

أغسطس ٢٠٢٥

مجلة علم النفس

مجلة ثقافية تصدر عن قسم علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة حلوان

برنامج أخصائي نفسي وصعوبات تعلم

جيل Zalpha

النجاة وسط المشكلات والضغوط

تحليل نفسي لفيلم

الذاكرة والنسيان

تعفن الدماغ

تعاطي المخدرات ... الطريق الأسهل لتدمير المجتمعات

عن النكات..... وأنواعها





المحتوى

جيل Zalpha

٣

ما هو جيل Zalpha ؟ وما الخصائص والإحتياجات النفسية لهذا الجيل؟

تعفن الدماغ

٤

ما أثر التعرض المستمر للمحتوى التافه على الدماغ؟ كيف يؤثر المحتوى التافه على العمليات العقلية والحالة النفسية للإنسان؟ كيف نتجنب تدهور الدماغ ؟

الذاكرة والنسيان

٥

الذاكرة البشرية بها فجوات ويحدث بها تداخل ونسيان. قد ينظر لهذا على أنه عيب، ولكنه ولا شك أيضا ميزة تسمح للإنسان بتجاوز الماضي وإنتاج بنية معرفية فردية تنفصل عن الواقع قليلا وتعيد تشكيله واختباره من جديد.

عن النكات.... وأنواعها

أمثلة عن النكات وأنواعها وبنيتها ولماذا تسبب الضحك .

٧

تحليل نفسي لفيلم (رد فعل)

تكشف الأفلام التي تنتمي لفئة السيكودراما عن تأثير صراعات الماضي والمشاعر المكبوتة على النمو النفسي والإجتماعي للشخصيات. يعرض المقال لفيلم السيكودراما المصري (رد فعل)

٨

تعاطي المخدرات.... الطريق الأسهل لتدمير المجتمعات

لماذا ينجرف البعض للإدمان؟ هل العلاج من الإدمان ممكن؟ ما دور علم النفس في علاج الإدمان؟

٩

النجاة وسط المشكلات والضغط

ما هي مسببات الضغط؟ كيف يمكن لعلم النفس أن يغير حياتك؟ ما التقنيات الشائعة لتخفيف الضغط؟

١٠

برنامج أخصائي نفسي وصعوبات التعلم

يُعدّ مجال صعوبات التعلم من أكثر المجالات المطلوبة في سوق العمل داخل مصر وخارجها، حيث يزداد الإقبال على أخصائي صعوبات التعلم في المدارس الدولية والمراكز المتخصصة والعيادات التعليمية. وتشير الدراسات إلى أنّ دخل أخصائي صعوبات التعلم يفوق متوسط الدخل العام نظراً لارتفاع الطلب على هذا التخصص وندرة الكفاءات المؤهلة فيه. إلحاقك ببرنامجنا الجامعي يمنحك فرصة لتصبح خبيراً في هذا المجال، وتبني لنفسك مستقبلاً مهنيًا واعدًا يجمع بين الاستقرار المادي والأثر الإيجابي في حياة الآخرين.

١١

برامج الدراسات العليا

يمنح قسم علم النفس التربوي درجة الدكتوراه ودرجة الماجستير والدبلوم الخاص في تخصص علم النفس التربوي، بالإضافة إلى الدبلوم المهني في مسارين هما: قياس نفسي، وصعوبات التعلم. باب التقديم مفتوح حتى نهاية أغسطس ٢٠٢٥

١٢

جيل Zalpha

وتعتبر التكنولوجيا جزء من هويتهم، وتعني لهم العالم من الترفيه والتعليم والتواصل مع الآخرين سواء الأقران أو المعلمين. كما أن لديهم رغبة قوية في التعلم المستمر مدى الحياة خارج الفصول والقاعات الدراسية. وبمقارنتهم بالأجيال السابقة فهم أقل ميلا نحو المشاركة في مجتمعاتهم. ورغم ذلك فليدهم فترات انتباه أقل من الأجيال السابقة ويرجع ذلك إلى تدفق المعلومات التي تلاحقهم يوميا، ولقد اعتادوا على الانتقال بسرعة بين المهام، وغالبا ما تكون قدرتهم على الانتباه مجزأة ويتأثرون بشدة بمنصات التواصل الاجتماعي، ويفضلون تجارب التعلم التفاعلية التي تسمح لهم بالمشاركة بفاعلية ونشاط في عملية التعلم، كما أنهم اعتادوا على التعلم عبر الإنترنت والموارد الرقمية، مما قد يؤثر على تفضيلاتهم التعليمية.

