

نماذج من التوجهات الحديثة في الصحة النفسية

فؤاد محمد الدواش

جامعة الشرقية ، الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، وهليوبوليس سابقا

dr.fouad72@gmail.com

بشرى كاظم سلمان

الجامعة المستنصرية ،كلية التربية

usa923gh@gmail.com

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى عرض وتحليل التوجهات الحديثة في مجال الصحة النفسية. وقد أثرت عدة توجهات بارزة في هذا المجال على ممارسات الإرشاد النفسي، وتناولت هذه الورقة البحثية ستة توجهات رئيسية. كان أبرزها الأوبئة وتأثيرها على الصحة النفسية، مما أدى إلى تفعيل خدمات الإرشاد في حالات الأزمات والكوارث. أما التوجه الثاني، فهو الواقع المعزز بتقنياته التفاعلية، والذي يدعم تعزيز الإرشاد النفسي عبر الإنترنت. وفيما يتعلق بالتوجه الثالث، فقد كان المواطن الرقمي وتأثيرها على الصحة النفسية، والتي ساهمت في ظهور أنواع عديدة من الإدمان، لذا تم اختيار الإرشاد للتخلص من المواد الإباحية. أما التوجه الرابع، فقد نشأ فيما يتعلق بقصر النظر المعرفي، والذي دعا إلى تقديم إرشاد قائم على ما وراء المعرفة. ويركز التوجه الخامس على الصحة النفسية الجنسية كنظام متكامل، وهذا التكامل يستدعي تقديم إرشاد شامل. أما التوجه السادس، فيتناول الصحة النفسية كنظام متكامل وليس مجرد أعراض، وهذا بدوره يستدعي الشمولية والتكامل في أدوات الإرشاد، كما يدعو إلى تقديم إرشاد قائم على التحليل السردية. وقد اختتمت الدراسة باستنتاجات وتوصيات تتفق مع نتائجها بشأن التوجهات البارزة في مجال الصحة العقلية.

الكلمات الافتتاحية : التوجهات الحديثة ، الصحة النفسية

Models of Contemporary Trends in Mental Health

Fouad mohammed Aldawash

drbushra kadhun salmin

Abstract

The objective of the Study is presenting and analyzing the modern Directions in mental health . There are some prominent Directions in mental health that have impacted counseling practice. The paper addressed these six Directions . The most prominent in mental health and psychological counseling were pandemics and their impact on mental health, that led to the activation of crisis and disaster counseling. The Second is reality with immersive technologies, which supports strengthening online psychological counseling. As for the third Direction in mental health, it was digital citizenship and its impact on mental health, that supported many types of addiction, so counseling to get rid of pornography was chosen. The fourth Direction in mental health came about regarding metacognitive Myopia , which called for counseling based on metacognition. As for the fifth Direction, it focuses on sexual mental health as an integrated system, and this integration calls for systemic counseling. As for the sixth Direction, it addresses mental health as a system and not just symptoms, and this trend, in turn, calls for comprehensiveness and sStudy has concluded with conclusions and recommendations that are consistent with the findings of it on prominent Directions in mental health and psychological counseling.

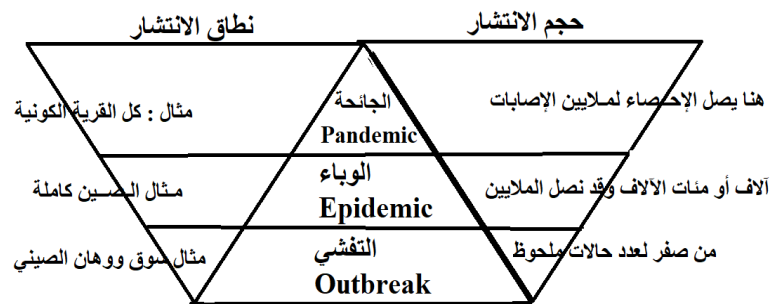
الاتجاهات الحديثة في الصحة النفسية

مقدمة

هناك عدد من الاتجاهات البارزة الحديثة في ميدان الصحة النفسية، تدور في مجملها حول أنواع الواقع الذي اقتحمته التكنولوجيا، فمارست سطوتها على أنواع البيئات ، وتدور أيضا حول الهوية الرقمية التي أصيغت للمواطنين "في البداية لكونهم مواليد العصر الرقمي" بمقدار وولجهم للانترنت واستخدام أدواته، وتدور تلك الاتجاهات البارزة في الصحة النفسية حول تحقيق التكامل في التشخيص والمنظور في الاضطرابات المختلفة.

