



العدد (٣٥)، الجزء الثاني، سبتمبر ٢٠٢٥، ص ١ - ١٢٥

رؤية مستقبلية مقترحة لتطوير تخصص الصحة النفسية في ضوء علم النفس السيبراني

إعداد

د/ هالة أحمد سليمان

أ.د/ رمضان عاشور حسين سالم

أستاذ مشارك بقسم التربية الخاصة - بكلية التربية
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
كلية التربية جامعة - حلوان وجامعة الباحة

رؤية مستقبلية مقترحة لتطوير تخصص الصحة النفسية

في ضوء علم النفس السيبراني

أ.د/ رمضان سالم (*) د/ هالة سليمان (**)

ملخص

هدفت الدراسة إلى تقديم رؤية مستقبلية لتطوير تخصص الصحة النفسية في ضوء علم النفس السيبراني، من خلال تناول ثلاثة محاور رئيسية: أولاً تطوير برامج الدراسات العليا عبر تحديث المناهج لتواكب التطورات التكنولوجية، بإدماج تخصصات مثل علم النفس السيبراني والصحة النفسية الرقمية، وإطلاق برامج تعليمية متقدمة كالدبلوم المهني والماجستير، مع توظيف التكنولوجيا الحديثة كالذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي في التدريب والتدريس، وثانياً تعزيز البحث العلمي من خلال تشجيع التعاون الدولي وتطوير أدوات تكنولوجية لتحليل البيانات النفسية، وإجراء أبحاث تطبيقية تعالج قضايا معاصرة مثل إدمان التكنولوجيا والتنمر الإلكتروني، مع التركيز على استدامة البرامج النفسية وتفاعل الإنسان مع التكنولوجيا، وثالثاً بناء قدرات أعضاء هيئة التدريس بتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية حول الصحة النفسية الرقمية، وتدريب الأكاديميين على استخدام تطبيقات الصحة النفسية والواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي في التدريس والإرشاد، وخلصت الدراسة إلى أهمية تقديم برامج دراسات عليا مبتكرة تُدمج فيها التكنولوجيا، وتطوير البحث العلمي لمواكبة التحديات الرقمية وإيجاد حلول عملية، وتعزيز قدرات الأكاديميين بأحدث الأساليب التكنولوجية، بما يساهم في دعم التكامل بين الصحة النفسية والتكنولوجيا لتحسين جودة الحياة النفسية في المجتمع الرقمي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، علم النفس السيبراني.

(*) أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة، كلية التربية جامعة حلوان وجامعة الباحة.

(**) أستاذ مشارك بقسم التربية الخاصة، بكلية التربية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

A Proposed Future Vision for Developing the Mental Health Field in Light of Cyberpsychology

Prof. Dr. Ramdan Salem & Dr. Hala Suleiman

Abstract □

The study aimed to present a future vision for developing the field of mental health in light of cyberpsychology by addressing three main axes. First, developing postgraduate programs by updating curricula to keep pace with technological advancements, integrating disciplines such as cyberpsychology and digital mental health, and introducing advanced educational programs like professional diplomas and master's degrees, while utilizing modern technologies such as artificial intelligence and virtual reality in training and teaching. Second, enhancing scientific research by promoting international collaboration and developing advanced technological tools for analyzing psychological data, as well as conducting applied research to address contemporary issues like technology addiction and cyberbullying, with a focus on the sustainability of psychological programs and human interaction with technology. Third, building the capacities of faculty members through organizing workshops and training courses on digital mental health, and training academics to use mental health applications, virtual reality, and artificial intelligence in teaching and counseling. The study concluded with the importance of introducing innovative postgraduate programs that integrate technology, developing scientific research to address digital challenges and provide practical solutions, and enhancing the capabilities of academics using the latest technological methods, thereby contributing to the integration of mental health and technology to improve psychological well-being in the digital society.

Keywords: Mental Health, Cyberpsychology.

مقدمة الدراسة:

يشهد العالم تحولاً غير مسبوق في طبيعة التحديات النفسية التي تواجه الأفراد، مع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا الرقمية والفضاء الإلكتروني في مختلف جوانب الحياة، وفي ظل هذه التحولات ظهرت الحاجة إلى توسيع نطاق تخصص الصحة النفسية ليشمل مجالات جديدة تلبي متطلبات العصر الرقمي، ومن هنا برز علم النفس السيبراني كفرع ناشئ يعنى بدراسة تأثير التفاعل بين الإنسان والتكنولوجيا على العقل والسلوك البشري.

تهدف هذه الدراسة إلى تقديم رؤية مستقبلية لتطوير تخصص الصحة النفسية، من خلال دمج مفاهيم علم النفس السيبراني وإثراء برامج الدراسات العليا والبحث العلمي، وتُبرز الدراسة أهمية تعزيز التعاون الدولي، تشجيع الابتكار التكنولوجي، وتطوير برامج تدريبية وأكاديمية تتناسب مع احتياجات العصر الرقمي، كما تستعرض فرص التوسع في هذا المجال من خلال تقديم برامج دراسات عليا متخصصة مثل "علم النفس السيبراني" و"الصحة النفسية الرقمية"، بهدف بناء كوادر قادرة على مواجهة التحديات النفسية في العصر الحديث.

تأتي هذه الدراسة كدعوة لتبني استراتيجيات شاملة تدعم التكامل بين الصحة النفسية والتكنولوجيا، وتسهم في تقديم حلول مبتكرة لتحسين جودة الحياة النفسية في المجتمع الرقمي المتسارع.

مشكلة الدراسة:

في ظل الثورة التكنولوجية المتسارعة والاعتماد المتزايد على الفضاء الإلكتروني في الحياة اليومية، ظهرت تحديات جديدة تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، مثل الإدمان على التكنولوجيا، التمر الإلكتروني، تدني احترام الذات، والعزلة الاجتماعية، ومع تزايد هذه الظواهر، أصبح من الضروري تطوير تخصص الصحة النفسية ليشمل دراسة التفاعل بين الإنسان والتكنولوجيا وتأثيراته على العقل والسلوك.

ورغم أهمية هذا المجال لا يزال هناك نقص واضح في البرامج الأكاديمية والمهنية التي تعنى بدمج مفاهيم علم النفس السيبراني مع الصحة النفسية، ويفتقر النظام التعليمي والبحثي إلى رؤية شاملة لتطوير مناهج مبتكرة وبرامج دراسات عليا تواكب التحولات الرقمية وتلبي احتياجات المجتمع الحديث.

من هنا تتمثل مشكلة الدراسة في ضرورة استجابة تخصص الصحة النفسية للتحديات التي فرضتها التكنولوجيا الرقمية، من خلال توسيع نطاق التخصص ليشمل علم النفس السيبراني، وتطوير برامج تعليمية وبحثية تعكس هذه التحولات، وتسعى الدراسة إلى تقديم رؤية مستقبلية تساهم في سد هذه الفجوة، وبناء تخصص متكامل يدعم الصحة النفسية في العصر الرقمي.

أهداف الدراسة:

- ١- تقديم رؤية مستقبلية لتطوير تخصص الصحة النفسية عن طريق دمج مفاهيم علم النفس السيبراني.
- ٢- إثراء برامج الدراسات العليا والبحث العلمي بتخصصات حديثة تتماشى مع متطلبات العصر الرقمي.
- ٣- تعزيز التعاون الدولي وتشجيع الابتكار التكنولوجي في مجال الصحة النفسية.
- ٤- تطوير برامج تدريبية وأكاديمية تلبى احتياجات المجتمع الرقمي وتساهم في بناء كوادر متخصصة قادرة على التعامل مع التحديات النفسية الناتجة عن التكنولوجيا.
- ٥- استعراض فرص التوسع في مجال الصحة النفسية من خلال تقديم برامج دراسات عليا متخصصة مثل "علم النفس السيبراني" و"الصحة النفسية الرقمية".
- ٦- تحسين جودة الحياة النفسية في المجتمع الرقمي المتسارع من خلال استراتيجيات تدعم التكامل بين الصحة النفسية والتكنولوجيا.

معايير الرؤية المقترحة:

المحور الأول للرؤية: تطوير برامج الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية:

تطوير برامج الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية يتطلب رؤية استراتيجية تأخذ في اعتبارها التحديات والفرص في هذا المجال الحيوي والمتطور باستمرار، ويشمل تطوير برامج الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية النظر في محتوى البرامج، وهياكلها لضمان أنها تلبى احتياجات الطلبة، وتعكس التطورات الحديثة في مجال الصحة النفسية.

أولاً: التحديات في تطوير برامج الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية:

١- التغييرات التكنولوجية:

- التحدي: ضرورة مواكبة التطورات التكنولوجية في مجال الصحة النفسية.
- الفرصة: توفير بنية تحتية تكنولوجية متقدمة، وتكامل التقنيات في المناهج.

٢- التمويل والموارد:

- التحدي: قلة التمويل والموارد المتاحة لتطوير وتحسين البرامج.
- الفرصة: البحث عن شراكات مع المؤسسات المختلفة واستكشاف مصادر التمويل البديلة.

٣- تغييرات في احتياجات الطلبة:

- التحدي: فهم احتياجات وتطلعات الطلبة المتغيرة.
- الفرصة: إجراء استطلاعات للطلبة والتواصل المستمر لتلبية احتياجاتهم.

٤- التحولات الاجتماعية والثقافية:

- التحدي: التعامل مع التحولات الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على الصحة النفسية.
- الفرصة: تكامل تحليل العوامل الاجتماعية والثقافية في المناهج الدراسية وطرق وأساليب التدريس.

٥- تحديات التوجيه والتدريب العملي:

- التحدي: ضرورة توفير فرص تدريبية عملية وتوجيه فعال للطلبة.
- الفرصة: إقامة شراكات مع مؤسسات الرعاية الصحية وتوفير برامج تدريب عملي.

ثانياً: الفرص في تطوير برامج الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية:

١- البحث والابتكار: الفرصة: تشجيع البحث والابتكار في مجال الصحة النفسية وتكامل

النتائج في المناهج الدراسية.

٢- توسيع نطاق التخصصات: الفرصة: إضافة تخصصات جديدة مثل علم النفس

السيبراني، والصحة النفسية الرقمية أو التدخلات النفسية في مجالات متنوعة.

- ٣- **التعلم عن بعد والتكنولوجيا: الفرصة:** تكامل التعلم عن بعد واستخدام التكنولوجيا لتوسيع نطاق الوصول وتحسين جودة التعليم.
- ٤- **الشراكات مع المجتمع: الفرصة:** تطوير شراكات مع مؤسسات الرعاية الصحية والمجتمع لتوفير فرص تدريبية للطلبة.
- ٥- **تعزيز الصحة النفسية العامة: الفرصة:** تكامل برامج التوعية والتثقيف حول الصحة النفسية العامة في المجتمع.
- ٦- **تنوع المقررات: الفرصة:** تنوع محتوى المقررات لتشمل قضايا الصحة النفسية العامة والأساليب التكنولوجية الحديثة.

ثالثاً: مقترحات الباحثان التي يمكن تضمينها في تطوير برامج دراسات الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية:

يمكننا القول من خلال ما سبق أن تحقيق تطوير ناجح لبرامج الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية يتطلب التفكير الاستراتيجي، والاستماع المستمر لاحتياجات الطلبة، وتغيرات البيئة الاجتماعية والتكاملية، وبعد اطلاع الباحثان على عدة برامج للدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية بدءاً من مرحلة الدبلوم المهني، والماجستير، والدكتوراه؛ لذا فإن الباحثان يقترح بعض الجوانب التي يمكن تضمينها في تطوير برامج دراسات الدراسات العليا في تخصص الصحة النفسية:

١- تحديث المناهج:

- **تكامل التكنولوجيا:** تكامل أحدث التقنيات والأساليب التكنولوجية في تدريس الصحة النفسية، مثل استخدام التطبيقات الرقمية مثل تطبيقات التأمل والاسترخاء وتطوير المهارات النفسية، ومنصات الإرشاد عبر الإنترنت.
- **التركيز على المجالات الحديثة** مثل الصحة النفسية الرقمية ويعنى هذا المجال باستخدام التكنولوجيا الرقمية لتحسين الصحة النفسية، مثل التطبيقات التي تساعد في إدارة القلق والاكتئاب، والعلاج بالواقع الافتراضي ويستخدم كأداة علاجية للمساعدة في التغلب على

المخاوف والقلق واضطرابات ما بعد الصدمة، حيث توفر تقنيات الواقع الافتراضي بيئات تفاعلية ومحاكاة يمكن للأفراد من خلالها تجربة مواقف صعبة بطريقة آمنة ومراقبة؛ مما يساعدهم على بناء استراتيجيات التعامل وتخفيف الأعراض.

٢- تعزيز التفاعل والمشاركة:

- ورش العمل والمحاكاة: إدماج ورش العمل العملية والمحاكاة لتعزيز المهارات العملية وتجارب التدريب العملي.
- التفاعل مع المؤسسات: إقامة شراكات مع مؤسسات الصحة النفسية والمجتمع لضمان تعليم عملي وتجربة تدريبية قيمة.

٣- توسيع مجالات البحث:

- تشجيع البحث التطبيقي: تعزيز البحث التطبيقي والمشروعات التي تساهم في حل المشكلات الحقيقية في مجال الصحة النفسية.
- التركيز على القضايا الحديثة: توجيه البحث نحو قضايا معاصرة مثل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، والتحديات النفسية المتعلقة بالتكنولوجيا.

٤- التوجيه المهني:

- برامج التدريب الوظيفي: تقديم فرص للتدريب الوظيفي في مؤسسات الرعاية الصحية النفسية لتحسين التجارب العملية للطلبة.
- تطوير المهارات الشخصية: إدماج برامج تطوير المهارات الشخصية مثل التواصل وإدارة الوقت لدعم تحضير الطلبة للعمل في مجال الصحة النفسية.

٥- التفاعل مع التطورات الثقافية:

- تعزيز الوعي الثقافي: تضمين فحوصات ثقافية وبرامج توعية حول تأثيرات العوامل الثقافية على الصحة النفسية.
- التنوع والشمول: تأمين تمثيل وتنوع في المناهج والتدريس لضمان التعلم من خلال خبرات متنوعة.

٦- الابتكار في التقييم:

- **تبني نماذج تقييم متقدمة:** استخدام نماذج تقييم متقدمة لقياس تأثير البرامج على مستوى المعرفة والمهارات والتطور الشخصي للطلبة، أسلوب تقييم متعدد الأبعاد مثل ملاحظات الأساتذة وتقييمهم، مقاييس واستبيانات، استبيانات تقييم الرضا للطلبة، مقاييس التطور الشخصي للطلبة، متابعة مسار الحياة المهني من خلال متابعة مسار الخريجين، وتحليل المشاريع والأبحاث من خلال تقييم المشاريع البحثية، واستخدام أدوات تقنية من خلال مراقبة الأداء عبر منصات الكمبيوتر، وتقييم الأثر الاجتماعي والمجتمعي من خلال دراسات حالة الأثر الاجتماعي بتحليل تأثير البرنامج على المجتمع والمجتمع المحلي من خلال دراسات حالة وتقييم الإسهامات الاجتماعية للطلبة.
- **متابعة أداء الخريجين:** إجراء متابعة لخريجي البرامج لقياس أثر التعليم وتحسينه بناءً على تجاربهم العملية.

رابعاً: نموذج مقترح لتوسيع نطاق التخصصات في تخصص الصحة النفسية: كأحد الفرص "علم النفس السيبراني نموذجاً":

على الرغم من ندرة علم النفس السيبراني كتخصص مستقل ضمن علم النفس، إلا أنه اكتسب اهتماماً بين الطلبة، ووجود هذه الاهتمام بحد ذاتها يُعتبر سبباً جيداً لبدء تدريس علم النفس السيبراني لمن يهتمون بحاجات مستهلكي المعرفة نتيجة لهذا الطلب، فهناك أكثر من عشرة جامعات حول العالم تقترح برامج تهدف إلى تعلم علم النفس السيبراني والحصول على درجة (غالبًا درجة الماجستير) في هذا المجال، ومن المرجح أن يشهد عدد هذه البرامج التعليمية نمواً سريعاً في المستقبل القريب؛ لذلك حان الوقت لبدء النقاشات المتعلقة بطرق تدريس علم النفس السيبراني أولاً لطلبة الصحة النفسية وعلم النفس، وربما ثانياً لطلبة علوم الحاسب أيضاً (Voiskounsky, 2021).

لذا يقترح الباحثان إضافة تخصص جديد وهو علم النفس السيبراني، ويقدم الباحثان برنامج للدبلوم المهني والماجستير في علم النفس السيبراني والماجستير في الصحة النفسية الرقمية كبرامج مقترحة:

علم النفس السيبراني Cyberpsychology

مقدمة:

أصبحت شبكة الإنترنت لها تأثير كبير على سلوك الأفراد في المجتمعات بشكل أكبر مما كانت عليه في السابق، ويظهر هذا التأثير بشكل واضح في تفاعلاتنا عبر وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، وتويتر، وإنستجرام، هذه الشبكات الاجتماعية أصبحت جزءاً أساسياً من حياتنا، وتستخدم بشكل واسع للتفاعلات الاجتماعية بشكل أكبر حتى من التواصل الإنساني المباشر، ويمتد تأثير الإنترنت أيضاً إلى علاقتنا مع الأجهزة مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، فضلاً عن البيئات الافتراضية، كل هذه العوامل تشكل جزءاً من ميدان علم نفس الإعلام (Mediapsychology)، حيث يتم استكشاف تأثيرها على التفاعلات الاجتماعية، وتطبيقات الإنترنت، والمجتمعات الرقمية، بالإضافة إلى ذلك أصبحت التطبيقات الاجتماعية مثل WhatsApp والشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك جزءاً أساسياً من حياة الأسرة حتى داخل المنازل.

وأصبحت الساحة الرقمية مجالاً لتحقيق عديد من الاحتياجات النفسية، وأحدثت عوامل جديدة تؤثر في تطوير الأطفال والشباب؛ ونتيجة لذلك أثرت تلك التغيرات في الوظائف النفسية والسلوكيات والعادات للطلبة بشكل كبير على الميدان التعليمي (Jusić, 2023).

مفهوم علم النفس السيبراني Cyberpsychology Definition

يقصد بعلم النفس السيبراني: دراسة العقل البشري والسلوك في سياق التفاعل بين التكنولوجيا والإنسان، فيدرس عالم الإنترنت وأثره على سلوك الإنسان، فهو أحد المجالات الأساسية من الخبرة لأي شخص يرغب في الاستفادة القصوى من التقنيات على الإنترنت، ويعني أيضاً بدراسة تأثير التكنولوجيات الحديثة مثل: أجهزة المحمول، وأنظمة الألعاب الرقمية والواقع الافتراضي على المستخدمين، وحسب ما يرى (parsons 2009) فإن علم النفس السيبراني هو دراسة الأشخاص في سياق التفاعل بين التكنولوجيا والإنسان human-technology interaction، ويشمل دراسة الظواهر النفسية المرتبطة أو المتأثرة بالتكنولوجيات الناشئة، وتعتبر السمة المميزة لعلم النفس السيبراني هي أن الإنسان يأخذ الأسبقية على جهاز الحاسب الآلي.

لذا يمكننا القول بأن علم النفس السيبراني هو فرع من فروع علم النفس يختص بدراسة التفاعل بين التكنولوجيا والإنسان، وكيفية تأثير الأنظمة والتكنولوجيات الرقمية على العقل البشري والسلوك الإنساني، ويركز هذا العلم على فهم التأثير النفسي والسلوكي للأفراد أثناء تفاعلهم مع وسائط التكنولوجيا الحديثة مثل: الإنترنت، وأجهزة المحمول، وأنظمة الألعاب الرقمية، والواقع الافتراضي.

خامساً: برامج دراسات عليا مقترحة بناءً على توسيع نطاق التخصصات في تخصص الصحة النفسية:

وتأسيساً على ما سبق ولأهمية مجال علم النفس السيبراني، يقدم الباحثان مقترح لدبلوم مهني في علم النفس السيبراني، وكذلك برنامج ماجستير في علم النفس السيبراني، وبرنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية كآتي:

١- برنامج الدبلوم المهني في علم النفس السيبراني:

نبذة عن البرنامج المقترح:

الدبلوم المهني في علم النفس السيبراني يسعى إلى تقديم الخدمات للمستفيدين الذين يرغبون في فهم التفاعل بين علم النفس والتكنولوجيا الحديثة، وسبر أغوار التفاعل بين البشر والإنترنت والفضاء الإلكتروني؛ مما يساعد على تلبية حاجات المؤسسات الحكومية والخاصة إلى فهم الآثار النفسية والسلوكية لمستخدمي شبكة الإنترنت والفضاء الإلكتروني؛ حيث يساعد البرنامج على دعم مهارات العاملين مع الإنترنت والفضاء الإلكتروني في المجالات المختلفة: التعليم، وعلم النفس، والتواصل، والخدمة الاجتماعية، والصحة النفسية والأسرية، والواقع الافتراضي، والبحث والأمن السيبراني.

أهداف البرنامج:

تزويد الدارسين بالمهارات والمعارف التي تمكنهم من فهم وتحليل التفاعلات بين علم النفس والتكنولوجيا السيبرانية، وتطبيق هذا الفهم في مجالات متنوعة مثل التعليم، والأعمال، والصحة النفسية؛ وينتفع منه الأهداف الفرعية التالية:

١- تقديم التوعية والتوجيه والإرشاد لمستخدمي الفضاء الإلكتروني والشبكات الاجتماعية.

- ٢- التعرف على سلوك وشخصيات الأفراد عبر الشبكة وفي العوالم الافتراضية.
- ٣- التمكّن من الاستخدام الناجح لأدوات التحقق، الإعلان، التواصل، والأمان في شبكات التواصل الاجتماعي.
- ٤- التعرف على أفضل مهارات التواصل الآمن مع الآخرين عبر الشبكات الإلكترونية والسيبرانية المحمولة.

الفئات المستهدفة:

العاملين في مجال التعليم، والصحة النفسية، والخدمات الاجتماعية والأسرية، والأمن السيبراني، والمعلوماتي، وخريجي بكالوريوس الخدمة الاجتماعية، وبكالوريوس علم النفس من كليات التربية، وليسانس علم الاجتماع، وليسانس علم النفس.

الفوائد المتوقعة:

- ١- تطوير فهم عميق للتفاعل بين علم النفس والتكنولوجيا.
- ٢- اكتساب مهارات عملية في استخدام التكنولوجيا في سياق علم النفس والصحة النفسية.
- ٣- التفاعل مع التحديات الأخلاقية المرتبطة بتكنولوجيا جمع البيانات النفسية.

مخرجات التعلم المتوقعة:

- ١- فهم أساسيات علم النفس السيبراني: الفهم العميق للمفاهيم والنظريات الأساسية في علم النفس السيبراني، وكيفية تطبيقها في سياقات مختلفة.
- ٢- مهارات تحليل البيانات: اكتساب مهارات تحليل البيانات النفسية باستخدام التقنيات والأدوات المتقدمة لعلم البيانات والذكاء الاصطناعي.
- ٣- تصميم وتطوير التطبيقات النفسية: القدرة على تصميم وتطوير التطبيقات النفسية باستخدام التكنولوجيا الحديثة لتحسين تجربة المستخدم وفهم السلوك البشري.
- ٤- استخدام التكنولوجيا في علم النفس: تطبيق مفاهيم علم النفس السيبراني في استخدام التكنولوجيا للبحث والتقييم النفسي وتحسين العلاقة بين الإنسان والتكنولوجيا.
- ٥- مهارات تحليل النصوص وعلم اللغويات الحاسوبية: القدرة على تحليل النصوص بفعالية باستخدام تقنيات علم اللغويات الحاسوبية لفهم السلوك اللغوي والتفاعل البشري.

- ٦- فهم التأثيرات النفسية للتكنولوجيا: فهم التأثيرات النفسية للتكنولوجيا على الصحة النفسية والسلوك البشري، وكيفية التعامل مع التحديات الأخلاقية المرتبطة.
- ٧- تطبيقات الذكاء الاصطناعي في علم النفس: استخدام وفهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات النفسية وفهم السلوك البشري.
- ٨- التفاعل بين الإنسان والروبوت: القدرة على فهم وتحليل التفاعل بين الإنسان والروبوت، وتصميم تطبيقات تفاعلية تستفيد من هذا التفاعل.
- ٩- مهارات التواصل والتعاون: تطوير مهارات التواصل والتعاون مع الزملاء في مشاريع علم النفس السيبراني وفي بيئات العمل الفعلية.
- ١٠- مشروع عملي: إكمال مشروع عملي يتيح للدارسين تطبيق ودمج المعرفة والمهارات التي اكتسبوها في مجال علم النفس السيبراني.

الخطة الدراسية المقترحة لبرنامج الدبلوم المهني في علم النفس السيبراني:

الفصل الدراسي	رمز المقرر	اسم المقرر	إجباري اختياري	المتطلبات السابقة	الساعات المعتمدة
الأول	MH100	مقدمة في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٢
	MH101	تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية	إجباري	لا يوجد	٢
	MH102	تطبيقات علم النفس السيبراني في التعليم	إجباري	لا يوجد	٢
	MH103	أخلاقيات استخدام التكنولوجيا في علم النفس	إجباري	لا يوجد	٢
	MH104	التفاعل بين الإنسان والذكاء الاصطناعي	إجباري	لا يوجد	٢
الثاني	MH106	مهارات التفاعل مع التكنولوجيا	إجباري	لا يوجد	٢
	MH107	علوم الحاسب والبيانات في علم النفس	إجباري	لا يوجد	٢
	MH108	تصميم وتطوير التطبيقات النفسية	إجباري	لا يوجد	٢
	MH109	الروبوت والتفاعل البشري	إجباري	لا يوجد	٢
	MH110	تحليل النصوص وعلم اللغويات الحاسوبية	إجباري	لا يوجد	٢
	MH111	مشروع عملي في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٢
إجمالي عدد الساعات					٢٢ ث

و صف مختصر لمحتوى المقررات الدراسية المقترحة لبرنامج الدبلوم المهني في علم النفس السيبراني (ملحق ١)

٣- برنامج ماجستير علم النفس السيبراني:

يهدف برنامج ماجستير علم النفس السيبراني إلى تزويد الخريجين بفهم متعمق لكيفية تفاعل الفرد مع التكنولوجيا، وفي بيئات الإنترنت، ويكتسب الطلبة عبر البرنامج تحديد المفاهيم النفسية الأساسية ذات الصلة بالعالم الافتراضي، والبحث في كيفية استخدام الأفراد للتقنيات التكنولوجية، وتحليل الأنماط المتغيرة لاستخدام التكنولوجيا، وتوقع الاتجاهات الناشئة والمستقبلية في استخدام التكنولوجيا، وتقديم المشورة بشأن استخدام التقنيات الحالية، ونقد مجال علم النفس السيبراني، وتطبيق طرق البحث النفسي المناسبة على الإنترنت، وتحديد الاختلافات السلوكية بين العمل عبر الإنترنت وخارجه، وتطبيق المهارات والمعارف الملائمة في السياقات العملية، والتخطيط لاحتياجات التعلم المستقبلية.

مخرجات التعلم المتوقعة:

عند الانتهاء من برنامج ماجستير علم النفس السيبراني، سيتمكن الطلبة من:

- ١- وصف كيف تؤثر التقنيات الرقمية الحالية والناشئة على كيفية تفكير الأفراد وتصرفاتهم بشكل فردي وفي مجموعات.
- ٢- دمج القضايا الأخلاقية والثقافية والاجتماعية والسياسية والقانونية التي تؤثر على النظرية والأبحاث التطبيقية في علم النفس السيبراني.
- ٣- إجراء أبحاث في علم النفس السيبراني مستتيرة بنظريات متنوعة متعددة التخصصات.
- ٤- تصور المشاكل العملية والجديدة في المجتمع التي تتأثر بالتغيرات المستمرة في التقنيات الرقمية.
- ٥- ١- تصميم وتنفيذ نتائج الأبحاث في مجال علم النفس السيبراني بشكل فعال.

معايير القبول:

يقبل الحاصلين فقط على الدبلوم المهني في علم النفس السيبراني.

البرامج التي رجع لها الباحثان عند إعداد المقترح:

١- جامعة ولاية نورفولك بالولايات المتحدة NORFOLK STATE University

تقدم برنامج ماجستير علم النفس السيبراني عن بُعد ويدرس هذا التخصص العلاقة بين السلوك البشري في القرن الحادي والعشرين وكل من التقنيات (الرقمية) الحالية والناشئة، ويتكون البرنامج من (٤٢) ساعة معتمدة

٢- جامعة ريجنت ببريطانيا Regent University تقدم برنامج ماجستير علم النفس-

علم النفس السيبراني ويتكون البرنامج من (٣٩) ساعة معتمدة

٣- جامعة Capitol Technology University بالولايات المتحدة الأمريكية تقدم

برنامج ماجستير علم النفس السيبراني، ويتكون من (٣٠) وحدة دراسية مقسمة إلى ٥ فصول، يتم تدريس الفصلين الأولين عبر الإنترنت حيث يتم تقديم وتحديد أساسيات البحث والمبادئ، والفصول الثلاثة المتبقية هي تحت إشراف المشرف على الرسالة، وفيها يتم التخطيط والبحث وجمع البيانات ثم كتابة ذلك في الرسالة ومناقشتها.

٤- جامعة university of san diego بالولايات المتحدة: تقدم برنامج ماجستير في

علم النفس السيبراني يتناول مجالات مثل الجريمة السيبرانية والتحليل الرقمي.

٥- جامعة Aix-Marseille University بفرنسا: تقدم برنامج ماجستير في علم

النفس السيبراني مع التركيز على التحليل السلوكي والجرائم الرقمية.

٦- جامعة Universities in Merseyside ببريطانيا: تقدم برنامج ماجستير في علم

النفس السيبراني يتناول قضايا مثل الإدمان الرقمي والصحة النفسية عبر الإنترنت.

٧- جامعة (University of Northampton) بالمملكة المتحدة: قسم العلوم

الاجتماعية والنفس يقدم برنامج ماجستير في علم النفس السيبراني.

٨- جامعة (Plymouth University) - المملكة المتحدة: تقدم برنامج ماجستير في

علم النفس السيبراني.

٩- جامعة (De Montfort University) - المملكة المتحدة: تقدم برنامج ماجستير

في علم النفس السيبراني والتكنولوجيا الرقمية.

١٠ - جامعة (Dublin City University) - أيرلندا: توفر برنامج ماجستير في علم النفس السيبراني.

١١ - جامعة (Wollongong University) - أستراليا: تُقدم برنامج ماجستير في علم النفس السيبراني وعلم البيانات.

١٢ - جامعة (Ulster University) - المملكة المتحدة: تقدم برنامج ماجستير في علم النفس السيبراني والتكنولوجيا السلوكية

الخطة الدراسية المقترحة:

يتضمن البرنامج مسارين هما: مسار المقررات الدراسية والرسالة، ومسار المقررات الدراسية والمشروع البحثي.

١- ماجستير علم النفس السيبراني مسار المقررات الدراسية والرسالة

الفصل الدراسي	رمز المقرر	اسم المقرر	إجباري اختياري	المتطلبات السابقة	الساعات المعتمدة
الأول	MH100	علم النفس والفضاء الإلكتروني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH101	الاتجاهات في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٢
	MH102	طرق البحث الكمي في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH103	تفاعل الإنسان والحاسوب	إجباري	لا يوجد	٣
الثاني	ET200	الواقع الافتراضي	إجباري	لا يوجد	٣
	MH200	الإدراك السيبراني والسلوك في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٢
	MH201	طرق البحث النوعي في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
الثالث	MH300	أخلاقيات البحث في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	PSY300	علم النفس المرضي السيبراني	إجباري	لا يوجد	٢
	MH301	حلقة بحث في علم النفس السيبراني	إجباري	MH102 MH201	٣
الرابع	MH400	الرسالة			٩
إجمالي عدد الساعات					٢٩ ساعة معتمدة

٣- ماجستير علم النفس السيبراني مسار المقررات الدراسية والمشروع البحثي:

الفصل الدراسي	رمز المقرر	اسم المقرر	إجباري اختياري	المتطلبات السابقة	الساعات المعتمدة
الأول	MH100	علم النفس والفضاء الإلكتروني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH101	الاتجاهات في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH102	طرق البحث الكمي في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH103	تفاعل الإنسان والحاسوب	إجباري	لا يوجد	٣
الثاني	ET200	الواقع الافتراضي	إجباري	لا يوجد	٣
	MH200	الإدراك السيبراني والسلوك في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH201	طرق البحث النوعي في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
الثالث	MH300	أخلاقيات البحث في علم النفس السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	PSY300	علم النفس المرضي السيبراني	إجباري	لا يوجد	٣
	MH301	حلقة بحث في علم النفس السيبراني	إجباري	MH102 MH201	٣
الرابع	MH400	مشروع بحثي			٦
إجمالي عدد الساعات					٣٦ ساعة معتمدة

و صف مختصر لمحتوى المقررات الدراسية المقترحة لبرنامج ماجستير علم النفس السيبراني (ملحق ٢)

٣- برنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية (مسار المشروع البحثي):

برنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية يُعتبر تطوراً هاماً في مجال الصحة النفسية؛ حيث يركز على دمج التكنولوجيا الرقمية في تقديم الخدمات النفسية، وتحسين فهم العقل البشري، ويُعد فرصة للطلبة لاكتساب المهارات اللازمة للتحديات المعاصرة في مجال الصحة النفسية والاستفادة من التقنيات الحديثة، ويقترح الباحثان توصيفاً لبرنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية كالتالي:

مقدمة:

يُقدم البرنامج إطارًا شاملاً حول كيفية استخدام التكنولوجيا الرقمية في مجال الصحة النفسية، مع التركيز على تقديم الخدمات والرعاية الفعّالة والمبتكرة.