ويحتاج أفراد هذا الجيل إلى دعم عاطفي قوي، خاصة في ظل التحديات النفسية التي قد يواجهونها نتيجة للتغيرات السريعة في العالم، وكذلك يحتاجون إلى مرشدين وموجهين يساعدهم في التنقل بين التكنولوجيا والعلاقات الاجتماعية والمسائل الأكاديمية. وعلى الرغم من الاعتماد على التكنولوجيا في معظم نواحي حياتهم، إلا أنهم يحتاجون إلى تفاعلات اجتماعية حقيقية لبناء علاقات صحية ودعم شبكاتهم الاجتماعية.



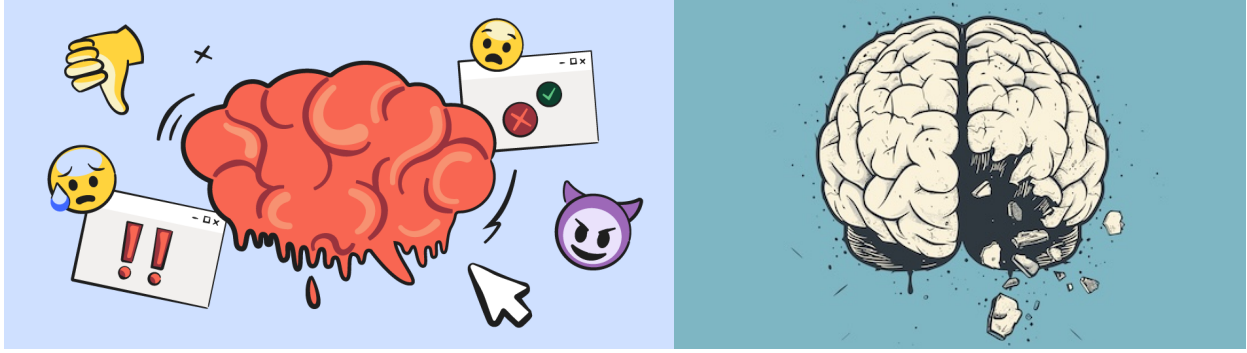
د. مي خليفة

جيل Zalpha هو جيل يجمع بين خصائص جيل Z وجيل alpha ولدوا من عام 2006 وحتى عام 2012. هذا الجيل يمزج بين خصائص كلا الجيلين، مما يجعلهم فريدين في احتياجاتهم وتفضيلاتهم. فقد نشأوا في عالم مليء بالتطورات السريعة في الهواتف الذكية والإنترنت والذكاء الاصطناعي. ويرغبون في أن يكونوا مستقلين يبحثون عن إجابات لأسئلتهم بمفردهم، وواعين بقراراتهم سواء الشخصية أو الدراسية، وكذلك المالية وذلك من خلال ملاحظة آباءهم وأجدادهم في التعامل مع الأمور المالية.



وهو جيل يتمتع بالدهاء التكنولوجي، والوعي الاجتماعي والبيئي، يتمتع بقدرة على التفاوض والميل إلى الاستقلالية وريادة الأعمال حيث يسعون إلى الفرص للابتكار والإبداع، فلقد نشأوا في بيئة تحفز على الإبداع والتفكير خارج الصندوق فيسهل عليهم تحويل أفكارهم إلى واقع ملموس حقيقي. ويتم وصفهم على أنهم مواطنون رقميون حقيقيون لا يمكنهم تصور العالم بدون انترنت أو هاتف ذكي.