أولاً:- الجائحات وتجلياتها على الصحة النفسية

تمثل الجائحة تطورا لوباء خرج عن السيطرة المحلية فصار متحكما في القرية الكونية ككل ، والجائحات في العادة كانت متباعدة في حدوثها ، فأشهر جائحة كانت الإنفلونزا الأسبانية في بدايات القرن العشرين ، وكانت الجائحة Pandemic أو الوباء Epidemic أو المرض المتوطن Endemic مجالا طبيا اجتماعيا بشكل كبير (فؤاد الدواش،2022 ; Taylor,2019).



مع انفتاح الحدود بفعل العولمة أصبح انتشار الجائحات أكثر سهولة ويسر عن ذي قبل ، وإن العولمة المرتكزة على تكنولوجيا المعلومات والإعلام الرقمي تجعل من نقل الأحداث بثا مستمرا على مدار اليوم ، وبالتالي يعرف ظواهر نفسية الناس في أطراف القرية الكونية ما يحدث في أي بقعة أخرى (فؤاد الدواش،2004; Bandura 2001) ، وذلك العالم الذي حكمته العولمة بقدر ما فيه من مزايا إلا أنه جعل من الخوف والرعب للكوارث والأزمات عالمية مصاحبة لتلك الأحداث.

ومع انتشار جائحة كورونا انبثقت اتجاهات عديدة لدراسة تجليات الجائحة فكانت تلك الاتجاهات :

- سيكولوجية أو علم نفس الجائحات والمناعة النفسية المرتبطة بالحماية الشخصية من المرض والإدارة النفسية للجائحة بالالتزام ببث الرعب كإدارة للجائحة والالتزام بتعليمات التباعد والحجر (Taylor,2019)
- ومن تأثيرات الجائحة على الصحة النفسية وانتشار القلق (قلق الإصابة بفيروس كورونا يمثل رد فعل بسبب الخوف وعدم اليقين ي ضوء جائحة كورونا ،وهو حالة مشبعة بالقلق والتوتر عند التعامل مع المحيط الاجتماعي خوفا من الإصابة بفيروس كورونا (Bayanfar,2020; Lee et al.,2020)
- والاكتئاب والسيبركوندريا وطول مدة الضغوط ببقاء الجائحة، وزيادة قلق الموت بسبب الخوف من العدوى بالفيروس (Aldawash,2023; Cielo et al.,2021; Bridgland et al.,2021; Saladino et al.,2020)

ثانياً:-الواقع المعزز بالتكنولوجيات الغامرة واتساع سطوته Immersive Technology Reality and its dominant

طبقا لديفيد إيجلمان (Eagleman(2015 فالخمج يقبع داخل الجمجمة البشرية في الظلام وبالتالي فهو لا يري العالم الخارجي ، وبالتالي بمدرجاته بدون العالم الخارجي تمثل واقعا ذاتيا شخصيا Subjective Reality، ولكنه من خلال شبكة واسعة جدا من التفاعلات مع الواقع الذي يتم اختباره ومن خلال تلك السيالات العصبية ينبثق ما ندركه أنه واقع موضوعي Objective Reality

يتعدد الواقع الآن إلى الدرجة التي تُصعب حصره ومعرفة آثاره ، وطبقا برينارد مار (2019) Marr أصبح لدينا الآن الواقع الممتد Extended Reality والذي يمثل نوع من الدمج بين الواقع الحقيقي الموضوعي Objective Reality والتكنولوجيات الغامرة Immersive Technologies ، ويشمل الواقع الممتد (XR) أنواعا أخرى من الواقع مثل:

- الواقع المعزز Augmented reality (AR)

في الواقع المعزز، يتم إضافة المعلومات والأشياء الافتراضية إلى العالم الحقيقي. وتعمل هذه التجربة على تحسين العالم الحقيقي بالتفاصيل الرقمية مثل الصور والنصوص والرسوم المتحركة. يمكنك الوصول إلى التجربة من خلال نظارات AR أو عبر الشاشات والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية. وهذا يعني أن المستخدمين ليسوا معزولين عن العالم الحقيقي، ولا يزال بإمكانهم التفاعل ورؤية ما يحدث أمامهم.