ومفهوم الصحة النفسية الرقمية يشير إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية والوسائط الرقمية لتقديم خدمات ودعم في مجال الصحة النفسية، ويعتمد هذا المفهوم على تكامل التقنيات الحديثة مع مجال الرعاية النفسية لتحسين إمكانية الوصول إلى الخدمات النفسية وتوفير دعم فعال للأفراد، ومن بين العناصر التي تشملها الصحة النفسية الرقمية:

- **تطبيقات الصحة النفسية:** تطبيقات الهواتف الذكية التي تقدم محتوى تثقيفي وجلسات تدريبية للتحسين الذاتي وتقديم الإرشاد للتحكم في التوتر والقلق.
- **منصات المساعدة عبر الإنترنت:** المنصات التي توفر خدمات استشارة نفسية عبر الإنترنت من خلال محادثات نصية، أو مكالمات صوتية، أو حتى مكالمات فيديو.
- **برامج الإرشاد النفسي الرقمي:** برامج تفاعلية عبر الإنترنت تستهدف مشاكل محددة مثل الاكتئاب، أو القلق، وتقدم جلسات إرشاد نفسي رقمي موجهة للمستخدم.
- **التتبع الرقمي للصحة النفسية:** استخدام التكنولوجيا لتتبع الحالة النفسية، والعوامل المؤثرة عليها، وذلك من خلال تطبيقات أو أجهزة محمولة.
- **الألعاب التعليمية للصحة النفسية:** تطبيق الألعاب الرقمية للتوعية حول مفاهيم الصحة النفسية، وتعزيز التفاعل الإيجابي.
- **المساعدون الرقميون:** استخدام الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المحادثات لتوفير دعم نفسي شخصي للمستخدمين (Cha et al., 2024; Fitzsimmons-Craft, 2024; Sharma et al., 2024).

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تأهيل الطلبة للعمل في ميدان الصحة النفسية الرقمية، وتطوير مهاراتهم في تكنولوجيا المعلومات وتحليل البيانات، بهدف تقديم خدمات صحية نفسية ذكية ومبتكرة.

- **المخرجات المتوقعة لبرنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية:** يُتوقع من الطلبة أن يكونوا قادرين على تصميم وتنفيذ برامج صحية نفسية رقمية فعّالة، وتقديم الدعم للأفراد عبر وسائل التكنولوجيا.
- **فهم عميق للصحة النفسية الرقمية:** قدرة الطلبة على فهم التطورات والتقنيات الحديثة في مجال الصحة النفسية الرقمية.
- **تقدير التحديات الأخلاقية والقانونية:** تمكين الطلبة من التعامل مع التحديات الأخلاقية والقانونية المرتبطة بالصحة النفسية الرقمية.
- **مهارات التحليل والتفسير:** قدرة الطلبة على تحليل البيانات النفسية الرقمية وتفسيرها بطريقة مناسبة.
- **تصميم وتنفيذ برامج الإرشاد النفسي الرقمي:** تمكين الطلبة من تصميم وتنفيذ برامج فعّالة للإرشاد النفسي باستخدام التكنولوجيا الرقمية.
- **أمان المعلومات الصحية:** فهم مفاهيم أمان المعلومات وتطبيقها في سياق الصحة النفسية الرقمية.
- **التواصل الفعّال:** تنمية مهارات التواصل الفعّالة مع العملاء والزلاء في سياق العمل الصحي الرقمي.
- **التفاعل مع التكنولوجيا النفسية:** تعزيز التفاعل الإيجابي مع التكنولوجيا في تقديم الخدمات النفسية.
- **التفاعل مع البيانات:** تحليل البيانات لفهم الاتجاهات وتحسين الرعاية النفسية.
- **القدرة على إدارة مشاريع الصحة النفسية الرقمية:** اكتساب مهارات الإدارة والتنسيق الفعّال للمشاريع الصحية النفسية الرقمية.
- **الابتكار والبحث:** تشجيع الطلبة على تطوير روح الابتكار والمساهمة في البحث وتطوير مجال الصحة النفسية الرقمية.

الخطة الدراسية لبرنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية:

الفصل الدراسي	رمز المقرر	اسم المقرر	إجباري اختياري	المتطلبات السابقة	الساعات المعتمدة
الأول	MH100	تكنولوجيا التقييم النفسي	إجباري	لا يوجد	٣
	MH101	تطبيقات الإرشاد النفسي عبر الإنترنت	إجباري	لا يوجد	٣
	MH102	تحليل البيانات في مجال الصحة النفسية الرقمية	إجباري	لا يوجد	٣
	MH103	طرق البحث الكمي في الصحة النفسية الرقمية	إجباري	لا يوجد	٣
الثاني	MH200	أمان المعلومات الصحية النفسية	إجباري	لا يوجد	٣
	MH201	تقنيات الواقع الافتراضي في العلاج النفسي	إجباري	لا يوجد	٣
	MH202	طرق البحث النوعي في الصحة النفسية الرقمية	إجباري	لا يوجد	٣
	MH203	إدارة مشاريع الصحة النفسية الرقمية	إجباري	لا يوجد	٣
الثالث	MH300	حلقة بحث في الصحة النفسية الرقمية	إجباري	لا يوجد	٣
	MH301	أخلاقيات البحث في الصحة النفسية الرقمية	إجباري	لا يوجد	٣
	MH302	التواصل والتفاعل الإنسان-الحاسوب في العلاج النفسي	إجباري	لا يوجد	٣
الرابع	MH400	مشروع بحثي في الصحة النفسية الرقمية			٩
إجمالي عدد الساعات					٤٢ ساعة معتمدة

(ملحق وصف مختصر لمحتوى المقررات الدراسية المقترحة لبرنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية ٣).

سادساً: تصور مقترح لخطة بحثية في مجال علم النفس السيبراني:

توفير خطة بحثية يعتبر أمراً حيوياً لطلبة الدراسات العليا في مجال علم النفس السيبراني، ويُعد وجود خطة بحثية أداة أساسية لتوجيه اهتمامات الطلبة نحو أهداف محددة، وتحديد المراحل التي يجب اتباعها لتحقيق أهدافهم البحثية، فعندما يشرع الطلبة في رحلتهم في الدراسات العليا في مجال علم النفس السيبراني، يصبح إعداد خطة بحثية أمراً ضرورياً وحيوياً لتحقيق النجاح في مسأرتهم الأكاديمية والبحثية؛ لذا يقدم الباحثان بعض التوجهات البحثية الحديثة في مجال علم النفس الإلكتروني كالآتي:

١- الآثار النفسية المرتبطة باستخدام فيسبوك: يعد الفيسبوك أهم منصة لوسائل الإعلام الاجتماعية في الإنترنت على مستوى العالم؛ ولذا فله تأثيرات لا تعد ولا تحصى على الحالة النفسية لمستخدميه، ويتبع الفيسبوك نمط الاتصال "واحد إلى كثيرين" الذي يسمح

للمستخدمين بمشاركة معلومات عن حياتهم بما في ذلك الأنشطة الاجتماعية، والصور الفوتوغرافية (Pempek et al., 2009)، ولكن هذا النمط تغير في عام (٢٠١٠) عندما تم إضافة "فيسبوك ماسنجر" ليسمح للمستخدمين باستخدام نمط التواصل "من واحد إلى واحد" المدمجة مع ميزة فيسبوك دردشة، على الرغم من أن مستخدمي الفيسبوك يستمتعون بالشعور بأن يكونوا متصلين (Grieve et al., 2013)، إلا أن الاستخدام الكثير للفيسبوك يهدد الصحة النفسية للمستخدمين، لأنه يُحتمل حدوث اكتئاب، وتدني احترام الذات، والشعور بالوحدة والعلاقات السلبية جراء كثرة استخدام الفيسبوك، ويمكن للاستجابة المقتضبة والمختصرة من خلال زر الإعجاب والكشف عن الحياة الشخصية للعامة، ومحاولة الحفاظ على الصورة الذاتية أن تفسر المشاكل النفسية الناجمة عن الاستخدام الكثير للفيسبوك.

٢- تدني احترام الذات: في بعض الأحيان يميل مستخدمو الفيسبوك إلى مقارنة حياتهم بحياة أصدقائهم بينما يتجاهلون أن أصدقاءهم قد يشاركون اللحظات الأكثر سعادة ومتعة في حياتهم، أو أن هذه التجارب قد تكون مزيفة أصلاً، ووفقاً لدراسة Jordan et al., (2011) حيث تم سؤال (٨٠) طالباً جديداً في جامعة ستانفورد ما إذا كانوا هم وأقرانهم قد شهدوا في الآونة الأخيرة مختلف الأحداث العاطفية السلبية والإيجابية، وأشارت النتائج بشكل كبير أن الطلبة قللوا من تقدير عدد اللحظات والتجارب السلبية التي واجهها أقرانهم (كانت خبرة مؤلمة، شعروا بالحزن لأنهم يفتقدون الآخرين)، لكنهم بالغوا في تقدير المتعة التي شهدها أقرانهم (خرج مع الأصدقاء، حضروا حفلات)، وفي دراسة أخرى وجد الباحثون - من خلال عينة (١٤٠) طالباً في جامعة ستانفورد - أنهم غير قادرين على معرفة مدى سعادة الآخرين بدقة، بل حتى معرفة مزاج الأشخاص المقربين منهم مثل الأصدقاء وزملاء السكن ومن يقومون بمواعدهم، وفي دراسة ثالثة وجد الباحثون أنه كلما اعتقد الطلبة بأن المشاعر السلبية للآخرين أقل كلما ازدادت مشاعر الوحدة والملل لديهم، وهذا الارتباط لا يدل على السببية، فقد يمكن أن يكون الأشخاص الذين بدأوا بالشعور بمشاعر سلبية بتصور أن الآخرين كانوا على ما يرام

وليس العكس، لكن فكرة أنك الوحيد الذي يشعر بالمعاناة قد يزيد من الشعور بالمعاناة، إن البحث الذي قام به جوردن لا يتناول الفيسبوك بشكل واضح، لكن إذا كانت استنتاجاته صحيحة فهذا يعني أن الفيسبوك سيكون له قوة خاصة في جعلنا أكثر حزنًا أو أن نشعر بالوحدة أكثر، وذلك من خلال إظهار الأجزاء الأكثر طرافة وذكاء وبهجة في حياة الآخرين ومقارنة أنفسنا بالآخرين ثم ميلنا إلى رؤية أنفسنا على أننا خاسرين أو مساكين؛ لذا يبدو الفيسبوك أنه يستغل ضعفًا في الطبيعة البشرية (Copeland, 2015).

٣- الانعزال الاجتماعي: من السهل نسبيًا على الشخص أن يجد مئات الأصدقاء على الفيسبوك لكنه يبدو صعبًا أن يتحقق على أرض الواقع بدلاً من مقابلة الأصدقاء وجهًا لوجه، فإن الدردشة مع شخص - وقد يكون غريبًا تمامًا- على الإنترنت لا يساعد على إنشاء صداقة بل على العكس فإنه يعزز الشعور بالوحدة؛ حيث أشارت دراسة (Williams 2014) أن زيادة عدد الأصدقاء في الفيسبوك لا يعني علاقة إيجابية أكثر والتي ستجعل أجزاء معينة من الدماغ أكثر نشاطًا، إن أصدقاء الفيسبوك ليسوا مصدر تحفيز للحياة، حيث إن الدراسة تشير إلى أن عدد الأصدقاء لدينا ليس له تأثير مباشر على الدماغ، حيث يستخدم الفيسبوك زر "الإعجاب" و"التعليق" كطريقة للتفاعل، لكن هذا التفاعل موجزًا جدًا ولا يظهر اهتمامًا بالشخص الذي ينشر على صفحة الفيسبوك، فالتفاعل المختصر والموجز هو واحد من الأسباب التي تنمي الشعور بالوحدة.

٤- العلاقات السلبية: يرتبط الاستخدام المفرط لفيسبوك بارتفاع نسب الطلاق، أو الانفصال، حيث يميل الأزواج إلى التعبير عن مشاعر الغيرة عندما يقوم أزواجهم بالتعليق على حائط شخص من الجنس الآخر، والتعامل مع الشكوك حول وجود خيانات فإن مراقبة الشريك في الفيسبوك أصبحت شائعة، إن الشكوك بين الأزواج قد تتسبب في نهاية العلاقة، حيث أوضحت دراسة (Clayton et al 2013) ومن خلال استبيان لعدد (٢٠٥) من مستخدمي الفيسبوك تتراوح أعمارهم بين (١٨-٨٢) لمعرفة ما

إذا كان الاستخدام الكثير للفيسبوك ينبئ بنتائج سلبية على العلاقة، وإضافة إلى ذلك فإن الباحثين درسوا طول العلاقة كمتغير وسيط في النموذج المذكور، وأشارت النتائج إلى أن الاستخدام الكثير للفيسبوك مرتبط بنتائج سلبية في العلاقة، وهذه العلاقات يتخللها مشاكل متعلقة بالفيسبوك، وإن سلسلة العلاقات هذه تحدث مع من هم في علاقات جديدة نسبياً -ثلاث سنوات أو أقل.

٥- اضطرابات الأكل: أظهرت دراسة (Elish (2014 أنه كلما ازداد الوقت الذي تقضيه الفتيات المراهقات في الفيسبوك كلما ازدادت مخاطر إصابتهن باضطراب التشوه الجسمي واضطرابات الأكل، وأشارت دراسة (Rojas et al., (2014 أن هناك ارتباطاً بين استخدام الفيسبوك واضطراب تناول الطعام.

٦- الارتباطات الإيجابية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعية: أظهرت دراسة Grieve et al., (2013 وجود عدد من النتائج الإيجابية لاستخدام الفيسبوك، حيث يحصل الأفراد على الإحساس بالترابط الاجتماعي والانتماء في بيئة الإنترنت، والأهم من ذلك أن الشعور بالترابط الاجتماعي في الإنترنت مرتبط بمستويات منخفضة للاكتئاب، والقلق ومستويات أعلى للسعادة الذاتية، هذه النتائج تشير إلى أن طبيعة شبكات التواصل الاجتماعية تحدد النتائج لاستخدامها.

٧- الإرشاد النفسي في الفضاء السيبراني: يعد الإرشاد النفسي في الفضاء الإلكتروني أمراً مثيراً للجدل بسبب قضايا متعلقة بفعالته وشرعيته وتأثيره، والشكل الأكثر شيوعاً للاستشارات عبر الإنترنت هو أن يقوم الشخص بإرسال بريد إلكتروني أو الدردشة الإلكترونية مع الأخصائي (الاستشارة عبر الإنترنت)، وقد يكون الإرشاد السيبراني فعالاً بشكل خاص عندما يتم عن طريق الفيديو؛ حيث يتم إيصال إشارات مثل تعابير الوجه ولغة الجسد -ولو بطريقة أقل من اللقاء وجها لوجه، وفي الوقت نفسه توجد تطبيقات جديدة للتكنولوجيا في علم النفس والاعتناء بالصحة اللذين يستخدمان بشكل معزز عناصر العالم الافتراضي، مثلاً في علاج "إدارة الألم" يتم معالجة اضطراب إجهاد ما بعد الصدمات عن طريق استخدام "أفاتار" أو مجسم مرئي في البيئات الافتراضية،

وتشمل تطبيقات علم النفس والطب ابتكارات مثل "المريض الافتراضي" وغيرها من برامج الواقع الافتراضي المعززة، والتي يمكن أن توفر للمتدربين جلسات محاكاة (Barak, 2008).

٨- تأثير الإنترنت على المراهقين والأطفال: أظهرت عديد من الآثار السلبية للاستخدام غير السليم كالانتمر الإلكتروني، واضطراب الشهرة ومقاطع اليوتيوب والتحديات عبر التيك توك، واستغلال بعض الأهالي لأطفالهم لإشهارهم وفتح حسابات لهم.

٩- تحليل المنشورات عبر الفيسبوك والتغريدات عبر تويتر، ومقاطع الفيديو عبر التيك توك: ويشمل تحليل المنشورات، والأخبار، والتغريدات، ومقاطع الفيديو، هذا التحليل يساعد في تحديد مصدرها، وتحديد مدى صحة المعلومة، كمحاولة لمكافحة الشائعات، وفهم سلوكيات المستخدمين لحماية أنفسنا.

١٠- الصحة النفسية الرقمية: قدمت دراسة (Annajigowda & Chaturvedi (2023) نظرة شاملة مستقبلية للتطورات الأخيرة في مجال الصحة النفسية الرقمية، وتأثيرها على الظواهر وتطور الاضطرابات النفسية الجديدة، وفائدتها في تقديم خدمات الصحة النفسية؛ حيث تلعب التكنولوجيا الرقمية دورًا مهمًا في الرعاية الصحية، بما في ذلك الصحة النفسية، وهذا لديه القدرة على تحقيق ما لم تتمكن الصحة النفسية المعاصرة من تحقيقه في مجال الصحة النفسية العامة، ولقد اكتسبت ظواهر الاضطرابات النفسية والعلامات والأعراض النفسية تلوينًا رقميًا ومظاهر للظواهر النفسية؛ مما أدى إلى ضرورة تصنيف الاضطرابات الجديدة كاضطرابات مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي، كما قدمت التكنولوجيا أيضًا طرقًا جديدة لتلبية الاحتياجات الفسيولوجية الأساسية في السنوات الأخيرة بدءًا من الشعور بالأمان مع الأدوات الذكية إلى تحقيق الذات التكنولوجية، يمكن أن يساعد التتميط الظاهري الرقمي في الكشف المبكر عن المرض والانتكاس، كما أن لديه تكنولوجيا للتدخل المبكر، وقريبًا سيتم استخدام ChatGPT لإنشاء تاريخ الطب النفسي وتقييمات المرضى والذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي لتشخيص الاضطرابات النفسية والتنبؤ بها وإعادة التأهيل، ووسائل

التواصل الاجتماعي هي الدعم الاجتماعي الجديد، ويمكن أن تكون بمثابة منصة للاتصال الجماهيري، ويجب فحص فعالية العلاجات المستندة إلى الإنترنت مقارنة بالعلاجات وجهاً لوجه عن كثب.

١١- تحقيق الذات التكنولوجية **Technological self-actualization**: بحث دراسة

(Creely et al., 2019) في التركيز المتزايد على الذات، والارتباط بالتكنولوجيا كعامل محدد في معنى الوجود في القرن الحادي والعشرين، حيث يتفاعل المزيد من الأفراد مع التكنولوجيا أكثر من أي وقت مضى، كما تعمل التكنولوجيا المتصلة بالشبكات، بفوائدها العديدة التي لا جدال فيها، على تشكيل فهم الشخصية وربما تعيد تعريفها، ولقد تم التقليل من قيمة المشاركة الاجتماعية، مثل العلاقات والتفاعلات، التي تعتبر ضرورية جداً للشخصية، وركزت على الوعي الذاتي والتعبير المنظم عن الذات، ولقد ولدت الخوارزميات والتقييمات التكنولوجية التي تتمحور حول الخصائص الشخصية علاقة جديدة تماماً بين الأفراد أدت الرغبة في فهم الذات إلى تطوير تقنيات تقلل من معنى الوجود إلى شكل قابل للحساب، ولقد خلق الإشباع الفوري الذي تنتجه الخوارزمية هوساً — فهم الذات، حيث يتجه الأفراد إلى التكنولوجيا باعتبارها شكلاً جديداً يواجه تصرفاتهم ودوافعهم النرجسية بشكل متزايد، وقد أدى هذا التحول المجتمعي إلى تفاقم الحاجة إلى الوعي الأخلاقي بما له من آثار جانبية أخلاقية حتمية.

١٢- علم النفس السيبراني الإيجابي: تناولت دراسة (Fortuna 2023) مصطلح علم النفس

السيبراني الإيجابي (PCyb) Positive cyberpsychology كفرع فرعي من علم النفس السيبراني، والذي يظهر عند تقاطع علم النفس السيبراني وعلم النفس الإيجابي.

الخطة البحثية المقترحة لبرنامج ماجستير علم النفس السيبراني:

وتأسيساً على ما سبق يمكن وضع التوجهات البحثية التالية للباحثين في مجال علم النفس السيبراني، وتعد خطوط بحثية توجيهية للباحثين، ويقترح الباحثان عدة خطوط بحثية تساعد الباحثين في استكشاف ميادين مختلفة داخل هذا المجال وهي كالتالي:

تأثير التكنولوجيا على التفاعلات الاجتماعية والنفسية:

- دراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا على التفاعلات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية.
- تحليل كيفية تطور السلوك الاجتماعي والنفسي في ظل التكنولوجيا الحديثة.

أمان البيانات والخصوصية النفسية:

- فحص تأثير انتشار التكنولوجيا على خصوصية الأفراد وتأثير ذلك على حالة الصحة النفسية.
- دراسة كيفية تطوير إطار برامج تحافظ على أمان البيانات ويحمي الخصوصية النفسية.

الإدمان على الإنترنت والتكنولوجيا:

- استكشاف أسباب وآثار إدمان الأفراد لاستخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.
- تقديم استراتيجيات علاجية للتعامل مع التحديات النفسية المرتبطة بالإدمان على التكنولوجيا.

الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات في علم النفس:

- فحص كيف يمكن استخدام التقنيات الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي لفهم السلوك البشري.
- تحليل الأخلاقيات المتعلقة بتحليل البيانات النفسية باستخدام التكنولوجيا.

تطوير تقنيات التفاعل الإنسان-الحاسوب:

- دراسة كيف يمكن تطوير وتحسين واجهات المستخدم لتعزيز تفاعل أفضل بين البشر والأنظمة الذكية.
- تقديم اقتراحات لتحسين تكامل التكنولوجيا في حياة الأفراد وتعزيز التجارب الإيجابية.
- دراسة الآثار الإيجابية للتكنولوجيا على علم النفس السيبراني فيما يعرف بعلم النفس السيبراني الإيجابي.

- دراسة الأثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على السلوك البشري.
- دراسة سمات الشخصية في الفضاء الإلكتروني.
- البحث في تحقيق الذات التكنولوجية في مقابل ضعف احترام الذات التكنولوجية.
- تأثير التكنولوجيا الرقمية في الرعاية النفسية.
- دراسة الاضطرابات النفسية في ضوء عصر الرقمنة.
- دراسة الإرشاد النفسي في الفضاء الإلكتروني، وكيفية تقديم خدمات الإرشاد النفسي في البيئات الافتراضية.
- المشكلات النفسية المرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي.
- تأثيرات الإنترنت على الأطفال والمراهقين.
- دراسة الجوانب الإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي على السلوك البشري.
- دراسة اضطرابات الأكل، واضطرابات النوم في ظل الفضاء الإلكتروني.
- تصدع العلاقات الأسرية في ظل الفضاء الإلكتروني.
- الانعزال الاجتماعي، وتدني احترام الذات كأحد الأثار السلبية لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ◀ **تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية:** دراسة كيف يمكن أن تسهم التكنولوجيا في تحسين أو تأثير الصحة النفسية.
- ◀ **الذكاء الاصطناعي وعلم النفس:** دراسة كيف يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل السلوك البشري وتقديم التوجيه النفسي.
- ◀ **تحليل البيانات في علم النفس:** دراسة تقنيات تحليل البيانات وكيفية تطبيقها في سياق علم النفس.
- ◀ **تكنولوجيا التفاعل البشري:** دراسة التكنولوجيا التي تسهم في تحسين التفاعل بين الأفراد والأنظمة الذكية.
- ◀ **تحليل البيانات النفسية بالذكاء الاصطناعي:** دراسة كيفية استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات النفسية لفهم سلوك الطلبة واحتياجاتهم.
- ◀ **تأثير الذكاء الاصطناعي على مهارات التفكير والتحليل:** دراسة كيف يمكن أن يساهم الذكاء الاصطناعي في تطوير مهارات التفكير النقدي والتحليلي للطلبة.

- ◀ تحليل أثر التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي: دراسة كيف يمكن لتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي أن تؤثر على تحسين الأداء الأكاديمي ورفع مستوى التحصيل العلمي.
- ◀ تصميم وتنفيذ تجارب نفسية عبر الإنترنت: تطبيق مهارات تصميم التجارب وتنفيذها عبر الإنترنت باستخدام الأدوات التكنولوجية.
- ◀ تقنيات استخدام الذكاء الاصطناعي في علم النفس: دراسة كيف يمكن تكامل تقنيات الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات النفسية واستخدامها في التنبؤ.
- ◀ تطوير التطبيقات باستخدام لغات البرمجة: دراسة كيفية استخدام لغات البرمجة لتحويل تصميم التطبيق إلى تطبيق عملي.
- ◀ استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في التطبيقات النفسية: دراسة كيفية تكامل تقنيات الذكاء الاصطناعي في تصميم التطبيقات النفسية.
- ◀ استخدام التحليل اللغوي في التوقعات النفسية: تحليل كيف يمكن استخدام اللغويات الحاسوبية في توقع السلوك النفسي والتحليل التنبؤي.
- ◀ تفاعل الإنسان مع الواقع الافتراضي والواقع المعزز: دراسة تأثيرات استخدام تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز على التجربة النفسية.
- ◀ تصميم تجارب الفضاء الإلكتروني: دراسة تصميم تجارب استكشافية لفهم التأثيرات النفسية للتفاعل مع البيئات الإلكترونية.
- ◀ تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تقديم الخدمات النفسية: دراسة تكامل التكنولوجيا في تقديم الخدمات النفسية والتشخيص الذاتي.
- ◀ تأثيرات التفاعل التكنولوجي على الصحة النفسية: دراسة تأثير التفاعل التكنولوجي على العوامل النفسية والصحة النفسية للأفراد.
- ◀ تطبيقات الواقع الافتراضي في الإرشاد النفسي: دراسة استخدام الواقع الافتراضي في عمليات الإرشاد النفسي وتحسين الصحة النفسية.
- ◀ تأثير الواقع الافتراضي على التفاعل الإنساني: فحص تأثير استخدام التقنية الواقعية على سلوك وتجارب الفرد.

- ◀ التحليل النفسي للسلوك الرقمي: دراسة تحليل السلوك الرقمي باستخدام أساليب علم النفس السيبراني.
 - ◀ التحليل السيبراني للتفاعل الإنساني: دراسة التفاعلات الإنسانية من منظور سيبراني وتحليل التأثيرات النفسية.
 - ◀ تشخيص الاضطرابات النفسية عبر الإنترنت: فحص كيفية استخدام الإنترنت والتقنيات الرقمية في تقديم تشخيص وعلاج للاضطرابات النفسية.
 - ◀ التحليل البياني للسلوك النفسي عبر الشبكات الاجتماعية: دراسة تحليل البيانات النفسية المستمدة من تفاعلات الأفراد عبر الشبكات الاجتماعية.
 - ◀ تقنيات تحسين الصحة النفسية باستخدام التكنولوجيا: دراسة التقنيات التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والهناء النفسي.
- هذه الخطوط البحثية تقدم نقاط انطلاق فريدة تساعد الطلبة في اختيار موضوع بحث يتناسب مع اهتماماتهم ومساهماتهم المحتملة في تطوير مجال علم النفس السيبراني.

المحور الثاني للرؤية: تطوير البحث العلمي في تخصص الصحة النفسية:

تطوير البحث العلمي في تخصص الصحة النفسية يتطلب جهودًا مستمرًا من قبل الباحثين والمؤسسات العلمية، ويعرض الباحثان بعض المقترحات التي قد تساهم في تطوير ذلك كالاتي:

١- تعزيز التعاون الدولي:

- تشجيع على التعاون الدولي في مجال الصحة النفسية لتبادل الخبرات والموارد.
- آلية التحقيق: تشجيع التعاون الدولي في مجال الصحة النفسية يمكن تحقيقه من خلال مجموعة من الخطوات والمبادرات لتحفيز التعاون الدولي:
- إقامة مؤتمرات دولية: تنظيم مؤتمرات دولية منتظمة حول مواضيع محددة في مجال الصحة النفسية؛ مما يسمح للباحثين بتبادل الأفكار والنتائج وتوسيع شبكاتهم العلمية.

- **برامج تبادل بحثية:** إقامة برامج تبادل للباحثين بين الجامعات والمراكز البحثية في مختلف الدول؛ مما يتيح لهم فرصاً للاستفادة من مختلف الخبرات والأساليب البحثية
- **تمويل دولي:** تشجيع الهيئات الدولية والمؤسسات على تقديم تمويل للأبحاث الدولية المشتركة؛ مما يساهم في تحقيق مشروعات بحثية ذات تأثير على مستوى عالمي.
- **إنشاء شبكات علمية:** تشجيع على إنشاء شبكات علمية دولية تجمع بين الباحثين والخبراء في مجال الصحة النفسية لتبادل المعرفة والتجارب.
- **تطوير برامج مشتركة:** التحفيز على تطوير برامج بحثية مشتركة بين مؤسسات بحثية من مختلف الدول؛ مما يسمح بتكامل المهارات والموارد.
- **مبادرات تدريب دولية:** تقديم برامج تدريب دولية مشتركة تستهدف الطلبة والباحثين لتعزيز التبادل الثقافي والتعاون في مجال الصحة النفسية.
- **نشر الأبحاث بصورة مفتوحة:** التشجيع على نشر الأبحاث بصورة مفتوحة لجعلها متاحة للباحثين في جميع أنحاء العالم، وبالتالي تحفيز التفاعل والتعاون.
- **دعم المشاريع التنموية:** التشجيع على المشاريع البحثية التي تركز على تحليل التحديات الصحية النفسية في الدول النامية وتوفير الدعم الضروري.

٢- تشجيع على الأبحاث التطبيقية في مجال الصحة النفسية:

دعم الأبحاث التي تركز على التطبيقات العملية والحلول للمشكلات النفسية المعاصرة مثل "تطوير برنامج تفاعلي لدعم الصحة النفسية للشباب: حلول تطبيقية للتحديات الحديثة" من خلال تحليل استخدام التكنولوجيا والوسائل الرقمية في تقديم الدعم النفسي.

آلية التحقيق:

- **تحديد الأولويات:** تحديد مجالات محددة في مجال الصحة النفسية التي تحتاج إلى حلاً عاجلاً، وترتبط بالتحديات المعاصرة كالتكنولوجيا، والضغط الاجتماعي، والأزمات الصحية، إلخ.

- **التشجيع على البحوث التطبيقية:** تقديم التمويل والدعم للبحوث التي تهدف إلى تطوير حلول فعّالة وتطبيقها على نطاق واسع.
- **التعاون مع القطاع الخاص والحكومي:** تشجيع على التعاون بين الباحثين والمؤسسات الخاصة والحكومية لضمان تحول الأبحاث إلى حلول عملية ومستدامة.
- **تشكيل فرق متعددة التخصصات:** إنشاء فرق بحثية تجمع بين خبراء من مجالات متعددة (علم النفس، الطب، التكنولوجيا، الاجتماع، إلخ) لضمان تقديم حلول متكاملة.
- **استخدام التكنولوجيا والابتكار:** دعم الأبحاث التي تستخدم التكنولوجيا والابتكار لتطوير أدوات وتطبيقات عملية لتحسين الوصول إلى الخدمات النفسية وتقديم الإرشاد.
- **تنظيم ورش العمل والفعاليات:** تنظيم ورش العمل والفعاليات التي تجمع بين الباحثين والمختصين لتبادل الخبرات وتعزيز التفاعل لتطوير حلول عملية.
- **تشجيع الابتكار الاجتماعي:** تقديم دعم للابتكار الاجتماعي في مجال الصحة النفسية، مثل تطبيقات الهواتف المحمولة والتقنيات الذكية التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية مثل:
- **تطبيق Headspace:** يقدم هذا التطبيق تقنيات التأمل والاسترخاء لتحسين الصحة النفسية، ويوفر فحوصًا يومية قصيرة، وجلسات تأمل توجيهية لتقديم الراحة العقلية، وبرامج تدريب الانتباه، ويوفر برامجًا لتعزيز مهارات الانتباه والوعي الحالي (Gavrilova & Zawadzki, 2023).
- **تطبيق Calm:** يقدم جلسات تأمل موجهة، وقصص نوم مريحة، وموسيقى هادئة، ويهدف إلى تحقيق الهدوء العقلي وتخفيف التوتر والقلق (Huberty et al., 2021).
- **تطبيق ٧ Cups:** يوفر منصة للدعم النفسي عبر الدردشة مع مستشارين مدربين على مستوى عالمي (McCutcheon & Awad, 2023).
- **توجيه الأبحاث إلى قضايا السياسات العامة:** تشجيع الأبحاث التي توجه اهتمامها نحو قضايا السياسات العامة المتعلقة بالصحة النفسية، مع التركيز على تطوير سياسات فعّالة.

- تحفيز التطبيق العملي للنتائج: تطوير استراتيجيات لتحفيز التطبيق العملي لنتائج الأبحاث، بما في ذلك دعم المشروعات التجريبية وتبني الحلول الفعّالة.
- توفير بيئة داعمة: إنشاء بيئة داعمة للباحثين من خلال تقديم التسهيلات والدعم المؤسسي لتشجيعهم على البحث وتطوير الحلول العملية في مجال الصحة النفسية.

