

محاضرة جامعية  
الوقاية وتعزيز الصحة  
في علم النفس الصحي





الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtitute.com/ae/psychology/postgraduate\\_certificate/health-promotion-prevention-health-psychology](http://www.techtitute.com/ae/psychology/postgraduate_certificate/health-promotion-prevention-health-psychology)

# الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

الأهداف

صفحة 8

03

هكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

04

الهكل والمحتوى

صفحة 16

05

المنهجية

صفحة 20

06

المؤهل العلمى

صفحة 28

# المقدمة

يعد تعلم كيفية تطبيق المفاهيم المتعلقة بالوقاية وتعزيز الصحة المطبقة على الصحة الجسدية والعقلية للأفراد أمرًا ذا أهمية حيوية لأي طبيب نفسي يريد أن ينمو مهنيًا. مع هذا التعليم المكثف، سوف تتعلم أحدث التقنيات والتطورات في علم النفس الصحي.



الانغماس العميق والكامل في الاستراتيجيات والأساليب في  
مجال الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي"



يعد دور الأخصائي النفسي أساسيًا في المجال الصحي لتحسين الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية للأشخاص، حيث أصبح حاليًا ركيزة أساسية في حل الاضطرابات النفسية المختلفة.

توفر هذه المحاضرة الجامعية معرفة واسعة بالنماذج والتقنيات المتقدمة في التقييم والتشخيص والتدخل النفسي في المجال الصحي.

للقيام بذلك، سيكون لديك طاقم تدريس يتميز بخبرته المهنية الواسعة في مختلف المجالات التي يتم فيها تطوير علم النفس وفي قطاعات مختلفة من السكان.

خلال هذا التدريب، سيتعرف الطالب على جميع الأساليب الحالية في عمل الأخصائي النفسي الصحي. النهج الصحيح للتقييمات النفسية والمقابلات. سيكون تنفيذ التقنيات النفسية للوقاية من التوتر أو استيعاب المراحل المختلفة لعملية البحث في علم النفس والعديد من موضوعات العمل والدراسة التي سيتمكن الطالب من دمجها في تحضير مع هذا البرنامج الكامل.

لن نطلعك على المعرفة النظرية التي نقدمها فحسب، بل سنعرض لك طريقة أخرى للدراسة والتعلم أكثر تنظيمًا وأبسط وأكثر كفاءة. سنعمل على تحفيزك وخلق شغف للتعلم بداخلك، مما يساعدك على التفكير وتطوير التفكير النقدي.

خطوة عالية المستوى ستصبح بمثابة عملية تحسين، ليس فقط على المستوى المهني بل على المستوى الشخصي.

هذه المحاضرة الجامعية في الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي تحتوي على البرنامج الأكثر اكتمالاً وحدثاً في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير 100 حالة عملية مقدمة من خبراء في علم النفس الصحي العامة
- ♦ تجمع محتوياتها الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي تم تصورها بها، معلومات علمية وعملية عن تلك التخصصات الأساسية لممارسة البحث
- ♦ أخبار وإبتكارات الأبحاث في مجالات علم النفس المختلفة
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ نظام تعلم تفاعلي قائم على الخوارزميات لاتخاذ القرار بشأن الحالات المثارة
- ♦ تركيزها بشكل خاص على منهجية البحث
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات للمناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل , بالإنترنت



تدريب تم إنشاؤه للمهنيين الذين يتطلعون إلى التميز  
وسيتيح لك اكتساب مهارات واستراتيجيات جديدة بطريقة  
سلسة وفعالة"

زد من أمانك في اتخاذ القرار عن طريق تحديث معرفتك من خلال هذه المحاضرة الجامعية.

هذه المحاضرة الجامعية تميز الفرق بين المهني الذي لديه الكثير من المعرفة والمهني الذي يعرف كيفية تطبيق المعرفة في الممارسة اليومية لمهنته.