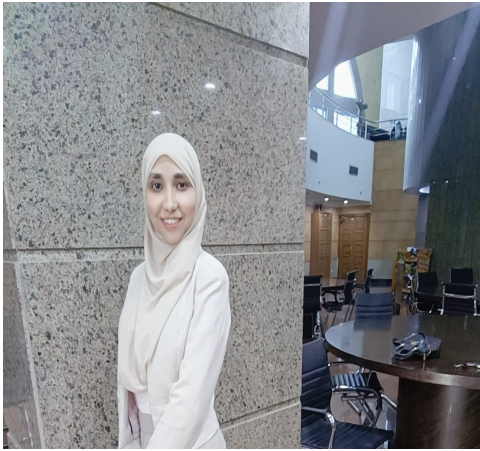
تعفن الدماغ



يُعدّ **تعفن الدماغ (Brain rot)** مصطلحًا يُعبّر عن تراجع القدرات العقلية والذكاء لدى الفرد نتيجة التعرّض لكمية كبيرة من المحتوى غير الهادف، ولا سيما محتوى وسائل التواصل الاجتماعي، الذي غالبًا ما يكون غير محفّز على التفكير. وقد استُخدم هذا المصطلح لأول مرة عام 1854 من قِبَل هنري ديفيد ثورو في كتابه *والدن* (بالإنجليزية: *Walden*)، حيث وصف رحلته في عيش حياة بسيطة في الطبيعة.

ويقصد بتعفن الدماغ التدهور المفترض للحالة العقلية أو الفكرية للشخص، خصوصًا نتيجة الإفراط في استهلاك المواد (وفي وقتنا الحالي المحتوى عبر الإنترنت) التي تُعدّ تافهة أو غير عميقة. ويُستخدَم هذا المصطلح لوصف ذلك الشعور الضبابي الذي ينتاب الشخص عند استهلاك كميات كبيرة من المحتوى المكرر منخفض الجودة؛ إذ يُصاحبه إحساس بالاستنزاف العقلي أو البلادة الذهنية الناتجة عن ساعات طويلة من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، أو مشاهدة البرامج الترفيهية السطحية، أو الانخراط في مواد لا تحفّز العقل. ولهذا يُعدّ هذا المصطلح من أدقّ الأوصاف للواقع الذي نعيشه مع انتشار التريندات والمحتويات السخيفة غير المفهومة التي - للأسف - تجذب الشباب.

وتتمثل أعراضه في صعوبة التركيز وإتمام المهام اليومية، بطء في سرعة تجهيز المعلومات، فقدان الحافز والإبداع، وضعف في



د. الشيماء خالد

الذاكرة والنسيان

النسيان ظاهرة طبيعية يمرّ بها كل إنسان، وقد يظنّ البعض أنّ النسيان نتيجة خلل أو ضعف، إلا أنّه في الواقع يلعب دورًا رئيسيًا في عملية تنظيم ومعالجة المعلومات داخل الدماغ. وقد تحدّث شمس الدين ابن القيم عن عظيم نعم الله فقال: "ومن أعجب النعم عليه نعمة النسيان؛ فإنّه لولا النسيان لما سلا شيئًا، ولا انقضت له حسرة، ولا تعزّى عن مصيبة، ولا مات له حزن، ولا استمتع بشيء من متاع الدنيا مع تنكّر الآفات".

ولفهم ظاهرة النسيان، لا بدّ من التعرّف على طبيعة الذاكرة وطبيعة النسيان أولًا.

من خلال البحث في مجال علم النفس يتّضح تعدّد تعريفات الذاكرة وأنواعها، لكنها في النهاية تمثّل القدرة العقلية للفرد على تخزين المعلومات داخل الدماغ واسترجاعها عند الحاجة. أمّا النسيان، فهو عدم القدرة على استرجاع المعلومات المخزّنة في الذاكرة بالفعل، وقد يكون مؤقتًا أو دائمًا، كليًا أو جزئيًا، وقد يكون طبيعيًا أو مرضيًا أو ناتجًا عن عوامل نفسية أو عضوية.