- الواقع الافتراضي Virtual reality (VR)

وعلى النقيض من الواقع المعزز، في تجربة الواقع الافتراضي، يغمس المستخدمون بالكامل في بيئة رقمية يحكمها المحاكاة. ويجب على الأفراد ارتداء سماعة الرأس VR أو شاشة العرض المثبتة على الرأس للحصول على رؤية 360 درجة لعالم اصطناعي يخدع عقولهم للاعتقاد بأنهم، على سبيل المثال، يمشون على القمر، أو يسبحون تحت المحيط.

- الواقع الهجين أو المختلط mixed reality (MR)

في الواقع المختلط، تتعايش الكائنات الرقمية والواقعية ويمكن أن تتفاعل مع بعضها البعض في الوقت الفعلي. هذه هي أحدث التقنيات الغامرة ويشار إليها أحيانا باسم الواقع الهجين. فهو يتطلب سماعة رأس للواقع المختلط وقوة معالجة أكبر بكثير من الواقع الافتراضي أو الواقع المعزز. يعد HoloLens من Microsoft مثالا رائعا، على سبيل المثال، يسمح لك بوضع كائنات رقمية في الغرفة التي تقف فيها ويمكنك القدرة على تدويرها أو التفاعل مع الكائن الرقمي بأي طريقة ممكنة.

- ما يتم بناءه الآن وفي المستقبل من أنواع أخرى من الواقع those that are still to be created

- ويتضح من أنواع الواقع ومجالات تطبيقاتها في مجال الترفيه والألعاب والتواصل عن بُعد كيف أن وجه علم النفس وتطبيقاته في الصحة النفسية ستحتاج لكثير من المراجعات المتمثلة في :
- الاضطرابات النفسية المشتبكة باستخدام التكنولوجيات الغامرة.
 - أدلة التشخيص للاضطرابات النفسية ومدى كفاءتها في ضوء أنواع الواقع المختلفة.
 - الاضطرابات التي تظهر بشكل جزئي ويغيب عنها كثير من المحكات وتنتشر في الدراسات المختلفة مثل الإدمانات السلوكية بأنواعها (الإنترنت ، القمار الإلكتروني ، مشاهدة الإباحية....).
 - حدود الوصمة الاجتماعية والاشتغال الإلكتروني والترندات ومدى غلبة الافتراضي على الواقعي.

ثالثا: المواطنة الرقمية والصحة النفسية Digital citizenship and mental Health

منذ أكثر من نصف قرن، عرّف مارشال (1992) Marshall المواطنة بأنها منح جميع أعضاء المجتمع السياسي حقوقًا مدنية وسياسية واجتماعية معينة للعضوية، بما في ذلك "الحق في المشاركة الكاملة في التراث الاجتماعي والعيش". حيث يدبر حياة الإنسان المتحضر المعايير السائدة في المجتمع.

أما عن "المواطنة الرقمية" فهي القدرة على المشاركة في مجتمع الإنترنت (Mossberger et al., 2010). ومع ذلك، ربما نحتاج إيضاح ما يعنيه استحضار مفهوم المواطنة فيما يتعلق باستخدام التكنولوجيا، فقد افترض ورشور (2003) Warschauer إن تكنولوجيا المعلومات لها مكان هام اليوم في الحياة المتحضرة والمعايير السائدة في المجتمع. وبنفس الطريقة التي عزز بها التعليم الديمقراطي والنمو الاقتصادي، فإن الإنترنت لديه القدرة على إفادة المجتمع ككل، وتسهيل عضوية ومشاركة الأفراد داخل المجتمع. فالمواطنة الرقمية تشجع

ما يسمى بالإدماج الاجتماعي Social Inclusion ، وفي العادة كانت المواطنة الرقمية كما لها مزاياها العديدة إلا أن المجتمع الرقمي أونلاين به نسخ من مشكلات الواقع واضطراباته.