يمكنك الوصول إلى المعرفة المتعمقة في علم النفس الصحي العامة وآثاره المتعددة، من خلال المحاضرة الجامعية هذه، الكاملة للغاية والتي تم إنشاؤها لدفعك إلى مستوى مهني آخر"

وهي تضم طاقمًا تدريسيًا واسعًا جدًا من المتخصصين الذين ينتمون إلى مجال علم النفس، والذين يجلبون خبراتهم العملية إلى هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من المجتمعات الرائدة والجامعات المرموقة. محتوى الوسائط المتعددة، المُعد بأحدث التقنيات التعليمية، سيُتيح التعلم المهني والسياقي، بما معناه، بيئة محاكاة ستوفر التعلم الغامر والمبرمج للتدريب في مواقف حقيقية. يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات والذي يجب على المعلم من خلاله محاولة حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ. لهذا، سيحصل المحترف على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر تم إنشاؤه بواسطة خبراء معترف بهم في مجال البحث.



# الأهداف

يستهدف هذا البرنامج علماء النفس في المجال الصحي، حتى يتمكنوا من اكتساب الأدوات اللازمة للتطوير في المجال المحدد، ومعرفة أحدث الاتجاهات والتعمق في تلك القضايا التي تشكل طبيعة هذا المجال من المعرفة. فقط مع الإعداد الكافي، سيكون الباحث قادرًا على تنفيذ الأهداف المحددة بشكل مرضي.

إذا كان هدفك هو تحسين مهنتك، والحصول على مؤهل يمكّنك من المنافسة بين الأفضل فلا تبحث أكثر. سيعطي هذا التدريب دفعة لاحتياجاتك المهنية"



## الأهداف العامة



- ♦ تدريب المهنيين المؤهلين لممارسة في مجال الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي على النحو المنصوص عليه في التشريعات الحالية، في القدرة على إجراء تقييمات وتدخلات فعالة في جوانب سلوك ونشاط الأشخاص ، التي تؤثر على تعزيز وتحسين الحالة الصحية العامة

تستهدف هذه المحاضرة الجامعية جميع علماء النفس الذين يرغبون في تحقيق درجة عالية من التخصص في المجال الصحي"



## الأهداف المحددة



- ♦ تطبيق المفاهيم المتعلقة بالوقاية وتعزيز الصحة المطبقة على الصحة الجسدية والعقلية للأفراد
- ♦ دراسة مستويات الوقاية والنماذج الوقائية المطبقة على الصحة الجسدية والعقلية
- ♦ اكتشاف التقنيات النفسية الرئيسية لتعزيز الصحة والوقاية من مشاكل الصحة البدنية الرئيسية
- ♦ معرفة مستويات الوقاية والنماذج الوقائية المطبقة على الصحة النفسية
- ♦ تحديد التقنيات النفسية الرئيسية للوقاية من التوتر وتعزيز أنماط الحياة الصحية
- ♦ تعليم التقنيات النفسية الرئيسية لتعزيز الصحة والوقاية من المشاكل والاضطرابات النفسية الرئيسية
- ♦ التعرف على خصائص الوقاية وتعزيز الصحة في الأزمات والطوارئ



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يرأس هذه المحاضرة الجامعية فريق تدريس يتمتع بخبرة واسعة في مجال البحث في علم النفس السريري والصحي. وبهذه الطريقة، من الممكن الجمع بين النظرية العلمية الأكثر صرامة والممارسة السريرية الأكثر فعالية، مما يجعل عملية التحديث التي يقوم بها الطبيب النفسي أكثر إثراءً.





احصل على اطلاع دائم مع فريق التدريس الذي سيزودك  
بالمفاتيح اللازمة لوضع سياق أهم التطورات في مجال البحث  
في علم النفس السريري والصحي"

## هيكل الإدارة

### أ. Sánchez Padrón, Nuria Ester

- ♦ طبيبة نفسية ذات خبرة في الرعاية التربوية للقامرين المعرضين للخطر والتعليم والتدريب
- ♦ تخرجت في علم النفس من جامعة la Laguna
- ♦ ماجستير في علم نفس الصحة العامة من جامعة la Rioja
- ♦ التدريب على رعاية الطوارئ النفسية
- ♦ التدريب على الرعاية النفسية في المؤسسات العقابية





# الهيكل والمحتوى

تم تصميم هيكل المحتويات من قبل فريق من المتخصصين في مجال الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي، مدركين للأهمية الحالية للتعليم ليكونوا قادرين على التعمق في مجال المعرفة وإنتاج منشورات ذات جودة أكاديمية.