٣- تعزيز التكنولوجيا والابتكار في مجال الصحة النفسية:

أولاً: دعم الأبحاث التي تدمج التكنولوجيا مثل الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات لفهم أفضل للتحوّلات في الصحة النفسية.

آلية التحقيق:

- توفير التمويل والدعم: توفير تمويل كافي للأبحاث التي تعتمد على التكنولوجيا؛ مما يتيح للباحثين الوصول إلى الأجهزة والبرمجيات اللازمة.
- إقامة شراكات مع القطاع الخاص: تشجيع على إقامة شراكات بين الأكاديميين وشركات التكنولوجيا لتبادل الخبرات والموارد.
- تشكيل فرق عمل متعددة التخصصات: إنشاء فرق تضم محترفين من مختلف التخصصات (علم البيانات، الذكاء الاصطناعي، الإرشاد النفسي، إلخ) لضمان التفاعل الفعّال.
- تنظيم ورش العمل والدورات التدريبية: تنظيم ورش العمل والدورات التدريبية لتزويد الباحثين بالمهارات اللازمة لاستخدام التكنولوجيا بشكل فعّال في البحث النفسي.
- تطوير أدوات تكنولوجية متقدمة: تشجيع على تطوير أدوات تكنولوجية متقدمة تستخدم الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات لتقديم رؤى جديدة حول الصحة النفسية، مثل زيادة الهناء والصحة النفسية من خلال التكنولوجيا المتطورة والذكاء الاصطناعي (Podina et al., 2023).
- تشجيع على استخدام الواقع الافتراضي (VR) والواقع المعزز (AR): دعم الأبحاث التي تستخدم التكنولوجيا مثل Virtual Reality، و Augmented Reality لفهم وتحسين الإرشاد النفسي وتوفير تجارب تفاعلية (Carlson, 2023).

- تنظيم تحليل البيانات: توفير التدريب والدعم للباحثين لفهم كيفية تحليل وتفسير البيانات الكبيرة بشكل صحيح وفعال.
- نشر نتائج البحث بشكل مفتوح: تشجيع على نشر نتائج البحث بشكل مفتوح لتمكين المجتمع العلمي من الوصول إليها وتطبيقها.
- توجيه الأبحاث نحو التحديات العالمية: تشجيع الباحثين على توجيه أبحاثهم نحو فهم ومعالجة التحديات العالمية في مجال الصحة النفسية باستخدام التكنولوجيا.
- تحليل الأثر الاجتماعي والأخلاقي: ضمان أن البحوث التي تستخدم التكنولوجيا تخضع لتحليل الأثر الاجتماعي والأخلاقي لضمان استخدامها بشكل آمن ومسؤول.

ثانياً: تشجيع على تطوير تطبيقات وأدوات تكنولوجية لتحسين التشخيص والإرشاد في مجال الصحة النفسية.

آلية التحقيق:

- توفير التمويل والموارد: تقديم تمويل كافٍ للباحثين والمطورين لتطوير التطبيقات والأدوات التكنولوجية، وتوفير الموارد اللازمة لتحقيق التقدم.
- تشكيل فرق متخصصة: تشجيع على تشكيل فرق متخصصة تجمع بين مطوري البرمجيات، ومختصي الإرشاد النفسي، لضمان تكامل التقنيات والفهم العلمي.
- تحديد الاحتياجات الفعلية: العمل مع المحترفين في مجال الصحة النفسية لتحديد الاحتياجات الفعلية والفوارق في الرعاية والتشخيص.
- تشجيع الابتكار: إقامة مسابقات وبرامج تحفيز لتشجيع المطورين والباحثين على تقديم حلول إبداعية وابتكارية.
- توجيه الأبحاث نحو التحديات الفعلية: تحفيز الباحثين لتوجيه أبحاثهم نحو حلول للتحديات الحالية والمشكلات الفعلية في مجال الصحة النفسية.
- توفير بيئة تجريبية: إنشاء بيئات تجريبية آمنة ومؤمنة لاختبار التطبيقات والأدوات التكنولوجية قبل توفيرها للجمهور.

- **تنظيم ورش العمل والتدريب:** تقديم ورش العمل والتدريب للمحترفين في مجال الصحة النفسية لتعلم كيفية استخدام وتبني التكنولوجيا، مثل تنظيم ورش "استكشاف أفق تكنولوجيا الواقع الافتراضي في الإرشاد النفسي: فرص وتحديات"، "تكامل التكنولوجيا في الممارسة النفسية: أفضل الممارسات وأحدث الأدوات"، "تطبيقات الهواتف الذكية والأدوات الرقمية: كيفية تحسين التفاعل الاجتماعي"، "ورشة العمل العملية: تجربة استخدام تكنولوجيا الصحة النفسية في العمل اليومي"، "تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في الصحة النفسية: إشراك المستخدم وتحسين النتائج"، "ورشة الابتكار: كيفية تطوير تطبيقات مبتكرة لتعزيز العافية النفسية"
 - **توفير دعم فني:** تقديم دعم فني وتدريب مستمر للمحترفين الذين يستخدمون التطبيقات لضمان فعالية استخدامها.
 - **توفير بيانات ذات جودة عالية:** ضمان توفير بيانات ذات جودة عالية لتدريب وتحسين أداء التطبيقات الذكية وأدوات التشخيص.
 - **التفاعل مع المستخدمين:** تشجيع المطورين على الاستماع إلى تجارب المستخدمين والتحسين المستمر للتطبيقات والأدوات استنادًا إلى تعليقاتهم.
 - **التوعية والتسويق:** توفير حملات توعية فعالة للمستخدمين والمحترفين حول أهمية وفوائد استخدام التكنولوجيا في مجال الصحة النفسية.
 - **الامتثال للأمان والخصوصية:** ضمان أن جميع التطبيقات والأدوات تلتزم بمعايير الأمان والخصوصية، وتلبي التشريعات واللوائح ذات الصلة.
- من خلال تبني هذه الآليات؛ يمكن تعزيز تطوير تطبيقات وأدوات تكنولوجيا متقدمة لتحسين التشخيص والإرشاد في مجال الصحة النفسية، وتوفير رعاية أكثر فعالية وفعالية مثل التالي:
- **تطبيق Woebot:** ويستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم جلسات إرشاد نفسي من خلال محادثات تفاعلية وتقديم دعم عاطفي (Hoffman et al., 2023).

- **تطبيق Talkspace:** يتيح للمستخدمين التواصل مع محترفين في مجال الصحة النفسية عبر الدردشة النصية، أو الصوت أو الفيديو (Darnell et al., 2022).
- **تطبيق Moodpath:** يستخدم تقنيات الذكاء الاصطناعي لتقديم تقييم يومي للمزاج، وتحليل البيانات لفهم تطور الحالة النفسية (Anyatonwu, 2020).
- **تطبيق Replika:** يستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء رفيق ذكي يسمى "Replika" يستمع ويتفاعل مع المستخدم بشكل ذكي (Laestadius et al., 2022).
- **تطبيق Sanvello:** يجمع بين تقنيات التأمل والعلاج السلوكي لمساعدة المستخدمين في التغلب على التوتر والقلق (Bautista et al., 2024).
- **منصة BetterHelp:** توفير خدمات إرشاد نفسي عبر الإنترنت مع محترفين في مجال الصحة النفسية (Gerrevue, 2021).

٤- تحفيز الأبحاث في مجال الصحة النفسية حول العوامل المؤثرة:

توجيه البحث نحو فهم العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تؤثر على الصحة النفسية، مثل "استخدام الذكاء الاصطناعي في تحسين تفاعلات الإرشاد النفسي عبر الإنترنت: دراسة حول كيف يمكن تكامل التقنيات التحليلية لتعزيز التفاعل بين المسترشد والمرشد عن بُعد"

آلية التحقيق:

- **تحديد الأولويات البحثية:** تحديد القضايا الاجتماعية والثقافية والاقتصادية الرئيسية التي تؤثر على الصحة النفسية، وتحديد أولويات البحث لتوجيه الجهود نحو المجالات الأكثر إلحاحًا.
- **توفير تمويل مخصص:** توفير تمويل مخصص للبحوث التي تستهدف فهم العوامل المؤثرة؛ مما يشمل تقديم منح ودعم مالي للمشاريع البحثية ذات الصلة.
- **تشجيع على التعاون مع متخصصين متعددين:** تشجيع الباحثين على التعاون مع متخصصين في مجالات متعددة مثل الاجتماعيات، والثقافية، والاقتصادية لتحقيق رؤى متكاملة.

- تنظيم مؤتمرات وندوات: تنظيم مؤتمرات وندوات تجمع بين الباحثين والمختصين لتبادل المعرفة والنقاش حول تأثير العوامل المختلفة على الصحة النفسية.
- تشجيع البحوث الميدانية: تشجيع الباحثين على إجراء بحوث ميدانية لفهم تأثير العوامل المؤثرة في سياقات الواقع وتحسين تطبيق النتائج في المجتمع.
- تفعيل البحث التأثيري: تشجيع الباحثين على تكامل نتائج أبحاثهم في سياقات الرعاية الصحية والتأثير على السياسات الصحية والاجتماعية.
- توجيه الأبحاث نحو المجتمعات المحرومة: تشجيع الباحثين على توجيه اهتمامهم نحو العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في المجتمعات المحرومة والمهمشة.
- توفير بيانات متنوعة: توفير بيانات متنوعة وشاملة تمكن الباحثين من فحص تأثير العوامل المختلفة بشكل دقيق.
- تشجيع على بحوث التداخل: تشجيع الباحثين على إجراء بحوث حول تداخل العوامل المؤثرة وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه التداخلات.
- نشر النتائج بشكل فعال: تشجيع الباحثين على نشر نتائج البحث بشكل فعال لضمان وصول المعرفة إلى المجتمع واتخاذ إجراءات تطبيقية.
- تشجيع الابتكار واستخدام التكنولوجيا: تشجيع الباحثين على استخدام التكنولوجيا والأساليب الابتكارية في تصميم وتنفيذ أبحاثهم.

٥- تعزيز التواصل العلمي في مجال الصحة النفسية:

إقامة ورش عمل وندوات لتبادل المعرفة بين الباحثين، وإنشاء منصات إلكترونية لنشر الأبحاث والمقالات العلمية.

آلية التحقيق:

- تنظيم ورش العمل والندوات: تنظيم ورش العمل وندوات دورية لتبادل المعرفة والخبرات بين الباحثين والمختصين في مجال الصحة النفسية.
- إنشاء منصات إلكترونية للتبادل العلمي: إطلاق منصات إلكترونية مخصصة لنشر الأبحاث والمقالات العلمية، مثل المجالات الإلكترونية والمنصات الأكاديمية على الإنترنت.

- تشجيع على إقامة مؤتمرات علمية: تشجيع الباحثين على تنظيم والمشاركة في مؤتمرات علمية تجمع بين الباحثين والخبراء في مجال الصحة النفسية.
- تقديم منح للباحثين: تقديم منح ودعم مالي للباحثين للمشاركة في المؤتمرات وورش العمل العلمية لتعزيز التواصل.
- إطلاق منتديات النقاش العلمي: إطلاق منتديات إلكترونية أو صفحات على وسائل التواصل الاجتماعي لتسهيل النقاش وتبادل الأفكار بين الباحثين.
- تشجيع على الكتابة التعاونية: تشجيع الباحثين على الكتابة التعاونية والتعاون مع زملائهم في إعداد المقالات والأبحاث.
- تنظيم ورش الكتابة العلمية: تنظيم ورش عمل لتطوير مهارات الكتابة العلمية بين الباحثين وتحسين جودة الإنتاج العلمي.
- تقديم دورات تدريبية: تقديم دورات تدريبية عبر الإنترنت أو ورش العمل لتحسين مهارات الباحثين في التواصل العلمي.
- تحفيز التواصل مع الجماهير: تشجيع الباحثين على التواصل مع الجماهير عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمشاركة في نقاشات عامة حول القضايا الصحية النفسية.
- تشجيع النقد البناء: تشجيع الثقافة العلمية التي تتسم بالنقد البناء والتفاعل البناء بين الباحثين.
- تسهيل الوصول إلى المعلومات: تسهيل وصول العامة إلى المعلومات العلمية من خلال جعل الأبحاث.

٦- دعم التدريب والتعليم في مجال الصحة النفسية:

- تطوير برامج تعليمية متقدمة للباحثين والطلاب في مجال الصحة النفسية، تشجيع على تكامل التدريب العملي في البرامج الأكاديمية.

آلية التحقيق:

- تطوير برامج تعليمية متقدمة: تطوير برامج دراسية متقدمة ومحدثة تغطي مختلف مجالات الصحة النفسية، مع تكامل العناصر النظرية والتطبيقية.

- استخدام التقنيات التعليمية المتقدمة: تكامل التقنيات التعليمية المتقدمة مثل التعلم عبر الإنترنت والواقع الافتراضي لتحسين تجربة التعلم.
- تشجيع على التخصص: تقديم فرص للطلاب والباحثين لتخصصهم في مجالات معينة داخل الصحة النفسية؛ مما يعزز التخصص والاختصاص.
- تكامل التدريب العملي: تشجيع على تكامل التدريب العملي في البرامج الأكاديمية، سواء كان ذلك من خلال فترات التدريب العملي أو المشاريع البحثية العملية.
- تنظيم ورش العمل والندوات التعليمية: تنظيم ورش العمل والندوات التعليمية التي تجمع بين الخبراء والطلاب لتبادل المعرفة وتعزيز التواصل.
- تقديم دورات تدريبية إضافية: توفير دورات تدريبية إضافية وورش عمل لتعزيز المهارات العملية وتوجيه الطلاب نحو مجالات تطبيقية محددة.
- التركيز على التعلم العملي: تصميم المناهج لتكون عملية وتشمل تجارب عملية، سواء في المستشفيات، المراكز الصحية، أو المجتمع.
- تشجيع البحث الذاتي: تشجيع الطلاب على القيام بأبحاث ذاتية ومشاريع تخرج تعتمد على الابتكار والتفكير النقدي.
- تقديم فرص للتدريب العملي: توفير فرص للطلاب للمشاركة في برامج تدريب عملي في مراكز الصحة النفسية أو المؤسسات ذات الصلة.
- تقديم منح دراسية ودعم مالي: توفير منح دراسية ودعم مالي للطلاب المتفوقين لتشجيعهم على متابعة دراستهم في مجال الصحة النفسية.
- إقامة شراكات مع مؤسسات الرعاية الصحية: إقامة شراكات مع مؤسسات الرعاية الصحية لتوفير فرص تدريب عملي والتعرف على السياق العمل الفعلي.

٧- تشجيع على الاستدامة في مجال الصحة النفسية:

- توجيه اهتمام الأبحاث حول استدامة البرامج والتدخلات في مجال الصحة النفسية، وتشجيع الاستفادة من الأساليب البيئية لتحسين جودة الحياة النفسية.

آلية التحقيق:

- توجيه الأبحاث نحو استدامة البرامج: تشجيع الباحثين على توجيه اهتمامهم نحو أبحاث حول كيفية جعل البرامج الصحية النفسية أكثر استدامة على المدى الطويل.
- تكامل المبادئ البيئية: دمج مبادئ الاستدامة في تصميم البرامج والتدخلات في مجال الصحة النفسية، مع التركيز على التأثير الاجتماعي والبيئي لهذه البرامج.
- تحسين الوعي بالصحة النفسية البيئية: تعزيز الوعي بين الجمهور حول العلاقة بين البيئة والصحة النفسية، وكيف يمكن تحسين جودة الحياة النفسية من خلال التفاعل الإيجابي مع البيئة.
- تشجيع الأساليب البيئية لتحسين النفسي: تشجيع استخدام الأساليب البيئية في علاج الاضطرابات النفسية، مثل العلاج بالطبيعة والفنون الإبداعية في الهواء الطلق.
- تقديم تدريب على الاستدامة: توفير دورات تدريبية للمحترفين في مجال الصحة النفسية حول كيفية تكامل مبادئ الاستدامة في ممارستهم.
- تشجيع على التعاون المجتمعي: تشجيع المؤسسات الصحية والمجتمعات على العمل معًا لتحقيق أهداف الصحة النفسية والاستدامة.
- توجيه الاستثمار نحو المشاريع المستدامة: توجيه الاستثمارات نحو المشاريع والبرامج التي تتسم بالاستدامة والتأثير الاجتماعي المستدام.
- تشجيع المشاركة المجتمعية: تشجيع المجتمعات على المشاركة في تطوير وتنفيذ البرامج الصحية النفسية لضمان استجابة فعّالة لاحتياجاته

٧- التفاعل مع المجتمع:

تشجيع الباحثين في مجال الصحة النفسية على التفاعل مع المجتمع والعمل بشكل مشترك مع الجماعات المحلية لفهم احتياجاتهم.

آلية التحقيق:

- تشجيع التواصل الفعّال: تشجيع الباحثين على تطوير مهارات التواصل والتفاعل الفعّال مع أفراد المجتمع، سواء من خلال لقاءات شخصية أو وسائل التواصل الاجتماعي.

- تنظيم جلسات حوار مشتركة: تنظيم جلسات حوار وورش عمل تجمع بين الباحثين وأفراد المجتمع لمناقشة احتياجاتهم وآرائهم بشكل مفتوح.
- تفعيل الشراكات المجتمعية: تشجيع الباحثين على تطوير شراكات مستدامة مع الجماعات المحلية والمؤسسات الاجتماعية لتحقيق أهداف مشتركة.
- تكامل البحث مع الاحتياجات المجتمعية: ضمان تكامل مواضيع البحث في الصحة النفسية مع احتياجات وتحديات المجتمع المحلي؛ مما يعزز القيمة التطبيقية للأبحاث.
- تنظيم فعاليات مجتمعية: تنظيم فعاليات مجتمعية مثل حملات التوعية وورش العمل لتبسيط المفاهيم النفسية وتعزيز التواصل مع المجتمع.
- تقديم الخدمات الصحية في المجتمع: تشجيع الباحثين على توفير الخدمات الصحية وورش العمل في المجتمع، لزيادة إمكانية الوصول للأفراد ذوي الاحتياجات.
- الاستماع إلى قصص النجاح والتحديات: تشجيع الباحثين على الاستماع إلى قصص النجاح والتحديات من قبل أفراد المجتمع لفهم تجاربهم بشكل أفضل.
- تشجيع المشاركة المجتمعية في التخطيط: تشجيع المشاركة المجتمعية في توجيه مسار الأبحاث وتطوير البرامج لضمان استجابتها لاحتياجات المجتمع.

المحور الثالث للرؤية: تطوير أعضاء هيئة التدريس بالجامعات في تخصص الصحة النفسية:

تطوير أعضاء هيئة التدريس في تخصص الصحة النفسية يعتبر أمراً حيوياً لضمان تقديم تعليم عالي الجودة وتحسين الخدمات البحثية والاستشارية؛ وفيما يلي مقترح لتطوير أعضاء هيئة التدريس بالجامعات في تخصص الصحة النفسية:

١- برامج تدريب مستمر لأحدث التقنيات في مجال الصحة النفسية:

من خلال تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية منتظمة لتحديث أعضاء هيئة التدريس بأحدث التقنيات والأساليب في مجال الصحة النفسية مثل التالي:

تدريب: التكنولوجيا الرقمية في الرعاية النفسية:

- تطبيقات الصحة النفسية: توفير تطبيقات هاتف ذكي تقدم مصادر لتحسين الصحة النفسية، مثل التمارين الاسترخائية وتتبع المزاج (Stawarz et al., 2019).
- الإرشاد عبر الإنترنت: تقديم جلسات إرشاد نفسي عبر الإنترنت والدعم من خلال منصات الدردشة أو الفيديو (Java et al., 2021).
- الواقع الافتراضي (VR): الإرشاد بالواقع الافتراضي: استخدام التكنولوجيا لإنشاء بيئات افتراضية لعلاج اضطرابات القلق والرهاب ومشاكل أخرى (Boeldt et al., 2019).

تدريب: توظيف الذكاء الاصطناعي في الصحة النفسية (AI):

- تشخيص بمساعدة الذكاء الاصطناعي: استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات لتحسين عمليات التشخيص والتخطيط للإرشاد النفسي (Skerritt & Wolstein, 2023).
- مساعدات ذكية: تطوير مساعدين ذكيين يستخدمون AI لتقديم دعم ومشورة نفسية عبر الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية (Boucher et al., 2021).

تدريب: تقنيات التحفيز المختلفة:

- التفاعل الاجتماعي الرقمي: المجتمعات الرقمية والدعم الاجتماعي: الانخراط في مجتمعات عبر الإنترنت والتفاعل مع الآخرين للحصول على دعم نفسي وتبادل الخبرات (Patwa et al., 2024).
- تقنيات تحسين النوم: التطبيقات والأجهزة لتحسين النوم: استخدام التكنولوجيا لمراقبة نوعية النوم وتقديم توجيهات لتحسين النوم (Jeon et al., 2024).
- التكنولوجيا القابلة للإرتداء (Wearable Technology): الأجهزة القابلة للإرتداء: استخدام أجهزة قابلة للإرتداء لمراقبة النشاط البدني والمؤشرات الفسيولوجية التي قد تكون ذات صلة بالصحة النفسية (Simmons & Katterl, 2024).

آلية التحقيق:

- **تحديد احتياجات أعضاء هيئة التدريس:** إجراء استبيانات أو اجتماعات تشاور مع أعضاء هيئة التدريس لتحديد مجالات الاحتياجات في التدريب والتحديث، وتحليل النتائج لفهم الفجوات والتحديات التي قد يواجهها أعضاء هيئة التدريس.
- **تخصيص المحتوى والمدرسين:** استنادًا إلى احتياجات أعضاء هيئة التدريس، يتم تصميم برامج تدريب تشمل أحدث التقنيات والأساليب في مجال الصحة النفسية، واختيار مدرّبين ذوي خبرة في هذه المجالات أو استضافة مدرّبين متميزين.
- **تحديد الجدول الزمني:** وضع جدول زمني لبرامج التدريب يأخذ في اعتباره التوقيت الملائم لأعضاء هيئة التدريس دون التأثير السلبي على أدائهم الأكاديمي، وتوفير فترات زمنية مرنة تتيح للمشاركين الالتحاق بالتدريب بكل سهولة.
- **ترويج للبرامج:** إعلان عن البرامج التدريبية بشكل واضح وفعال باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني، وتوفير موارد ترويجية توضح الفوائد والمحتوى المقدم في البرامج.
- **تقييم الأداء:** جمع ملاحظات من المشاركين في نهاية كل دورة تدريبية، وإجراء استبيانات لتقييم رضا المشاركين وفهم مدى فعالية البرنامج.
- **ضمان استدامة البرامج:** تحديث البرامج بانتظام لتضمين أحدث التطورات في مجال الصحة النفسية، وتشجيع على المشاركة المستمرة وتقديم تحفيز للتعلم المستمر.
- **تقديم شهادات:** منح شهادات للمشاركين في البرامج التدريبية تعكس الجهد المبذول والمهارات المكتسبة، وتعزيز قيمة الشهادات في المجتمع الأكاديمي والمهني.
- **متابعة ما بعد التدريب:** إقامة جلسات تقييم متابعة لمتابعة تأثير البرامج على أداء أعضاء هيئة التدريس، وتحديد فرص التطبيق العملي للمهارات المكتسبة في بيئة العمل الحقيقية.

٢- تشجيع الأبحاث والنشر في مجال الصحة النفسية:

- تقديم حوافز ودعم مالي لتشجيع أعضاء هيئة التدريس على القيام بأبحاث نوعية في مجالات متقدمة من الصحة النفسية من مثل الآتي:
 - **تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية:**
 - دراسة تأثير التكنولوجيا الحديثة مثل الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي على علاج اضطرابات القلق والاكتئاب (Sadeh-Sharvit et al., 2023).

- فحص كيف يمكن استخدام التطبيقات الصحية وأجهزة القياس الذكية لتحسين إدارة الضغط النفسي وتعزيز الهناء النفسي (Yen, 2021).
- **التفاعل بين الصحة النفسية والصحة البيئية:**
 - دراسة تأثير العوامل البيئية، مثل التلوث والتغير المناخي، على الصحة النفسية (Cuijpers et al., 2023).
 - فحص كيف يمكن تصميم البيئات لتعزيز الهناء النفسي (Kruse et al., 2023).
 - **العلاقة بين الصحة النفسية والتكنولوجيا اللامرئية:**
 - دراسة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا اللامرئية (مثل التتبع الرقمي) على الصحة النفسية (Sultan et al., 2023).
 - فحص التحديات والفوائد المحتملة لاستخدام هذه التقنيات في مجال التشخيص والإرشاد النفسي.
 - **علاقة النوم بالصحة النفسية:**
 - دراسة تأثير نوعية النوم على الصحة النفسية (Yıldırım et al., 2024).
 - فحص كيف يمكن استخدام التكنولوجيا لتحسين نوعية النوم وبالتالي تحسين الرفاه النفسي (Thianthai & Tamdee, 2024).
 - **فهم التمر الإلكتروني والصحة النفسية:**
 - دراسة تأثير التمر الإلكتروني والتحرش عبر الإنترنت على الصحة النفسية للأفراد (Awaah et al., 2024).
 - فحص استراتيجيات التدخل والوقاية للتصدي لهذه التحديات.
 - **فهم العلاقة بين الجوانب البيولوجية والنفسية للإدمان:**
 - دراسة العلاقة بين العوامل البيولوجية مثل الجينات والعقل والصحة النفسية والإدمان (Kaushik et al., 2023).
 - استكشاف أساليب علاجية جديدة للإدمان تجمع بين الأبعاد البيولوجية والنفسية.

الصحة النفسية في ظل الأزمات البيئية والطوارئ:

- دراسة تأثير الكوارث الطبيعية والأزمات البيئية على الصحة النفسية.
- تقديم استراتيجيات لتعزيز المرونة النفسية والتكيف في مواجهة الأزمات (Mizrak, 2024).

آليات التحقيق:

- 1- إنشاء صندوق لتمويل البحوث: إنشاء صندوق لتمويل البحوث النوعية في مجال الصحة النفسية، وتحديد آليات تقديم الطلبات والمعايير المطلوبة لتحديد الأبحاث المستحقة للتمويل.
- 2- تقديم جوائز البحث: إطلاق مسابقات سنوية أو نصف سنوية لجوائز البحث المتميزة في مجال الصحة النفسية، وتحديد لجنة تحكيم متخصصة لتقييم البحوث واختيار الفائزين.
- 3- إقامة ورش عمل ومحاضرات داخلية: تنظيم ورش عمل داخلية لتحسين مهارات البحث وكتابة المقالات لأعضاء هيئة التدريس، ودعوة متحدثين وخبراء لتقديم محاضرات حول مواضيع البحث المتقدمة.
- 4- دعم النشر في المجلات العلمية: توفير دعم مالي لتسهيل عملية نشر الأبحاث في مجلات علمية عالية الجودة، وتعزيز التعاون مع محرري المجلات العلمية لتسهيل عملية النشر.
- 5- برامج تحفيز النشر: تقديم مكافآت مالية للأعضاء الذين ينشرون أبحاثاً عالية الجودة في مجلات ذات تأثير عالي، وإقامة مسابقات داخلية تحفيزية للتنافس بين الأعضاء لتحقيق أعلى عدد من المنشورات.
- 6- تشجيع التعاون البحثي: إنشاء برامج تشجيعية لتعزيز التعاون بين أعضاء هيئة التدريس في مشاريع البحث المشتركة، ودعم المؤتمرات والفعاليات التي تشجع على تبادل الأفكار والتعاون البحثي.
- 7- تقديم تدريب في عمليات البحث: تنظيم دورات تدريبية لتعزيز مهارات البحث وتحليل البيانات لأعضاء هيئة التدريس، واستخدام الخبراء في المجال لتوجيه ودعم الباحثين الجدد.
- 8- الاستثمار في مرافق البحث: توفير مرافق وتجهيزات حديثة لدعم أبحاث الصحة النفسية، وتوفير الوسائل التقنية والتكنولوجيا اللازمة لتحسين فعالية البحوث.

٩- تقديم دعم للمشاريع الابتكارية: تخصيص جزء من التمويل لدعم المشاريع الابتكارية والأفكار الجديدة في مجال الصحة النفسية، وتشجيع على تطبيق أساليب البحث الجديدة والمبتكرة.

٣- طرق التدريس المبتكرة في مجال الصحة النفسية: إشراك أعضاء هيئة التدريس في تحسين المناهج الدراسية بمتابعة التطورات السريعة في مجال الصحة النفسية، وتعزيز التفاعل مع الطلاب واستخدام تقنيات تدريس مبتكرة مثل الآتي:

تكنولوجيا الواقع الافتراضي (VR) والواقع المعزز (AR):

- استخدام الواقع الافتراضي لتوفير تجارب افتراضية تساعد في معالجة الاضطرابات النفسية مثل الرهاب واضطرابات ما بعد الصدمة (Kirwan, 2024).
- الواقع المعزز يمكن استخدامه لتوفير معلومات إضافية أثناء المحاضرات أو لتحفيز النقاش حول مفاهيم معينة.
- منصات الدعم عبر الإنترنت: إنشاء منصات عبر الإنترنت للتواصل بين الطلاب والمدرسين لدعم التعلم وتبادل الخبرات، توفير موارد تعليمية عبر الإنترنت قابلة للوصول لتعزيز استمرارية التعلم.
- تقنيات التحفيز والمكافآت: تضمين عناصر من ألعاب الفيديو في عمليات التعلم لجعلها أكثر تفاعلاً ومحفزة، واستخدام نظم المكافآت لتحفيز الطلاب وتعزيز تحقيق الأهداف التعليمية.
- التعلم التعاوني: تنظيم جلسات تعلم تعاوني تشجع على المناقشة وتبادل الآراء بين الطلاب، استخدام منصات التعاون عبر الإنترنت لتشجيع الطلاب على العمل المشترك على مشاريع.
- التقييم التفاعلي: توظيف أدوات التقييم التفاعلي عبر الإنترنت لجمع ملاحظات فورية من الطلبة حول فهمهم للمواضيع، استخدام الاستطلاعات الرقمية لفحص آراء الطلاب واحتياجاتهم.
- القصص التفاعلية: إنشاء قصص تفاعلية أو سيناريوهات تعليمية تسمح للطلاب بالمشاركة في السرد واتخاذ القرارات، وتكامل العناصر الروائية لجعل المحتوى أكثر جاذبية.

- **موارد تعلم متعددة الوسائط:** توفير موارد تعليمية متنوعة مثل مقاطع الفيديو، والصوتيات، والرسوم التوضيحية لتلبية احتياجات الطلاب المختلفة، واستخدام الوسائط المتعددة لتوضيح المفاهيم الصعبة بطريقة بسيطة.
- **التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت:** تشجيع على التفاعل الاجتماعي عبر المنصات الرقمية لبناء مجتمع تعلم عبر الإنترنت، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتبادل الأفكار والموارد بين الطلاب والمعلمين.
- **التقنيات الحيوية وتحفيز الاسترخاء:** تضمين تقنيات الاسترخاء والتأمل في الجلسات التعليمية لتعزيز الصحة النفسية، واستخدام تطبيقات الاسترخاء وتحفيز التأمل لتعزيز التوازن العقلي.

آلية التحقيق:

- **تطوير الكفاءات التكنولوجية لأعضاء هيئة التدريس:** تقديم دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس لتعلم كيفية استخدام التقنيات الحديثة في التدريس، وتوفير دعم فني واستشارات للمساعدة في تحقيق التكامل الفعال للتقنيات في المحتوى التعليمي.
- **تخصيص موارد تكنولوجيا التعليم:** ضمان توفير الموارد المالية والبنية التحتية لدمج التقنيات في الصفوف الدراسية، وتوفير الأجهزة والبرمجيات اللازمة لتشغيل التطبيقات والأدوات التكنولوجية.
- **تشجيع التعاون والمشاركة الطلابية:** تنظيم فعاليات تشجع على مشاركة الطلاب في استخدام التكنولوجيا لتحسين تعلمهم، وتشجيع على تبادل الموارد والخبرات التكنولوجية بين الطلاب.
- **تكامل التكنولوجيا في المناهج:** تحديد مواقع الفرص المناسبة لدمج التقنيات في المحتوى التعليمي، وتصميم وتنظيم المناهج بطريقة تعزز التفاعل مع التقنيات وتشجع على التعلم الفعال.
- **تنظيم ورش العمل والتدريب:** عقد ورش العمل والتدريب لأعضاء هيئة التدريس لتبادل الخبرات وتعلم أفضل السياسات والممارسات، تشجيع على تبني أساليب تدريس جديدة ومبتكرة.

