



محاضرة جامعية  
مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة



الجامعة  
التكنولوجية **tech**

محاضرة جامعية

مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtute.com/ae/psychology/postgraduate-certificate/concept-stress-aftermath-critical-situation](http://www.techtute.com/ae/psychology/postgraduate-certificate/concept-stress-aftermath-critical-situation)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المؤهل العلمي

صفحة 24

04

المنهجية

صفحة 16

03

الهيكل والمحتوى

صفحة 12

أظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على مر السنين أن عواقب الإجهاد اللاحق للصدمة يمكن أن تستمر لعقود، مما يؤثر بشكل خطير على الصحة العقلية للضحية ويزيد من فرص المعاناة من الاضطرابات التي تؤثر على تفهم النفس والاجتماعي السليم. ومع ذلك، يمكن للإدارة العلاجية الفورية أن تساعد في الوقاية من هذا النوع من الحالات وإدارتها من خلال تقنيات محددة لذلك. لذلك، فإن دور أخصائي علم النفس ضروري لتحقيق ذلك، مما يجعل تدخلهم أولوية عند حدوث موقف حرج. ولإتقان مهاراتك المهنية في هذا المجال، يمكنك الاعتماد على البرنامج الذي تقدمه TECH، والذي يمكنك من خلاله الخوض، 100% عبر الإنترنت، في مستجدات الاستجابة البشرية المرتبطة بالتوتر واستراتيجيات إدارته بهدف تجنب العواقب اللاحقة.



برنامج يركز على مفهوم الإجهاد الناجم عن موقف حرج يمكنك من خلاله  
تحسين مهاراتك المهنية في التدخل النفسي عبر الإنترنت بنسبة 100% "



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة على البرنامج التربوي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق. ومن أبرز ميزاتنا:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في علم النفس وخدمات الطوارئ
- ♦ المحتويات البيانية و التخطيطية و العملية بشكل بارز التي يتم تصورها من خلالها، تجمع المعلومات العلمية و العملية حول تلك التخصصات الطبية التي لا غنى عنها في الممارسة المهنية
- ♦ التدريبات العملية حيث يتم إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعليم
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة
- ♦ الدروس النظرية، أسئلة للخبراء، منتديات مناقشة حول موضوعات مثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

يؤدي التوتر العاطفي الناتج عن موقف شديد أو حرج إلى اختلال التوازن في إنتاج الكورتيزول والقشريات السكرية والأدرينالين، التي ترتفع مستوياتها بشكل كبير، مما يؤدي إلى ظهور مشاعر التوتر. عدم القدرة على إدارة رد الفعل هذا يمكن أن يؤثر بشكل خطير على صحة الضحية وجسمه، ويفضل ظهور الأمراض المتعلقة بجهاز القلب والأوعية الدموية أو جهاز المناعة أو الغدد الصماء، وكذلك الاضطرابات التي تؤثر على نموه النفسي والاجتماعي، مثل القلق أو الاكتئاب.

هذا هو السبب في أن التدخل السريع لأخصائيي علم النفس ضروري، ليس فقط لمعالجة الموقف بناءً على احتياجات المريض، ولكن أيضًا لتزويدهم بمفاتيح إدارة عواطفهم وبالتالي تجنب تدهور حالتهم السلوكية إثر الإجهاد اللاحق للصدمة. ومع ذلك، نظراً لأنه مجال في البحث المستمر، يجد العديد من المتخصصين صعوبة في مواكبة آخر المستجدات. لهذا السبب، اعتبرت TECH وفريق خبراءها أنه من الضروري تطوير درجة تتضمن أحدث المعلومات المتعلقة باستجابة الإنسان المرتبطة بالإجهاد.

وهكذا تنشأ هذه المحاضرة الجامعية، وهي برنامج عبر الإنترنت بنسبة 100 ٪، والذي من خلاله سيتمكن الخريجون من الخوض في مفهوم هذا الشعور، بالإضافة إلى عواقب حالتهم والتقنيات العلاجية الأكثر ابتكاراً وفعالية لإدارتها والوقاية منها. كل هذا من خلال 150 ساعة من المحتوى المتنوع، مما في ذلك الحالات العملية القائمة على المواقف الواقعية، حتى يتمكن المهنيون، بالإضافة إلى زيادة معرفتهم، من إتقان مهاراتهم بطريقة مضمونة في التدخل النفسي في المواقف الحرجة.