ولكن تخيّل - عزيزي القارئ - إذا تعرّض الفرد لصدمة نفسية أو انفعالات شديدة جدًّا، ماذا يحدث؟ قد ينسى الشخص التفاصيل المؤلمة، أو قد يصل الأمر إلى نسيان هويته أو ماضيه بالكامل. وماذا لو لم يتمكّن من النسيان كآلية دفاعية تساعد على المضيّ قدمًا وممارسة الحياة بشكل طبيعي؟ كيف سيكون حال الإنسان إذا أصبح سجين الماضي، أسير الحزن واليأس والألم والمشاعر السلبية؟ هل سيتمكّن من الاندماج والتفاعل مع الآخرين؟



ومما سبق يتّضح أنّ النسيان ليس عملية معزولة عن الذاكرة، بل هو جزء منها؛ إذ تعتمد كفاءة الذاكرة على آليات التذكّر والنسيان معًا.

وفي النهاية، عليك التحلي بالصبر وعدم استعجال التعافي من الألم، فهو لا يختفي في يوم وليلة. قم بأعمال صغيرة تعيد إليك الشعور بالقوة مثل تنظيم الوقت، وتعلم مهارات جديدة، واتخاذ قرارات بسيطة؛ فكل خطوة صغيرة تمثل تقدماً كبيراً في طريق التعافي.



د. زينب عبد القادر

نعم، يمكن مساعدة الأشخاص المتأثرين بالصدمات على التعافي وتحسين وظائف الذاكرة من خلال العلاج النفسي مثل: العلاج باليقظة الذهنية، والعلاج بالتعرض التدريجي (العلاج بالصدمة)، والعلاج بالفن أو الموسيقى. كما أنّ هناك بعض الخطوات التي تساعدك على تخطي الأزمة، منها ما يلي:

١- الاعتراف بوجود الصدمة: الاعتراف بها دون إنكار أو تبرير.

٢- التعبير عن المشاعر السلبية بطرق صحية وعدم كبتها: مثل التحدث مع صديق أو الكتابة اليومية؛ فالمهم أن تسمح للمشاعر السلبية بالخروج.

٣- تنظيم نمط حياتك: لا تسمح للصدمات بالتأثير على حياتك. حافظ دائماً على النوم المنتظم، والغذاء الصحي المتوازن، وممارسة الرياضة، وتنظيم التنفس.

٤- مواجهة المعتقدات السلبية وتغييرها: كاعتقادك أن كل الناس سيئون، أو أن العالم قاسٍ، أو أنك شخص ضعيف. غير هذه الأفكار فوراً إلى أفكار إيجابية؛ فأنت شخص قوي، وحلّ الموقف وحدّد الأخطاء لتجنبها مستقبلاً، أما الماضي فلا يمكن تغييره، فانسّه.

٥- تجنّب العزلة: حتى إذا لم ترغب في الحديث، احرص على التواجد بين الناس؛ فالعزلة تزيد من حدة الصدمة.

عن النكات.... وأنواعها



تعمل النكات على التناقضات والمفاجآت، ففي جوهر معظم النكات يوجد خرق للتوقعات وغالباً ما يظهر ذلك في شكل نقص في التماسك أو المنطق. يتم ذلك على سبيل المثال من خلال التلاعب بالألفاظ:

"هل تقبل النقد؟ أقبل النقد والشيكات"

"ما النصوص التي تحب أن تُهدى إليك؟ نص فرخة أو نص كباب وكفتة"

"مرة واحد أكل رغيف كامل، كامل زعل منه"

هنا، يُنتظر من المستمع تفسير جدي، لكن الخاتمة تكشف عن معنى مزدوج ونقص في الإتساق الدلالي.

وقد يُستخدم التشابه اللفظي بين كلمتين في بناء النكتة، مثلاً:

"مرة مدرس كيمياء أنجب ولداً أسماه سامي أكسيد الكربون"

"مرة مدرس انجليزي دخل المطبخ وجد اللبن Before فقال After ايه دلوقتي"

وأحياناً تستخدم النكات الساخرة كأداة للنقد الاجتماعي حيث تسلط الضوء على نقص في المجتمع - كالعذالة أو المنطق - وتظهر زيادة مفرطة في السلطة أو الجشع أو الحماسة، فهناك مثلاً مقولات الراحل جلال عامر:

"ثم تسألني كيف ينام الظالم؟ على مخدة طبعا"

"كل شعوب العالم لا تعرف ماذا يحدث في المستقبل إلا الشعب المصري فإنه لا يعرف ماذا يحدث الآن"