باختلاف التحليلات عن مزايا ومشكلات مجتمع الانترنت وتأثيراته على الأفراد والمجتمعات ، إلا أن ما يلفت النظر أن الدخول والفعالية لمجتمع الانترنت يرتبط بدرجة كبيرة بمستوى المهارات ومستوى الوعي في التعامل مع الأغراض منه والمحتوى ومدى جدته ودقته وتقادي تأثيراته السلبية ، ومن أهم المهارات المطلوبة طبقا كوزيرفا وآخرون (Kozyreva et al., 2023) للحفاظ على الصحة النفسية " التجاهل النقدي Critical Ignoring " ، والتجاهل النقدي يتوافق في طبيعته مع طبيعة الإدراك البشري الذي يميل للانتقائية باعتبار أننا ننتبه ونذكر معلومات ولا ننتبه ولا نذكر معلومات أخرى ، ومن ثم مع المحتويات الضارة على الصحة النفسية والتشوش والقلق والتوتر من الهام جدا تضمين كفاءة التجاهل النقدي في مناهج التعليم وبرامج بناء القدرات داخل المدارس.

ومن التصورات المستقبلية للتعامل مع مجتمع الانترنت إمكانية حصر دائم ومستمر لكل المهارات التي تلزم المواطن الرقمي ليستطيع أن يتواجد بفعالية مستمتعا بدرجة من الصحة النفسية أو على الأقل غير مهدد في صحته النفسية بسبب كونه مواطنا رقميا.

رابعا: _القصور ما وراء المعرفي وإشكاليات الصحة النفسية Metacognitive Myopia & mental health Problems

كان الحديث عن العقل الإنساني مرتبطا بالقسمة بين ما هو معرفي cognition وما هو وجداني Emotion ، وهذه القسمة التي تعود إلى كانط كانت تحدد أن ما هو عقلي لا يُرد إلى ما هو وجداني ، وما هو وجداني لا يُرد إلى ما هو عقلي (Eran, 2021) ، ومن خلال التطور البحثي في علم النفس ظهر الذكاء الوجداني وظهر ما وراء المعرفة وما وراء المزاج سواء سمة أو حالة (Salovey et al., 1995; Mayer & Gaschke, 1988)

ظلت أبحاث ما وراء المعرفة وما وراء المزاج آخذة في التطور فيما بين مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية ، وبفعل الخاصية التراكمية للعلم فإن المفاهيم تتوالد وتتكاثر بفعل الدرس والبحث ، وآخر ما ظهر " في حدود علم الباحث " مفهوم القصور ما وراء المعرفي Metacognitive Myopia ، طبقا لفيدلر وآخرون (Fiedler et al., 2023) وهو يشير إلى ضعف في جودة مراقبة الذاكرة ونظام التبرير ، والقصور ما وراء المعرفي يترتب عليه عددا من النتائج :

- إعاقة السلوك العقلاني وغلبة الميل السطحي والساذج للتعامل العقلي مع المعلومات
- الميل للعزو الخاطيء للأحداث
- المثابرة على السطحية
- عدم تقدير معدلات الأمور بما يناسبها
- ضعف القدرات التقييمية

خامسا: _الصحة النفسية الجنسية كنظام متكامل Sexual mental Health

إن الضعف الجنسي يمثل خلاا وظيفيا مزمن (Allen & Walter, 2019) يؤرق حياة ملايين من البشر عبر القرية الكونية (Geerkens et al., 2020)، وقد كان التصور الأساسي لمشكلات الضعف الجنسي " وبخاصة ضعف الانتصاب لدى الرجال " مرتبط بشكل كبير بوصف مشكلات بيولوجية ، وأوقات أخرى نفسية ، وبأحسن الأحوال بيولوجية ونفسية (Shamloul & Ghanem, 2013; Yafi et al., 2016).

1- الصحة النفسية بين كونها أعراض أو أنظمة Mental Health As symptoms or Systems?

طبقا لمنظمة الصحة العالمية (WHO (2022 فإن الصحة النفسية "حالة من السلامة العقلية ، وهي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي أمر بالغ الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية. وتشمل حالات الصحة النفسية الاضطرابات العقلية والإعاقات النفسية الاجتماعية بالإضافة إلى الحالات العقلية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس". وعادة ما يتم النظر والتأكيد من قبل الممارسين للصحة النفسية على الأعراض المرضية.

وإن الصحة النفسية في توجهها لدراسة الأعراض " جعلها في بؤرة الاهتمام " وقعت في إشكاليات عدة ناتجة عن التبسيط المفرط لمشكلات الصحة النفسية :

- الحرفية التشخيصية Diagnostic literalism : حيث يتم الخلط فيها بين العمليات المعقدة داخل الشخص والمثاليات التشخيصية (أي أدلة التشخيص المختلفة).