هذه المحاضرة الجامعية في الوقاية وتعزيز الصحة  
في علم النفس الصحي تحتوى على البرنامج الأكثر  
اكتمالا وحدثا في السوق"



## الوحدة 1. الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي

- 1.1. التعزيز والوقاية في الصحة
  - 1.1.1.1. الوقاية وتعزيز الصحة: المفاهيم
  - 2.1.1.2. الوقاية وتعزيز الصحة: النماذج
- 2.1. تعزيز الصحة والوقاية من السمثة
  - 1.2.1.1. منع تعدد السمثة
  - 2.2.1.2. تعزيز الصحة في السمثة
- 3.1. تعزيز الصحة والوقاية من صحة القلب والأوعية الدموية
  - 1.3.1.1. الوقاية من مشاكل القلب والأوعية الدموية
  - 2.3.1.2. تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية
- 4.1. تعزيز الصحة والوقاية في صحة الجهاز الهضمي
  - 1.4.1.1. الوقاية من مشاكل الجهاز الهضمي
  - 2.4.1.2. تعزيز صحة الجهاز الهضمي
- 5.1. تعزيز الصحة والوقاية من الألم
  - 1.5.1.1. الوقاية من الألم
  - 2.5.1.2. تعزيز الصحة لدى الأشخاص الذين يعانون من الألم
- 6.1. تعزيز الصحة والوقاية لدى مرضى السرطان
  - 1.6.1.1. الوقاية من السرطان
  - 2.6.1.2. تعزيز الصحة لدى مرضى السرطان
- 7.1. الوقاية والتدخل في التوتر وأنماط الحياة
  - 1.7.1.1. الوقاية من آثار الإجهاد
  - 2.7.1.2. تعزيز أنماط الحياة الصحية
- 8.1. تعزيز الصحة والوقاية من مشاكل النوم
  - 1.8.1.1. الوقاية من مشاكل النوم
  - 2.8.1.2. تعزيز الصحة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل النوم
- 9.1. الوقاية من مشاكل القلق



تم تصميم برنامج الدراسة لدينا مع وضع فعالية  
التدريس في الاعتبار بحيث تتعلم بشكل أسرع وأكثر  
كفاءة وبشكل دائم"