ستتيح لك معرفة أفضل الاستراتيجيات لإدارة الإجهاد اللاحق للصدمة بالتفصيل مساعدة مرضاك في الوقاية من الأمراض المتعلقة بهذا الشعور”

سوف تتعمق في الأنواع المختلفة من الإجهاد التي تم تحديدها حتى الآن، بالإضافة إلى مفاتيح تشخيصها والأساليب العلاجية الأكثر فعالية لمعالجتها.

إذا كنت مهتمًا بالاستجابة البيولوجية والكيميائية الحيوية للإجهاد، فإن هذا البرنامج يتعمق أيضاً في تغيير الكائن الحي من وجهة نظر فيزيائية.

هل تعرف كيفية تحديد الاختلافات بين التوتر والقلق؟ مع هذه المحاضرة الجامعية، ستعمل على كل واحد منهم، وكذلك على أفضل الاستراتيجيات للوقاية منها”

البرنامج يضم في هيئة التدريس متخصصين في المجال والذين يصبون خبراتهم العملية في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من مجتمعات رائدة وجامعات مرموقة.

محتوى الوسائط المتعددة خاصتها، الذي تم تطويره بأحدث التقنيات التعليمية، سيسمح للمهنيين بالتعلم حسب السياق، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات والذي يجب على المحترفين من خلاله محاولة حل مواقف الممارسة المهنية المختلفة التي تنشأ على مدار العام الدراسي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام جديد من مقاطع الفيديو التفاعلية التي أعدها خبراء معترف بهم.



# الأهداف

يمكن أن تؤدي عواقب الإجهاد اللاحق للصدمة إلى عواقب وخيمة على ضحية الموقف الحرج. لهذا السبب، يجب أن يتم تدخل أخصائي علم النفس بطريقة توافقية وبناءً على أكثر الاستراتيجيات العلاجية ابتكارًا وفعالية. هذا هو السبب في أن الهدف من هذه المحاضرة الجامعية هو تزويد الخريج بكل المعلومات التي يحتاجها للوقوف على آخر المستجدات في هذا المجال، والقدرة على تنفيذ أفضل تقنيات التدخل، بالإضافة إلى بروتوكولات العمل لإدارة ومنع التوتر والقلق.





إذا كان ما تبحث عنه هو أن تصبح طبيب نفسي أكثر استعداداً  
لمساعدة ضحايا المواقف الحرجة مع ضغوط ما بعد الصدمة، فإن هذه  
المحاضرة الجامعية مثالية لك "



الأهداف العامة



- ♦ التعمق في مفهوم الإجهاد والاستجابة البشرية المرتبطة بحالته عندما يعاني الشخص من موقف حرج
- ♦ التعرف بالتفصيل على الاستجابات المختلفة للتوتر والقلق التي قد يقدمها المريض، وكذلك أكثر الاستراتيجيات فعالية لإدارتها

برنامج يتكيف مع احتياجاتك، بدون جداول زمنية أو  
فصول دراسية حضورية، ومن خلاله، وبدون أدنى شك،  
ستصبح المتخصص أكثر استعداداً في علم النفس”



الأهداف المحددة



- ♦ دراسة العملية البيوكيميائية والبيولوجية للإجهاد وعواقب استجابة تنشيط الإجهاد في الجسم
- ♦ دراسة أنواع المشاعر الأساسية ودورها عندما يكون الجسم في حالة توتر
- ♦ التعرف على كيفية تطور الاستجابة للتوتر لدى الفرد
- ♦ دراسة نظرية العتبة وآليات الاستجابة النفسية عندما يكون الفرد في موقف مرهق



# الهيكل والمحتوى

تم تطوير هيكل ومحتوى هذه المحاضرة الجامعية من قبل فريق من خبراء علم النفس على دراية بالتدخل في حالات الأزمات. لقد كانوا مسؤولين عن اختيار كل من المواد الإضافية والمعلومات المدرجة في منهج دراسي والتي تم تكييفها مع منهجية إعادة التعلم المرموقة والمبتكرة والفعالة، والتي تعتبر TECH رائدة في استخدامها. بفضل هذا، من الممكن تقديم تدريب مفيد للغاية لأخصائي الصحة العقلية، من خلال 150 حيث سيعملون بشكل مكثف على تحسين مهاراتهم.