- الاختزالية Reductionism: هي الدراسة المُجزأة للعناصر الفردية للاضطرابات العقلية (Fried, 2022)

يُطرح في الآونة الأخيرة تصورا لدراسة وممارسة الصحة النفسية من منظور كونها نتاج لأنظمة مركبة تشمل عناصر بيولوجية واجتماعية ونفسية ، وأهمية منظور الأنظمة في الصحة النفسية أنه لا يهتم بالصحة النفسية كأعراض وإنما يركز على الشمول والتكامل والتوازن بين العناصر الداخلة في صنع الحالات المرضية المختلفة ، ومن أهم ما يميز هذا التصور أنه يفسر العديد من الظواهر القوية:

1- بما في ذلك التباين في التشخيص variability within diagnoses

2- الاعتلال المشترك بين التشخيصات comorbidity among diagnoses

3- عوامل الخطر العابرة للتشخيص والتي تقتضي اللجوء لمعاني الخطر التي يمكن توفرها في أكثر من تشخيص للاعتلال العقلي. transdiagnostic risk factors

4- يساعدنا على فهم التشخيص والاختزال كأدوات معرفية مفيدة لوصف الحالات المختلفة للصحة النفسية بدلاً من القناعات حول كيفية حدوث تلك الحالات.

5- يوفر عدسات جديدة يمكن من خلالها دراسة الاضطراب العقلي (على سبيل المثال، الحالات الجاذبة attractor states ، والتحوليات الطورية phase transitions) بل ويوفر مؤشرات تساهم في العلاج كما في ، إشارات الإنذار المبكر early warning signals ، وأهداف العلاج الجديدة (novel treatment targets).

6- إن تناول وممارسة الصحة النفسية كأنظمة تقيّد في أن يتم تغيير فتح أبراجنا العاجية لنظريات وأساليب من مجالات أخرى ذات تقاليد غنية، بما في ذلك علوم الشبكات والأنظمة (Fried, 2022)

ويتداخل أنواع مختلفة من الواقع في واقع الناس الفعلي ، فالواقع الفعلي أصبح ممتدا بأنواع أخرى من الواقع ، فالواقع المُعزّز أصبح يُطعم الواقع الفعلي بكيانات افتراضية لتحسينه ، وتلعب المحاكاة الدور الأكبر في واقع افتراضي باستخدام نظارات أو أدوات معينة ، وفيما بين الواقع المُعزّز والواقع الافتراضي نجد واقعا هجيناً يتعايش فيه كيانات واقعية مع كيانات افتراضية ، وهذه الأنواع من الواقع تطرح تساؤلات لا حصر لها على الفهم التقليدي للسيكوباتولوجي وتطورها وما تحدّثه من ضلالات وهلاوس ، والتساؤل الأهم في تلك الأنواع من الواقع : إلى أي مدى تطور تلك الأنواع من الواقع عادات تيسر حدوث الاضطرابات النفسية؟

وتظل اتجاهات الصحة وبناء على طغيان الرقمية في عالم اليوم Digital Era تحول العالم إلى نسخة أخرى توجد أونلاين ، فصارت المواطنة نسختان ، إحداها واقعية وتعني كفالة الحقوق الاجتماعية والسياسية ، والثانية رقمية حيث تحدد مواصفات جيل وُلد مع انتشار وتدفق الولوج للإنترنت ولديه مهاراته المختلفة ويخلق الترنّد " التوجه الجماعي بميوله واتجاهاته.

ومن المعرفي إلى ما وراء المعرفي إلى القصور ما وراء المعرفي يتضح كيف يتطور الفهم التنظيري للمكونات الافتراضية في علم النفس والصحة النفسية ، ففي البداية يظهر المكون الافتراضي من الملاحظات أو التراكم البحثي ، ثم يتم بحث جانبه الإيجابي وآثاره على الشخصية " النفسية آخذة في التكامل ، فمن أمثلة الاتجاه نحو التكامل وسد الفجوات التنظيرية والتشخيصية نجد المنظور للصحة الجنسية والقصور الجنسي لدى الرجال حيث نجد فيما مضى منظورا بيولوجيا سائدا ومهيما في تشخيص مشكلات الانتصاب لدى الرجال ، والآن صار المنظور محاولة للتوجه الشمولي حيث التوجه لفحص الاضطرابات النفسية جنبا إلى جنب مع العوامل البيولوجية ، ومن ضمن اتجاه التكامل وُلد توجه يتسم بمزيد من الشمولية حيث تُرى الصحة النفسية كنظم متكاملة وليس مجرد عد للأعراض ، بالرغم من وجود الأدلة