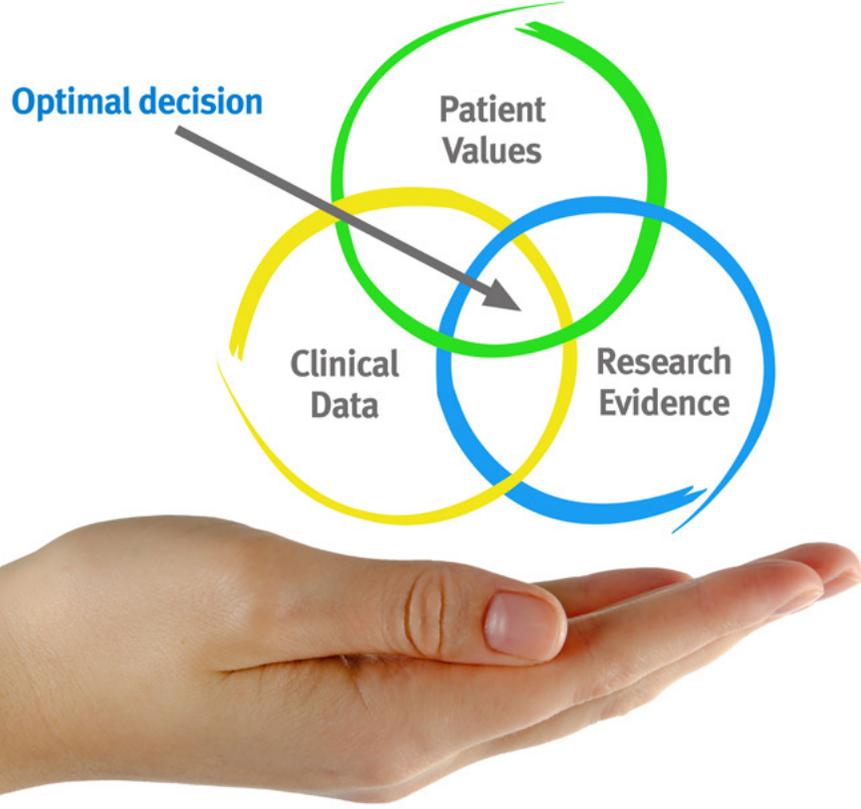
# المنهجية

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 وسيتعين 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 تفردتها 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 دارسي القانون؟ وكان يمثل 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"

### تُبرر 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 المنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيي 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 حافزاً 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 فننساها 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 وملموشًا 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 للطالب.

### أحدث التقنيات والإجراءات المعروضة في الفيديوهات



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

### ملخصات تفاعلية

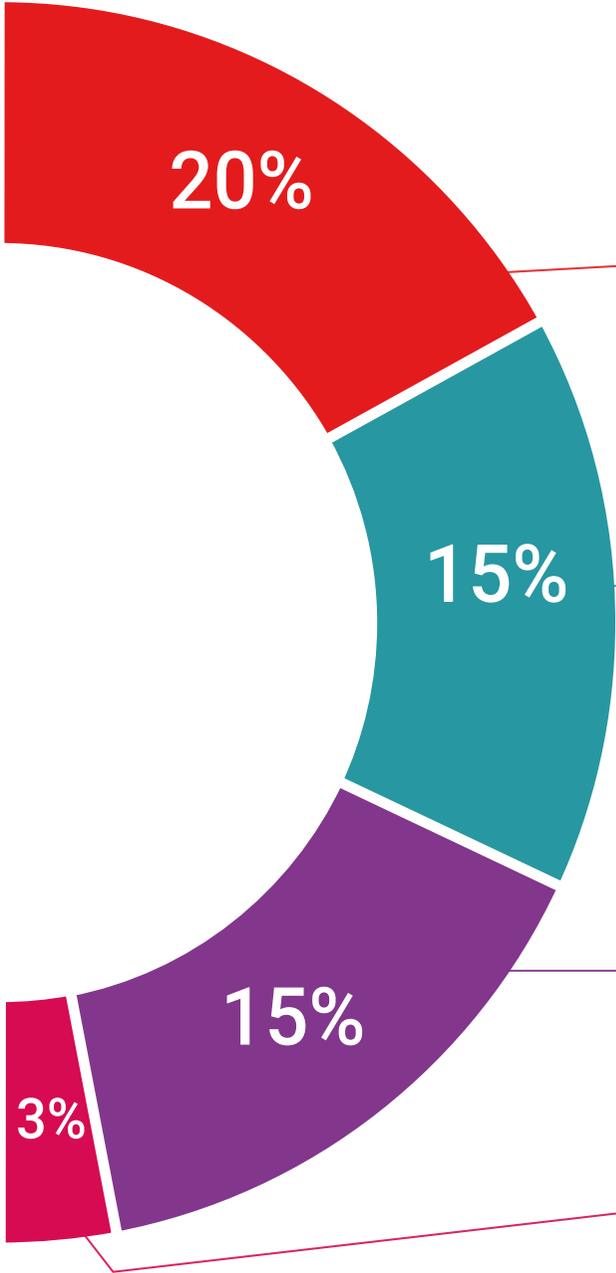


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### 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.



