المراجع

- أسماء فتحي أحمد وسعاد كامل قرني وحسام محمود زكي والشيماء محمود سالمán وأسماء فتحي لطفي وأحمد جمال الشريف. (٢٠٢١). رؤية معاصرة في الإرشاد والعلاج النفسي "النظرية والتطبيق". الرياض: دار النشر الدولي.
- حسام محمود زكي علي. (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع(٦٢)، ج(٢)، ديسمبر، ١-٥٣.
- حسام محمود زكي علي. (٢٠٢٢). فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تخفيف بعض أعراض الشيوخة النفسية لمعلمي المستقبل. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ع(١)، ج(١)، مارس، ٢٧٩-٣٥٢.
- حسام محمود زكي علي. (٢٠٢٣). مقياس قلق الإحصاء. مجلة إبداعات تربوية - رابطة التربويين العرب، ع(٢٤)، ج(١)، يناير، ٢٢٥-٢٣٤.

حسام محمود زكي ونهلة فرج الشافعي ومصطفى خليل محمود وأحمد جمال الشريف وأحمد سمير صديق. (٢٠١٩). المرجع الحديث في الإرشاد والعلاج النفسي "الجشطلتي- البنائي الذاتي- المعرفي التحليلي- الواقعي- القبول والالتزام". الاسكندرية: دار التعليم الجامعي.

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). التقرير المختصر لمنظمة الصحة العالمية، تعزيز الصحة النفسية. ترجمة المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، القاهرة.

وزارة التخطيط والتنمية الاقتصادية. (٢٠٢١). دليل معايير الاستدامة البيئية " الإطار الاستراتيجي للتعافي الأخضر".

Abdelhafez, A. M., & Zaki, H. M. (2016). EFL University Students' Self-efficacy and Its Relationship to Their Identity. *Journal of Modern Education Review*, 6(10), 739–756.

Ali, H., M., Z. (2021). Self-differentiation as an intermediate variable between Anger Management and Neurotic Perfectionism among High Achievers "A psychological study of the rights of special education". the *International Journal of Human Rights in Healthcare*, DOI:[10.1108/ijhrh-04-2021-0096](https://doi.org/10.1108/ijhrh-04-2021-0096)

Ali, H. M. Z. & Al-Abyadh, M. H. A., (2022) The computation intelligent in teaching using digital communication. [Measurement: Sensors](#), 24, 100579.

Chan, M. (2010). Mental Health and Development: Targeting People with Mental Health Conditions as a Vulnerable Group. World Health Organization, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.

- Dolev-Amit, T., Rubin, A., & Zilcha-Mano, S. (2021). Is Awareness of Strengths Intervention Sufficient to Cultivate Wellbeing and Other Positive Outcomes? *Journal of Happiness Studies*, 22, 645–666.
- Khazaal, Y., Chatton, A., Rochat, L., Hede, V., Viswasam, K., Penzenstadler, L., Berle, D., & Starcevic, V. (2021). Compulsive Health-Related Internet Use and Cyberchondria. *European Addiction Research*, 27, 58- 66.
- Lindsey, S. (2021). Considering Gentle Teaching and Equitable Reading Practices. ProQuest Dissertations Publishing, 28419739.
- Plagerson, S. (2015). Integrating mental health and social development in theory and practice. *Health Policy and Planning*, 30, 163–170.
- Ryan, G., Iemmi, V., Hanna, F., Loryman, H., & Eaton, J. (2020). Mental Health for Sustainable Development A Topic Guide for Development Professionals. UK .
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self-differentiation. *Mental Health & Prevention* 13, 135–142.
- Zhang, F., Liu, Y., & Wei., T. (2021). Psychological Capital and Job Satisfaction Among Chinese Residents: A Moderated Mediation of Organizational Identification and Income Level. *Front. Psycho*, 12,719230.