التشخيصية إلا أنه ساهمت في الاختزالية وفي حرفية التشخيص بناء على الأعراض ومدى مطابقتها لما هو موجود من أعراض موجودة في تلك الأدلة ، لذا كان تولدت الحاجة لمنظور يرى الصحة النفسية أنظمة متعددة والتركيز على الاعتلال المشترك بين الاضطرابات وعوامل الخطر والحالات الجاذبة والأهداف العلاجية المتنوعة.

وقد يترتب على الأزمة والصدمة :

- تقاوم الإصابات الوجدانية مما يزيد من عرقلة قدرة الشخص على الاستجابة للحادث. وهذا التقاوم يمكن أن يؤدي إلى شعور الشخص بالتنبه المفرط بعد انتهائك مؤلم وغير متوقع للثقة والسلامة.
 - يمكن أن يؤدي هذا الانتهاك إلى زيادة حدة مشاعر الشخص، مما يؤدي إلى تجربة عميقة من الغضب والقلق والشعور بالذنب والحزن.
 - علاوة على ذلك فإن "شدة التجربة ومدتها وفجأتها قد تؤدي إلى تجربة الشخص للصدمة.
- (James & Gilliland, 2013) التنبه المفرط
- في الحالات التي توجد فيها صدمة معقدة، يواجه الشخص ضغوطات خطيرة " (أ) متكررة أو طويلة الأمد، (ب) تنطوي على الأذى البالغ (ج) تضعف الناحية النمائية. (Ford & Courtois, 2009).

نماذج إرشاد الأزمات والصدمات

تحدد نماذج إرشاد الأزمات والصدمات في ثلاث توجهات رئيسية:

أولاً : العوامل التي تحدد الخدمات الاستجابية في الأزمة والصدمة من قبل المعالج: تتراوح أزمات الحياة من التحولات المتوقعة إلى الأحداث غير المتوقعة والمؤلمة التي تغير الحياة. فإن الأزمات الموقفية هي حلقات تقاوم الناس وتقرض تخفيضاً على مواردهم النفسية. وتشمل الأزمات النمائية أحداث الحياة والصراعات العامة التي يتحملها الناس. فعلى سبيل المثال، قد يتفاجأ بعض الأشخاص بمشاعر الفرح والحزن عندما يرسلون أطفالهم إلى الكلية أو يتقاعدون أو يعملون، أو بشكل عام قرارات الحياة الكبرى (Miller, 2012).

ثانياً : المدخل التفاعلي للتعامل مع الصدمة والأزمة:

على الرغم من أن إرشاد الصدمات والأزمات يختلف بشكل ملحوظ عن الإرشاد التقليدي في العديد من النواحي، إلا أن العلاقة الإرشادية تظل أساسية للعلاج الفعال. حيث تكشف الصدمة الأجزاء الأكثر إيذاءً وضعفًا في النفس. وبالتالي، فإن المرشد الذي يتسم بالدفع والتعاطف والاهتمام والصدق هو الأكثر أهمية. ويمكن دمج مبادئ النظرية التي تقوم بالتركيز على الشخص *person-centered theory* والنظرية الثقافية التفاعلية *relational-cultural theory* (JORDAN, 2017) في رعاية مضطربي الأزمات والصدمات لتشكيل أساس إرشادي قوي بغض النظر عن المدخل أو المدرسة العلاجية (Rogers, 1957; Miller & Stiver, 1997).

سادساً: _التعامل مع عوامل الخطر التي تدعم الانتحار أثناء الأزمة والصدمة:

تركز كثير من الأدبيات على العوامل الخطرة التي تتوفر مع الأزمة أو الصدمة، وهذه العوامل في الغالب تساعد على تحفيز التصورات الإنتحارية ومحاولات الانتحار ، ويتم تعريف عوامل الخطر على أنها فئة ديموجرافية أو سمة أو سلوك أو موقف يمكن قياسه (مثل العمر أو الجنس أو التشخيص النفسي أو محاولات الانتحار السابقة). وبالرغم من أن عوامل الخطر هي متغيرات متباعدة إلا أنها في وقت الأزمة والصدمة ترتبط بشكل إيجابي بمحاولات الانتحار وإنهاء الحياة عن طريق الانتحار (National Institute of Mental Health, 2017; Sommers-Flanagan & Sommers- Flanagan, 2015)



100	% 75	% 50	% 25
(4)	(3)	(2)	(1)
حكم الثاني (في انتقاء الباحث لنص "أو جمل" تدل على العتامة)			
100	% 75	% 50	% 25
(4)	(3)	(2)	(1)

—

سابعا حساب المتوسطات والدرجات تسجيل المتوسطات والمتوسط العام.