"في ناس عايشة كويس وناس كويس إنها عايشة"

اعتبر سيجموند فرويد في كتابه "النكات وعلاقتها باللاوعي" ان الفكاهة هي وسيلة للتعبير عن أفكار ورغبات مكبوتة، وفقاً لهذا التصور تحمل النكات فائضاً من الطاقة النفسية - كالعنوان أو التابوهات أو الغرائز. وقد ورد بالكتاب عدد من النكات مثلاً:

رجل يقول: "اضطرتت إلى إرسال أخي إلى مصحح للعلاج من فقدان الذاكرة كلما أرسلت له مالا، اضطر لكتابة رسالة أذكره فيها بأنه قد نسي كل شيء"

حلل فرويد هذه النكتة باعتبارها مثلاً على الصراع الداخلي أو المفارقة العقلية - حيث تتبع الفكاهة من التناقض بين فكرة النسيان، والحاجة إلى تذكير الشخص بأنه نسي.

أشار Todd Mcgowan في كتاب "فقط النكتة تستطيع أن تتقننا" إلى أن النكات دائماً ما تنطوي على نقص وزيادة - وهما قوتان متضادتان ظاهرياً لكنهما غالباً ما تتكاملان لإنتاج روح الدعابة. مثال على ذلك أن يتم الانتقال من شيء مهم وإعطاء أهمية لشيء لا قيمة له. ومن النكات التي أوردها الكتاب:

"هم رجل أعمال بالخروج من سيارته الفارهة عندما اصطدمت به فجأة سيارة أخرى مما أدى إلى كسر باب سيارة رجل الأعمال. وعندما وصلت الشرطة وجدت رجل الأعمال غاضباً بشدة لفقدان باب سيارته. لاحظ الشرطي أن ذراع رجل الأعمال قد قُطع وفُقد في الحادثة وقام بتبنيه رجل الأعمال إلى غياب ذراعه. عندها استشاط رجل الأعمال غضباً قائلاً "يا إلهي... لقد فقدت أيضاً ساعتني الرولكس"

وهكذا تسخر النكتة من الأيديولوجية الرأسمالية العالمية التي تعطي للسيارات الفارهة وساعة الرولكس قيمة أكبر من جسد الإنسان وصحته.



د. بسمة الخفيف



تحليل نفسي لفيلم (رد فعل)

وفي النهاية، تم اكتشاف أنه القاتل عن طريق ابنة خالته التي تعيش في أمريكا وجاءت إلى مصر لاستكمال رسالتها للدكتوراه عن الجرائم الأسرية في أمريكا ومقارنتها بمثيلاتها في مصر. كما تم العثور على علبة سجائر تخص طارق في موقع حادث آخر، فتم الربط بين الأحداث، وألقي القبض عليه وأودع مصحة نفسية.

يُظهر هذا الفيلم الصراع الداخلي لبعض الشخصيات بسبب ماضيهم أو الظروف المحيطة بهم، وكيف ينعكس ذلك على سلوكياتهم وردود أفعالهم تجاه المواقف المختلفة. كما يُبرز تأثير العوامل النفسية مثل القلق والتوتر والاضطرابات النفسية على قرارات الشخصيات وردود أفعالها. ويظهر الفيلم أيضًا ظاهرة تكوين ردّ الفعل؛ حيث يقوم الفرد برفض مشاعر أو أفكار معينة نتيجة لقلقه أو خوفه من ردود أفعال الآخرين.

ويمكن تحليل بعض المشاهد في الفيلم من منظور نفسي، مثل مشهد اكتشاف الضابط لعبة السجائر الفارغة التي كتب عليها طارق وكيف جعله ذلك يربط بين الأحداث، أو مشهد وفاة والد البطل أمام ابنه بسبب انفعاله، وما ترتب عليه من شعور الطفل بالمرارة والرغبة في الانتقام، أو مشهد استماع الطبيب طارق لأفلام الكارتون وتصرفه بسلوك طفولي أثناء مشاهدتها، وكذلك مشهد محاولة قتل ابنة خالته بعد اكتشافها الحقيقة، وكيف شعر بالصراع بين رغبته في قتلها وعدم قدرته على ذلك لأنه يحبها.