سوف تكون قادراً على تطبيق أساليب عمليتك لتعديل التنشيط الفسيولوجي  
والمعرفي والحركي الأكثر فاعلية في سياقات الإجهاد



الوحدة 1. مفهوم الإجهاد والاستجابة البشرية المرتبطة به وعواقب الوضع الحرج

- 1.1 المشاعر الرئيسية
  - 1.1.1 مقدمة لمفهوم العواطف
  - 2.1.1 العواطف مقابل. الأحاسيس
  - 3.1.1 المشاعر الأساسية الرئيسية
- 2.1 السلوك البشري في حالات الطوارئ
  - 1.2.1 نموذج ABC
  - 2.2.1 السياق في حالات الطوارئ
  - 3.2.1 المعاملات
- 3.1 ما هو الضغط النفسي؟
  - 1.3.1 مقدمة لمفهوم التوتر
  - 2.3.1 أنواع التوتر
  - 3.3.1 خصائص وعوامل التوتر
- 4.1 علم الأحياء والكيمياء الحيوية للاستجابة للتوتر
  - 1.4.1 الاستجابة البيولوجية والكيميائية الحيوية للتوتر
  - 2.4.1 التيقظ
  - 3.4.1 نظريات القلق
- 5.1 القلق
  - 1.5.1 تعريف القلق
  - 2.5.1 اضطرابات القلق
  - 3.5.1 الفروق بين التوتر والقلق
- 6.1 تطوير الاستجابة للضغط
  - 1.6.1 كيف تتطور الاستجابة للضغط؟
  - 2.6.1 مصادر التوتر
  - 3.6.1 العوامل المعدلة للاستجابة للضغط
- 7.1 عواقب استجابة الإجهاد
  - 1.7.1 الضغط على الفرد
  - 2.7.1 علامات وأعراض التوتر لدى الفرد
  - 3.7.1 العواقب الرئيسية للتوتر
- 8.1 استراتيجيات إدارة الإجهاد النفسي
  - 1.8.1 تقنيات تعديل الاستئارة الفسيولوجية
  - 2.8.1 تقنيات تعديل التنشيط المحرفي
  - 3.8.1 تقنيات تعديل تنشيط المحرك

- 9.1 آليات الدفاع النفسي المرتبطة بالحالة الحرجة
  - 1.9.1 مقدمة في آليات الدفاع
  - 2.9.1 آليات الدفاع النفسي الرئيسية
- 10.1 نظرية العتبة
  - 1.10.1 مقدمة في نظرية العتبة
  - 2.10.1 نموذج Selye
  - 3.10.1 متلازمة التكيف العامة

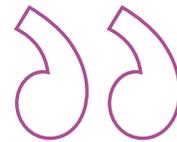
لا تفكر في الأمر بعد الآن وراهن على درجة مصممة  
ليس فقط مع مراعاة متطلبات المهنيين مثلك، ولكن  
أيضاً التفكير في احتياجات مرضاك ”