- **تحفيز المشاركة الفعالة للطلاب:** استخدام أساليب تعليم تفاعلية ومشاركة لتحفيز المشاركة الفعالة للطلاب، وتوفير منصات للتفاعل عبر الإنترنت والتعليق على المحتوى.
- **تقديم دعم فردي للطلاب:** استخدام التقنيات لتوفير دعم فردي للطلاب وتلبية احتياجاتهم التعليمية والنفسية، وتكامل أنظمة إدارة التعلم (LMS) لتقديم موارد إضافية وتعليمات شخصية.
- **التقييم المستمر وتحليل البيانات:** استخدام أدوات التقييم عبر الإنترنت لتقييم أداء الطلاب وفهم استجاباتهم للتقنيات، وتحليل البيانات لتحديد فعالية استخدام التقنيات وتحسين العمليات التعليمية.
- **تشجيع على التجارب التفاعلية:** تشجيع الأعضاء على تضمين تجارب تفاعلية ومبتكرة في عمليات التعلم، وتوفير الدعم لتطوير تطبيقات وألعاب تفاعلية خاصة بمفاهيم الصحة النفسية.
- **تعزيز مهارات التدريس والتواصل:** توفير دورات تدريبية لتعزيز مهارات التدريس والتواصل الفعال مع الطلبة، وتعزيز استخدام التكنولوجيا في تدريس الصحة النفسية وتطبيق الطرق التفاعلية:

آلية التحقيق:

- **تقديم دورات تدريبية:** عقد جلسات تدريبية منتظمة تركز على تعزيز مهارات التدريس والتواصل في سياق الصحة النفسية، واستخدام محتوى تدريبي يشمل أحدث التقنيات والأساليب في مجال التدريس والاتصال.
- **ورش عمل تفاعلية:** تنظيم ورش عمل تفاعلية تتيح لأعضاء هيئة التدريس مشاركة تجاربهم والتفاعل مع بعضهم البعض، واستخدام أنشطة تفاعلية تحاكي التحديات التي قد يواجهونها في التدريس والتواصل.
- **تبني استخدام التكنولوجيا:** تقديم دورات خاصة لتعليم أعضاء هيئة التدريس حول كيفية استخدام التكنولوجيا بشكل فعال في التدريس، ودمج أدوات التعلم الرقمية والتطبيقات الذكية لتعزيز التواصل وتوفير تجارب تعلم محسنة.

- **تشجيع على التعلم المستمر:** إطلاق مبادرات تشجيعية لتعزيز ثقافة التعلم المستمر بين أعضاء هيئة التدريس، وتوفير فرص للحصول على شهادات تدريبية والمشاركة في أنشطة تطوير المهارات.
- **تبادل الخبرات:** إنشاء منصات أو مجتمعات افتراضية لتبادل الخبرات والممارسات الناجحة بين أعضاء هيئة التدريس، وتنظيم جلسات تقاسم المعرفة حيث يمكن للمدرسين مشاركة تجاربهم في التدريس والتواصل.
- **تقديم ملاحظات فورية:** إرسال ملاحظات فورية حول أداء أعضاء هيئة التدريس وتقديم توجيهات بناءة، واستخدام أدوات التقييم عبر الإنترنت للحصول على ردود فعل فورية من الطلاب حول تجربة التعلم.
- **تحفيز التواصل الفعال:** تعزيز تبادل الأفكار والتفاعل بين أعضاء هيئة التدريس من خلال إنشاء منصات للتواصل الداخلي، وتنظيم اجتماعات دورية لتحديد التحديات والتحدث حول الحلول الممكنة.
- **تقديم مشروعات تدريس تفاعلية:** تحفيز أعضاء هيئة التدريس لتصميم مشروعات تدريس تفاعلية تشمل استخدام التكنولوجيا والأساليب النشطة، وتوفير الدعم اللازم لتطبيق هذه المشروعات.
- **التحفيز المؤسسي:** إعداد نظام لتقييم الأداء يشجع على التميز في التدريس والبحث في تخصص الصحة النفسية، وتوفير مكافآت وترقيات للأعضاء الذين يسهمون بشكل فعال في تطوير البرامج الأكاديمية والبحوث.

آلية التحقيق:

- **تطوير نظام تقييم شفاف ومستند:** إنشاء نظام تقييم يركز على معايير محددة لأداء أعضاء هيئة التدريس في التدريس والبحث، وتحديد معايير التميز التي تأخذ في اعتبارها الجوانب الأكاديمية والتطوير الشخصي.
- **تقديم مكافآت وترقيات استناداً إلى الأداء:** ربط مكافآت مالية وترقيات بشكل مباشر بأداء أعضاء هيئة التدريس في التدريس والبحث، وتوفير نظام واضح لتقييم الأداء الفردي والجماعي واعتماده كأساس لاتخاذ القرارات بشأن المكافآت.

- **تحفيز البحث النوعي:** تقديم مكافآت إضافية للأعضاء الذين يساهمون في إنتاج بحوث نوعية ومساهمات ملحوظة في مجال الصحة النفسية، وتحديد معايير لتقييم جودة البحث وتأثيره في المجتمع الأكاديمي والمجتمع بشكل عام.
- **برامج التدريب والتطوير:** توفير فرص للتدريب والتطوير لأعضاء هيئة التدريس لتحسين مهاراتهم في التدريس والبحث، ودعم البرامج التي تعزز التخصص في مجالات محددة من الصحة النفسية.
- **مراجعات دورية للأداء:** عقد مراجعات دورية لأداء أعضاء هيئة التدريس تشمل تقييم التدريس، والأبحاث، والمساهمات الخدمية، وتوفير تغذية راجعة بناءة تعكس النقاط القوية والضعف وتوجيهات لتحسين الأداء.
- **تشجيع على الابتكار في التدريس:** توفير مكافآت لأعضاء هيئة التدريس الذين يقدمون تجارب تعلم مبتكرة وفعالة، ودعم مشاريع تطوير البرامج الأكاديمية وتكامل التقنيات الجديدة في العملية التعليمية.
- **تقديم جوائز للإنجازات البارزة:** إقامة مسابقات سنوية أو نصف سنوية لتكريم الأعضاء الذين يحققون إنجازات ملحوظة في التدريس والبحث، وتقديم جوائز تشجيعية مثل تمويل البحث أو فترات إضافية للتدريس للفائزين.
- **مشاركة القيادة في صنع القرار:** إشراك أعضاء هيئة التدريس في صنع القرار فيما يتعلق بالتطوير الأكاديمي والبرامج، وتعزيز الشفافية في عمليات اتخاذ القرار وتفعيل دور أعضاء هيئة التدريس في هذه العمليات.
- **تقديم دعم للمشاريع الاستكشافية:** توفير دعم مالي وموارد للأعضاء الذين يسعون لتنفيذ مشاريع استكشافية أو أبحاث رائدة، ودعم المبادرات الإبداعية والتجارب الجديدة في مجال التدريس والبحث.
- **تحفيز الانخراط في الخدمة الجامعية:** تقديم مكافآت للأعضاء الذين يساهمون بشكل فعال في الخدمة الجامعية والمجتمعية، وتقديم تقدير للجهود التي يبذلها الأعضاء في تطوير وتحسين بيئة الجامعة.

٦- دعم الابتكار والمشاريع الريادية في مجال الصحة النفسية: توفير دعم لتحفيز الأعضاء على تطوير مشاريع ريادية في مجال الصحة النفسية، وتقديم دورات في مجال زيادة الأعمال لتعزيز القدرات الابتكارية والتسويقية: والمشاريع الريادية في مجال الصحة النفسية مثل الآتي:

- منصة تكنولوجية للصحة النفسية: تطوير تطبيق أو منصة عبر الإنترنت توفر خدمات الاستشارة النفسية عبر الدردشة أو الفيديو، ودمج تقنيات الذكاء الاصطناعي لتقديم توجيهات شخصية وتقييم فوري.
- تطبيق للتحفيز وتعزيز العافية النفسية: إنشاء تطبيق يستخدم مبادئ السلوك الإيجابي وتقنيات التحفيز لتعزيز العافية النفسية، وتضمن تحديات يومية وتتبع المزاج لمساعدة المستخدمين على تحسين صحتهم النفسية.
- منصة للتثقيف حول الصحة النفسية: إنشاء موقع وتطبيق يقدم محتوى تثقيفي حول مختلف القضايا النفسية، وتوفير مقالات، مقاطع فيديو، وموارد تفاعلية لتشجيع فهم أفضل للصحة النفسية.
- برنامج تدريب للعناية الذاتية: تصميم برنامج تدريبي عبر الإنترنت يركز على تطوير مهارات العناية الذاتية وتحسين الصحة النفسية، وتوفير موارد تفاعلية وجلسات تدريبية عبر الفيديو.
- منصة للتحفيز والتوجيه الذاتي: إطلاق تطبيق يستخدم مبدأ التحفيز الذاتي لدعم الأفراد في تحقيق أهدافهم الشخصية والنفسية، وتوفير أنظمة تحفيز وتوجيه ذاتي لتعزيز الإلهام والتطوير الشخصي.
- مجتمع افتراضي للدعم النفسي: إنشاء منصة عبر الإنترنت تجمع بين الأفراد الذين يعانون من نفس المشاكل لتبادل الخبرات وتقديم الدعم المتبادل، وإدارة مجتمع رقمي يقدم مساحة آمنة للتحدث والاستماع.
- برنامج لتعزيز الصحة النفسية في مكان العمل: تقديم برامج تثقيفية وجلسات تدريبية في مجال الصحة النفسية للموظفين، وتوفير خدمات الاستشارة النفسية أونلاين للموظفين.

- **تطبيق لإدارة الضغوط اليومية:** تصميم تطبيق يساعد المستخدمين في تحليل وإدارة مستويات الضغط والتوتر اليومي، وتضمين تقنيات الاسترخاء وممارسات التأمل.
- **منصة للتوعية حول العلاج بالفن:** إنشاء موقع أو تطبيق يوفر معلومات حول فوائد الفن في علاج القلق والاكتئاب، وتوفير موارد للفنانين والمبدعين لتقديم أعمال فنية تعزز الصحة النفسية.
- **برنامج للتفاعل مع الطبيعة:** تصميم تطبيق يشجع على التفاعل مع الطبيعة لتحسين الصحة النفسية، وتوفير نصائح وأنشطة تحفيزية لربط الأفراد بالبيئة الطبيعية.
- **تطبيق للتدريب العقلي للأطفال:** تطوير تطبيق يستهدف تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال من خلال الألعاب التفاعلية والتدريب العقلي، وتقديم أنشطة تعلم مبتكرة تستند إلى الذكاء العاطفي وتعزز مهارات التفكير الإيجابي.
- **منصة لتبادل القصص والتجارب:** إنشاء منصة رقمية تسمح للأفراد بمشاركة قصصهم وتجاربهم في التغلب على التحديات النفسية، وتوفير مجتمع افتراضي للدعم المتبادل وتشجيع التواصل الإيجابي.
- **مركز للإرشاد النفسي باستخدام الحيوانات الأليفة:** إطلاق مركز يقدم جلسات إرشاد نفسي بمشاركة الحيوانات الأليفة لتحسين المزاج وتخفيف التوتر، وتوفير برامج للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة والمجموعات المحلية.
- **تطبيق للتأمل والاسترخاء:** تصميم تطبيق يقدم جلسات يومية للتأمل والاسترخاء وتقنيات التنفس لتحسين الوعي الذاتي وإدارة التوتر، وإضافة محتوى مسموع وبصري يعزز التأمل والتأقلم مع التحديات اليومية.
- **برنامج لتعزيز السلامة الرقمية:** إنشاء حملة توعية حول الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية، وتقديم ورش عمل لتعزيز الوعي حول مخاطر السلوكيات الرقمية الضارة.
- **برنامج لتحسين النوم:** تطوير تطبيق يقدم أساليب وتقنيات لتحسين جودة النوم ومعالجة مشاكل الأرق، وتقديم توجيهات حول العادات الصحية لتحسين الراحة والاسترخاء.

- مشروع فني للتعبير عن الذات: إطلاق مشروع يجمع بين الفنون والصحة النفسية لتوفير مساحة للتعبير الإبداعي عن المشاعر، وتنظيم ورش العمل والفعاليات الفنية لتحفيز التواصل الإيجابي.
- برنامج للتفاعل مع الطبيعة: تصميم برنامج يجمع بين التفاعل مع الطبيعة والتحفيز النفسي، وتقديم فعاليات في الهواء الطلق، مثل رحلات المشي أو التخيم، لتحسين الصحة النفسية.
- مشروع للإرشاد النفسي بالموسيقى: إقامة برنامج يعتمد على العلاج بالموسيقى لتحسين المزاج وتقديم دعم نفسي، وتوفير جلسات موسيقية موجهة للتخفيف من التوتر وتحسين التركيز.
- منصة لتقديم الدعم النفسي عبر الهاتف: إنشاء منصة تقدم خدمات الدعم النفسي والاستشارة عبر الهاتف، وتوفير جلسات فورية أو مجدولة لتلبية احتياجات الأفراد في اللحظة.

آلية التحقيق:

- استبيان احتياجات التدريب: إجراء استبيان لأعضاء هيئة التدريس لتحديد احتياجاتهم التدريبية والمهارات التي يرغبون في تطويرها، وتحليل النتائج لتحديد المجالات ذات الأولوية التي تحتاج إلى تدريب.
- ورش عمل تفاعلية: تنظيم ورش عمل تفاعلية لتقديم المشروعات الريادية وشرح كيفية تطبيقها في سياق الصحة النفسية، وتشجيع المشاركة الفعالة وتبادل الأفكار بين أعضاء هيئة التدريس.
- برامج تدريب مخصصة: تقديم برامج تدريب مخصصة لأعضاء هيئة التدريس لتعلم مهارات جديدة تحسن أدائهم في تنفيذ المشروعات الريادية، وتكوين شراكات مع خبراء في المجال لتقديم التدريب.
- دعم تكنولوجيا المعلومات: توفير دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس حول استخدام التكنولوجيا والتطبيقات الرقمية المبتكرة في مجال الصحة النفسية، توفير دعم فني لضمان فهم واستخدام فعال للتكنولوجيا.

- تشجيع على المشاركة في المجتمع الأكاديمي: تنظيم فعاليات وندوات داخل الجامعة لتشجيع أعضاء هيئة التدريس على عرض أفكارهم ومشاركة تجاربهم في المجتمع الأكاديمي، وتقديم جوائز وتقدير للمشاركات المتميزة.
- برامج تحفيز ومكافآت: إطلاق برامج تحفيز تشجع أعضاء هيئة التدريس على تطوير مشاريع ريادية، وتوفير مكافآت مالية أو فرص للترقية للأعضاء الذين يحققون نجاحاً في تنفيذ مشروعاتهم.
- شركات مع صناعة الابتكار: إقامة شراكات مع شركات ومؤسسات في مجال الابتكار والتكنولوجيا الصحية، وتوفير فرص لأعضاء هيئة التدريس للتعاون مع القطاع الصناعي في تطوير وتنفيذ مشاريع مبتكرة.
- دعم البحث والتطوير: تقديم تمويل ودعم فني لأعضاء هيئة التدريس الذين يقومون بأبحاث ومشاريع ريادية في مجال الصحة النفسية، وتشجيع على نشر النتائج والمساهمة في تطوير مجال البحث.
- تقييم دوري للأداء: إجراء تقييم دوري لأداء أعضاء هيئة التدريس في تنفيذ المشروعات الريادية، وتقديم ملاحظات بناءة وتوجيهات لتحسين الأداء وتعزيز الفعالية.
- توفير الموارد اللازمة: ضمان توفير الموارد اللازمة، سواء كانت مالية أو تقنية أو بشرية، لضمان نجاح المشاريع، وتخصيص فريق دعم لمساعدة أعضاء هيئة التدريس في تجاوز التحديات والمشاكل التي قد تواجههم.

المحور الرابع للرؤية: تصور مقترح لبعض المشاريع الريادية في تخصص الصحة النفسية.

تطوير مشاريع ريادية في مجال الصحة النفسية يمكن أن يسهم بشكل فعال في تحسين تقديم الخدمات وتعزيز الوعي في المجتمع؛ وفيما يلي يقترح الباحثان بعض المشاريع الريادية في تخصص الصحة النفسية:

١- منصة تكنولوجية للصحة النفسية:

- فكرة المشروع: إنشاء منصة رقمية متكاملة تقدم خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت، وتتيح للمستخدمين الوصول إلى جلسات استشارية عبر الفيديو، وتوفير محتوى تثقيفي وتفاعلي، وتقديم أدوات تفاعلية لتحسين الصحة النفسية.

- **مميزات المشروع:** سهولة الوصول للمستخدمين من أي مكان وفي أي وقت، وتوفير موارد تعليمية وأدوات تفاعلية لتعزيز التفاعل الذاتي، كذلك توفير تقارير وتحليلات للمستخدم حول تقدمهم وتطويرهم الصحي النفسي.

٢- تطبيق لإدارة الضغوط النفسية في مكان العمل:

- **فكرة المشروع:** تطوير تطبيق مخصص للشركات يهدف إلى إدارة وتقليل الضغوط النفسية في بيئة العمل، ويمكن أن يتضمن التطبيق مميزات مثل تمارين الاسترخاء، وجلسات توجيه، وتقارير تقييم الصحة النفسية للموظفين.
- **مميزات المشروع:** تحسين البيئة النفسية في مكان العمل وبالتالي زيادة الإنتاجية، كذلك تقديم إحصائيات وتقارير لإدارة الموارد البشرية حول الصحة النفسية للموظفين، وتوفير خدمات استشارية عبر التطبيق لدعم الموظفين في التعامل مع التحديات النفسية.

٣- برنامج للصحة النفسية للأطفال:

- **فكرة المشروع:** إطلاق برنامج رياضي يستهدف تحسين الصحة النفسية للأطفال والمراهقين؛ يتيح لهم الوصول إلى محتوى تعليمي تفاعلي، وجلسات استشارية عبر الإنترنت، وألعاب تعليمية تساعد في تعزيز الصحة النفسية.
- **مميزات المشروع:** توفير بيئة آمنة ومرحة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم، كذلك دمج اللعب والترفيه كأدوات لتحسين الوعي النفسي، وأيضًا تقديم دعم للأهل والمعلمين لفهم ودعم الاحتياجات النفسية للأطفال.

٤- برامج تدريب نفسي للمحترفين في الإرشاد النفسي:

- **فكرة المشروع:** تقديم برامج تدريب متقدمة للمحترفين في مجال الإرشاد النفسي لتعزيز فهمهم ومهاراتهم في التعامل مع الجوانب النفسية للأفراد.
- **مميزات المشروع:** تحسين توجيه ودعم الأفراد من الناحية النفسية، وكذلك تحسين تكامل الرعاية الصحية النفسية في خطط الإرشاد الشاملة، وأيضًا تعزيز التقاهم بين مختلف المتخصصين.

٥- منصة للدعم النفسي لتضري الكوارث:

- فكرة المشروع: إنشاء منصة تقدم خدمات دعم نفسي للأفراد المتضررين من الكوارث الطبيعية، أو الأزمات الإنسانية، ويمكن أن تتضمن هذه المنصة جلسات استشارية عبر الإنترنت ومحتوى تثقيفي تفاعلي.
- مميزات المشروع: توفير دعم نفسي على الفور للأفراد، وتوفير موارد لتعزيز المرونة النفسية والتأقلم مع التحديات، وتكوين فرق استشارية متخصصة في التعامل مع آثار الكوارث.

٦- تطبيق للتفاعل الاجتماعي لصحة النفسية:

- فكرة المشروع: تطوير تطبيق يركز على تعزيز التواصل الاجتماعي بين الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية، ويمكن للتطبيق تقديم فضاء آمن للتحدث وتبادل الخبرات والدعم المتبادل.
- مميزات المشروع: تشجيع على التواصل الإيجابي وبناء مجتمع داعم، وتوفير موارد تعليمية وتحفيزية للمستخدمين، كذلك إدارة خصوصية المستخدمين بعناية لضمان بيئة آمنة.

٧- برنامج للعناية بالصحة النفسية للمسنين:

- فكرة المشروع: تقديم برنامج متخصص للمسنين يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية للصحة، ويمكن أن يتضمن البرنامج أنشطة ترفيهية، وجلسات استشارية، ومجتمع افتراضي للتواصل.
- مميزات المشروع: تحسين جودة حياة المسنين من الناحية النفسية، كذلك تشجيع على التواصل وبناء شبكات اجتماعية في المجتمع المسن، وأيضًا توفير خدمات دعم لأسر المسنين لتعزيز التواصل بين الأجيال.

٨- منصة للتحسين الذاتي:

- فكرة المشروع: تطوير منصة تفاعلية تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والتنمية الشخصية، ويمكن أن تشمل المنصة دورات تعليمية، وتمارين تحسين الذات، وجلسات توجيه شخصي.

- **مميزات المشروع:** تقديم أدوات وموارد للأفراد لتحقيق أهدافهم الشخصية، وتوفير إشارات تحفيزية وتحفيزية لتعزيز الالتزام، وأيضًا إدماج تقنيات الذكاء الاصطناعي لتقديم توجيه فعال.

٩- برنامج للتدريب الانفعالي للشباب:

- **فكرة المشروع:** تطوير برنامج تدريبي يستهدف الشباب لتعزيز مهارات التحكم في الانفعالات وتعزيز الذكاء الوجداني؛ مما يساعد في التغلب على تحديات الحياة وتحسين العلاقات الشخصية.
- **مميزات المشروع:** تقديم ورش عمل تفاعلية وأنشطة تدريبية للشباب، وتوفير منصة رقمية للوصول إلى محتوى تعليمي، كذلك تطوير تقنيات تفاعلية لتعزيز التفاعل والمشاركة.

١٠- تطبيق لتحسين النوم:

- **فكرة المشروع:** إنشاء تطبيق متخصص في تحسين جودة النوم، يقدم محتوى متعلق بالاسترخاء وتقنيات التأمل، ويوفر تعليمات لتحسين النوم ومتابعة سلوك النوم.
- **مميزات المشروع:** توفير محتوى متنوع يناسب الاحتياجات المختلفة، كذلك استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل نمط النوم وتقديم توصيات، وتكامل مع أجهزة مراقبة النوم لتقديم إحصائيات دقيقة.

١١- منصة للتوعية حول الصحة النفسية في المدارس:

- **فكرة المشروع:** تأسيس منصة تفاعلية تستهدف المدارس لنشر التوعية حول قضايا الصحة النفسية، ويمكن أن تشمل المنصة موارد تعليمية، وألعاب تفاعلية، وجلسات توجيه وإرشاد عبر الإنترنت.
- **مميزات المشروع:** تقديم محاضرات وورش عمل توعية في المدارس، وكذلك توفير موارد للطلاب والمعلمين لدعم بيئة صحية نفسية إيجابية، وأيضًا إطلاق حملات توعية مستمرة في المجتمع.

١٢- تطبيق لتحسين التواصل الأسري:

- فكرة المشروع: تطوير تطبيق يهدف إلى تعزيز التواصل والتفاهم بين أفراد العائلة، ويقدم نصائح لتحسين العلاقات وجلسات توجيه عبر الإنترنت لدعم الأسر.
- مميزات المشروع: تقديم أدوات لتحسين مهارات الاتصال وحل النزاعات، كذلك توفير جلسات توجيه أسرية للتعامل مع قضايا الصحة النفسية، وإنشاء مجتمع افتراضي لدعم التبادل بين الأسر.

١٣- مركز الفنون للتعافي:

- فكرة المشروع: إنشاء مركز فنون للتعافي يجمع بين الفنون التشكيلية والأدائية لتقديم جلسات تفاعلية لتحسين الصحة النفسية وتعزيز التعبير عن المشاعر.
- مميزات المشروع: توفير مساحة آمنة للتعبير الفني، وتنظيم ورش عمل وفعاليات فنية للتفاعل الاجتماعي، وتعزيز الإبداع كوسيلة لتحسين العافية النفسية.

١٤- تطبيق للموسيقى الإرشادية:

- فكرة المشروع: تطوير تطبيق يقدم تجارب موسيقية مصممة خصيصًا لتحسين المزاج وتخفيف التوتر، باستخدام تقنيات الموسيقى العلاجية.
- مميزات المشروع: تقديم قوائم تشغيل مخصصة للمزاج والاحتياجات النفسية، وإدماج موسيقى هادئة وتأثيرات صوتية لتحسين التركيز والاسترخاء، كذلك توفير ميزات لخلق موسيقى شخصية تعكس مشاعر المستخدم.

١٥- مشروع كتب للصحة النفسية:

- فكرة المشروع: إطلاق مشروع نشر كتب إلكترونية أو ورقية تركز على قضايا الصحة النفسية، مثل القصص التحفيزية والموارد التعليمية للمساعدة في توعية الجمهور.
- مميزات المشروع: تقديم مصادر ملهمة وتحفيزية، كذلك توفير كتب خاصة بالأطفال والشباب لتعزيز التوعية المبكرة، وأيضًا توفير إصدارات متنوعة لتناسب احتياجات القراء المختلفة.

١٦- تجربة الواقع الافتراضي للتخفيف من التوتر:

- فكرة المشروع: تطوير تطبيق أو منصة تستخدم تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتوفير تجارب مهدئة ومريحة تساعد في تخفيف التوتر، وتحسين العافية النفسية.
- مميزات المشروع: إمكانية اختيار بيئات مهدئة للمستخدم، كذلك توفير تجارب موجهة للتأمل وتقنيات التنفس، وأيضًا استخدام تأثيرات الصوت والصورة لتحسين الاسترخاء.

١٧- مشروع تسليم هدايا الرعاية الذاتية:

- فكرة المشروع: إنشاء خدمة تسليم هدايا الرعاية الذاتية، تتضمن مجموعات مخصصة تشمل كتب، أدوات للتأمل، ومنتجات تحفيزية لتحسين الصحة النفسية.
- مميزات المشروع: توفير هدايا محددة تستند إلى احتياجات كل فرد، وتضمن موارد تعليمية وتحفيزية، وإمكانية تخصيص الطلبات وفقًا لاختيارات العملاء.

١٨- مشروع تحفيز اللياقة العقلية:

- فكرة المشروع: إطلاق تطبيق يجمع بين التحفيز النفسي واللياقة البدنية، يشمل برامج تمرين تركز على الصحة العقلية مع محتوى تحفيزي وتحفيز لتعزيز الهناء النفسي.
- مميزات المشروع: تقديم تحفيز يومي لتشجيع المستخدمين على ممارسة الرياضة، وإضافة عناصر تحفيزية مبتكرة، مثل التحديات والجوائز، توفير جلسات تأمل أو استرخاء عقلي بعد التمرين.

١٩- مشروع استراحة رقمية:

- فكرة المشروع: تطوير تطبيق أو منصة للاستراحة الرقمية تقدم تجارب مهدئة ومريحة عبر الصوت والصورة لتحسين الاسترخاء والتفاهم.
- مميزات المشروع: توفير تقنيات التأمل والاسترخاء الصوتي، وإضافة محتوى تفاعلي مثل الجلسات الافتراضية للتأمل، وأيضًا توفير مساحة افتراضية للتواصل والمشاركة في تجارب الراحة.

٢٠- تطبيق للمساعدة الذاتية في الأزمات:

- فكرة المشروع: إنشاء تطبيق يقدم دعماً فورياً للأفراد الذين يواجهون أزمات صحية نفسية، ويوفر موارد تعليمية وجلسات توجيه عبر الدردشة أو الفيديو.
- مميزات المشروع: توفير نصائح فورية وتقنيات لتحسين الذاتي، وإدماج تقنيات الذكاء الاصطناعي لتقديم توجيه شخصي، كذلك توفير خيارات للاتصال بمتخصصين في الصحة النفسية عبر الإنترنت.

٢١- تجربة تعلم تفاعلية للأطفال:

- فكرة المشروع: تطوير منصة تفاعلية للأطفال تجمع بين التعلم والترفيه لتعزيز الصحة النفسية وتعليم مهارات التحكم في العواطف.
- مميزات المشروع: تقديم ألعاب تعليمية تركز على العواطف والصحة النفسية، وإضافة شخصيات كرتونية تعلم الأطفال كيفية التعامل مع المشاعر، كذلك توفير مكتبة رقمية للقصص والأنشطة التفاعلية.

٢٢- عالم افتراضي لتحسين النفسي:

- فكرة المشروع: إنشاء عالم افتراضي ملهم يستند إلى الفن والصوت والتقنيات المتقدمة لتوفير تجارب تحسين النفس وتقديم جلسات تأمل متقدمة.
- مميزات المشروع: إنشاء محيط رقمي جذاب يعزز التأمل والراحة، كذلك توفير تقنيات الواقع الافتراضي للتأثير البصري والصوتي، وأيضاً دمج تجارب تفاعلية لتعزيز الاسترخاء وتحسين المزاج.

٢٣- مشروع تصنيع أدوات الاسترخاء:

- فكرة المشروع: تأسيس مشروع يصنع أدوات مبتكرة للإسترخاء والتهدئة، مثل ألعاب الضغط الذكية أو الأشياء المرنة التي توفر وسيلة للتحفيز الحسي.
- مميزات المشروع: تصميم منتجات جديدة ومبتكرة لتحسين الراحة النفسية، كذلك استخدام مواد صديقة للبيئة وأمنة لصناعة المنتجات، وأيضاً توفير تجربة مريحة ومحفزة.

٢٤- تقنية الواقع الافتراضي لعلاج الخوف والقلق:

- فكرة المشروع: استخدام تقنية الواقع الافتراضي لإنشاء تطبيق يساعد في علاج الخوف والقلق من خلال محاكاة مواقف تحديد الهوية بطريقة آمنة وتدرجية.
- مميزات المشروع: توفير بيئات تفاعلية وآمنة لتحديد الهوية، كذلك استخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي، وأيضًا تخصيص البرنامج لتلبية احتياجات كل فرد.

٢٥- مشروع رياضي للصحة النفسية:

- فكرة المشروع: إطلاق نادي رياضي يركز على الصحة النفسية، يجمع بين التمارين البدنية وجلسات توجيه وورش العمل لتحفيز التواصل وتحسين العافية النفسية.
- مميزات المشروع: توفير بيئة تحفيزية للرياضة والتفاعل الاجتماعي، وتقديم تمارين تحفيزية لتحسين المزاج والتوتر، كذلك إدماج فعاليات اجتماعية ومجتمعية مع النشاط الرياضي.

٢٦- تطبيق للتواصل بين الأقران:

- فكرة المشروع: إنشاء تطبيق اجتماعي يجمع بين الأفراد الذين يعانون من التحديات الصحية النفسية للتواصل وتبادل الخبرات والدعم.
- مميزات المشروع: إنشاء مجتمع افتراضي للدعم النفسي، كذلك توفير أدوات للتحفيز وتحسين التواصل، وأيضًا تشجيع على المشاركة في مناقشات وورش العمل.

٢٧- مشروع للمأكولات الصحية النفسية:

- فكرة المشروع: تأسيس خدمة توصيل لوجبات غذائية مصممة خصيصًا لتحسين الصحة النفسية، تستند إلى التغذية الصحية والمكونات المعروفة بتأثيرها الإيجابي على المزاج.
- مميزات المشروع: تقديم وجبات مصممة بالتعاون مع خبراء التغذية وأخصائيين نفسيين، واستخدام مكونات مثبتة علمياً لتعزيز السعادة والتركيز، كذلك توفير نصائح تغذية ووصفات لدمجها في الحياة اليومية.

٢٨- مساح تفاعلية للصحة النفسية:

- فكرة المشروع: بناء مساح تفاعلية أو معارض فنية تركز على قضايا الصحة النفسية، تجمع بين العروض الفنية وجلسات التحفيز وورش العمل.
- مميزات المشروع: إيجاد مساحات آمنة للتعبير الفني حول التحديات النفسية، كذلك تنظيم عروض مسرحية تفاعلية تعليمية وتوعوية، وايضاً توفير ورش عمل للفنون التشكيلية والأدائية.

٢٩- مشروع الألعاب التعليمية للصحة النفسية:

- فكرة المشروع: تطوير لعب تعليمية رقمية مستوحاة من الألعاب لتعزيز الصحة النفسية وتطوير مهارات التحكم في العواطف.
- مميزات المشروع: توفير تجارب تفاعلية لتعلم تقنيات التأمل والاسترخاء، وإدماج تحديات تحفيزية ومكافآت لتعزيز المشاركة، كذلك تقديم تجارب افتراضية تشبه الواقع للمواقف اليومية.

٣٠- مشروع للموسيقى الذكية لتحسين الحالة النفسية:

- فكرة المشروع: إطلاق خدمة موسيقية ذكية تستخدم تحليل البيانات وتقنيات الذكاء الاصطناعي لتكوين قوائم تشغيل ملهمة ومخصصة لتحسين المزاج.
- مميزات المشروع: فهم تفضيلات المستخدم وحالته النفسية من خلال تحليل بياناته، وتقديم موسيقى مصممة لتحسين الطاقة أو تحقيق التأمل، كذلك تكامل مع تقنيات محفزة بالذكاء الاصطناعي للتحسين المستمر.

٣١- مشروع تكنولوجيا الألعاب للصحة النفسية:

- فكرة المشروع: تطوير ألعاب رقمية متقدمة تستهدف الصحة النفسية، تجمع بين عناصر اللعب التفاعلي وتقنيات التأمل والتحفيز الإيجابي.

- **مميزات المشروع:** تكامل أجهزة الواقع الافتراضي وتقنيات تحفيز الحواس، كذلك تصميم مهام تحفيزية تعزز التحسين النفسي، وأيضاً إدماج تقنيات تتبع التقدم وتقديم إحصائيات محفزة.

٣٢ - مشروع الفنون السمعية للتأمل:

- **فكرة المشروع:** تأسيس منصة لتقديم تجارب صوتية فنية مصممة خصيصاً لتحسين التأمل والاسترخاء، مع توجيه فنانين صوتيين محترفين.
- **مميزات المشروع:** توفير تسجيلات صوتية لتأمل موجه وجلسات استرخاء، كذلك تعاون مع فنانين لإنشاء تجارب فنية مريحة، وأيضاً توفير خيارات مخصصة لاحتياجات كل فرد.