د. مرفت حسن

من الأفلام التي تتناول أبعادًا نفسية للشخصيات الرئيسية الفيلم المصري "رد فعل"، وهو فيلم روائي أنتج عام 2012؛ حيث أظهر الصراع النفسي الداخلي للشخصيات الرئيسية، وكيف أنّ العوامل النفسية للأفراد تؤثر في معتقداتهم وسلوكياتهم. وقد كشف الفيلم عن الدوافع اللاواعية للبطل التي تكونت بفعل خبرات الطفولة، فكوّنت لديه معتقدًا سلبيًا تجاه الآخرين، مما انعكس على ردود أفعاله.

ويتناول الفيلم باختصار قصة طبيب شرعي يُدعى (طارق) يعاني منذ صغره من أزمة نفسية نتيجة وفاة والده أمامه بسبب انفعاله في حفل حضره أصدقاء والده، وكانت وفاته طبيعية. وقد زرعت الأم في نفسه فكرة أنّ أصدقاء والده هم سبب موته. كما أنّ وفاة والده تسببت في انتقال الأسرة من مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع إلى مستوى أقل، فعقد العزم على قتلهم حين يكبر انتقامًا لوالده. وعندما كبر اكتشف أنهم جميعًا قد توفوا ما عدا صديقة واحدة لوالده، وهي ممثلة تُدعى (نوال عزمي)، فقتلها وشعر بالراحة وكأنه قد شفي من أزمته بعد قتلها.

وبعد فترة، طُلب منه تشريح جثة طبيب تُوفي في حفل أقامه له جيرانه في العمارة، وكانت الوفاة طبيعية، وذلك بتكليف من الضابط حسن. وكان هذا الطبيب المتوفى صديقًا لوالده وممن كانوا يدافعون عنه، فأعاد هذا الحادث إحياء العقدة القديمة في نفسه، وأثار الأزمة الكامنة والدوافع المكبوتة داخله، فقرّر الانتقام من أصدقاء صديق والده اعتقادًا منه أنهم سبب وفاة والده، رغم أنهم لا يعرفونه. واستغل ملف التحريات الذي أحضره له الضابط لتتبع جميع سكان العمارة.

وبالفعل بدأ بقتلهم واحدًا تلو الآخر، وكانت كل شخصية تُقتل بطريقة مختلفة. وقد مثلت هذه الشخصيات خليطًا من نماذج بشرية غير سوية تربطها سلسلة من المصالح. وكان هو نفسه الطبيب المكلف بتشريح جميع الجثث وكتابة التقارير عنها.

تعاطي المخدرات... الطريق الأسهل لتدمير المجتمعات

وعلى الرغم من ذلك يجب اعتبار الشخص المتعاطي مريضًا يحتاج إلى العلاج، ويحتاج إلى بذل الجهود من كافة الأطراف سواء من الأسرة، أو الجامعة، أو المدرسة، أو المجتمع ككل،



ويأتي دور الفرد نفسه في توفير الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال تطوير قدراته ومهاراته باستمرار، وشغل وقت فراغه بتعلم مهارات جديدة، والابتعاد عن أصدقاء السوء، كما أن الأسرة يجب أن توفر الدعم النفسي المستمر لأبنائها والتواصل معهم باستمرار في كل المشكلات التي يمكن أن تواجههم، أيضًا المؤسسات التعليمية مثل المدارس والجامعات يجب أن تزيد من وعي الشباب بأضرار التعاطي وآثاره السلبية، والإسهام في تعزيز الصحة النفسية للشباب من خلال الدعم المستمر وتقديم حلول للمشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تسبب التعاطي فيما بعد.



د. هاني فؤاد



على الرغم من تعدد الأسباب التي تدفع الفرد إلى التعاطي، فإن الأسباب النفسية تُعد أهمها وأخطرها. وتتمثل هذه الأسباب في العزلة الاجتماعية، وشعور الفرد بعدم قدرته على التواصل مع أسرته وأصدقائه بشكل طبيعي، أو دخوله في حالة من الاكتئاب والإحباط. فالشخص المتعاطي ليست لديه القدرة على مواجهة مشاعر القلق والتوتر.