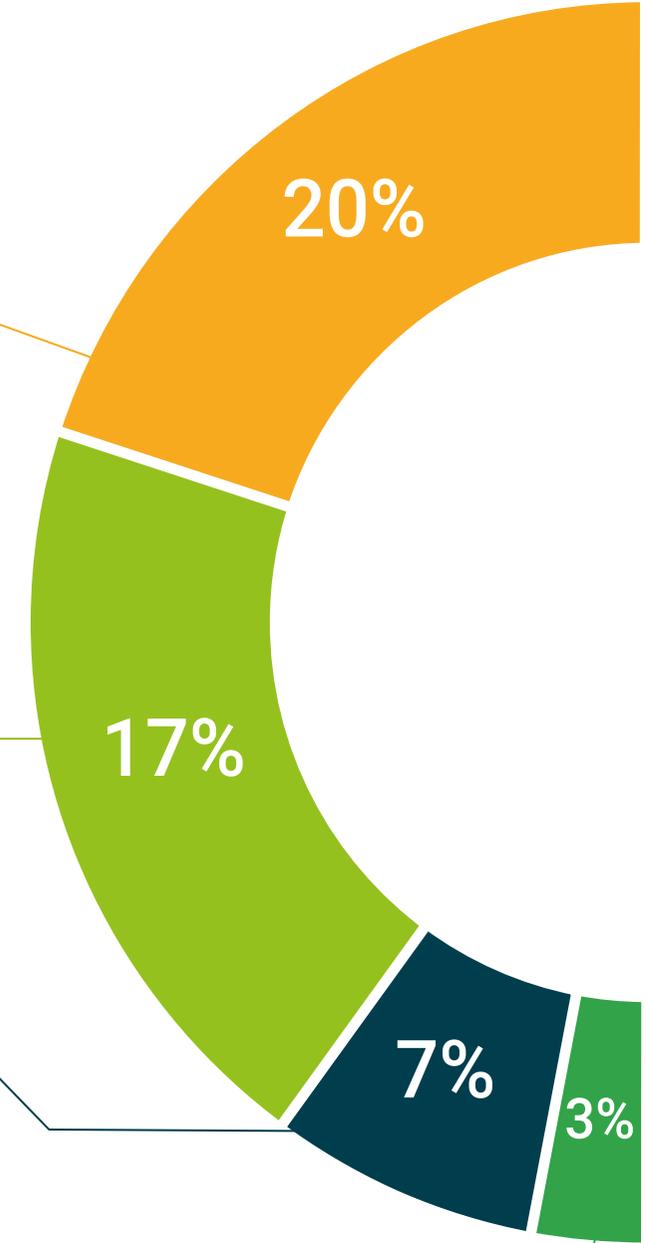
### المحاضرات الرئيسية

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.



# المنهجية

تضمن المحاضرة الجامعية في مجال الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي التدريب الأكثر دقة وحدائثة بالإضافة إلى الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



يحتوي برنامج المحاضرة الجامعية في الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي البرنامج التعليمي الأكثر اكتمالاً وحداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل محاضرة جامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

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

المؤهل العلمي: المحاضرة الجامعية في الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي

مدة : 6 أسابيع



أ. Cristian David Velásquez Granada, برقم الهوية لاجتياز بنجاح وحصل على المؤهل التالي  
أكمل بنجاح وحصل على درجة

**محاضرة جامعية في الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي**

هذه درجة علمية مدتها 150 ساعة، أي ما يعادل 6 ECTS, بتاريخ بدء الدراسة في تاريخ اليوم/الشهر/السنة، وتاريخ انتهائها في تاريخ اليوم/الشهر/السنة.

TECH Global University جامعة معترف بها رسمياً من قبل حكومة أندورا في 31 يناير 2024، وهي تنتمي إلى منطقة التعليم العالي الأوروبية (EHEA).

في أندورا لا فيلا، 28 فبراير 2024



د. Pedro Navarro Illana  
رئيس الجامعة

يجب أن يكون هذا المؤهل الخاص مصحوباً دائماً بالمؤهل الشخصي المتكامل الصادر عن السلطات المختصة بالاعتماد المرادفة المعتمدة من قبل بلد.

TECH AFVOR235 techinstitute.com/certificates

المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

الابتكار

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الحاضر

الحاضر

الجودة

محاورة جامعية

الوقاية وتعزيز الصحة

في علم النفس الصحي

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

# محاضرة جامعية الوقاية وتعزيز الصحة في علم النفس الصحي