٣٣ - مشروع الصور الذهنية الافتراضية لتحسين الاسترخاء:

- **فكرة المشروع:** تطوير تطبيق يستخدم تقنيات الواقع الافتراضي لتوفير رحلات ذهنية افتراضية مريحة ومهدئة لتحسين الاسترخاء والصحة النفسية.
- **مميزات المشروع:** تصميم بيئات افتراضية خيالية للتأمل والاسترخاء، وإمكانية تخصيص البيئات وفقاً لتفضيلات المستخدم، كذلك استخدام تأثيرات صوتية وبصرية لزيادة التأثير الاسترخائي.

٣٤ - مشروع تعزيز الصحة النفسية من خلال الحيوانات الأليفة:

- **فكرة المشروع:** إنشاء منصة لتحسين الصحة النفسية من خلال الحيوانات الأليفة، تتضمن خدمات مثل جلسات التدريب، والتأمل مع الحيوانات، والألعاب التفاعلية.
- **مميزات المشروع:** تقديم فعاليات مجتمعية تشمل أصحاب الحيوانات الأليفة، وتوفير خدمات التدريب لرباب الحيوانات لتحسين العلاقة، وإنشاء مجتمع رقمي لتبادل الخبرات والدعم.

٣٥ - مشروع الذكاء الاصطناعي لتوفير الدعم النفسي:

- **فكرة المشروع:** استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتوفير نصائح وجلسات دعم نفسي فوري، يستجيب لاحتياجات المستخدمين عبر تحليل البيانات وفهم السياق.

- **مميزات المشروع:** توفير إرشادات فورية ومحتوى تفاعلي لتحسين المزاج، وكذلك تكامل تقنيات تحفيزية وتحليل اللغة الطبيعية، وأيضًا إمكانية التفاعل عبر الدردشة أو الصوت لتوفير الدعم الشخصي.

٣٦- مشروع لتقديم جلسات تفاعلية عبر الإنترنت:

- **فكرة المشروع:** إطلاق منصة عبر الإنترنت تقدم جلسات تفاعلية للمستخدمين مع متخصصين في الصحة النفسية، تشمل جلسات تحفيزية وورش عمل تطوير الذات.
- **مميزات المشروع:** إمكانية الوصول السهل للخدمات من أي مكان، واستخدام تقنيات الفيديو والدردشة لتحقيق التواصل الشخصي، كذلك تقديم محتوى تفاعلي يشجع على المشاركة الفعالة.

٣٧- مشروع تفاعلي لتطوير مهارات التحكم بالانفعالات:

- **فكرة المشروع:** تصميم تطبيق تفاعلي يقدم تجارب تعلم مبتكرة وألعاب تفاعلية تهدف إلى تعزيز مهارات التحكم بالانفعالات.
- **مميزات المشروع:** استخدام تكنولوجيا الواقع المعزز لتقديم تجارب تعلم واقعية، وتضمين مهام تفاعلية لتحسين التفاعل الانفعالي، وتقديم إحصائيات وتقارير لمتابعة تقدم المستخدمين.

٣٨- مشروع لتعزيز الوعي بالتأمل واليقظة:

- **فكرة المشروع:** تطوير تطبيق أو منصة تعليمية تقدم محتوى تعليمي حول التأمل واليقظة، بما في ذلك مقاطع فيديو وتمارين تفاعلية.
- **مميزات المشروع:** إضافة تحديات يومية لتحفيز المستخدمين، واستخدام تقنيات الصوت لتوجيه جلسات التأمل، كذلك تقديم محتوى تثقيفي حول فوائد التأمل وتأثيره على العافية.

المحور الخامس للرؤية: تصور مقترح لتعزيز الصحة النفسية في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة:

الصحة النفسية تلعب دورًا حيويًا في حياة الأفراد، خاصة في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة، ويمكن أن تؤثر الأوضاع الاقتصادية الضاغطة على الصحة النفسية للأفراد والمجتمع بشكل عام كالآتي:

- **زيادة مستويات التوتر والقلق:** الضغوط الاقتصادية مثل ارتفاع البطالة وتدهور الظروف المالية يمكن أن تزيد من مستويات التوتر والقلق بين الأفراد.
 - **تأثير الضغوط المالية على العلاقات الاجتماعية:** يمكن أن يؤدي التوتر المالي إلى تفاقم العلاقات الاجتماعية؛ مما يؤثر على الحياة العائلية والاجتماعية ويضع ضغوطًا على الأفراد.
 - **زيادة مشاكل الصحة النفسية:** يمكن أن تؤدي الضغوط الاقتصادية إلى زيادة حالات الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى.
 - **تأثير على الصحة الجسدية:** الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر على الصحة الجسدية؛ مما يزيد من خطر الأمراض ويؤثر على نوعية الحياة.
 - **استهلاك المخدرات والكحول:** في بعض الحالات، يمكن أن يلجأ الأفراد إلى استهلاك المخدرات أو الكحول كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية.
 - **الحاجة إلى دعم نفسي:** يصبح هناك حاجة متزايدة إلى خدمات الدعم النفسي، مثل الاستشارة النفسية والعلاج النفسي، للمساعدة في التعامل مع التحديات النفسية الناجمة عن الأوضاع الاقتصادية الصعبة.
- لذا فمن المهم أن يتم توفير موارد ودعم كافي لتعزيز الصحة النفسية في المجتمع، وتشجيع التوعية حول أهمية الرعاية النفسية وتوفير وسائل للتعامل مع التحديات النفسية المرتبطة بالظروف الاقتصادية الصعبة.
- تعزيز الصحة النفسية يعد جزءًا أساسيًا من تحسين جودة حياة الأفراد والمجتمع، وفي سياق تعزيز الصحة النفسية في مصر، يمكن اقتراح رؤية تشمل عدة جوانب:

رؤية مقترحة لتعزيز الصحة النفسية في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة:

١- توفير الخدمات الصحية النفسية: ضرورة تعزيز وتوسيع خدمات الإرشاد النفسي والاستشارة في المستشفيات والمراكز الصحية لضمان توفر الرعاية النفسية للأفراد بشكل فعال.

آلية تحقيق ذلك:

- **تقنيات الاتصال عن بُعد:** استخدام التكنولوجيا لتوفير خدمات الإرشاد النفسي عبر الإنترنت يمكن أن يكون حلاً مبتكراً، ويمكن تقديم الاستشارة والدعم النفسي عبر محادثات فيديو أو تطبيقات الدردشة.
 - **تطوير تطبيقات صحية نفسية:** إنشاء تطبيقات صحية نفسية يمكن أن تكون وسيلة مبتكرة لتوفير موارد تثقيفية وتمارين تفاعلية لدعم الأفراد في تحسين صحتهم النفسية.
 - **برامج التدريب عبر الإنترنت:** تقديم برامج تدريب عبر الإنترنت يمكن أن يعزز القدرة على تقديم الرعاية النفسية عن بُعد ويزيد من توفر الخدمات.
 - **التعاون مع الهيئات غير الحكومية والشركات الخاصة:** تطوير شراكات مع الهيئات غير الحكومية والشركات الخاصة يمكن أن يساعد في توفير تمويل ودعم تقني لتعزيز الخدمات النفسية.
 - **مراكز متنقلة للصحة النفسية:** توفير مراكز متنقلة للصحة النفسية في مناطق محددة يمكن أن يكون حلاً مبتكراً للوصول إلى الأفراد الذين قد يكونون بعيدين عن المراكز النفسية.
 - **تشجيع التدريب عبر الإنترنت:** تطوير موارد تعليمية عبر الإنترنت وبرامج تدريبية ذاتية الخدمة يمكن أن يمكن الأفراد من تعزيز صحتهم النفسية بشكل فعال في بيئة ذاتية التحكم.
 - **استخدام الذكاء الاصطناعي للتشخيص والإرشاد:** الاستفادة من التقنيات الحديثة مثل الذكاء الاصطناعي لتوفير أدوات تشخيص وعلاج فعالة في مجال الصحة النفسية.
 - **برامج تثقيفية عبر وسائل التواصل الاجتماعي:** توفير محتوى تثقيفي وتوعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتصل الرسائل حول الصحة النفسية إلى جمهور أوسع.
- ٢- **توعية المجتمع:** إطلاق حملات توعية وتثقيف حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعامل مع التحديات النفسية، وذلك يشمل التخفيف من الاحتكار الاجتماعي حول القضايا النفسية، وتشجيع على التحدث بصراحة وفتح الحوار حولها.

آلية تحقيق ذلك:

- تطبيقات الصحة النفسية: تطوير تطبيقات للهواتف الذكية تقدم محتوى توعوي مبتكراً، مثل فيديوهات توضيحية، وتمارين تفاعلية، ونصائح يومية للمستخدمين حول كيفية الاعتناء بصحتهم النفسية.
- مسابقات وألعاب توعية: إقامة مسابقات أو ألعاب توعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتحفيز المشاركة ونشر المعرفة حول الصحة النفسية.
- حملات إعلانية مبتكرة: إطلاق حملات إعلانية تستخدم الإبداع والفن لجذب انتباه الجمهور، مع توفير معلومات مفيدة حول أهمية الصحة النفسية.
- فيديوهات توعية: إنشاء سلسلة من فيديوهات توعية تستعرض قصص ناجحة، وتقدم نصائح عملية لتحسين الصحة النفسية.
- ورش عمل توعية مجتمعية: تنظيم ورش عمل تفاعلية في المجتمع لتوفير مساحة آمنة للنقاش حول القضايا النفسية، وتقديم الأدوات لفهم ومواجهة التحديات.
- شبكات اجتماعية مجتمعية: إنشاء مجتمعات افتراضية أو مجتمعات صغيرة على وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع التواصل وتبادل الخبرات بين الأفراد حول قضايا الصحة النفسية.
- برامج إذاعية وتلفزيونية: إنتاج برامج إذاعية وتلفزيونية تسلط الضوء على قضايا الصحة النفسية، مع تقديم معلومات شيقة وقصص إلهام.
- دورات تدريبية للمجتمع: تقديم دورات تدريبية مجتمعية حول مهارات التعامل مع التحديات النفسية وتوفير الدعم الأولي.
- مشروعات فنية مجتمعية: تنظيم مشروعات فنية تجمع بين فنانيين محليين والمجتمع لإيصال رسائل إيجابية حول الصحة النفسية.
- تكامل هذه الآليات المبتكرة يمكن أن يساهم بشكل كبير في تشجيع الحوار وتعزيز الوعي حول الصحة النفسية في المجتمع.
- ٣- دعم الأطفال والشباب: تقديم برامج توجيه ودعم نفسي للأطفال والشباب، مع التركيز على تعزيز مهارات التحكم في الضغوط والتعامل مع التحديات النفسية.

آلية تحقيق ذلك:

- تطبيقات تفاعلية للصحة النفسية: إنشاء تطبيقات محمولة تستهدف الشباب والأطفال، وتقدم محتوى تفاعلياً، وألعاب تعليمية تعزز مهارات التحكم في الضغوط وتقديم نصائح مهنية بشكل مبتكر.
- منصات تعلم عبر الإنترنت: إنشاء منصات تعلم عبر الإنترنت تقدم دورات وموارد توجيهية متنوعة لدعم الشباب والأطفال في تعزيز مهارات التحكم النفسي والتعامل مع التحديات.
- برامج تلفزيونية ورقمية تثقيفية: إنتاج برامج تلفزيونية ورقمية موجهة للشباب تقدم قصصاً توعوية وحلقات تفاعلية حول مواضيع الصحة النفسية.
- ورش العمل الفنية: تقديم ورش عمل فنية تعزز التعبير الفني كوسيلة لتحسين الصحة النفسية وتمكين الشباب والأطفال من التعبير عن مشاعرهم.
- مجموعات دعم اجتماعية عبر الإنترنت: إنشاء مجموعات عبر الإنترنت حيث يمكن للشباب والأطفال تبادل الخبرات والدعم المتبادل في بيئة آمنة وتوجيههم نحو الموارد المفيدة.
- استخدام الروبوتات والذكاء الاصطناعي: تقديم تطبيقات تفاعلية تعتمد على التكنولوجيا، مثل الروبوتات والذكاء الاصطناعي، لتوجيه الشباب والأطفال نحو مهارات التحكم في الضغوط وتقديم الدعم النفسي.
- فعاليات ترفيهية تعليمية: تنظيم فعاليات ترفيهية تجمع بين التسلية والتعلم، مثل مسرحيات تفاعلية أو ألعاب تعليمية، لتعزيز المهارات النفسية بطريقة ممتعة.
- شبكات اجتماعية للمشاركة: إنشاء منصات اجتماعية خاصة للشباب تشجع على المشاركة الفعالة والتفاعل مع محتوى توعوية حول الصحة النفسية.
- مقاطع فيديو توعوية قصيرة: إنتاج مقاطع فيديو قصيرة وجذابة عبر منصات التواصل الاجتماعي توضح مهارات التحكم في الضغوط وتقديم نصائح سهلة التنفيذ.
- برامج تحفيزية وتشجيعية: تطوير برامج تحفيزية وتشجيعية تستخدم نظم المكافآت والتحفيز لتعزيز المشاركة الفعالة في البرامج الصحية النفسية.

٤- **التفاعل مع الأزمات:** إنشاء آليات استجابة فعّالة للأزمات النفسية، مثل وسائل الدعم النفسي للأفراد الذين يتأثرون بالأحداث الطارئة أو الكوارث، وبخاصة الأزمات الاقتصادية.

آلية تحقيق ذلك:

- **تكنولوجيا الاتصال عن بعد:** خدمات الدعم عبر الإنترنت: تقديم خدمات الدعم النفسي عبر منصات الدردشة عبر الإنترنت أو جلسات فيديو لتوفير دعم فوري وسهل الوصول، وكذلك تطبيقات للتفاعل الفوري: إطلاق تطبيقات تمكّن الأفراد من الوصول إلى موارد الدعم النفسي عند الحاجة، مثل تقديم تمارين التنفس والاسترخاء.
- **منصات التواصل الاجتماعي:** مجتمعات دعم عبر وسائل التواصل: إنشاء مجتمعات على منصات التواصل الاجتماعي حيث يمكن للأفراد التبادل بالتجارب والحصول على دعم من قبل أقرانهم، وكذلك حملات توعية عبر وسائل التواصل: إطلاق حملات توعية عبر وسائل التواصل حول كيفية التعامل مع التحديات النفسية أثناء الأزمات الاقتصادية.
- **تطبيقات الذكاء الاصطناعي لتحليل التعبيرات الوجهية:** استخدام التكنولوجيا لفحص التعبيرات الوجهية وتقديم تقدير لحالة الصحة النفسية واقتراح الدعم المناسب، كذلك دعم ذكاء اصطناعي للمحادثات من خلال تقديم مساعدة فعّالة عبر أنظمة الذكاء الاصطناعي لمحادثات تفاعلية تقدم دعمًا نفسيًا فوريًا.
- **موارد التدريب عبر الإنترنت:** دورات تدريب عبر الإنترنت: تقديم دورات تدريب عبر الإنترنت لتأهيل المتطوعين والمحترفين لتقديم الدعم النفسي خلال الأزمات.
- **مشاركة القصص والتجارب:** منصات لمشاركة القصص: إنشاء منصات للأفراد لمشاركة تجاربهم وكيفية التغلب على التحديات النفسية خلال الأزمات، كذلك حملات إيجابية عبر الإنترنت: تشجيع على إطلاق حملات إيجابية عبر وسائل التواصل لتعزيز الأمل والتفاؤل.

- خدمات الاستماع والدعم عبر الهاتف: خطوط ساخنة للدعم النفسي: توفير خطوط ساخنة وخدمات استماع عبر الهاتف لتقديم الدعم النفسي والإرشاد للأفراد.
- برامج العناية بالصحة الرقمية: تطبيقات إدارة الضغط: توفير تطبيقات تعليمية وتفاعلية لإدارة الضغوط والقلق في ظل الأزمات الاقتصادية.
- برامج تدريب للمساعدة النفسية: تدريب العاملين في المجتمع: تقديم دورات تدريبية للمجتمع المحلي لتعلم مهارات الدعم والتفاعل الإيجابي مع الأفراد المتأثرين نفسياً.
- ٥- تضمين الصحة النفسية في التعليم: تضمين مكونات حول الصحة النفسية في مناهج التعليم، بحيث يتم تعزيز الوعي والفهم منذ سن مبكرة حول أهمية الصحة النفسية.

آلية تحقيق ذلك:

- برامج تعليمية رقمية: إنشاء تطبيقات تفاعلية وألعاب تعليمية تركز على الصحة النفسية لتشجيع الأطفال على التفاعل والتعلم بشكل مباشر، كذلك تطوير مواقع ومنصات تعليمية عبر الإنترنت تقدم دروساً وأنشطة حول الصحة النفسية.
- برامج تدريب للمعلمين: توفير دورات تدريب للمعلمين لتعلم كيفية تضمين محتوى الصحة النفسية في الدروس اليومية والتفاعل مع الاحتياجات النفسية للطلاب.
- ورش العمل الطلابية: تنظيم ورش عمل للطلاب تتناول مواضيع مثل التوتر، وإدارة العلاقات، وتعزيز الثقة بالنفس، كذلك دمج فنون التعبير الإبداعي، مثل الرسم والكتابة، في الورش لتعزيز التعبير الفعّال للمشاعر.
- تكامل مكونات الصحة النفسية في المناهج: ضمان توجيه مناهج التعليم لتشمل دروس حول المهارات الحياتية، مثل إدارة الوقت وتعزيز العلاقات الاجتماعية، وكذلك إدراج مكونات حول التحكم في الضغوط واكتساب مهارات التفكير الإيجابي.
- الاستفادة من التقنيات الحديثة: تضمين موارد متعددة الوسائط، مثل مقاطع الفيديو والرسوم المتحركة، لشرح مفاهيم الصحة النفسية بشكل جذاب، كذلك استخدام منصات الواقع الافتراضي لتقديم تجارب تعلم تفاعلية.

- التحول إلى نموذج التعلم النشط: تشجيع على النقاشات الفعالة حول قضايا الصحة النفسية في الفصل، كذلك إتاحة الفرص للطلاب لتقديم مشاريع بحثية أو مبادرات تعزيز الصحة النفسية في المدرسة.
- برامج تفاعلية خارج الفصل: تنظيم نشاطات خارج الفصل، مثل رحلات تربية وأنشطة رياضية، لتعزيز الصحة النفسية والتواصل الاجتماعي.
- التعاون مع الخبراء النفسيين: إقامة جلسات تدريبية للطلاب بمشاركة خبراء نفسيين لتوعيتهم بأساسيات الصحة النفسية وكيفية التعامل مع التحديات.
- 6- دعم العمل الاجتماعي: تعزيز برامج العمل الاجتماعي والتدخل الاجتماعي لدعم الأفراد والعائلات الذين يعانون من تحديات نفسية في ظل الظروف الاقتصادية.

آلية تحقيق ذلك:

- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: إطلاق منصات رقمية للتدخل الاجتماعي تتيح للأفراد الوصول إلى المساعدة والموارد بسهولة، كذلك توفير جلسات استشارية عبر الإنترنت أو تطبيقات الدردشة لتقديم الدعم النفسي.
- توظيف البيانات والتحليل: استخدام التحليل البياني لتحديد الاحتياجات وتقديم تدخلات مستهدفة للأفراد والعائلات، وتحليل الاتجاهات الاجتماعية والنفسية باستمرار لتكون البرامج أكثر فعالية.
- تعزيز التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي: إطلاق حملات توعية ودعم عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع الحوار حول قضايا الصحة النفسية، كذلك إنشاء مجتمعات افتراضية للدعم الاجتماعي وتبادل الخبرات.
- برامج تدريب للمجتمع: تقديم دورات تدريبية للمجتمع حول مهارات الدعم النفسي والتعامل مع التحديات النفسية، كذلك تعزيز التوعية بأدوات التحكم في الضغوط وتعزيز الصحة النفسية.
- مراكز الدعم الاجتماعي في المجتمع: إنشاء مراكز محلية للدعم الاجتماعي تقدم خدمات استشارية وتوجيهية وورش عمل، كذلك تعزيز التواصل بين مراكز الدعم والمؤسسات الصحية والاجتماعية الأخرى.

- برامج تحسين المهارات: تقديم دورات لتطوير مهارات التحكم في الضغوط والمواجهة الفعالة لتمكين الأفراد، كذلك إطلاق برامج لتحسين مهارات التواصل وبناء العلاقات.
- التفاعل مع المجتمع المحلي: تنظيم فعاليات مجتمعية لتوفير مكان للتواصل والدعم، وإقامة حملات دورية للتوعية في المدارس والمناطق السكنية.
- خدمات الدعم عبر الهاتف: إطلاق خطوط ساخنة للدعم النفسي تتيح للأفراد التحدث بسرية والحصول على المساعدة، كذلك توفير خدمات استشارية عبر المكالمات الهاتفية للتفاعل الفوري.

٧- تخفيف العوائق المؤسسية: ضرورة التحسين في البنية التحتية للرعاية النفسية وتخفيف العوائق المؤسسية، مثل توفير التأمين الصحي الذي يشمل الخدمات النفسية.

آلية تحقيق ذلك:

- تكامل الرعاية الصحية النفسية: تعزيز تكامل الخدمات النفسية مع الرعاية الصحية العامة، وتوفير خدمات العناية بالصحة النفسية في المراكز الطبية العامة.
- تقنيات التحكم عن بعد: تقديم جلسات استشارية عبر الإنترنت لتحسين إمكانية الوصول إلى الخدمات النفسية، خاصة في المناطق البعيدة أو ذات الإمكانيات الاقتصادية المحدودة.
- توظيف التكنولوجيا الذكية: تقديم تطبيقات الصحة النفسية التفاعلية التي توفر أدوات لتحسين العافية النفسية وتقديم الدعم عبر الهواتف الذكية.
- نماذج جديدة لتوفير الخدمات: تجريب نماذج جديدة لتقديم الخدمات النفسية، مثل العيادات النفسية المتنقلة أو العيادات في المدارس.
- التعاون بين القطاعين: تعزيز التعاون بين مقدمي الرعاية النفسية والمؤسسات الطبية والحكومية لتسهيل نقل المعلومات وتحسين التنسيق.
- تعزيز التأمين الصحي: التشجيع على توفير خطط تأمين صحي تشمل خدمات الرعاية النفسية بشكل شامل ومعقول.

- **الدمج مع التقنيات الناشئة:** الاستفادة من التقنيات الناشئة مثل الذكاء الاصطناعي والتحليل الضوئي لتحسين التشخيص وتوجيه الإرشاد.
- **برامج توعية المجتمع:** إطلاق حملات توعية للمجتمع حول أهمية الرعاية النفسية وكيفية الوصول إليها.
- **برامج تمويل مبتكرة:** تقديم برامج تمويل مبتكرة لتشجيع مزيد من المستثمرين على دعم مشاريع الرعاية النفسية.
- 8- **التشجيع على النشاط البدني:** يتمثل النشاط البدني في دور مهم في تحسين الصحة النفسية، لذا يفترض وجود دعم لتشجيع النشاط البدني والأنشطة الترفيهية.

آلية تحقيق ذلك:

- **تكنولوجيا التتبع الرياضي:** تشجيع استخدام تطبيقات التتبع الرياضي التي تساعد الأفراد على تحديد أهدافهم الرياضية وتتبع تقدمهم.
- **الألعاب الرقمية التفاعلية:** إطلاق ألعاب رقمية تفاعلية تجمع بين النشاط البدني واللعب الإلكتروني لتشجيع الأفراد على الحركة.
- **برامج التمرين عبر الإنترنت:** توفير برامج تمرين عبر الإنترنت يمكن الوصول إليها من المنزل، مع توجيه من مدربين مؤهلين.
- **تحديات اللياقة البدنية عبر وسائل التواصل:** إطلاق تحديات للياقة البدنية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع التفاعل وتحفيز الأفراد.
- **مجتمعات اللياقة البدنية عبر الإنترنت:** إنشاء مجتمعات عبر الإنترنت حول مواقع التواصل الاجتماعي حيث يمكن للأفراد مشاركة تجاربهم وتحفيز بعضهم البعض.
- **الأنشطة البدنية في العمل:** تقديم برامج تشجيعية في أماكن العمل تشمل استراحات للنشاط البدني أو فصول تمارين خاصة.
- **تكنولوجيا الواقع الافتراضي:** استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتوفير تجارب تمرين محاكاة تجعل النشاط البدني أكثر متعة وتحفيزًا.

- **توظيف التحديات التفاعلية:** إطلاق تحديات تفاعلية تشجع الأفراد على المشاركة في الأنشطة الرياضية وتحقيق أهدافهم الشخصية.
- **الترويج للأنشطة المجتمعية:** دعم الأنشطة البدنية في المجتمع مثل الرياضات الجماعية أو المشي الجماعي.
- **برامج اللياقة للأطفال:** توفير برامج للنشاط البدني للأطفال في المدارس لتعزيز العادات الصحية منذ سن مبكرة.
- **خدمات توجيه اللياقة البدنية:** تقديم خدمات استشارية للأفراد لتحديد الأنشطة المناسبة لمستوى لياقتهم وأهدافهم الصحية.

المحور السادس للرؤية: تصور مقترح لتضمين مفاهيم الصحة النفسية في مناهج المرحلة الابتدائية أو دراسته كمقرر دراسي:

تضمين مفاهيم الصحة النفسية في مناهج المرحلة الابتدائية أو دراسته كمقرر دراسي بعنوان صحي النفسية يمكن أن يساهم بشكل فعال في تطوير الأطفال بشكل شامل وتعزيز تطويرهم الشخصي والاجتماعي؛ ويمكن تحقيق ذلك من خلال التالي:

أولاً: مقدمة عن الصحة النفسية:

الهدف: تعريف الأطفال بمفهوم الصحة النفسية وأهميتها في حياتهم اليومية.

آلية التحقيق:

- **ورش عمل تفاعلية:** تقديم ورش عمل تفاعلية للأطفال تتناول موضوعات تتعلق بالمشاعر والعواطف، واستخدام ألعاب وأنشطة يمكن من خلالها تحديد المشاعر وتعزيز الفهم لدى الأطفال.
- **قصص تفاعلية:** قراءة قصص تفاعلية تتحدث عن شخصيات تواجه تحديات عاطفية وكيف يمكنها التعامل معها، وإتاحة الفرصة للأطفال للمناقشة حول القصص ومشاركة آرائهم.
- **ألعاب تعليمية:** تصميم ألعاب تعليمية تشمل تحديات تعزز الفهم الذاتي وتطوير مهارات التعبير، كذلك استخدام لعب الدور لتمكين الأطفال من تجسيد مشاعرهم والتحدث عنها.

- **جلسات تحفيز الحوار:** إجراء جلسات حوار تفاعلية حول أهمية الصحة النفسية وتأثيرها على الحياة اليومية، وتشجيع الأطفال على طرح الأسئلة والمشاركة في المناقشات.
- **نشاطات فنية:** تنظيم نشاطات فنية تشجع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم بوسائل إبداعية مثل الرسم أو النحت، وإقامة معارض للأعمال الفنية لتشجيع على التفاعل والتبادل بين الأطفال.
- **زيارات خبراء:** دعوة خبراء في مجال الصحة النفسية لإلقاء محاضرات أو عقد جلسات توعية، وإتاحة الفرصة للأطفال لطرح أسئلتهم والاستفادة من خبرات الخبراء.
- **مشاريع مجتمعية:** تنظيم مشاريع مجتمعية تتناول قضايا الصحة النفسية وتشجع على المشاركة الاجتماعية، وإشراك الأطفال في مشاريع تطوعية قد تعزز الشعور بالفخر والانتماء.
- **استخدام وسائل تعليمية متعددة:** استخدام وسائل تعليمية متنوعة مثل الفيديوهات التوضيحية والصور التفاعلية، وتكامل التكنولوجيا في العروض التوضيحية لجعل المفاهيم أكثر وضوحاً وجاذبية.
- **تفعيل دور الأهل:** تنظيم جلسات توعية لأولياء الأمور حول كيفية دعم صحة الأطفال النفسية في المنزل، كذلك تشجيع التواصل بين الأهل والأطفال حول مواضيع الصحة النفسية.
- **إطلاق حملات توعية:** تصميم حملات توعية في المدرسة تركز على أهمية الصحة النفسية، وإشراك الأطفال في تنظيم وتنفيذ فعاليات الحملة.

ثانياً: التعرف على المشاعر:

الهدف: تعليم الأطفال التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين.

- **الأنشطة:** ألعاب تعليمية لتحديد المشاعر على وجوههم، وقصص تفاعلية تستكشف المشاعر المختلفة.

- تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يسعى إلى تنويع الأنشطة واستخدام وسائل تعليمية مختلفة لتحقيق هدف التعرف على المشاعر بشكل مثمر في المناهج بالمرحلة الابتدائية من خلال:
- ١- موضوع دراسي: "عالم المشاعر" الدروس: دروس تشرح مفهوم المشاعر وأهميتها، ودروس تعرض صور ورموز للمشاعر الأساسية (فرح، حزن، غضب، خوف) وكيفية التعبير عنها.
- ٢- ورش العمل: ورش عمل تفاعلية لتحديد المشاعر على وجوه الأطفال، وإجراء تمارين عملية تستخدم ألوان وأشكال لتعبير عن المشاعر.
- ٣- قصص تفاعلية: استخدام قصص مصورة تستكشف مواقف مختلفة تثير مشاعر مختلفة. إقامة جلسات مناقشة بعد قراءة القصص لفهم المشاعر المتعلقة بالشخصيات.
- ٤- لعب الأدوار: تنفيذ أنشطة لعب الأدوار حيث يمكن للأطفال تجسيد شخصيات تعيش تجارب مشاعر مختلفة، توفير أزياء وأدوات تعزز التفاعل مع اللعب.
- ٥- فعاليات فنية: تنفيذ جلسات رسم تشجع على التعبير عن المشاعر بوساطة الألوان. إقامة معرض فني لعرض أعمال الأطفال وتبادل التجارب.
- ٦- الموسيقى والحركة: استخدام الموسيقى والحركة للتعبير عن المشاعر، وإقامة فعاليات رياضية تشجع على التفاعل الجسدي والتعبير عن المشاعر.
- ٧- مشروع تحقيقي: "لوحة المشاعر": يطلب من الأطفال إنشاء "لوحة المشاعر" حيث يستخدمون الرسم والكتابة للتعبير عن مشاعرهم، عرض اللوحات في فضاء المدرسة لتعزيز التواصل والتفاعل.
- ٨- تدمير الأفكار الخاطئة: جلسات مناقشة حول الأفكار الخاطئة حول التعبير عن المشاعر وكيفية تجاوزها. إدراج محتوى تثقيفي حول المشاعر الإيجابية والطرق الصحيحة للتعامل معها.
- ٩- مشاركة الأسرة: إقامة جلسات توعية لأولياء الأمور حول أهمية دعم الأطفال في التعبير عن مشاعرهم. إشراك الأسرة في أنشطة المدرسة التي تعزز فهم الأطفال للمشاعر.

ثالثاً: مهارات التنظيم الذاتي:

- الهدف: تعليم استراتيجيات تنظيم العواطف والتحكم في التوتر.
- الأنشطة: جلسات تأمل بسيطة وتمارين تنفس عميق، وألعاب تفاعلية تعزز التحكم في العواطف.
- تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يعزز تطوير مهارات التنظيم الذاتي لدى الأطفال من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة التفاعلية والتعليمية.
- ١- موضوع دراسي: "تنظيم عواطفك" الدروس: دروس تشرح مفهوم التنظيم الذاتي وأهميته في تحقيق التوازن العاطفي، شرح أساسيات فنيات التأمل والتنفس العميق لتحقيق التنظيم الذاتي.
- ٢- جلسات تأمل وتمارين تنفس: إدماج جلسات تأمل قصيرة في اليوم الدراسي لتحسين الوعي الذاتي، وتنظيم تمارين تنفس عميق في فترات مختلفة لتعزيز التركيز والاسترخاء.
- ٣- ورش العمل التفاعلية: ورش تفاعلية تشمل ألعاب تعزز التحكم في العواطف وفهم الاستجابات العاطفية، وتشجيع الأطفال على تبادل تجاربهم في التحكم في مشاعرهم.
- ٤- نشاطات الرياضة والحركة: إدراج فترات من النشاط البدني لتعزيز التحكم في الطاقة العاطفية، وتنظيم أنشطة رياضية تحفز على الاسترخاء وتحسين المزاج.
- ٥- ألعاب التفاعل الاجتماعي: ألعاب تعاونية تعزز التفاعل الاجتماعي وتعلم العواطف المشتركة، وإدماج ألعاب تعلم التعاون والتواصل الإيجابي.
- ٦- مشاريع فنية للتعبير: إقامة مشاريع فنية تسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم بوسائط إبداعية. عرض الأعمال في فضاء المدرسة لتشجيع التفاعل الاجتماعي الإيجابي.
- ٧- لعب الأدوار: تنظيم لعب الأدوار حيث يمكن للأطفال تجسيد مواقف تحتاج إلى التنظيم الذاتي والتحكم في المشاعر، وتشجيع الحوار بين الأطفال بعد اللعب لمناقشة التجربة.
- ٨- جلسات تقييم النفس: إجراء جلسات دورية لتقييم مستوى التنظيم الذاتي لدى الأطفال، وتشجيع الأطفال على تحديد نقاط القوة والتحسين في مهارات التنظيم الذاتي.