وفي بعض الأحيان يكون انخفاض الثقة بالنفس، أو غياب المهارات والهوايات لدى الشباب، وعدم استغلال وقت الفراغ بشكل مناسب، سببًا في فتح الطريق أمام تعاطي المخدرات. كما أنّ المشكلات الأسرية تؤثر سلبًا في الحالة النفسية للفرد، وقد تزيد من رغبته في تعاطي المخدرات ظنًا منه أنّ ذلك يساعده على الهروب من تلك المشكلات. وفي معظم الحالات تفشل الأسرة في التعامل مع الشخص المتعاطي، مما يزيد من صعوبة الأمر.

يؤدي التعاطي إلى ظهور مشكلات سلوكية وانحرافات كالسرقة والعنف والاعتصاب والقتل، ومن ناحية أخرى تعاني الأسرة التي يكون فيها متعاطون من المشكلات والاضطرابات المستمرة، وفي النهاية يعاني المجتمع من إهدار طاقاته سواء البشرية أو المادية، ويصبح متفككًا ويسهل اختراقه.

النجاة وسط المشكلاات والضغوط

ما دور المشكلاات والضغوط في حياتنا؟

مع المشكلاات؛ إذ يجب أن يوجّه الفرد تفكيره بشكل إيجابي، ويستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، وألا ينظر إلى الأمور نظرة تشاؤمية، وأن يتقبل ذاته والبيئة التي يعيش فيها، ويستثمر الطاقات من حوله، وينظر إلى الأمور نظرة متفائلة، ويثق في قدراته وإمكاناته، ويؤمن بقدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته وتجاوز الصعوبات التي يواجهها.

كما تساعدنا العلاقاات الاجتماعية، سواء على مستوى الأسرة أو الأصدقاء، على تجاوز المشكلاات والصعوبات التي نتعرض لها؛ فالفرد يحتاج إلى دعم ومساندة الأشخاص المحيطين به لمساعدته في التغلب على الصعوبات الأكاديمية والمهنية.

ما أهمية المرونة النفسية والعادات الصحية في التعامل مع الضغوط؟

المرونة النفسية تعني أن ينظر إلى الأمور من زوايا متعددة، ويستمع إلى الآراء المختلفة والمتنوعة، وألا يقتصر نظره على منظور فردي فقط. وعليه أن يختار من تلك الآراء ما يتناسب مع قدراته وإمكاناته وظروفه التي تميزه عن غيره كما توجد العديد من العادات الصحية السليمة التي تساعد على زيادة قدرته في مواجهة المشكلاات، مثل التأمل، والاسترخاء، واستخدام بعض فنيات اليقظة الذهنية، وتبني التفكير الإيجابي من خلال التركيز على الإيجابيات، ورؤية الأمور بنظرة متفائلة ومشرقة، وإمكانية تحويل المحن إلى منح؛ فقد تكون المشكلاات فرصة للتعلّم واكتساب الخبرات.



د. إيمان عبد الرؤوف

إنّ المشكلاات والضغوط تُعدّ أجزاءً وعناصرَ أساسية من روتين الحياة اليومية، وتختلف شدتها وطبيعتها من موقفٍ لآخر؛ فلا توجد حياة خالية من المشكلاات والضغوط. والتغلب عليها يجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضا والطمأنينة. ومن ثم، فإنّ تلك المشكلاات تلعب دورًا ضروريًا في إمداد الفرد بالقدرات والمهارات التي تؤهله لبناء شخصية متكاملة. فالإنسان يمرّ في حياته بالعديد من المشكلاات والصعوبات على المستويات المختلفة، وتتوّفّق قدرة الفرد على معالجة تلك المشكلاات على الطريقة التي ينظر بها إليها؛ إذ يجب عليه أن يتصدّى لها، وألا يهوّل من شأنها أو يضخمها، وألا يُعطيها حجمًا أكبر من حجمها الطبيعي. فجميع الأفراد معرّضون للصعوبات والمشكلاات والضغوطات، ولذلك يجب مواجهتها بدلاً من الهروب منها.