٢٠٠٠

ثامنا الخروج بدلالات كيفية للبيانات التي تم تفسيرها

الخلاصة والاعتبارات العلمية والمنهجية

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تعبر عن خلاصات الورقة البحثية الحالية

- تحتاج كثير من البحوث في البيئة المصرية والعربية إلى التوجه في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي لتلك التوجهات البارزة التي تم تناولها في الورقة الحالية.
- هناك أثر يمتد من اتجاهات علم النفس إلى الصحة النفسية وصولاً لأبحاث وممارسات الإرشاد النفسي ، فالاتجاه ما وراء المعرفي نشأ ابتداء في علم النفس المعرفي وبحوثه ، ثم امتد بتأثيره على فكرة القصور المعرفي ، وامتد القصور ما وراء المعرفي لمجال الإرشاد لينشأ مجال إرشادي هو الإرشاد ما وراء المعرفي ، وقد نشأ الاهتمام بالواقع الافتراضي وتأثير التكنولوجيا في علم النفس السبراني وامتد أثره إلى الصحة النفسية فنشأ الاهتمام بالإدانات السلوكية كإدانة الانترنت عموماً أو إدانة المواد الإباحية وامتد أثر إدانة المواد الإباحية إلى إرشاد التخلص من إدانة المواد الإباحية.
- اتضح من الورقة البحثية الحالية أن التنظير في علم النفس والصحة النفسية يمتد بالتراكم البحثي إلى التكامل وهذا التكامل يتضح بفحص الاتجاهات الجديدة في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- بالرغم من حداثة الاتجاهات التي تم تناولها في الصحة النفسية إلا أنها مبنية على التراكم البحثي ، فالتراكمية خاصة تطور العلم عموماً والصحة النفسية والإرشاد النفسي بشكل خاص ، وبالتالي فالاتجاهات الحالية في حداثتها لا تعني القطيعة فيما بنيت عليه وانبثقت منه، وإنما تعني بروزها في رهن البحث الحالي في الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- أما بالنسبة لأنواع الواقع الجديدة فنحن لدينا اهتمام واضح من علماء التكنولوجيا وشركاتها بالأمر ، ولكن مازال الاهتمامات النفسية نادرة جداً بالبحوث حول تدخلات هذا الواقع المعزز مع الحياة النفسية الواقعية وتجليات ذلك على الصحة النفسية وبعوث وممارسات الإرشاد والعلاج النفسي.
- وعلى مستوى الممارسة الإرشادية لدينا صعوبة بدرجة ما في تقبل الإرشاد النفسي أونلاين من أعداد لا بأس بها من جمهور المسترشدين ، لذا فإن هناك احتياج ضروري يندر تغطيته في الدراسات العربية حول إشكاليات ذلك النوع من الإرشاد .
- وبالنسبة للتعامل مع النصوص التي تنتج من العملية الإرشادية (ما يكتبه العميل عن نفسه ، أو ما يكتبه المرشد ، أو التساؤلات والإجابات بين المرشد والمسترشد) فالواضح في الدراسات العربية أنه جهد مهودر سواء على مستوى الممارسة أو الاستفادة البحثية منها، حيث إن الاستفادة من هذه النصوص يدعم استيعاب تنظيري لعدد كبير من الاتجاهات ، ويدعم شمول البيانات (كمية وكيفية) ويدعم أدوات متحررة من أثر الثقافة.

التوصيات

هناك عدد من التوصيات ف ضوء تناول الاتجاهات البارزة في الصحة النفسية والإرشاد النفسي:

- تنمية الاهتمام البحثي ببيكولوجية الكوارث والأزمات ليطمخض عنه أطر تنبؤية بالكوارث أو الأزمات أو الجائحات التي يمكن مواجهتها مستقبلاً.
- الاهتمام بمجال البحوث متعددة المعالجات والمعالجات البينية Multi & Inter disciplinary في دراسة الواقع المُعزز بالتكنولوجيات الغامرة ، مما يدعم بدرجة كبيرة الوصول لمخرجات نفسية عن ذلك الاقتحام لأنواع جديدة من الواقع على واقعنا الفعلي الاجتماعي والنفسية.