٩- تكنولوجيا التعليم: استخدام تطبيقات أو موارد تكنولوجية تفاعلية تعزز فهم الأطفال لتقنيات

التنظيم الذاتي، وتوفير محتوى تعليمي عبر الإنترنت حول تقنيات التأمل والتنفس.

١٠- تشجيع الوالدين: تنظيم جلسات توعية للأهل حول كيفية دعم تقنيات التنظيم الذاتي في

المنزل، وتشجيع التواصل بين الأهل والمعلمين لتحسين تجربة الأطفال.

رابعاً: تطوير مهارات التواصل:

- الهدف: تعزيز مهارات التحدث والاستماع الفعال.
- الأنشطة: لعب أدوار ومحاكاة مواقف تشجع على التواصل الفعال، ومشاريع فنية تشجع على التعبير عن المشاعر بشكل إبداعي.
- تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يركز على تنوع الأنشطة لتطوير مهارات التحدث والاستماع لدى الأطفال بشكل مستمر ومثير للاهتمام في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية.
- ١- موضوع دراسي: "فنون التواصل" الدروس: دروس تقديم مفاهيم التواصل الفعال وأهمية مهارات الحديث والاستماع، وتوضيح مفهوم التواصل الإبداعي من خلال الفنون.
- ٢- لعب الدور ومحاكاة المواقف: إدراج أنشطة لعب الدور في الجدول الدراسي حيث يتناوب الأطفال على تجسيد الدور المختلفة، محاكاة مواقف واقعية لتعزيز فهم مهارات التواصل في سياقات مختلفة.
- ٣- ورش فنية للتعبير: ورش عمل فنية تشجع على التعبير عن المشاعر بوسائط إبداعية مثل الرسم والنحت، وإقامة معارض لعرض أعمال الفن وتعزيز التحدث حول التعبيرات الفنية.
- ٤- أنشطة التواصل الجماعي: إقامة أنشطة جماعية مثل ألعاب جماعية تحفز على التواصل وحل المشكلات، وتنظيم مسابقات تحفيزية تعزز المشاركة الفعالة والتحدث أمام الجماعة.

- ٥- مشاريع الفصل: تنظيم مشاريع تعاونية تتطلب من الأطفال التواصل والتفاعل مع بعضهم البعض، وتحديد مشاريع تهدف إلى تعزيز مهارات التحدث والعرض.
- ٦- فعاليات ثقافية: تنظيم فعاليات ثقافية في المدرسة تتضمن عروضاً وأنشطة يشارك فيها الطلاب، وتشجيع الأطفال على التحدث عن ثقافتهم أمام الجماعة.
- ٧- جلسات حوار ومناقشة: تنظيم جلسات دورية للحوار والمناقشة حول موضوعات مختلفة. وتحديد قواعد للحديث والاستماع الفعال خلال هذه الجلسات.
- ٨- مسرحيات مدرسية: تنظيم مسرحيات مدرسية تلزم الأطفال بالتحدث والتفاعل مع الجمهور، وتشجيع الطلاب على تأليف وتنظيم مسرحيات قصيرة.
- ٩- دمج التكنولوجيا: استخدام وسائل تكنولوجية مثل الفيديو والبرامج التفاعلية لتحسين مهارات التحدث والاستماع، وتنظيم محادثات عبر الإنترنت لتعزيز التواصل الافتراضي.
- ١٠- تقييم الأداء: تنظيم فعاليات تقييمية تتيح للأطفال التعبير عن مهارات التواصل، وتشجيع تبادل التقييم بين الأطفال لتعزيز التحسين المتبادل.

خامساً: التعامل مع التحديات:

- الهدف: تعليم الأطفال كيفية التعامل مع التحديات والتغلب على الصعوبات.
- الأنشطة: مناقشات جماعية حول تحديات الحياة اليومية وكيفية التعامل معها، وألعاب تعاونية تعزز مفهوم العمل الجماعي.
- تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يهدف إلى تطوير مهارات التعامل مع التحديات لدى الأطفال من خلال أنشطة تفاعلية وتعليمية في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية.

موضوع دراسي: "التحديات وكيفية التغلب عليها"

- ١- الدروس: دروس تقديم مفاهيم التحديات كجزء من الحياة اليومية وكيفية التعامل معها، وتحليل قصص نجاح شخصيات ملهمة تعاملت مع تحديات وتغلبت عليها.

- ٢- مناقشات جماعية: إدارة مناقشات جماعية حول تحديات يومية يواجهها الأطفال، وتوجيه الطلاب لتقديم حلول لتلك التحديات والمشاركة في تبادل الأفكار.
- ٣- ألعاب تعاونية: إقامة ألعاب تعاونية تحتاج إلى العمل الجماعي لتحقيق النجاح، وتنظيم مسابقات تعاونية تشجع على التفاعل الإيجابي وحل المشكلات.
- ٤- ورش العمل الإبداعية: ورش العمل تحفيزية تتضمن أنشطة إبداعية لتعزيز التفكير الإبداعي في حل المشاكل، وتشجيع الطلاب على تصميم حلول إبداعية لتحديات محددة.
- ٥- مشاريع تعاونية: تنظيم مشاريع تعاونية يتعاون فيها الطلاب لتحقيق هدف مشترك، وجلسات تقييم دورية لتحليل التقدم وتعزيز مهارات الاتصال.
- ٦- محاكاة لمواقف واقعية: محاكاة مواقف واقعية تتيح للأطفال تجربة تحديات مختلفة، وإجراء جلسات تحليل ما تمت مشاهدته واستخدام الخبرات لتطوير استراتيجيات التعامل مع التحديات.
- ٧- زيارات ميدانية: زيارات لشخصيات ناجحة في المجتمع لمشاركة تجاربهم في التعامل مع التحديات، ومناقشات بعد الزيارة لتعزيز التواصل وفهم كيفية تحقيق النجاح رغم التحديات.
- ٨- تنمية مهارات التفكير الإيجابي: جلسات تعزيز مهارات التفكير الإيجابي وكيفية تحويل التحديات إلى فرص، وتدريب الطلاب على تحليل إيجابيات وسلبيات التحديات وتحديد خطوات عمل فعّالة.
- ٩- إشراك الأسرة: دعوة الأهل للمشاركة في فعاليات المدرسة المتعلقة بتعلم كيفية التعامل مع التحديات، وتنظيم جلسات توعية للأهل حول دورهم في دعم الأطفال أثناء مواجهتهم للتحديات.
- ١٠- تقييم الأداء والتقدم: تحديد معايير لتقييم كيفية التعامل مع التحديات والتغلب عليها، واستخدام أساليب تقييم تشغيلي لتقديم تغذية راجعة وتعزيز التحسين المستمر.

سادساً: العلاقات الاجتماعية:

- الهدف: فهم أهمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية والصحية.

- **الأنشطة:** ألعاب جماعية تشجع على التعاون وبناء الصداقات، ومشروعات فنية تعزز التفاعل الاجتماعي الإيجابي.
- **تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية:** هذا المقترح يهدف إلى تطوير مهارات العلاقات الاجتماعية لدى الأطفال من خلال تنويع الأنشطة في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية.
- ١- **موضوع دراسي:** "العلاقات الإيجابية" الدروس: دروس حول أهمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الحياة اليومية، وتعزيز فهم الطلاب لأنواع العلاقات وكيفية بناء علاقات صحية.
- ٢- **ألعاب جماعية:** تنظيم ألعاب جماعية تشجع على التعاون والتواصل الفعال، وتحفيز الطلاب على تجربة ألعاب تعاونية لبناء الصداقات.
- ٣- **مشروعات فنية:** إقامة مشروعات فنية تحتاج إلى تفاعل اجتماعي وتعزز التفاعل الإيجابي. وتوفير ورش عمل فنية لبناء مشروعات جماعية.
- ٤- **ورش الحوار والتفاعل:** ورش حوارية لتعليم مهارات التواصل الفعال والاستماع، وتنظيم مناقشات حول مواضيع مختلفة تشجع على التفاعل وتقوية العلاقات.
- ٥- **نشاطات تحسين الفهم الاجتماعي:** إجراء نشاطات تعزز فهم الطلاب للمشاعر والاحتياجات الاجتماعية للآخرين، وتقديم مهمات تعاونية تشجع على مساعدة الآخرين.
- ٦- **مشروع التطوع:** تشجيع الطلاب على المشاركة في مشروعات تطوعية خيرية، وتقديم فرص للتفاعل مع المجتمع المحلي وبناء علاقات إيجابية.
- ٧- **برامج العلاقات الإيجابية:** تطبيق برامج خاصة تعزز العلاقات الإيجابية والتواصل الفعال، وتقديم ورش عمل حول تحسين مهارات التواصل الاجتماعي.
- ٨- **تنظيم فعاليات اجتماعية:** تنظيم فعاليات اجتماعية داخل المدرسة مثل الحفلات والأمسيات الثقافية، وتشجيع الطلاب على المشاركة والتفاعل خلال هذه الفعاليات.
- ٩- **إدماج التكنولوجيا:** استخدام وسائل التكنولوجيا مثل منصات التواصل الاجتماعي لتشجيع التفاعل الإيجابي، وإدماج تطبيقات تكنولوجية تعزز بناء الصداقات والعلاقات الاجتماعية.

١٠- ورش الحل البناء: تقديم ورش عمل حول الحل البناء للنزاعات وتعزيز فهم الطلاب لتحقيق الاستقرار الاجتماعي، وتدريب الطلاب على كيفية التعامل مع الصراعات بشكل بناء وفعال.

سابعاً: تقييم الصحة النفسية:

- الهدف: تشجيع الأطفال على تقييم صحتهم النفسية بشكل دوري.
 - الأنشطة: دمج جلسات تفاعلية تسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم، وإجراء استبيانات بسيطة لفحص مستوى السعادة والرضا.
 - تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يسعى إلى دمج تقييم الصحة النفسية في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية بشكل شامل وتفاعلي.
- ١- موضوع دراسي: "صحتي النفسية"
 - ٢- الدروس: دروس حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعبير عن المشاعر، وتشجيع الطلاب على الفهم الأساسي لمفاهيم مثل السعادة والرضا الذاتي.
 - ٣- جلسات تفاعلية: إدراج جلسات تفاعلية تتيح للأطفال التعبير عن مشاعرهم بحرية، وتوفير ألعاب وأنشطة تحفيزية لتعزيز التواصل الفعال حول المشاعر.
 - ٤- استبيانات السعادة: إجراء استبيانات بسيطة بشكل دوري حول مستوى السعادة والرضا، وتحليل النتائج مع الطلاب ومناقشة كيفية تحسين حالة الصحة النفسية.
 - ٥- ورش عمل حول التحسين الذاتي: ورش عمل تعزز مفاهيم التحسين الذاتي وتطوير مهارات الصحة النفسية، وتقديم نصائح وأساليب بسيطة لتحسين الرفاه النفسي.
 - ٦- مشاريع فنية التعبير: إقامة مشاريع فنية يمكن للأطفال من خلالها التعبير عن مشاعرهم، وعرض الأعمال في فضاء المدرسة لتشجيع التواصل الفعال حولها.
 - ٧- مهارات التفكير الإيجابي: جلسات تفكير إيجابي تركز على تعزيز التفاؤل والتحفيز، وتقديم أمثلة عملية وقصص نجاح لتحفيز الطلاب على رؤية الجوانب الإيجابية في حياتهم.
 - ٨- تحديات إبداعية: تحديات إبداعية تشجع الأطفال على تحدي أنفسهم وتحسين صحتهم النفسية، وتكريم الجهود والتحسين المستمر.

- ٩- أنشطة التفكير الذاتي: جلسات تعزز مهارات التفكير الذاتي وتحليل المشاعر، وتوفير أدوات بسيطة لتعزيز الوعي بالذات.
- ١٠- إدماج التكنولوجيا: استخدام تطبيقات أو منصات تكنولوجية تساعد الأطفال في تقييم صحتهم النفسية، ونشر محتوى تفاعلي عبر الإنترنت يشجع على التفكير حول الصحة النفسية.
- ١١- دعم الأهل: توفير موارد ومعلومات للأهل حول كيفية دعم الأطفال في تقييم صحتهم النفسية، وتنظيم جلسات توعية للأهل حول أهمية الحوار المفتوح حول الصحة النفسية.

ثامناً: الدعم الاجتماعي:

- الهدف: تعزيز فهم الأطفال للدعم الاجتماعي وأهمية المساعدة المتبادلة.
 - الأنشطة: تنظيم أنشطة تعاونية ومشاريع تحفيز التفاعل الاجتماعي، ومحاكاة مواقف تشجع على تقديم الدعم للآخرين.
 - تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يهدف إلى تعزيز التواصل الاجتماعي وفهم أهمية المساعدة المتبادلة لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية من خلال أنشطة تعليمية متنوعة وتفاعلية.
- ١- موضوع دراسي: "قوة الدعم الاجتماعي"
 - ٢- الدروس: دروس حول أهمية الدعم الاجتماعي في حياة الأفراد، وتعزيز التفاهم حول مفهوم المساعدة المتبادلة وأثرها الإيجابي.
 - ٣- أنشطة تعاونية: تنظيم أنشطة تعاونية داخل الصف تعزز التفاعل الاجتماعي، ومشاريع تعاونية يعمل فيها الطلاب معاً لتحقيق هدف مشترك.
 - ٤- محاكاة المواقف: إقامة محاكاة لمواقف اجتماعية تشجع على تقديم الدعم للآخرين، وتحليل المواقف بعد المحاكاة لتعزيز الفهم وتحفيز النقاش.
 - ٥- برامج التواصل الإيجابي: تطوير برامج تشجيعية للتواصل الإيجابي داخل المدرسة، وتشجيع الطلاب على التفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي خلال الأنشطة اليومية.

- ٦- ورش الحل البناء: ورش عمل تعزز مفهوم الحل البناء في حل المشكلات الاجتماعية، وتطبيق حالات عملية تحتاج إلى التفاعل الاجتماعي الإيجابي.
- ٧- نشاطات التفاعل المجتمعي: مشاركة الطلاب في نشاطات مجتمعية تعزز التواصل وتقديم الدعم، وتنظيم زيارات إلى مؤسسات خيرية أو مجتمعية لتجربة التفاعل الاجتماعي.
- ٨- تكوين فرق تعاونية: تشجيع الطلاب على تشكيل فرق صغيرة تعاونية، ومهام تعاونية يحتاجون فيها إلى تفاعل اجتماعي فعال لتحقيق الأهداف.
- ٩- مشروعات خدمة المجتمع: تخصيص وقت لمشروعات خدمة المجتمع تشمل تقديم الدعم للفئات المحتاجة، وتوجيه الطلاب لتفعيل الدعم الاجتماعي في مجتمعهم.
- ١٠- ورش التواصل الفعال: ورش عمل لتحسين مهارات التواصل الفعال وتعزيز الدعم الاجتماعي، وتدريب الطلاب على كيفية التعبير عن أفكارهم وتقديم الدعم بشكل فعال.
- ١١- تقييم الجهود وتكريم الداعمين: تنظيم فعاليات تكريمية للطلاب الذين أظهروا دعمًا اجتماعيًا متميزًا، وتقييم دوري لجودة الدعم الاجتماعي في الفصل وتشجيع التحسين المستمر.

تاسعاً: التثقيف حول الموارد:

- الهدف: تعريف الأطفال بالموارد المتاحة لدعم الصحة النفسية.
- الأنشطة: زيارات لخبراء صحة نفسية أو محادثات عبر الفيديو، وتوفير موارد تثقيفية للطلاب وأولياء الأمور.
- تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يهدف إلى تضمين موارد تثقيفية شاملة ومتنوعة في المناهج الدراسية لتعزيز فهم الأطفال للمصادر المتاحة لدعم صحتهم النفسية.
- ١- محاضرات خبراء صحة نفسية: تنظيم زيارات لخبراء في مجال الصحة النفسية للحديث مع الطلاب، واستخدام التقنيات التفاعلية والأمثلة العملية لجعل المحاضرات أكثر جاذبية للأطفال.

- ٢- جلسات محادثات عبر الفيديو: ترتيب جلسات محادثات عبر الفيديو مع خبراء صحة نفسية، وتوفير منصة آمنة للأطفال للتعبير عن أسئلتهم والحصول على إرشادات شخصية.
- ٣- ورش تفاعلية: إقامة ورش عمل تفاعلية تشمل نقاشات وأنشطة عملية، وتوفير فرص للتفاعل المباشر مع المحترفين لتحسين التفاهم.
- ٤- إنشاء موارد تثقيفية: تطوير موارد تثقيفية مخصصة للأطفال حول الصحة النفسية، واستخدام قصص مصورة، ملصقات، ومواد تفاعلية لجذب انتباه الأطفال.
- ٥- التواصل مع أولياء الأمور: تنظيم جلسات تواصل مع أولياء الأمور لشرح المصادر المتاحة، وتوفير مواد تثقيفية للأهل حول دورهم في دعم صحة أطفالهم النفسية.
- ٦- مشاركة الطلاب في تصميم الموارد: تشجيع الطلاب على المشاركة في إنشاء بعض المحتوى التثقيفي، وإقامة مسابقات أو مشاريع لتحفيز المشاركة الفعّالة.
- ٧- مشروعات فنية للتوعية: إقامة مشروعات فنية تعزز التوعية بأهمية الصحة النفسية، وعرض الأعمال في المدرسة لتشجيع التواصل والتفاعل حول هذه الموضوعات.
- ٨- إنشاء موقع إلكتروني أو تطبيق: إنشاء موقع إلكتروني أو تطبيق يحتوي على موارد تثقيفية للأطفال، واستخدام الوسائل التكنولوجية لجعل المحتوى أكثر إشراكًا.
- ٩- تكامل موارد المكتبة المدرسية: تحديث المكتبة المدرسية بكتب وموارد حول الصحة النفسية، وتشجيع الطلاب على استخدام هذه الموارد كجزء من تعلمهم اليومي.
- ١٠- إجراء مسابقات تثقيفية: إقامة مسابقات تثقيفية حول الصحة النفسية لتعزيز المشاركة، وتكريم الفائزين والترجيع للموارد التثقيفية المتاحة.

عاشراً: تشجيع على المشاركة الفعّالة:

- الهدف: دعم الأطفال لمشاركة مشاعرهم وتجاربهم.
- الأنشطة: إقامة فعاليات ثقافية أو أسابيع للصحة النفسية، وإنشاء لوحات إلكترونية لعرض إبداعات الطلبة.
- تصور مقترح لتنفيذ ذلك في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية: هذا المقترح يهدف إلى تكامل الأنشطة التفاعلية لتعزيز المشاركة الفعّالة والتعبير الإبداعي في مجال الصحة النفسية في المناهج الدراسية للمرحلة الابتدائية.

- ١- فعاليات ثقافية وأسابيع للصحة النفسية:
الأنشطة: إقامة فعاليات ثقافية مثل معارض فنية أو مسابقات ثقافية، وتخصيص أسابيع خاصة للصحة النفسية مع أنشطة يومية تشجع على المشاركة.
- ٢- إنشاء لوحات إلكترونية للإبداعات:
- ٣- الأنشطة: تشجيع الطلاب على إنشاء لوحات إلكترونية (مثل المدونات أو المعارض الافتراضية) للتعبير عن مشاعرهم، وتحفيز الطلاب على مشاركة خواتمهم أو أعمالهم الفنية الخاصة.
- ٤- ورش الكتابة والتعبير الفني: تنظيم ورش العمل حول الكتابة الإبداعية والتعبير الفني، ودمج مواضيع الصحة النفسية في أنشطة الكتابة والرسم لتشجيع على التعبير.
- ٥- مشاريع جماعية للإبداع: تنظيم مشاريع جماعية تحتاج إلى تفاعل اجتماعي ومشاركة، وتوجيه الطلاب لتحقيق إبداعات جماعية تعكس مشاعر وتجارب الفرد.
- ٦- مناقشات جماعية حول التجارب الشخصية: تنظيم مناقشات جماعية حول التجارب والمشاعر الشخصية، وتشجيع الطلاب على مشاركة قصصهم الشخصية والتعلم من تجارب الآخرين.
- ٧- إعداد معارض للمواهب: إقامة معارض للمواهب تتيح للطلاب عرض مواهبهم الفنية، وتكريم الإبداعات وتشجيع التفاعل والدعم المتبادل.
- ٨- أسابيع الإبداع والتعبير: تخصيص أسابيع خاصة للإبداع والتعبير الشخصي، وتشجيع الطلاب على المشاركة في أنشطة مختلفة تعزز التعبير.
- ٩- مسابقات إبداعية: تنظيم مسابقات إبداعية حول مواضيع مرتبطة بالصحة النفسية، وتحديد معايير تقييم تشجع على المشاركة الفعالة.
- ١٠- جلسات تحفيزية وتشجيعية: عقد جلسات تحفيزية لتشجيع الطلاب على التعبير عن أنفسهم، وتوفير أمثلة إيجابية للمشاركة الفعالة والتفاعل الإيجابي.
- ١١- تقييم الجهود والتقدير: تقييم الجهود الإبداعية للطلاب وتكريم الإنجازات، وإعطاء تقدير للمشاركة الفعالة في أنشطة الصحة النفسية.

قائمة المراجع

- Annajigowda, H. H., & Chaturvedi, S. K. (2023). Digital Mental Health: A Way Forward for Public Mental Health. *World Social Psychiatry*, 5(2), 153-157.
- Anyatonwu, E. U. (2020). *Does the Smartphone Application Moodpath Reduce Depression in African American Adults?* (Doctoral dissertation, Brandman University).
- Awaah, F., Tetteh, A., & Addo, D. A. (2024). Effects of cyberbullying on the academic life of Ghanaian tertiary students. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*.
- Barak, A. (2008). Psychological aspects of cyberspace. *Theory, research, applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bautista, J., Liu, M., Alvarez, M., & Schueller, S. M. (2024). Multi-Media Field Test: Cognitive-Behavioral Therapy at Our Fingertips: Sanvello Provides On-Demand Support for Mental Health. *Cognitive and Behavioral Practice*.
- Boeldt, D., McMahon, E., McFaul, M., & Greenleaf, W. (2019). Using virtual reality exposure therapy to enhance treatment of anxiety disorders: identifying areas of clinical adoption and potential obstacles. *Frontiers in psychiatry*, 10, 773.
- Boucher, E. M., Harake, N. R., Ward, H. E., Stoeckl, S. E., Vargas, J., Minkel, J., ... & Zilca, R. (2021). Artificially intelligent chatbots in digital mental health interventions: a review. *Expert Review of Medical Devices*, 18(sup1), 37-49.
- Carlson, C. G. (2023). Virtual and augmented simulations in mental health. *Current Psychiatry Reports*, 25(9), 365-371.

- Cha, B. S., Borghouts, J., Eikey, E., Mukamel, D. B., Schueller, S. M., Sorkin, D. H., ... & Schneider, M. L. (2024). Variability in the Integration of Peers in a Multi-site Digital Mental Health Innovation Project. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1-14.
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: is Facebook use to blame?. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16(10), 717–720.
- Copeland, L. (2015). The Anti-Social Network. Slate.com. Retrieved 8.
- Creely, T. E., Knisely, W. N., Ayotte, T., & Lewis, C. (2019). Technology and the self: A new deity. *Ethics, Medicine and Public Health*, 10, 111-119.
- Cropley, A., & Cropley, D. (2021). *Core Capabilities for Industry 4.0: Foundations of the Cyber-Psychology of 21st Century Engineering Education*. wbv Media GmbH & Company KG.
- Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Kumar, M., Brander, L., Kumar, P., & Karyotaki, E. (2023). Impact of climate events, pollution, and green spaces on mental health: An umbrella review of meta-analyses. *Psychological Medicine*, 1-16.
- Darnell, D., Pullmann, M. D., Hull, T. D., Chen, S., & Areán, P. (2022). Predictors of disengagement and symptom improvement among adults with depression enrolled in talkspace, a technology-mediated psychotherapy platform: naturalistic observational study. *JMIR Formative Research*, 6(6), e36521.
- Elish, J. (March 6, 2014). "Hungry for 'likes': Facebook use linked to eating disorder risk". Florida State University.

- Fitzsimmons-Craft, E. E. (2024). Thinking flexibly about who digital mental health interventions are for and how they should be evaluated and used: Commentary on McClure et al.(2023). *International Journal of Eating Disorders*.
- Fortuna, P. (2023). Positive cyberpsychology as a field of study of the well-being of people interacting with and via technology. *Frontiers in Psychology, 14*, 1053482.
- Gavrilova, L., & Zawadzki, M. J. (2023). Examining How Headspace Impacts Mindfulness Mechanisms Over an 8-Week App-Based Mindfulness Intervention. *Mindfulness, 14*(9), 2236-2249.
- Gerrevue, S. (2021). Advocates For Second Mental Health Evaluation Near Me–Try Betterhelp.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online?. *Computers in human behavior, 29*(3), 604-609.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online?. *Computers in human behavior, 29*(3), 604-609.
- Hoffman, V., Flom, M., Mariano, T. Y., Chiauzzi, E., Williams, A., Kirvin-Quamme, A., ... & Perski, O. (2023). User Engagement Clusters of an 8-Week Digital Mental Health Intervention Guided by a Relational Agent (Woebot): Exploratory Study. *Journal of Medical Internet Research, 25*, e47198.
- Huberty, J., Puzia, M. E., Larkey, L., Vranceanu, A. M., & Irwin, M. R. (2021). Can a meditation app help my sleep? A cross-sectional survey of Calm users. *PloS one, 16*(10), e0257518.

- Java, S., Mohammed, H., & Bhardwaj, A. B. (2021, July). Psychological analysis of online counselling platforms offering mental health support. In *2021 12th international conference on computing communication and networking technologies (ICCCNT)* (pp. 1-7). IEEE.
- Jeon, J. M., Ma, J., Kwak, P., Dang, B., Buleje, I., Ancoli-Israel, S., ... & Lee, E. E. (2024). Developing a novel mobile application for cognitive behavioral therapy for insomnia for people with schizophrenia: integration of wearable and environmental sleep sensors. *Sleep and Breathing*, 1-8.
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 120–135.
- Jusić, M. (2023). Lessons from Cyberpsychology that Educators Should be Reminded of. *DHS-Društvene i humanističke studije: časopis Filozofskog fakulteta u Tuzli*, 22(22), 567-592.
- Kaushik, S., Ahmad, F., Choudhary, S., Mathkor, D. M., Mishra, B. N., Singh, V., & Haque, S. (2023). Critical Appraisal and Systematic Review of Genes Linked with Cocaine Addiction, Depression and Anxiety. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105270.
- Kaye, L. (2021). *Ebook: Issues and Debates in Cyberpsychology*. McGraw-Hill Education (UK).
- Kirwan, G. (2024). Psychological Applications of Virtual and Augmented/Mixed Reality. In *An Introduction to Cyberpsychology* (pp. 339-356). Routledge.

- Kruse, P., Chipeta, E. M., & Ueberschär, I. (2023). What Keeps Social Entrepreneurs Happy? Exploring Personality, Work Design, External Support, and Social Impact as Resources of Social Entrepreneurs' Mental Well-Being. *Sustainability*, 15(5), 4109.
- Laestadius, L., Bishop, A., Gonzalez, M., Illenčík, D., & Campos-Castillo, C. (2022). Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social chatbot Replika. *New Media & Society*, 14614448221142007.
- McCutcheon, A., & Awad, J. (2023). 7 Cups Therapy.
- Mizrak, K. C. (2024). Crisis Management and Risk Mitigation: Strategies for Effective Response and Resilience. *Trends, Challenges, and Practices in Contemporary Strategic Management*, 254-278.
- Parsons, T. D. (2009). Cyberpsychology: Emphasizing the Human in Human-Computer Interaction. *PsycCRITIQUES*, 54(29).
- Patwa, N., Gupta, M., & Mittal, A. (2024). Modeling the influence of online communities and social commerce. *Global Knowledge, Memory and Communication*.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of applied developmental psychology*, 30(3), 227-238.
- Podina, I. R., & Caculidis-Tudor, D. (2023). Increasing Well-Being and Mental Health Through Cutting-Edge Technology and Artificial Intelligence. In *Brain, Decision Making and Mental Health* (pp. 347-364). Cham: Springer International Publishing.
- Rojas, M. (June 1, 2014). Social Media Helps Fuel Some Eating Disorders. USA Today. The (Westchester County, N.Y.) Journal News.

- Sadeh-Sharvit, S., Camp, T. D., Horton, S. E., Hefner, J. D., Berry, J. M., Grossman, E., & Hollon, S. D. (2023). Effects of an artificial intelligence platform for behavioral interventions on depression and anxiety symptoms: randomized clinical trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e46781.
- Sharma, A., Hom, N. M., Gire, N., Bifarin, O., Chaudhary, S., Myles, R., ... & Blakemore, A. (2024). Barriers And Enablers To The Use of Digital Mental Health Interventions Among SMI Patients With Physical Health Comorbidity In South Asia: A Scoping Review.
- Simmons, M. B., & Katterl, S. (2024). Cautions on digital mental health. *Nature Human Behaviour*, 1-2.
- Skerritt, C., & Wolstein, D. (2023). Use of Artificial Intelligence to Enhance Case Management and Job Development Practices in Rehabilitation Counseling. *Rehabilitation Professional*, 31(2).
- Stawarz, K., Preist, C., & Coyle, D. (2019). Use of smartphone apps, social media, and web-based resources to support mental health and well-being: Online survey. *JMIR mental health*, 6(7), e12546.
- Sultan, M., Scholz, C., & van den Bos, W. (2023). Leaving traces behind: Using social media digital trace data to study adolescent wellbeing. *Computers in Human Behavior Reports*, 100281.
- Thianthai, C., & Tamdee, P. (2024). Understanding Digital Well-being and Insights From Technological Impacts on University Students' Everyday Lives in Bangkok. *Journal of Health Research*, 38(2), 5.
- Voiskounsky, A. E. (2021). Teaching Cyberpsychology: Today and Tomorrow. In *IMS* (pp. 169-178).
- Wiederhold, B. K. (2021). Cyberpsychology. *Behavior, and Social Networking*, 24, 289-290.

Williams, R. (2014). "Is Facebook Good Or Bad For Your Self-Esteem?".
psychology Today.

Yen, H. Y. (2021). Smart wearable devices as a psychological intervention
for healthy lifestyle and quality of life: a randomized controlled
trial. *Quality of Life Research*, 30, 791-802.

Yıldırım, B., Kırarslan Karagoz, O., Tekeli Simsek, A., Koca, C., &
Cicek, M. F. (2024). Associations between self-reported bruxism,
sleep quality, and psychological status among dental students in
Turkey. *CRANIO®*, 42(1), 63-68.

مواقع الانترنت:

<https://online.nsu.edu/degrees/technology/master-of-science-cyberpsychology>

<https://www.regent.edu/program/ms-in-psychology-cyberpsychology/>

<https://www.captechu.edu/degrees-and-programs/masters-degrees/cyberpsychology-mres>

ملحق (١)**وصف مختصر لحتوى المقررات الدراسية المقترحة لبرنامج الدبلوم المهني
في علم النفس السيبراني****مقررات الفصل الدراسي الأول:****مقرر: مقدمة في علم النفس السيبراني: (٢) ساعة معتمدة**

- الهدف: تمكين الدارسين من فهم العلاقة بين علم النفس والتكنولوجيا، وتزويدهم بالمهارات الأساسية لتحليل وتطبيق التكنولوجيا في سياقات علم النفس المختلفة.
- وصف مختصر: يتناول هذا المقرر أساسيات ومفاهيم مجال علم النفس السيبراني، مع التركيز على التفاعل بين علم النفس والتكنولوجيا الحديثة، ويتعلم الدارسون فهم كيف يمكن أن تؤثر التكنولوجيا على السلوك البشري والصحة النفسية، ويشمل المقرر دراسة التطورات التكنولوجية مثل الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات، وكيف يمكن تكاملها في مجالات علم النفس.

المحتوى:

- أساسيات علم النفس السيبراني: تعريف المفاهيم الأساسية في علم النفس السيبراني وتاريخ تطوره.
- تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية: دراسة كيف يمكن أن تسهم التكنولوجيا في تحسين الصحة النفسية.
- الذكاء الاصطناعي وعلم النفس: فهم كيف يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل السلوك البشري وتقديم التوجيه النفسي.
- تحليل البيانات في علم النفس: تعلم تقنيات تحليل البيانات وكيفية تطبيقها في سياق علم النفس.
- تكنولوجيا التفاعل البشري: دراسة التكنولوجيا التي تسهم في تحسين التفاعل بين الأفراد والأنظمة الذكية.

- تطبيقات علم النفس السيبراني في المجتمع: فحص كيف يمكن استخدام مفاهيم علم النفس السيبراني في مختلف مجالات المجتمع، مثل التعليم والعمل والصحة.
- أخلاقيات استخدام التكنولوجيا في علم النفس: مناقشة التحديات الأخلاقية المرتبطة بتحليل البيانات النفسية واستخدام التكنولوجيا في مجال علم النفس.

مقرر: تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية: (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: تزويد الدارسين بفهم شامل حول كيفية تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية؛ مما يمكنهم من تقديم تقييم نقدي لتطبيقات التكنولوجيا في مجال الصحة النفسية، وتحسين فعالية استخدامها.
- وصف مختصر: يُركز هذا المقرر على دراسة كيفية تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية للأفراد، ويستكشف الدارسون التفاعل بين استخدام التكنولوجيا والأثر النفسي والاجتماعي، مع التركيز على الفوائد والتحديات التي يمكن أن تطرأ في هذا السياق.