كيف يساعد التفكير الإيجابي والعلاقات الاجتماعية في مواجهة المشكلاات؟

يلعب التفكير الإيجابي دورًا كبيرًا في قدرة الفرد على التعامل

برنامج أخصائي نفسي وصعوبات التعلم



البرامج المميزة
(بنظام الساعات المعتمدة)

برنامج أخصائي نفسي وصعوبات التعلم

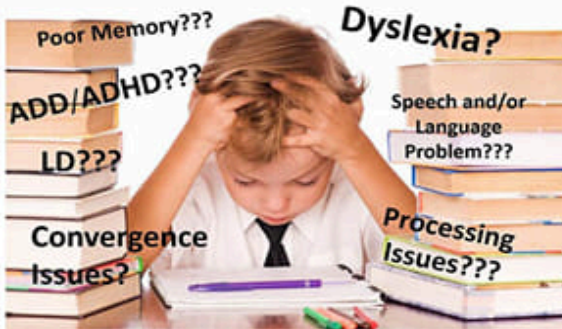
تحت رعاية :

أ.د/ حسام حمدي

عميد الكلية

أ.د/ وائل رمضان

وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب



أهداف البرنامج

يسعى البرنامج إلى إعداد أخصائي نفسي وصعوبات التعلم قادر على التعامل مع مشكلات الطلاب النفسية والاجتماعية، وأيضاً التأهيل النوعي لمختصي ذوي صعوبات التعلم وفقاً لمعايير الهيئات الوطنية والعالمية للارتقاء بأداء الطلاب وتحسين نوعية حياتهم للإسهام بفاعلية في خدمة مجتمعهم.

مميزات البرنامج

ندرة مثل هذا البرنامج بمرحلة البكالوريوس بكليات التربية بالجامعات المصرية.

يتيح البرنامج أثناء الدراسة الزيارات الميدانية والتدريب في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة.

يمنح البرنامج شهادة الليسانس في الآداب والتربية (أخصائي نفسي وصعوبات التعلم)، مما يجعل خريجي البرنامج يتمتعون بميزة تنافسية تتمثل في الجاهزية لدخول سوق العمل بشكل مباشر.

يؤهل البرنامج الخريجين للعمل في مدارس التعليم العامة والخاصة والدولية، والمراكز الخاصة والأهلية، ومجال الإرشاد النفسي وإرشاد ذوي صعوبات التعلم في المراكز المتخصصة.

البرامج المميزة بكلية التربية
جامعة حلوان

غرفة رقم (49) بالدور الأرضي بالكلية
بجوار إدارة رعاية الشباب

للتواصل والمتابعة،
نتشرف بزيارتكم...

برامج الدراسات العليا

برامج الدراسات العليا بقسم علم النفس التربوي

باب التقدم مفتوح (دبلوم مهني - دبلوم خاص - ماجستير - دكتوراه)

الماجستير

شروط القيد هو الحصول على الدبلوم الخاص في التربية في ذات التخصص. يجب اجتياز ٣٩ ساعة معتمدة (٢٤ ساعة لمواد الدبلوم الخاص، ٣ ساعات للمادة التكميلية، ١٢ ساعة للرسالة)

الدكتوراه

يمنح قسم علم النفس التربوي درجة الدكتوراه. شرط القبول هو الحصول على درجة الماجستير في التخصص. يجب اجتياز ٤٠ ساعة معتمدة لنيل الدكتوراه



الدبلوم الخاص

شروط القيد هي الحصول على الدبلوم المهنية من حملة الدبلوم العام في التربية، أو ليسانس الآداب والتربية، أو بكالوريوس العلوم والتربية، أو بكالوريوس الفنون والتربية.

الدبلوم المهني

يتضمن مسارين هما قياس نفسي وصعوبات التعلم. شروط الالتحاق أن تكون حاصلًا على درجة الليسانس في الآداب والتربية أو البكالوريوس في العلوم والتربية أو بكالوريوس العلوم والتربية. أو أي مؤهل تربوي من جامعة مصرية. يتضمن الدبلوم ٣٠ ساعة معتمدة موزعة على ١٠ مقررات.

معرض الصور