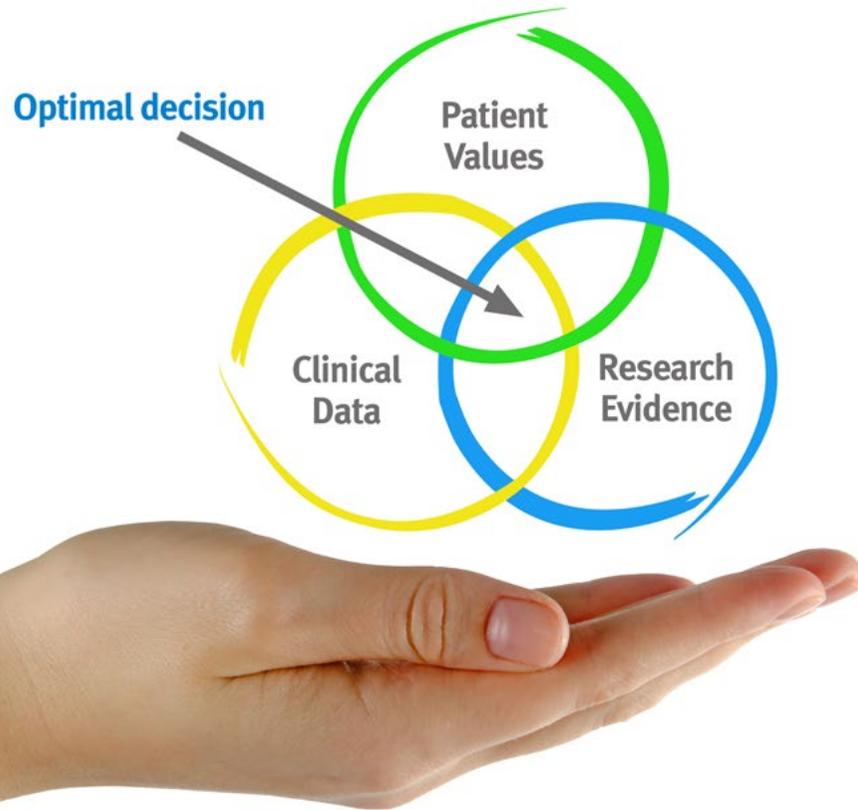


# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: *Relearning* أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم. يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).

اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"





### في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وستعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكن لأخصائيي علم النفس تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب ندرتها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية لأخصائي علم النفس.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دراسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد”

#### تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيو علم النفس الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيو علم النفس بالاندماج بشكل أفضل في الممارسات اليومية.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافظاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



سوف يتعلم أخصائي علم النفس من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 150000 أخصائي علم النفس بنجاح لم يسبق له مثيل في جميع التخصصات. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

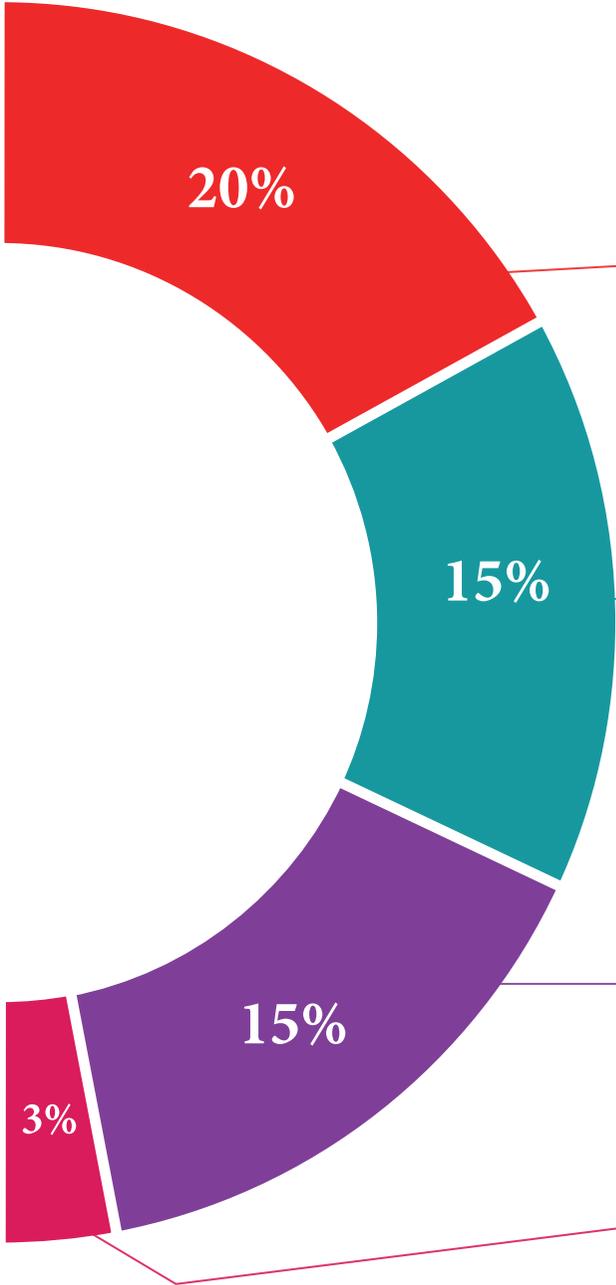
ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فنسأه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.