المحتوى:

- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة كيف يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية.
- التكنولوجيا والإدمان: تحليل كيف يمكن أن تسهم التكنولوجيا في إشكالية الإدمان الرقمي، وتأثيرها على العقل والصحة النفسية.
- التكنولوجيا والتوتر والقلق: استكشاف التأثير النفسي للاستخدام المفرط للتكنولوجيا على مستويات التوتر والقلق.
- العلاقة بين اللعب الإلكتروني والمزاج: دراسة تأثير ألعاب الفيديو والتفاعل مع التكنولوجيا على المزاج والسلوك النفسي.
- استخدام التكنولوجيا لتحسين الصحة النفسية: تحليل كيف يمكن استخدام التكنولوجيا في تحسين الصحة النفسية.
- التحديات الأخلاقية لاستخدام التكنولوجيا في الإرشاد النفسي: مناقشة التحديات الأخلاقية المرتبطة بتكنولوجيا الإرشاد النفسي وحفظ الخصوصية.

مقرر: تطبيقات علم النفس السيبراني في التعليم (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: تمكين الدارسين من تطبيق مبادئ علم النفس السيبراني في تصميم وتنفيذ برامج تعليمية متقدمة، وفهم كيفية تحسين فعالية التعلم باستخدام التكنولوجيا في سياق التعليم.
- وصف مختصر: يستعرض هذا المقرر كيفية تكامل مفاهيم علم النفس السيبراني في مجال التعليم، ويتناول الدارسون تصميم وتطوير برامج تعليمية مبتكرة باستخدام التكنولوجيا، ويتعلمون كيفية تحليل تأثير التكنولوجيا على تجربة التعلم والتطوير النفسي للطلبة.

المحتوى:

- تصميم التعلم الإلكتروني: دراسة كيفية تصميم وتنفيذ بيئات تعلم إلكترونية فعالة باستخدام مبادئ علم النفس السيبراني.
- التعلم عن بُعد والواقع الافتراضي: فحص تأثير التعلم عن بُعد وتقنيات الواقع الافتراضي على تحفيز المشاركة وتحسين فهم المواد.
- تحليل البيانات التعليمية: تعلم كيفية استخدام تحليل البيانات لتقييم أداء الطلبة وتحسين تجربة التعلم.
- تكنولوجيا التقييم والتقييم: دراسة كيفية تكامل التكنولوجيا في عمليات التقييم والتقييم لتحسين الفهم وتحفيز المشاركة.
- تكنولوجيا المساعدة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة: فهم كيفية تكامل التكنولوجيا لتلبية احتياجات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- التعلم الآلي وتخصيص المحتوى: دراسة كيف يمكن استخدام التعلم الآلي لتخصيص تجربة التعلم وفقاً لاحتياجات كل طالب.

مقرر: أخلاقيات استخدام التكنولوجيا في علم النفس (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: تمكين الدارسين من فهم القضايا الأخلاقية المرتبطة بتكنولوجيا التعليم في مجال علم النفس السيبراني، وتزويدهم بالمعرفة والأدوات اللازمة لاتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة في سياق التعليم والأبحاث النفسية.

- **وصف مختصر:** يستعرض هذا المقرر الجوانب الأخلاقية المرتبطة بتكنولوجيا التعليم واستخدامها في مجال علم النفس السيبراني، ويتناول الدارسون التحديات والمسؤوليات المتعلقة بجمع وتحليل البيانات النفسية، وكيفية ضمان استخدام التكنولوجيا بشكل أخلاقي ومسؤول في سياق التعليم.

المحتوى:

- **حقوق الخصوصية وحماية البيانات:** دراسة أخلاقيات جمع وتخزين البيانات النفسية، وكيفية حماية خصوصية الطلبة والمشاركين.
- **الشفافية والإفصاح:** تحليل كيفية تحقيق الشفافية والإفصاح بشأن استخدام التكنولوجيا في التعليم وأثره على المشاركين.
- **تحليل الآثار الاجتماعية والنفسية:** دراسة أخلاقيات تحليل وتقديم البيانات النفسية وتأثير ذلك على التلاميذ والمجتمع.
- **تكنولوجيا التعليم والتمييز:** فهم كيف يمكن أن تؤثر تكنولوجيا التعليم في زيادة التمييز أو تقليله، وكيفية تجنب الآثار السلبية.
- **المسؤولية الاجتماعية للتكنولوجيا في التعليم:** تحليل مدى المسؤولية الاجتماعية لاستخدام التكنولوجيا في تحسين جودة التعليم والصحة النفسية.
- **تحديات التعلم الآلي والتحكم الأخلاقي:** دراسة التحديات الأخلاقية المتعلقة بتكنولوجيا التعلم الآلي وكيفية التحكم فيها بشكل أخلاقي.

مقرر: التفاعل بين الإنسان والذكاء الاصطناعي (٢) ساعة معتمدة

- **الهدف:** تمكين الدارسين من فهم التفاعل بين الإنسان والذكاء الاصطناعي في سياق التعليم، وتعزيز قدراتهم في استخدام هذه التكنولوجيا بشكل فعال لتحسين تجربة التعلم وتحقيق أهداف التعليم.
- **وصف مختصر:** يتناول هذا المقرر استكشاف التفاعل بين الإنسان والذكاء الاصطناعي في سياق التعليم، مع التركيز على كيفية تكامل التكنولوجيا لتعزيز تجربة التعلم وتحسين الأداء الأكاديمي، ويتناول الدارسون مفاهيم مثل التعلم الآلي، وتحليل البيانات النفسية باستخدام الذكاء الاصطناعي، وتأثير هذا التفاعل على الطلبة والمعلمين.

المحتوى:

- مفاهيم التعلم الآلي: دراسة أساسيات التعلم الآلي، وكيف يمكن تطبيقها في تحسين عمليات التعلم.
- تحليل البيانات النفسية بالذكاء الاصطناعي: فهم كيفية استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات النفسية لفهم سلوك الطلبة واحتياجاتهم.
- تكامل التكنولوجيا في التعليم: تحليل كيف يمكن تكامل التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي لتخصيص تجربة التعلم وتحسين الفهم.
- تأثير الذكاء الاصطناعي على مهارات التفكير والتحليل: دراسة كيف يمكن أن يساهم الذكاء الاصطناعي في تطوير مهارات التفكير النقدي والتحليلي للطلبة.
- تحديات التفاعل البشري-الذكاء الاصطناعي: استكشاف التحديات الأخلاقية والاجتماعية المرتبطة بالتفاعل بين الإنسان والذكاء الاصطناعي في سياق التعليم.
- تحليل أثر التكنولوجيا على الأداء الأكاديمي: فحص كيف يمكن لتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي أن تؤثر على تحسين الأداء الأكاديمي ورفع مستوى التحصيل العلمي.

مقررات الفصل الدراسي الثاني:**مقرر: مهارات التفاعل مع التكنولوجيا (٢) ساعة معتمدة**

- الهدف: تأهيل الدارسين بالمهارات العملية والتقنية اللازمة للتفاعل الفعّال مع التكنولوجيا في مجال علم النفس السيبراني، وتحسين قدرتهم على استخدام الأدوات التكنولوجية لتعزيز البحث والتقييم النفسي.
- وصف مختصر: يتناول المقرر تطوير مهارات الدارسين في التفاعل مع التكنولوجيا في سياق علم النفس السيبراني، ويركز على تطوير القدرات العملية والمهارات اللازمة لفهم واستخدام التكنولوجيا بفعالية في مجال علم النفس، ويشمل المحتوى تطبيقات عملية ونقاشات حول التحديات والفرص المتعلقة بتكنولوجيا المعلومات في سياق علم النفس السيبراني.

المحتوى:

- ١- أساسيات التكنولوجيا في علم النفس السيبراني: استعراض الأساسيات التقنية والتكنولوجية المتعلقة بمجال علم النفس السيبراني.
- ٢- استخدام أدوات التكنولوجيا في البحث النفسي: تعلم كيفية استخدام أدوات التكنولوجيا لتصميم وتنفيذ أبحاث نفسية.
- ٣- تحليل البيانات وأساليب الإحصاء النفسي: فهم كيفية استخدام تقنيات تحليل البيانات والإحصاء في سياق علم النفس.
- ٤- تطبيقات التكنولوجيا في التقييم النفسي: دراسة كيفية استخدام التكنولوجيا في عمليات التقييم والاختبارات النفسية.
- ٥- تصميم وتنفيذ تجارب نفسية عبر الإنترنت: تطبيق مهارات تصميم التجارب وتنفيذها عبر الإنترنت باستخدام الأدوات التكنولوجية.
- ٦- التواصل الفعال باستخدام وسائل التكنولوجيا: تطوير مهارات التواصل الفعالة في سياق علم النفس باستخدام وسائل التكنولوجيا.
- ٧- حل المشكلات التكنولوجية في سياق العمل النفسي: التعامل مع التحديات التكنولوجية وحل المشكلات التي قد تطرأ في سياق العمل النفسي.

مقرر: علوم الحاسب والبيانات في علم النفس (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: تزويد الدارسين بالمهارات اللازمة لاستخدام علم الحاسب والبيانات في تحليل وفهم البيانات النفسية؛ مما يمكنهم من اتخاذ قرارات مستنيرة وتحسين التفاعل بين التكنولوجيا وعلم النفس في سياق علم النفس السيبراني.
- وصف مختصر: يستعرض المقرر أساسيات علوم الحاسب والبيانات وتطبيقاتهما في مجال علم النفس السيبراني، ويتناول فهم كيفية استخدام الأدوات والتقنيات الحاسوبية لتحليل البيانات النفسية وتطوير نماذج تنبؤية، ويتضمن المقرر أيضًا تدريبًا عمليًا على استخدام أدوات البرمجة وتقنيات علم البيانات في سياقات علم النفس.

المحتوى:

- ١- أساسيات البرمجة والحوسبة العلمية: مراجعة مبادئ البرمجة والحوسبة العلمية لتحليل البيانات النفسية.
- ٢- تقنيات تحليل البيانات في علم النفس: دراسة مختلف تقنيات تحليل البيانات مثل التصنيف، والتجميع، والتحليل الإحصائي.
- ٣- تطبيقات علم البيانات في التوقعات النفسية: استكشاف كيف يمكن استخدام علم البيانات لتطوير نماذج تنبؤية لفهم السلوك النفسي.
- ٤- تقنيات استخدام الذكاء الاصطناعي في علم النفس: فهم كيف يمكن تكامل تقنيات الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات النفسية واستخدامها في التنبؤ.
- ٥- أمان البيانات وخصوصية المشاركين: التعرف على التحديات الأمنية والأخلاقية المرتبطة بجمع وتحليل البيانات النفسية.
- ٦- تحليل البيانات النفسية: دراسة كيفية التعامل مع كميات كبيرة من البيانات النفسية واستخدام تقنيات البيانات الضخمة.

مقرر: تصميم وتطوير التطبيقات النفسية (٢) ساعة معتمدة

- **الهدف:** تزويد الدارسين بالمهارات اللازمة لتصميم وتطوير التطبيقات النفسية بطريقة تتوافق مع مبادئ علم النفس السيبراني؛ مما يمكنهم من إنشاء تجارب تفاعلية تسهم في فهم وتحسين الصحة النفسية والسلوك البشري.
- **وصف مختصر:** يتناول المقرر تدريب الدارسين على تصميم وتطوير التطبيقات النفسية باستخدام التكنولوجيا، مع التركيز على تطبيقات في مجال علم النفس السيبراني، ومرحلة تطوير التطبيقات من التخطيط والتصميم إلى التنفيذ والاختبار، مع التركيز على كيفية تحسين تجربة المستخدم وتحقيق أهداف علم النفس في سياق التكنولوجيا.

المحتوى:

- **تحليل الاحتياجات وتصميم التطبيق:** دراسة كيفية تحليل احتياجات المستخدم وتصميم واجهة المستخدم باستخدام مبادئ علم النفس.

- تقنيات تصميم التفاعل البشري: تعلم تقنيات تصميم تفاعل بشري فعال ومناسب للسياق النفسي.
- تطوير التطبيقات باستخدام لغات البرمجة: فهم كيفية استخدام لغات البرمجة لتحويل تصميم التطبيق إلى تطبيق عملي.
- استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في التطبيقات النفسية: دراسة كيفية تكامل تقنيات الذكاء الاصطناعي في تصميم التطبيقات النفسية.
- اختبار وتقييم التطبيقات: تطبيق أساليب اختبار وتقييم لضمان جودة وكفاءة التطبيقات النفسية.
- الأمان وحماية البيانات في التطبيقات النفسية: فهم التحديات الأمنية والأخلاقيات المرتبطة بجمع وتخزين البيانات النفسية.

مقرر: الروبوت والتفاعل البشري (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: تمكين الدارسين من فهم كيفية تكامل الروبوتات في سياق علم النفس السيبراني، وتصميم تطبيقات تفاعلية تساهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز التواصل البشري-الروبوت.
- وصف مختصر: يتناول المقرر استكشاف مجال علم الروبوت، وكيف يمكن تكامله مع التفاعل البشري في سياق علم النفس السيبراني، ويركز المقرر على فهم كيفية تصميم وتطوير الروبوتات لتحقيق تفاعل فعال مع البشر، مع التركيز على التطبيقات النفسية والتأثير على الصحة النفسية والسلوك البشري.

المحتوى:

- مبادئ علم الروبوت: استعراض أساسيات تصميم وبرمجة الروبوتات وتطبيقاتها العلمية.
- تفاعل الروبوتات مع الإنسان: دراسة كيفية تصميم الروبوتات للتفاعل بشكل فعال وطبيعي مع البشر.
- الذكاء الصناعي في الروبوتات: فهم كيف يمكن تضمين تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحسين أداء الروبوتات.

- تطبيقات علم النفس في تصميم الروبوتات: تحليل كيف يمكن استخدام مبادئ علم النفس لتحسين تصميم الروبوتات لتحقيق أثر إيجابي على المستخدم.
- تأثير الروبوتات على الصحة النفسية: فحص كيف يمكن للروبوتات أن تلعب دورًا في دعم الصحة النفسية وتحسين الرفاه العام.
- تحديات الأخلاقيات والاجتماعية للتفاعل بين الإنسان والروبوت: مناقشة التحديات الأخلاقية والاجتماعية المتعلقة بتطبيقات التفاعل بين الإنسان والروبوت.

مقرر: تحليل النصوص وعلم اللغويات الحاسوبية (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: تمكين الدارسين من تطبيق تقنيات تحليل النصوص وعلم اللغويات الحاسوبية في سياق علم النفس السيبراني، وفهم كيف يمكن استخدام هذه التقنيات لاستخدام البيانات اللغوية بفعالية في تحليل السلوك وتوقع السلوك النفسي.
- وصف مختصر: يتناول المقرر تعريف الدارسين بفعالية استخدام تقنيات تحليل النصوص، وعلم اللغويات الحاسوبية في مجال علم النفس السيبراني، ويتناول المحتوى استخدام اللغويات الحاسوبية لفحص وتحليل النصوص النفسية، وكيف يمكن تطبيق هذه التقنيات في فهم السلوك اللغوي والتفاعل اللغوي البشري.

المحتوى:

- مفاهيم علم اللغويات الحاسوبية: تقديم المفاهيم الأساسية لعلم اللغويات الحاسوبية، وتطبيقاتها في مجال علم النفس.
- تقنيات تحليل النصوص: دراسة أساليب تحليل النصوص باستخدام الحوسبة اللغوية لفهم معاني وسياقات النصوص.
- استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل اللغة: كيفية تضمين تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل اللغة واستخلاص المعلومات.
- تحليل السلوك اللغوي: دراسة كيف يمكن تحليل السلوك اللغوي لفهم العوامل النفسية والتفاعلات البشرية.

- استخدام التحليل اللغوي في التوقعات النفسية: تحليل كيف يمكن استخدام اللغويات الحاسوبية في توقع السلوك النفسي والتحليل التنبؤي.
- التحديات الأخلاقية والاجتماعية في تحليل النصوص: مناقشة التحديات الأخلاقية المتعلقة بتحليل النصوص والحفاظ على الخصوصية.

مقرر: مشروع عملي في علم النفس السيراني (٢) ساعة معتمدة

- الهدف: توفير منصة للدارسين يمكنهم من خلالها تطبيق المهارات والمعارف التي اكتسبوها في البرنامج، وتعزيز قدراتهم في تحليل البيانات النفسية، وتقديم إسهامات فعّالة في مجال علم النفس السيراني.
- وصف مختصر: يعتبر هذا المقرر العملي نقطة النهاية لبرنامج الدبلوم المهني في علم النفس السيراني، حيث يتيح للدارسين فرصة تطبيق المفاهيم والمهارات التي اكتسبوها في جميع المقررات السابقة، ويتم تكليف الدارسين بمشروع يتناسب مع اهتماماتهم وتخصصاتهم، ويتطلب منهم تطبيق الأسس النظرية والتقنيات العملية المتعلقة بعلم النفس السيراني.

المحتوى:

- تحديد موضوع المشروع: تحديد موضوع المشروع بناءً على اهتمامات الدارس وتخصصاته في علم النفس السيراني.
- وضع الخطة والأهداف: وضع خطة لتنفيذ المشروع وتحديد الأهداف التي يسعى الدارس لتحقيقها.
- تطبيق المفاهيم والتقنيات: استخدام المفاهيم والتقنيات المكتسبة في المقررات السابقة في تنفيذ المشروع.
- جمع وتحليل البيانات: جمع البيانات اللازمة وتحليلها باستخدام أساليب علم البيانات وتقنيات تحليل البيانات النفسية.
- توثيق وتقديم النتائج: توثيق العمل وتقديم النتائج بشكل منهجي وواضح.
- تقييم ومناقشة: تقييم نجاح المشروع ومناقشة النتائج والتحليلات مع هيئة التدريس.

ملحق (٢)

وصف مختصر لحتوى المقررات الدراسية المقترحة لبرنامج ماجستير علم النفس السيبراني

مقررات الفصل الدراسي الأول:

علم النفس والفضاء الإلكتروني (٣ ساعات معتمدة).

- الهدف: تمكين الطلبة من فهم التأثيرات النفسية للتفاعل مع الفضاء الإلكتروني، وتجهيزهم بالمهارات والمعارف اللازمة لتحليل وفهم التحديات والفرص المتعلقة بالحياة الرقمية في سياق علم النفس السيبراني.
- وصف مختصر: يهدف هذا المقرر إلى فهم تأثير الفضاء الإلكتروني على النواحي النفسية والسلوكية للأفراد، ويتناول التحديات والفرص الناتجة عن التفاعل مع التكنولوجيا والوجود الرقمي، مع التركيز على تطبيقات علم النفس السيبراني في استكشاف التأثيرات النفسية للحياة الرقمية.

الحتوى:

- مقدمة في علم النفس السيبراني: استعراض لأساسيات علم النفس السيبراني، والتحديات الفريدة المرتبطة بالفضاء الإلكتروني.
- تأثيرات الوسائط الاجتماعية والتواصل الرقمي: دراسة تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتفاعلات الرقمية على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية.
- علم السلوك الإلكتروني: استكشاف النماذج السلوكية الناتجة عن التفاعل مع الأنظمة والمحتوى الإلكتروني.
- تحليل البيانات الإلكترونية: دراسة كيفية تحليل البيانات الناتجة عن سلوكيات الفرد في الفضاء الإلكتروني باستخدام تقنيات علم البيانات.
- تأثير الألعاب الإلكترونية على السلوك: فهم تأثيرات الألعاب الإلكترونية على السلوك والصحة النفسية، وكيف يمكن استخدامها بشكل فعال.

- التحديات الأخلاقية والأمان في الفضاء الإلكتروني: مناقشة التحديات الأخلاقية المرتبطة بالتفاعل الإلكتروني وكيفية التعامل مع قضايا الأمان والخصوصية.
- تفاعل الإنسان مع الواقع الافتراضي والواقع المعزز: دراسة تأثيرات استخدام التقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز على التجربة النفسية.
- تصميم تجارب الفضاء الإلكتروني: تعلم كيفية تصميم تجارب استكشافية لفهم التأثيرات النفسية للتفاعل مع البيئات الإلكترونية.

الاتجاهات في علم النفس السيبراني (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الدارسين من فهم الاتجاهات الحديثة في مجال علم النفس السيبراني، وتطبيق تقنيات التحليل البياني والذكاء الاصطناعي لفهم وتحليل السلوك البشري في العصر الرقمي.
- وصف مختصر: يهدف إلى استكشاف وتحليل الاتجاهات الحديثة والمستجدة في مجال علم النفس السيبراني، ويركز على فهم التطورات الحالية في تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي، وتأثيرها على البحث النفسي وتطبيقاتها في فهم السلوك البشري.

المحتوى:

- مقدمة في التطورات التكنولوجية: استعراض للتطورات الحديثة في التكنولوجيا، وكيف يؤثر ذلك على مجال علم النفس السيبراني.
- تقنيات الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات: دراسة متقدمة لتقنيات الذكاء الاصطناعي، وكيف يمكن تطبيقها في تحليل البيانات النفسية.
- الابتكار في تصميم التطبيقات النفسية: استكشاف أحدث التقنيات في تصميم التطبيقات النفسية التي تساعد على فهم وتحسين الصحة النفسية.
- تأثير الواقع المعزز والواقع الافتراضي: فحص كيف يمكن استخدام تقنيات الواقع المعزز، والواقع الافتراضي لفهم السلوك البشري.
- تحليل البيانات في علم النفس: دراسة استخدام تقنيات تحليل البيانات في البحث النفسي، واستخلاص الأنماط السلوكية.

- **تحديات الأمان والخصوصية في البيانات النفسية:** مناقشة التحديات الأخلاقية والقانونية المتعلقة بجمع ومعالجة البيانات النفسية.
- **تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تقديم الخدمات النفسية:** فهم كيف يمكن تكامل التكنولوجيا في تقديم الخدمات النفسية، والتشخيص الذاتي.
- **مستقبل علم النفس السيبراني:** مناقشة توجهات مستقبلية محتملة لعلم النفس السيبراني وتأثيرها المتوقع على المجتمع.

طرق البحث الكمي في علم النفس السيبراني (٣) ساعات معتمدة

- **الهدف:** تمكين الطلبة من فهم واستخدام طرق البحث الكمي في علم النفس السيبراني؛ مما يساعدهم على تطوير مهارات التصميم البحثي وتحليل البيانات لاستكشاف وتفسير التحديات النفسية في سياق العصر الرقمي.
- **وصف مختصر:** يركز على تعليم الطلبة طرق البحث الكمي في سياق العلم النفسي السيبراني، ويهدف إلى تزويد الطلبة بالمهارات اللازمة لتصميم وتنفيذ الدراسات الكمية وتحليل البيانات في مجال النفس السيبراني.

المحتوى:

- **مقدمة في الأسس الفلسفية والنظرية للبحث الكمي:** توضيح الأسس الفلسفية والنظريات التي تدعم البحث الكمي في علم النفس السيبراني.
- **تصميم الدراسات الكمية في علم النفس:** كيفية تطوير استراتيجيات البحث الكمي، وتحديد المتغيرات وتحليل البيانات.
- **جمع البيانات:** دراسة أساليب جمع البيانات الكمية، بما في ذلك استخدام الاستبيانات الإلكترونية والأجهزة الذكية.
- **تحليل البيانات الكمية:** التعرف على تقنيات التحليل الإحصائي لتفسير البيانات الكمية.
- **تطبيقات البرمجة والأدوات الإحصائية:** استخدام البرمجة والأدوات الإحصائية لتحليل البيانات ورسم الرسوم البيانية.

- تفسير النتائج والتقارير البحثية: كيفية تفسير النتائج وكتابة تقارير البحث الكمي بشكل فعال.
- تقنيات التحليل الكمي في علم النفس السيبراني: تطبيق تقنيات البحث الكمي في مجالات محددة من علم النفس السيبراني.
- التحقق من الجودة والأمانة العلمية: تطبيق مبادئ التحقق من الجودة والأمانة العلمية في إجراء البحوث الكمية.

تفاعل الإنسان والحاسوب (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من فهم التفاعل بين الإنسان والحاسوب في سياق علم النفس السيبراني، وتطبيق المفاهيم والتقنيات لتصميم وتقييم تفاعل فعال يخدم الاحتياجات النفسية والسلوكية.
- وصف مختصر: يهدف إلى فهم التفاعل بين الإنسان والحاسوب، مع التركيز على التطبيقات النفسية والاستفادة من التكنولوجيا لفهم وتحسين السلوك البشري، ويشمل دراسة كيفية تصميم وتقييم واجهات المستخدم والتطبيقات التفاعلية.

المحتوى:

- مبادئ تصميم واجهات المستخدم: دراسة مفاهيم تصميم واجهات المستخدم باستخدام أسس علم النفس السيبراني.
- تكنولوجيا التفاعل الإنسان-الحاسوب: استعراض لأحدث التقنيات والأدوات التي تسهم في تحسين تفاعل الإنسان والحاسوب.
- تجربة المستخدم وتقييم الأداء: كيفية تصميم تجارب المستخدم وتقييم أداء الواجهات التفاعلية.
- استخدام الذكاء الاصطناعي في التفاعل الإنسان-الحاسوب: دراسة كيف يمكن استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتعزيز التفاعل بين الإنسان والحاسوب.
- تفاعل الإنسان مع الواقع المعزز والواقع الافتراضي: فهم كيف يمكن تكامل التكنولوجيا مثل الواقع المعزز والواقع الافتراضي لتحسين تجارب المستخدم.

- تأثيرات التفاعل التكنولوجي على الصحة النفسية: دراسة تأثير التفاعل التكنولوجي على العوامل النفسية، والصحة النفسية للأفراد.
- أمان وخصوصية التفاعل الإنسان-الحاسوب: مناقشة قضايا الأمان وحقوق الخصوصية المرتبطة بتفاعل الإنسان والحاسوب.
- التحديات الأخلاقية والاجتماعية في التفاعل الإنسان-الحاسوب: مناقشة التحديات الأخلاقية والاجتماعية المتعلقة بتفاعل الإنسان والحاسوب وكيفية معالجتها.

مقررات الفصل الدراسي الثاني:

الواقع الافتراضي (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من فهم التطبيقات النفسية للواقع الافتراضي، وتصميم وتطوير تجارب تفاعلية تستخدم هذه التكنولوجيا لتحسين فهمنا للسلوك والعواطف البشرية.
- وصف مختصر: يستهدف فهم واستكشاف التطبيقات والتأثيرات النفسية للواقع الافتراضي، ويركز على كيفية تكامل التكنولوجيا لتحسين تجارب الفرد وفهم التفاعل البشري في بيئات الواقع الافتراضي.

المحتوى:

- مبادئ تصميم وتطوير الواقع الافتراضي: دراسة أساسيات تصميم، وتطوير التطبيقات، والتجارب في بيئات الواقع الافتراضي.
- تأثير الواقع الافتراضي على التفاعل الإنساني: فحص تأثير استخدام التقنية الواقعية على سلوك وتجارب الفرد.
- تطبيقات الواقع الافتراضي في العلاج النفسي: دراسة كيف يمكن استخدام الواقع الافتراضي في عمليات الإرشاد النفسي، وتحسين الصحة النفسية.
- التفاعل الاجتماعي في الواقع الافتراضي: فهم كيف يمكن تكامل العناصر الاجتماعية في بيئات الواقع الافتراضي لتحسين التواصل البشري.

- تطبيقات الواقع الافتراضي في التعليم: استعراض كيف يمكن استخدام التكنولوجيا الواقعية لتحسين عمليات التعلم والتدريس.
- التحديات الأخلاقية والنفسية للاستخدام الواقعي: مناقشة التحديات المتعلقة بالأمان، والخصوصية، وتأثيرات الاستخدام المطول للواقع الافتراضي.
- التفاعل بين الإنسان والآلة في الواقع الافتراضي: دراسة كيف يمكن للإنسان التفاعل مع عناصر محاكاة في بيئة الواقع الافتراضي.
- تطوير تطبيق عملي باستخدام الواقع الافتراضي: تصميم وتنفيذ مشروع عملي يشمل تطبيق الواقع الافتراضي في سياق علم النفس السيبراني.

الإدراك السيبراني والسلوك في علم النفس السيبراني (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من فهم كيف يؤثر العالم السيبراني على الإدراك البشري والسلوك، وتزويدهم بالمهارات اللازمة لتحليل وتفسير التفاعلات الرقمية والسلوك السيبراني.
- وصف مختصر: يستهدف هذا المقرر فهم كيفية تأثير التكنولوجيا والتفاعل مع العالم السيبراني على الإدراك البشري والسلوك، ويتناول مفاهيم الإدراك السيبراني، وكيفية تحليل السلوك في سياق التفاعل الرقمي.

المحتوى:

- أسس علم الإدراك السيبراني: دراسة مبادئ وأسس فهم كيفية استجابة الإنسان، وتحليله للمحتوى الرقمي.
- تأثير الوسائط المتعددة على الإدراك: فحص كيفية تأثير الوسائط المتعددة، مثل الصوت والصورة، على إدراك الفرد.
- التحليل النفسي للسلوك الرقمي: تعلم كيفية تحليل السلوك الرقمي باستخدام أساليب علم النفس السيبراني.

- التفاعل مع الواقع الافتراضي والواقع المعزز: فهم كيف يؤثر التفاعل مع بيئات الواقع الافتراضي والواقع المعزز على الإدراك البصري والتفاعل.
- السلوك الرقمي في وسائل التواصل الاجتماعي: دراسة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك الفرد الرقمي.
- تقنيات تحليل البيانات لفهم السلوك: استخدام تقنيات تحليل البيانات لاستخلاص أنماط السلوك والتوجهات.
- التحليل السيبراني للتفاعل الإنساني: دراسة التفاعلات الإنسانية من منظور سيبراني، وتحليل التأثيرات النفسية.
- التحديات الأخلاقية والنفسية في الإدراك السيبراني: مناقشة التحديات الأخلاقية والنفسية المتعلقة بفهم وتحليل الإدراك في عصر التكنولوجيا.

طرق البحث النوعي في علم النفس السيبراني (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من تحليل الجوانب النوعية في علم النفس السيبراني باستخدام أساليب البحث النوعي؛ مما يساعدهم في فهم أعماق التفاعلات البشرية مع التكنولوجيا والتأثيرات النفسية ذلك.
- وصف مختصر: يهدف إلى تعليم الطلبة مهارات البحث النوعي؛ مما يمكنهم من فهم السلوك البشري والتفاعلات النفسية في سياق التكنولوجيا، ويشمل تعلم وتطبيق أساليب جمع وتحليل البيانات النوعية في مجال النفس السيبراني.

المحتوى:

- مقدمة في البحث النوعي: فهم المفاهيم الرئيسية للبحث النوعي، ومكانته في علم النفس السيبراني.
- تقنيات جمع البيانات النوعية: دراسة أساليب جمع البيانات مثل المقابلات، والملاحظات، وورش العمل الفعالة.

- تحليل البيانات النوعية: تعلم كيفية تحليل البيانات النوعية باستخدام تقنيات مثل التحليل الموضوعي، والتحليل الظاهري.
- تصميم دراسات الحالة: كيفية تخطيط وتنفيذ دراسات الحالة في سياق علم النفس السيبراني.
- تحليل البيانات النصية: فهم كيفية تحليل البيانات النصية واستخراج المفاهيم والأنماط.
- البحث التاريخي والسيبراني: دراسة تاريخ التطور التكنولوجي وكيف يمكن فهمه وتحليله باستخدام البحث النوعي.
- تطبيقات البحث النوعي في علم النفس السيبراني: تحليل ومناقشة تطبيقات البحث النوعي في فهم التفاعلات النفسية والسلوك في العصر الرقمي.

مقررات الفصل الدراسي الثالث:

أخلاقيات البحث في علم النفس السيبراني (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من فهم التحديات الأخلاقية المرتبطة بالبحث في ميدان علم النفس السيبراني وتزويدهم بالمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات أخلاقية في مختلف جوانب عمليات البحث.
- وصف مختصر: يهدف إلى توجيه الطلبة نحو فهم وتطبيق المبادئ الأخلاقية في البحث العلمي في سياق علم النفس السيبراني، ويركز على التحديات الأخلاقية الفريدة التي قد تطرأ أثناء البحث في مجال التكنولوجيا والتفاعل الرقمي.

المحتوى:

- مفهوم أخلاقيات البحث: تقديم مفاهيم الأخلاقيات في البحث العلمي، وكيفية تطبيقها في سياق علم النفس السيبراني.
- تحليل التأثير الأخلاقي للتكنولوجيا: دراسة التأثيرات الأخلاقية للاستخدام المتزايد للتكنولوجيا، والتفاعل الرقمي في البحث.
- حقوق المشاركين في البحث السيبراني: فهم حقوق المشاركين وضمان سلامتهم في سياق الأبحاث التكنولوجية.

- تحليل الأخلاقيات في جمع البيانات الرقمية: التفكير في التحديات الأخلاقية المتعلقة بجمع وتحليل البيانات الرقمية.
- النزاهة العلمية في البحث السيبراني: كيفية الحفاظ على النزاهة العلمية في سياق تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.
- أخلاقيات البحث في مجال العقلية الاصطناعية: مناقشة التحديات الأخلاقية المرتبطة بالبحث في مجال العقلية الاصطناعية وتأثيرها على السلوك البشري.
- التعامل مع البيانات الحساسة: كيفية التعامل بشكل أخلاقي مع البيانات الحساسة وضمان خصوصيتها.
- مراجعة أخلاقيات الأبحاث النشرة: تفحص الأخلاقيات المتعلقة بنشر النتائج والتواصل العلمي في مجال علم النفس السيبراني.