-
- من الهام جدا انطلاق مشروعات حول استكشاف المواطنة الرقمية وبخاصة القدرات والكفاءات المرتبطة بتلك المواطنة لدى جيل الشباب لتحديد مدى الاستفادة من الهوية الرقمية التي أضيف للأجيال التي يطلق عليها المواطن الرقمي.
 - التأكيد على المنحى الشمولي في بحوث الصحة النفسية ، باعتبار الشمول هو التوجه الأكثر حضورا في الاتجاهات الحديثة للصحة النفسية. فلم يعد ممكنا التعامل مع ظاهرة منفردة عما أنشأها أو تجلياتها على شبكة غير محدودة من المتغيرات.
 - زيادة الاهتمام البحثي بأنواع الإرشاد التي تم تناولها في الورقة الحالية ، فالمسند في بحوث الصحة النفسية والإرشاد النفسي تبني مدرسة إرشادية معينة والإكثار من البحث فيها حتى يتم قتلها بحثا ، أو تجريب افتراضات أجريت في مجتمعات غربية دونما مراعاة للبحث المفاهيمي المبدئي حول الافتراضات التي بنيت عليها هذه المدرسة الإرشادية.

المراجع

- أبوزيد، أحمد جاد الرب (2018). فاعلية العلاج الميتا معرفي في خفض اضطرابات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عي (فؤاد، 2023) ن شمس، (54)، 1-63.
- (الحديبي، 2020) (2020) مقاييس تحليل النشاط المرجعي : روح ما بعد الإكلينيكية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
- (الحضرمي، 2023) فؤاد الدواش ومصطفى الحديبي (2022). مقدمة ترجمة سيكولوجية الجائحات: الاستعداد للتفشي الكوني المقبل لمرض معد ، ستيفن تايلور، ترجمة فؤاد الدواش ومصطفى الحديبي، أبوظبي ، مركز الإمارات للدراسات الاستراتيجية.²
- (التوبي، 2022)
- ((كريس-كريستوف، 2023))
- (أ، 1971) للتأليف والنشر .
- ((Aldawash, 2019)16(4), 531–541.
- ((Bandura, 2001)on.
- ((Bray, 2022)Cielo, F., Ulberg, R., & Di Giacomo, D. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Outbreak on Mental Health Outcomes among Youth: A Rapid Narrative Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 6067. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116067>
- (R, 2010)Dewitte M, Bettocchi C, Carvalho J, Corona G, Flink I, Limoncin E, Pascoal P, Reisman Y, Van Lankveld J. A (2021) Psychosocial Approach to Erectile Dysfunction: Position Statements from the European Society of Sexual Medicine (ESSM). *Sex Med.* 2021 Dec;9(6):100434. doi: 10.1016/j.esxm.2021.100434. Epub Oct 7. PMID: 34626919; PMCID: PMC8766276.
- (Dowling, 2015)/.
- (Eagleman, 2015)ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole
- (Elterman D. S., 2021)Eran, U. (2021). *Kant's theory of emotion: Toward a systematic reconstruction* (dissertation). Retrieved from <https://philarchive.org/archive/ERAKTO>.
- (Fiedler, 2023)
- (Ford (Eds, 2022)Ford, J. D., & Courtois, C. A. (2009). Defining and understanding complex trauma and complex traumatic stress disorders. In C. A. Courtois & J. D. Ford (Eds.), *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide* (pp. 13–30). The Guilford Press.
- (Fried, 2022)Geerkens M. J., Al-Itejawi H. H., Nieuwenhuijzen J. A., Meuleman E. J., Lissenberg-Witte B. I., van Moorselaar R. J. A., Vis A. N. (2020). Sexual dysfunction and bother due to erectile dysfunction in the healthy elderly male population: Prevalence from a systematic review. *European Urology Focus*, 6(4), 776–790.
- (Hall, 2018)James, R.K., & Gilliland, B.E. (2013). *Crisis intervention strategies* (7th ed). Belmont, CA: Cengage Learning