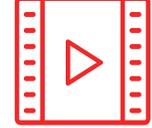


يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



#### المواد الدراسية

يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموحًا حقًا. ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.



#### أحدث التقنيات والإجراءات المعروضة في الفيديوهات

تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية وتقنيات طب علم النفس الرائدة في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحًا ومفصلًا للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.



#### ملخصات تفاعلية

يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".



#### قراءات تكميلية

المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية..من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



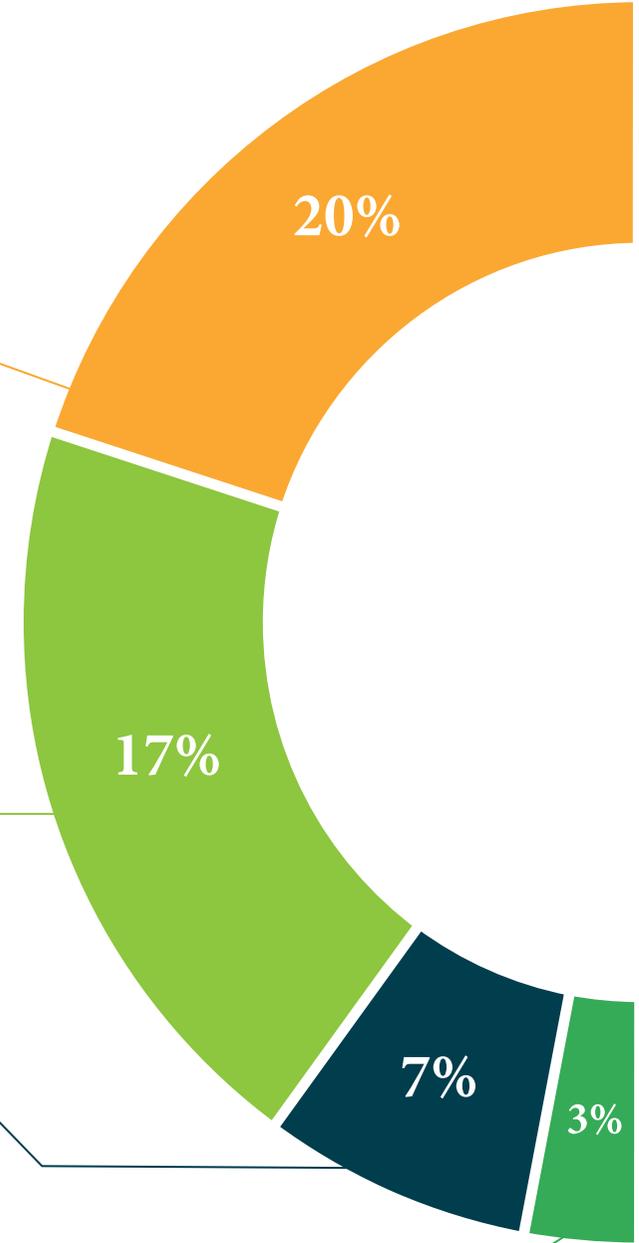
#### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، الحصول على شهادة اجتياز المحاضرة الجامعية الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



أكمل هذا البرنامج بنجاح وحصل على مؤهلاتك الجامعية دون  
الحاجة إلى السفر أو ملء الأوراق الشاقة "



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة على البرنامج التربوي الأكثر اكتمالاً و حداثةً في السوق.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل المحاضرة الجامعية ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في المحاضرة الجامعية وسوف يفني بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة



المستقبل

الصحة

الثقة

الأشخاص

التعليم

المعلومات

الأوصياء الأكاديميون

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

المجتمع

التقنية

الالتزام

التعلم

الجامعة  
التيكنولوجية  
**tech**

الرعاية

الإبتكار

المعرفة

الحاضر

الجودة

محاضرة جامعية

مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

التطور

الفصول الافتراضية

اللغات



محاضرة جامعية

مفهوم الإجهاد وتداعيات الحالة الحرجة