علم النفس المرضي السيبراني (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من فهم كيف يمكن استخدام التكنولوجيا لتحسين تقديم الخدمات النفسية، والتحليل الفعال للسلوك النفسي، مع التركيز على التحديات الأخلاقية المرتبطة بهذا التكامل.
- وصف مختصر: يهدف إلى استكشاف وفهم التفاعل بين الصحة النفسية والتكنولوجيا في سياق علم النفس السيبراني، ويركز على تحليل التحديات والفرص التي يوفرها التقدم التكنولوجي لفهم وعلاج الاضطرابات النفسية.

المحتوى:

- تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية: دراسة تأثير استخدام التكنولوجيا على الصحة النفسية للأفراد.
- تشخيص الاضطرابات النفسية عبر الإنترنت: فحص كيفية استخدام الإنترنت والتقنيات الرقمية في تقديم تشخيص وعلاج للاضطرابات النفسية.
- تقنيات العلاج النفسي عن بعد: دراسة تطبيقات تقنيات العلاج النفسي عن بعد في مجال الصحة النفسية.

- تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل السلوك النفسي: كيف يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل السلوك النفسي وتقديم التوجيه العلاجي.
- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية: دراسة تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والتفاعلات الاجتماعية.
- التحليل البياني لسلوك النفس عبر الشبكات الاجتماعية: كيفية تحليل البيانات النفسية المستمدة من تفاعلات الأفراد عبر الشبكات الاجتماعية.
- تقنيات تحسين الصحة النفسية باستخدام التكنولوجيا: استعراض أحدث التقنيات التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والهناء النفسي.
- التحديات الأخلاقية في علم النفس السريري: مناقشة التحديات الأخلاقية المتعلقة بتكامل التكنولوجيا في مجال علم النفس السريري.

حلقة بحث في علم النفس السريري (٣) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من تنظيم وتنفيذ مشروع بحثي في علم النفس السريري، وتطوير مهاراتهم في جميع جوانب عملية البحث، مع التركيز على الابتكار والتحليل العلمي.
- وصف مختصر: يتيح للطلبة الفرصة لاختيار واستكشاف موضوعات البحث ذات الاهتمام الخاص بهم في هذا المجال المتقدم، ويهدف المقرر إلى تطوير مهارات البحث والتحليل والتفكير النقدي في سياق علم النفس السريري.

المحتوى:

- اختيار موضوع البحث: تحديد موضوع البحث الذي يتناسب مع اهتمامات وأهداف الطالب في علم النفس السريري.
- تحديد الأهداف والفرضيات: توضيح الأهداف المرجوة من البحث وصياغة فرضيات محددة.
- مراجعة الأدبيات: استعراض الأدبيات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث لفهم البحوث والاتجاهات الحالية.

- **تصميم الدراسة البحثية:** وضع تصميم للدراسة البحثية يتضمن الطريقة، والعينة، وأساليب جمع البيانات.
- **جمع البيانات:** تنفيذ الخطوات المخططة لجمع البيانات بطرق نوعية أو كمية حسب طبيعة البحث.
- **تحليل البيانات:** استخدام أساليب التحليل المناسبة لفحص البيانات والتوصل إلى استنتاجات.
- **كتابة التقرير البحثي:** صياغة تقرير بحث يشمل المقدمة، والأساليب، والنتائج، والنقاش، والاستنتاجات.
- **تقديم البحث:** تقديم النتائج والاستنتاجات بشكل فعال أمام الزملاء والأساتذة.

مقررات الفصل الدراسي الرابع: مسار المقررات الدراسية والرسالة

مقرر الرسالة (٩) ساعات معتمدة

- **الهدف:** تمكين الطلبة من تخطي مرحلة البحث الأكاديمي وتطبيق المهارات التي اكتسبوها خلال البرنامج في إنتاج عمل أصيل، ومساهمة فعّالة في مجال علم النفس السبيراني.
- **وصف مختصر:** يُعنى بتوجيه الطلبة نحو تنفيذ رسالة عميقة ومستقلة في مجالات علم النفس السبيراني، ويشكل هذا المقرر خطوة حاسمة في رحلة تعلم الطلبة، حيث يُشجعون على استخدام المهارات التي اكتسبوها خلال البرنامج لاستكشاف قضية أو تحليل تحدي أو إسهام جديد في المعرفة في هذا المجال المتقدم.

المحتوى:

- **تحديد موضوع الرسالة:** تحديد موضوع الرسالة بعناية وفقاً لاهتمامات وتوجهات الطالب في علم النفس السبيراني.
- **صياغة السؤال البحثي:** وضع سؤال بحثي محدد وواضح يستند إلى الأدبيات الحالية ويسهم في المجال.

- تصميم الدراسة البحثية: وضع تصميم للدراسة البحثية يشمل الطريقة والعينة وإجراءات جمع وتحليل البيانات.
- تنفيذ البحث: جمع البيانات وتحليلها بشكل دقيق ومنهجي وفقاً للطرق التي تم تصميمها.
- كتابة الرسالة: صياغة الرسالة البحثية بشكل منهجي يشمل المقدمة، الأهداف، الأدبيات السابقة، الطريقة، النتائج، والنقاش.
- التحليل والتفسير: تحليل النتائج بشكل دقيق وتفسيرها في سياق السؤال البحثي والأدبيات.
- التوصيات والمقترحات للبحث المستقبلي: إبداء توصيات ومقترحات للبحث المستقبلي في مجال علم النفس السيبراني.
- تقديم الرسالة: تقديم الرسالة بشكل منهجي وفعال أمام لجنة الدراسات العليا.

مقررات الفصل الدراسي الرابع: مسار المقررات الدراسية والمشروع البحثي

مقرر المشروع البحثي (٦) ساعات معتمدة

- الهدف: تمكين الطلبة من تطبيق المفاهيم والأساليب التي اكتسبوها في برنامج ماجستير علم النفس السيبراني من خلال إجراء مشروع بحثي مستقل يساهم في إثراء المعرفة في هذا المجال.
- وصف مختصر: يهدف المقرر إلى توجيه الطلبة نحو تصميم وتنفيذ مشروع بحثي ذو أهمية وتأثير في ميدان علم النفس السيبراني، ويُشجع الطلبة على تطبيق المهارات النظرية والعملية التي اكتسبوها خلال البرنامج لاستكشاف قضايا معينة أو حل تحديات معينة في هذا المجال المتقدم.

المحتوى:

- تحديد موضوع المشروع: اختيار موضوع بحثي يتناسب مع اهتمامات الطالب ومتطلبات علم النفس السيبراني.

- صياغة الأهداف والفرضيات: تحديد أهداف المشروع وصياغة فرضيات توجه البحث.
- تصميم الدراسة البحثية: وضع خطة بحث مفصلة تتضمن الطريقة، والأدوات، وعينة البحث.
- جمع البيانات: تنفيذ خطوات جمع البيانات وضمان جودة وصحة المعلومات المحصلة.
- تحليل البيانات: استخدام أساليب تحليل البيانات المناسبة لفحص الفرضيات المطروحة.
- التفسير والنقاش: تفسير النتائج ومناقشتها في سياق الأهداف والأدبيات السابقة.
- إعداد التقرير النهائي: صياغة تقرير نهائي يتضمن المقدمة، والأساليب، والنتائج، والنقاش، والاستنتاجات.
- تقديم النتائج: تقديم البحث بشكل فعال أمام لجنة التقييم.

ملحق (٣)

وصف مختصر لحتوى المقررات الدراسية المقترحة لبرنامج ماجستير الصحة النفسية الرقمية.

مقررات الفصل الدراسي الأول

مقرر تكنولوجيا التقييم النفسي: (٢) ساعات معتمدة

يهدف إلى تزويد الطلبة بالمفاهيم والمهارات اللازمة لفهم وتطبيق أدوات التقييم النفسي باستخدام التكنولوجيا الرقمية، ويشمل المقرر عدة مكونات أساسية:

١- فهم مبادئ تكنولوجيا التقييم: توفير أساسيات فهم التكنولوجيا في سياق التقييم النفسي،

واستعراض أحدث التقنيات المستخدمة في تقديم أدوات التقييم.

٢- تحليل أدوات التقييم الرقمية: دراسة وتحليل الأدوات الرقمية المستخدمة في تقييم الحالة

النفسية، وفحص كفاءة وصحة أدوات التقييم الرقمية.

٣- تصميم أدوات التقييم الرقمية: تعلم كيفية تصميم أدوات تقييم نفسي باستخدام

التكنولوجيا الرقمية، وتطوير مهارات تحليل الاحتياجات وتصميم أدوات ملائمة للسياق

الصحي الرقمي.

٤- التحليل الإحصائي للبيانات النفسية: دراسة أساسيات التحليل الإحصائي للبيانات

النفسية المستخرجة من أدوات التقييم الرقمية، وتطبيق أساليب التحليل لفهم الاتجاهات

والعلاقات في البيانات النفسية.

٥- التكامل بين التقييم النفسي وتكنولوجيا المعلومات: فحص كيفية تكامل أدوات التقييم

مع أنظمة المعلومات الصحية الرقمية، وتحسين تبادل المعلومات والتواصل في سياق

الرعاية النفسية الرقمية.

٦- دراسة حالات تطبيقية: استكشاف حالات تطبيقية حقيقية لاستخدام تكنولوجيا التقييم

النفسية في مجالات مختلفة، وتحليل التحديات والفوائد التي تنشأ عند تنفيذ هذه التقنيات.

٧- التحقق من الفعالية: تقييم فعالية أدوات التقييم الرقمية في تحسين الفهم النفسي وتحسين

جودة الرعاية.

مقرر تطبيقات الإرشاد النفسي عبر الإنترنت: (٣) ساعات معتمدة

يستعرض ويطور المقرر فهم الطلبة لكيفية تصميم وتنفيذ جلسات الإرشاد النفسي باستخدام التكنولوجيا الرقمية، ويتناول موضوعات متنوعة لتحقيق هذا الهدف:

- فهم الإرشاد النفسي عبر الإنترنت: استعراض تاريخ وتطور الإرشاد النفسي عبر الإنترنت، ودراسة أنماط الإرشاد النفسي الرقمي وأنماط التفاعل بين العميل والمرشد عبر الإنترنت.
- تصميم جلسات الإرشاد النفسي الرقمي: كيفية تحديد أهداف الجلسات وتصميمها باستخدام التقنيات الرقمية، واستخدام أساليب التفاعل الإنسان-الحاسوب لتحسين جودة الإرشاد النفسي.
- تحليل فعالية الإرشاد النفسي الرقمي: تعلم كيفية تقييم وتحليل نتائج الجلسات النفسية الرقمية، واستخدام الأدوات الإحصائية لقياس التحسينات في الحالة النفسية.
- أمان وخصوصية المرضى: فهم أهمية الأمان وحماية خصوصية المعلومات الصحية النفسية عبر الإنترنت، ودراسة التشريعات والسياسات المتعلقة بالخصوصية في الإرشاد النفسي الرقمي.
- التحفيز والمشاركة: كيفية تعزيز التحفيز والمشاركة في جلسات الإرشاد النفسي عبر الإنترنت، واستخدام تقنيات التفاعل لتعزيز التفاعل الفعال بين العميل والمعالج.
- التحكم في الجودة: إدارة وضمان جودة الخدمات النفسية الرقمية، وتحليل التحديات وتطوير استراتيجيات لتحسين الجودة.
- تطوير مهارات الاتصال: تنمية مهارات التواصل عبر الإنترنت مع العملاء، وكيفية التفاعل مع التحديات التي قد تنشأ أثناء العلاج عبر الإنترنت.

مقرر تحليل البيانات في مجال الصحة النفسية الرقمية: (٣) ساعات معتمدة

يستكشف المقرر كيف يمكن تحليل البيانات النفسية باستخدام الأساليب الحديثة في مجال تكنولوجيا المعلومات، ويتضمن المحتوى:

- ١- أساسيات تحليل البيانات: فهم المفاهيم الأساسية لتحليل البيانات وأساليب الإحصاء، وتطبيق تقنيات الرياضيات والإحصاء في سياق البيانات النفسية الرقمية.

- ٢- تقنيات تحليل البيانات الكبيرة: دراسة تقنيات تحليل البيانات الكبيرة في سياق الصحة النفسية الرقمية، وتطبيق أساليب تعلم الآلة وتحليل البيانات الكبيرة على البيانات النفسية.
- ٣- تحليل البيانات الزمنية: دراسة كيفية تحليل البيانات الزمنية لفهم التغيرات في الحالة النفسية، واستخدام النماذج الإحصائية لتحليل الاتجاهات الزمنية.
- ٤- تحليل البيانات المتعددة: فحص كيفية تحليل البيانات المتعددة الأبعاد وتكاملها، واستخدام أساليب تحليل البيانات المتعددة لفهم العلاقات المعقدة.
- ٥- تحليل البيانات النفسية الرقمية في الإرشاد: تطبيق تقنيات تحليل البيانات في سياق الإرشاد النفسي الرقمي، ودراسة النتائج وتحليل تأثير التداخلات الرقمية على الحالة النفسية.
- ٦- استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات: التعرف على كيفية استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات النفسية، وتطبيق أدوات الذكاء الاصطناعي في تحليل نمط السلوك والعوامل النفسية.
- ٧- تقديم النتائج: تعلم كيفية تقديم وتفسير النتائج بشكل فعال للفرق المعنية والاتجاهات في البيانات النفسية.

مقرر طرق البحث الكمي في الصحة النفسية الرقمية: (٢) ساعات معتمدة

يتناول مجموعة من الطرق الكمية المتخصصة في تحليل البيانات والأبحاث المتعلقة بمجال الصحة النفسية الرقمية، ويشمل المحتوى:

- ١- أساسيات البحث الكمي: تقديم المفاهيم الأساسية للبحث الكمي في مجال الصحة النفسية الرقمية، وفهم عمليات تصميم الأبحاث الكمية وتطبيقها على سياق الرعاية النفسية الرقمية.
- ٢- تصميم الدراسات الكمية: دراسة كيفية تحديد الأهداف وتصميم الدراسات الكمية في مجال الصحة النفسية الرقمية، وتحليل الاستراتيجيات المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
- ٣- تجميع وتحليل البيانات: كيفية جمع البيانات الكمية من مصادر متعددة في سياق الصحة النفسية الرقمية، وتطبيق أساليب تحليل البيانات الكمية باستخدام البرامج الإحصائية.

- ٤- استخدام أدوات البحث الكمي: دراسة تقنيات وأدوات البحث الكمي المستخدمة في تحليل البيانات النفسية الرقمية، واستكشاف البرمجيات والتطبيقات المتخصصة.
- ٥- قراءة وتفسير الأبحاث الكمية: تطوير المهارات اللازمة لقراءة وتحليل الأبحاث الكمية في مجال الصحة النفسية الرقمية، وفهم كيفية تفسير النتائج وتحليل الاستنتاجات.
- ٦- تحديد التأثيرات والعلاقات: دراسة كيفية تحديد التأثيرات والعلاقات بين المتغيرات في دراسات الصحة النفسية الرقمية، وتحليل معاملات الارتباط والتأثير.
- ٧- تطبيقات عملية: تطبيق الطرق الكمية في مشاريع بحثية عملية في مجال الصحة النفسية الرقمية، تطبيق المفاهيم المكتسبة على مشروع بحثي تطبيقي.

مقررات الفصل الدراسي الثاني

مقرر أمان المعلومات الصحية النفسية: (٣) ساعات معتمدة

- يستعرض المقرر مبادئ وتقنيات حماية البيانات والأمان في سياق الصحة النفسية الرقمية، ويتناول المحتوى مجموعة من النقاط المهمة:
- ١- فهم تحديات الأمان في الصحة النفسية الرقمية: تحليل التحديات الفريدة لحفظ سرية وأمان المعلومات الصحية النفسية.
 - ٢- التشريعات والتنظيمات: استعراض التشريعات والمعايير المتعلقة بأمان المعلومات الصحية، ودراسة كيفية تطبيق هذه التشريعات في سياق الصحة النفسية الرقمية.
 - ٣- تقنيات حماية البيانات: فهم وتطبيق تقنيات حماية البيانات مثل التشفير والتوقيع الرقمي، ودراسة استخدام تقنيات الأمان لحماية البيانات النفسية.
 - ٤- أمان الاتصالات الرقمية: دراسة تقنيات تأمين الاتصالات الرقمية في سياق الرعاية النفسية، وتحليل كيفية حماية البيانات أثناء النقل عبر الشبكات.
 - ٥- أمان الأنظمة وقواعد البيانات: تطبيق إجراءات أمان متقدمة لحماية أنظمة وقواعد البيانات الصحية النفسية، ودراسة أفضل الممارسات للحفاظ على أمان الأنظمة.
 - ٦- إدارة التهديدات والاختراقات: فحص كيفية التعامل مع التهديدات الأمنية والتصدي لاختراقات الأنظمة، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع حالات الطوارئ الأمنية.

- ٧- **توعية المستخدمين وتدريبهم:** تنمية برامج توعية فعالة للمستخدمين حول أمان المعلومات الصحية النفسية، وتصميم برامج تدريب للعاملين في مجال الصحة النفسية لتحسين مهاراتهم الأمنية.
- ٨- **دراسة حالات تطبيقية:** استعراض حالات تطبيقية لانتهاكات الأمان في مجال الصحة النفسية الرقمية والدروس المستفادة منها.

مقرر تقنيات الواقع الافتراضي في العلاج النفسي: (٣) ساعات معتمدة

يركز المقرر على توظيف تقنيات الواقع الافتراضي في تقديم خدمات العلاج النفسي، ويشمل المحتوى:

- ١- **مقدمة في تقنيات الواقع الافتراضي:** استعراض أساسيات تقنيات الواقع الافتراضي وتطورها، ودراسة تأثيرات استخدام تقنيات الواقع الافتراضي في سياق الإرشاد النفسي.
- ٢- **تصميم البيئات الافتراضية للإرشاد النفسي:** كيفية تصميم بيئات افتراضية آمنة وملائمة للإرشاد النفسي، واستخدام أساليب التفاعل البشري-الحاسوب في تحسين تجربة المستخدم.
- ٣- **تكامل التقنيات في جلسات الإرشاد النفسي:** دراسة كيفية تكامل تقنيات الواقع الافتراضي في جلسات الإرشاد النفسي الفردية والجماعية، وتحليل فوائد التفاعل الواقعي في تعزيز تأثيرات الإرشاد النفسي.
- ٤- **علاقة التفاعل الإنسان-الحاسوب في العلاج:** فهم كيفية تعزيز التفاعل بين الفرد والبيئة الواقعية الافتراضية، وتطبيق مفاهيم التفاعل الإنسان-الحاسوب لتحسين تجربة المستخدم.
- ٥- **التحديات الأخلاقية والسلوكية:** دراسة التحديات الأخلاقية المتعلقة بتقنيات الواقع الافتراضي في مجال الإرشاد النفسي، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع قضايا السلوك والخصوصية.
- ٦- **تطبيقات الواقع الافتراضي في الاسترخاء وتحسين المزاج:** دراسة كيف يمكن استخدام تقنيات الواقع الافتراضي لتحسين الاسترخاء وتعزيز المزاج، وتحليل الأدوات والبرامج المستخدمة في هذا السياق.

٧- تقييم فعالية تقنيات الواقع الافتراضي: تعلم كيفية تقييم فعالية وفاعلية تقنيات الواقع الافتراضي في سياق الإرشاد النفسي، واستخدام أساليب البحث لقياس التأثيرات النفسية.

مقرر طرق البحث النوعي في الصحة النفسية الرقمية: (٣) ساعات معتمدة

يركز المقرر على استخدام الأساليب البحثية النوعية لفهم وتحليل تجارب الفرد وسلوكه في سياق الصحة النفسية الرقمية، ويشمل المحتوى:

- ١- مقدمة في البحث النوعي: فهم أساسيات البحث النوعي، وكيفية تطبيقه في مجال الصحة النفسية الرقمية، ودراسة مفاهيم الاستجاب العميق والتفاعلات الجماعية.
- ٢- تصميم دراسات الحالة: كيفية تصميم وتنفيذ دراسات الحالة في سياق الصحة النفسية الرقمية، وتحليل البيانات النوعية المستخرجة من دراسات الحالة.
- ٣- مقابلات العمق: تعلم كيفية إجراء مقابلات عميقة لجمع المعلومات النوعية، وتحليل المحتوى النوعي الناتج عن مقابلات العمق.
- ٤- التحليل الظاهري: دراسة تقنيات التحليل الظاهري لفهم مضامين وأنماط البيانات النوعية، واستخدام البرامج والأدوات المتخصصة في هذا النوع من التحليل.
- ٥- تقنيات مراقبة السلوك: كيفية استخدام تقنيات مراقبة السلوك في البحث النوعي، وتحليل سلوك المستخدمين وفهم تفاعلهم مع تطبيقات الصحة النفسية الرقمية.
- ٦- تحليل المحتوى: دراسة تقنيات تحليل المحتوى لفهم المواضيع والأنماط الظاهرة في المحتوى النوعي، واستخدام البرمجيات لتحليل البيانات النوعية المكتسبة من المحتوى الرقمي.
- ٧- إدارة وتحليل البيانات النوعية: تعلم كيفية تنظيم وإدارة كميات كبيرة من البيانات النوعية، وتحليل البيانات باستخدام أساليب تحليل النصوص والأساليب الأخرى المناسبة.

٨- تطبيق البحث النوعي في تطوير تقنيات الرعاية: دراسة كيفية تطبيق البحث النوعي لتحسين وتطوير تقنيات الرعاية الصحية النفسية الرقمية، واستخدام نتائج البحث لتحسين تجربة المستخدم وفاعلية الخدمات.

مقرر إدارة مشاريع الصحة النفسية الرقمية: (٣) ساعات معتمدة

يستكشف المقرر مفاهيم وتقنيات إدارة المشاريع المتخصصة في مجال الصحة الرقمية، ويهدف إلى تجهيز الطلبة بالمهارات اللازمة لإدارة بشكل فعال مشاريع الصحة الرقمية، من تخطيط وتنفيذ إلى تقييم وتحسين الجودة، ويشمل المحتوى:

- ١- مقدمة في إدارة المشاريع: فهم أساسيات إدارة المشاريع، وكيفية تطبيقها في سياق الصحة النفسية الرقمية، ودراسة عناصر التخطيط وتحليل المخاطر وتحديد الأهداف.
- ٢- تخطيط المشاريع الصحية الرقمية: كيفية وضع خطط تنفيذية لمشاريع الصحة النفسية الرقمية، وتحديد المتطلبات وتحليل الجدوى الاقتصادية لتحقيق الأهداف.
- ٣- تنفيذ المشاريع: إدارة فرق العمل وتوجيه جهود الفريق نحو تحقيق الأهداف المحددة، والتعامل مع التحديات التي قد تطرأ أثناء تنفيذ المشروع.
- ٤- التقييم وضبط الجودة: دراسة كيفية تقييم أداء المشروع وضمان الجودة، وتحليل النتائج وتحديد التحسينات الممكنة.
- ٥- إدارة التغيير: كيفية التعامل مع التغييرات المفاجئة وتكييف المشروع وفقاً للتحويلات، وتطبيق استراتيجيات فعالة لإدارة التغيير في مشاريع الصحة النفسية الرقمية.
- ٦- التفاعل مع الفرق الطبية والتقنية: كيفية تحقيق تكامل فعال بين الفرق الطبية والتقنية في مشاريع الصحة النفسية الرقمية، وتعزيز التواصل وتحقيق التفاهم بين الأطباء والمطورين وأعضاء الفريق.
- ٧- التشريعات والتنظيمات: دراسة التشريعات واللوائح المتعلقة بمشاريع الصحة النفسية الرقمية، ضمان التوافق مع المعايير والقوانين الصحية الرقمية.
- ٨- دراسة حالات تطبيقية: استعراض حالات تطبيقية لإدارة مشاريع الصحة النفسية الرقمية واستخلاص الدروس المستفادة.

مقررات الفصل الدراسي الثالث

مقرر حلقة بحث في الصحة النفسية الرقمية: (٣) ساعات معتمدة

يشكل المقرر فرصة للطلبة لتطبيق المهارات والمعرفة التي اكتسبوها في مجال الصحة النفسية الرقمية من خلال إجراء بحث تخصصي، ويتيح المقرر للطلبة فرصة لتطبيق مهاراتهم البحثية في مجال الصحة النفسية الرقمية، وتحليل مسائل محددة لتسليط الضوء على التطورات والتحديات في هذا المجال، ويتضمن المحتوى:

- ١- اختيار موضوع البحث: تحديد موضوع البحث الذي يتعلق بمجال الصحة النفسية الرقمية، وتحديد أهداف وأسئلة البحث.
- ٢- تصميم الدراسة: وضع خطة تصميم للدراسة أو البحث تشمل المنهج وطرق جمع البيانات وأدوات القياس، وتحديد المشاركين وضمان التوافق مع الأخلاقيات البحثية.
- ٣- جمع وتحليل البيانات: تنفيذ عمليات جمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية أو الأساليب النوعية حسب الحاجة، واستخدام البرمجيات والأدوات المتخصصة لتحليل البيانات.
- ٤- كتابة التقرير البحثي: تقديم تقرير بحثي يشمل مقدمة ومراجعة للأدبيات ومنهج الدراسة والنتائج والتحليل والاستنتاجات، وتوثيق المصادر والتنسيق وفقاً للمعايير الأكاديمية.
- ٥- تقديم النتائج: عرض ومناقشة النتائج بشكل واضح ومفهوم، وتحليل مدى تأثير النتائج على مجال الصحة النفسية الرقمية.
- ٦- التوجيه والتحسين: استخدام التوجيه والتعليقات لتحسين البحث والمهارات البحثية، واستعراض كيف يمكن تحسين الدراسات المستقبلية في هذا المجال.
- ٧- عرض البحث: تقديم البحث أمام لجنة تقييم لمناقشة وتقييم العمل البحثي، والرد على أسئلة اللجنة وتوضيح النتائج والاستنتاجات.

مقرر أخلاقيات البحث في الصحة النفسية الرقمية: (٣) ساعات معتمدة

يتناول المقرر قضايا الأخلاقيات والمسائل الأخلاقية المرتبطة بإجراء البحوث في مجال الصحة النفسية الرقمية، ويهدف إلى تعزيز وعي الطلبة بالقضايا الأخلاقية المتعلقة بالبحث في

مجال الصحة النفسية الرقمية وتزويدهم بالأدوات اللازمة لاتخاذ قرارات أخلاقية صحيحة ومسؤولة، ويتضمن المحتوى:

١- مقدمة في أخلاقيات البحث: فهم القضايا الأخلاقية المرتبطة بالبحث العلمي في مجال الصحة النفسية الرقمية، واستعراض مفاهيم الأخلاقيات وأهميتها في البحث.

٢- الحقوق والرعاية للمشاركين: التركيز على حقوق المشاركين في البحث وضمان حمايتهم، ووضع إجراءات لتوفير الرعاية والاحترام للمشاركين.

٣- موافقة المشاركين والإبلاغ: تحليل كيفية الحصول على موافقة مشروعة من المشاركين في البحث، ووضع سياسات الإبلاغ الشفاف والواضح للمشاركين.

٤- التعامل مع البيانات الحساسة: فهم كيفية التعامل مع البيانات الحساسة في سياق الصحة النفسية الرقمية، وتطبيق إجراءات الحماية والتشفير المناسبة.

٥- الشفافية والنزاهة: تعزيز مفهوم الشفافية في البحث والتقارير النهائية، والتأكيد على أهمية النزاهة في إجراءات البحث وتحليل البيانات.

٦- تحليل الصراعات المحتملة: دراسة الصراعات الأخلاقية المحتملة في مجال الصحة النفسية الرقمية، ووضع استراتيجيات للتعامل مع هذه الصراعات بشكل فعال.

٧- الأخلاقيات في استخدام التقنيات: التحقق من الأخلاقيات المتعلقة بتقنيات مثل الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات، وتطبيق معايير أخلاقية في تصميم وتنفيذ التقنيات في البحث.

٨- تقييم ومراجعة الأخلاقيات: استعراض وتقييم القرارات الأخلاقية التي تم اتخاذها خلال مراحل البحث، ووضع خطط للتحسين المستمر وتعزيز معايير الأخلاق في المشاريع البحثية.

مقرر التواصل والتفاعل الإنسان-الحاسوب في العلاج النفسي: (٣) ساعات معتمدة

١- يركز المقرر على كيفية تحسين تجربة المستخدم وفعالية العلاج عبر التكامل بين العوامل الإنسانية وتقنيات الحوسبة، ويهدف إلى تزويد الطلبة بالمهارات اللازمة

- لتصميم وتنفيذ تطبيقات العلاج النفسي الرقمي بشكل فعال، مع التركيز على تفاعل المستخدم وتحسين فاعلية العلاج، ويشمل المحتوى:
- ٢- **أساسيات التفاعل الإنسان-الحاسوب:** فهم مفاهيم التفاعل الإنسان-الحاسوب وتأثيرها على التصميم النفسي لتطبيقات العلاج النفسية، وتحليل تأثير التصميم على تجربة المستخدم وفعالية العلاج.
 - ٣- **تصميم وتقييم واجهات المستخدم:** تعلم كيفية تصميم وتقييم واجهات المستخدم بحيث تكون سهلة الاستخدام وفعالة، واستخدام أساليب تقييم الأداء واستجابات المستخدمين لتحسين التفاعل.
 - ٤- **تخصيص التطبيقات لاحتياجات المستخدم:** دراسة كيفية تكامل عوامل التخصيص لضمان تلبية احتياجات وتفضيلات المستخدمين، تحليل تأثير التخصيص على مدى فعالية العلاج النفسي.
 - ٥- **تحليل السلوك والاستجابة العاطفية:** كيفية تحليل سلوك المستخدمين وفهم تفاعلهم مع تطبيقات العلاج النفسي، ودراسة تكامل الاستجابة العاطفية في تعزيز التواصل والتأثير النفسي.
 - ٦- **التواصل اللفظي والغير لفظي:** دراسة فعالية التواصل اللفظي واللفظي في تصميم تطبيقات العلاج النفسي، وتكامل عناصر غير لفظية مثل الرموز والألوان لتحسين التواصل.
 - ٧- **تقنيات التفاعل المتقدمة:** تعلم كيفية تكامل تقنيات التفاعل المتقدمة مثل التعرف على الوجه والصوت في تطبيقات العلاج النفسي، ودراسة تأثير هذه التقنيات على تجربة المستخدم وفعالية العلاج.
 - ٨- **تحليل البيانات لتحسين التصميم:** كيفية استخدام تحليل البيانات لفهم تفاعل المستخدمين وتحسين تصميم التطبيقات، وتكامل نتائج التحليل في دورة التطوير المستمر.
 - ٩- **تقديم العلاج عبر الوسائط الرقمية:** تعلم كيفية تقديم العلاج النفسي بفعالية عبر وسائط رقمية، ودراسة أساليب تحفيز المشاركة والالتزام في سياق العلاج الرقمي.

مقررات الفصل الدراسي الرابع: مقرر مشروع بحثي في الصحة النفسية الرقمية: (٣) ساعات معتمدة

يمثل المقرر فرصة للطلبة لتطبيق المفاهيم والمهارات التي اكتسبوها خلال البرنامج في مجال الصحة النفسية الرقمية من خلال إجراء بحث أصيل، ويهدف إلى تطوير قدرات البحث والتحليل لدى الطلبة، وتوفير الفرصة لهم للمساهمة في مجال الصحة النفسية الرقمية من خلال إجراء دراسة أصيلة ومفيدة، ويشمل المحتوى:

١- **تحديد موضوع البحث:** اختيار موضوع يتناسب مع اهتمامات الطالب ومجال الصحة

النفسية الرقمية، وتحديد أهداف وفروض البحث.

٢- **استعراض الأدبيات:** إجراء مراجعة دقيقة للأدبيات المتعلقة بموضوع البحث، وتحليل

الأبحاث والدراسات السابقة لتحديد نقائص المعرفة والفرص للتوسع.

٣- **تصميم البحث:** وضع منهج بحثي يتضمن طرق جمع البيانات وأدوات التقييم، وتحديد

المتغيرات المستقلة والتابعة وتحديد المشاركين.

٤- **جمع وتحليل البيانات:** تنفيذ عمليات جمع البيانات باستخدام الأساليب المحددة،

واستخدام تقنيات التحليل الإحصائي أو النوعي حسب الطبيعة المتوقعة للبيانات.

٥- **تقديم النتائج:** عرض وتحليل النتائج بشكل دقيق ومفصل، وتوضيح كيفية توظيف

النتائج في سياق الصحة النفسية الرقمية.

٦- **كتابة التقرير البحثي:** تنظيم المعلومات بشكل منطقي ومنهجي في تقرير بحثي،

والتأكد من وجود قسم للمقدمة ومراجعة الأدبيات ومنهج البحث، والنتائج، والتحليل،

والاستنتاجات.

٧- **مناقشة البحث:** تقديم البحث أمام لجنة للنقاش والتقييم، الرد على أسئلة اللجنة

وتوضيح الملاحظات والتعليقات.