[اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA]

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤

إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-

《الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من

تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ》

اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة

النفسية واللايف كوتشينغ

انجاز الطالب/الباحث.منورعبدالرقيب محمدعبدالله.

إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي

السنة الدراسية

2024-2025م

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

[برنامجDMC رسالة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ]

إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان :- ﴿الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ﴾

(الأقسام الرئيسية التي تتضمنها رسالة الدكتوراه المهنية DMC)

1♤ المقدمة

~~~~~~~

○مقدمة عامة

¤الصحة النفسية والاكتئاب لدى فئة الشباب في السياق الاجتماعي الحالي ▪

في العصر الحديث، أصبحت الصحة النفسية واحدة من القضايا الأكثر أهمية وإلحاحا، لا سيما بين فئة الشباب.

مع تزايد التعقيدات المرتبطة بالحياة اليومية بما في ذلك التحولات الاجتماعية والتطور السريع في التكنولوجيا، والضغوط الاقتصادية المتزايدة، ظهر الاكتئاب كأحد أبرز التحديات النفسية التي تواجه هذه الفئة العمرية.

يواجه الشباب اليوم مزيجا غير مسبوق من التحديات النفسية الناتجة عن التوقعات الاجتماعية المرتفعة، والتعرض المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية مثل الشعور بالدونية، والعزلة، وفقدان الهوية الذاتية.

انجاز الطالب/الباحث منور عبد الرقيب محمد عبدالله
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
﴿الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته﴾
الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~

¤تأثير جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية والاكتئاب لدى فئة الشباب ▪

لعبت جائحة كوفيد-19 دورا كبيرا في تفاقم مشكلات الصحة النفسية لدى الشباب. حيث أثرت القيود الاجتماعية، والتباعد الجسدي وعدم الاستقرار الاقتصادي على الصحة النفسية مما أدى إلى زيادة معدلات الاكتئاب والقلق.

كما أضافت الجائحة أبعادا جديدة للتحديات النفسية، مثل فقدان الروتين اليومي، وتعطيل التعليم، وزيادة معدلات البطالة بين الشباب.

◇دور اللايف كوتشينغ في معالجة الآثار

برز اللايف كوتشينغ كأداة حديثة وفعالة لدعم الشباب في تجاوز تحدياتهم النفسية والاجتماعية. فهو يقدم نهجا استشاريا شموليا يركز على بناء الوعي الذاتي وتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية ومساعدة الشباب على تطوير خطط واقعية لتحسين جودة حياتهم.

◇وبناء عليه

تتناول هذه الرسالة موضوعا حيويا يجمع بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى فئة الشباب مع التركيز على توظيف استراتيجيات اللايف كوتشينغ للحد من التأثيرات السلبية لهذه الظاهرة في ظل السياقات الحديثة.

◇أهمية الموضوع

يعكس هذا الموضوع أهمية تعزيز الصحة النفسية لفئة الشباب كونهم الفئة الأكثر تعرضا للضغوط المعاصرة.

يُظهر كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يكون وسيلة علاجية وقائية للتعامل مع الاكتئاب، بالتركيز على بناء القوة الداخلية وتطوير نمط حياة إيجابي ومستدام.

المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

○مشكلة البحث

التداخل بين اللايف كوتشينغ والعلاج النفسي

على الرغم من أهمية اللايف كوتشينغ كأداة فعالة لتحسين نوعية الحياة ودعم الصحة النفسية.

إلا أن هناك غموضا في الفصل بين دوره ودور العلاج النفسي التقليدي.

غالبا ما يُعتبر اللايف كوتشينغ مكملا وليس بديلاً للعلاج النفسي.

إلا أن غياب الوضوح في الحدود الوظيفية بين المجالين يؤدي أحيانا إلى تداخل غير واضح في التطبيقات العملية.

◇الفجوة البحثية

تُظهر المراجعات الأكاديمية نقصا واضحا في الدراسات التي تركز على تأثير اللايف كوتشينغ كوسيلة للتخلص من الاكتئاب بين فئة الشباب.

بينما ركزت معظم الأبحاث على أساليب العلاج النفسي التقليدي (مثل العلاج السلوكي المعرفي

أو العلاج الدوائي).

إلا أن الدراسات التي تتناول إمكانيات اللايف كوتشينغ في دعم الشباب خلال معاناتهم مع الاكتئاب تُعد محدودة للغاية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

◇وتبرز هنا الفجوة البحثية
في هذا المجال من خلال النقاط التالية:

- قلة الدراسات التي تستكشف فعالية اللايف كوتشينغ مقارنة بالعلاج النفسي التقليدي.
- نقص الأدوات والاستراتيجيات المستندة إلى اللايف كوتشينغ والتي تُصمم خصيصا للتعامل مع الاكتئاب لدى الشباب.

الحاجة إلى دراسة كيفية دمج اللايف كوتشينغ كوسيلة وقائية وعلاجية ضمن منظومة الصحة النفسية.

◇السؤال المحوري

- كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يسهم في الحد من تأثير الاكتئاب لدى فئة الشباب مقارنة بالعلاج النفسي التقليدي؟

◇أسئلة فرعية

1. ما هي الفروقات بين اللايف كوتشينغ والعلاج النفسي فيما يتعلق بمعالجة الاكتئاب؟
2. كيف يمكن تصميم برامج لايف كوتشينغ فعالة للشباب الذين يعانون من الاكتئاب؟
3. ما هي العوامل التي تجعل اللايف كوتشينغ أداة متميزة أو مكملة للعلاج النفسي التقليدي؟

◇أهمية معالجة الفجوة البحثية

- سد النقص المعرفي حول إمكانيات اللايف كوتشينغ في معالجة الاكتئاب.
- تقديم أدوات جديدة وعملية يمكن للمختصين استخدامها في دعم الصحة النفسية للشباب.
- تعزيز التكامل بين اللايف كوتشينغ والعلاج النفسي لتحسين جودة حياة الشباب.

○أهداف البحث

¤استكشاف الاستراتيجيات الفعّالة ▪

دراسة الأساليب النفسية والعملية التي يعتمدها اللايف كوتشينغ في مساعدة الشباب على مواجهة الاكتئاب.

مثل إعادة صياغة الأفكار السلبية وتطوير الخطط الشخصية، وتعزيز الشعور بالإنجاز.

تقييم مدى تكامل تقنيات اللايف كوتشينغ مع المبادئ العلمية للصحة النفسية.

تسليط الضوء على الفروقات بين الاستراتيجيات المستخدمة مع الشباب وفقا لاختلافاتهم الثقافية والاجتماعية.

¤قياس الأثر طويل الأمد ▪

تحليل مدى استمرار التحسن النفسي والسلوكي للشباب بعد انتهاء جلسات اللايف كوتشينغ عبر دراسات طولية.

دراسة التغيرات في مؤشرات محددة مثل مستوى الاكتئاب، الثقة بالنفس، العلاقات الاجتماعية ومستوى الرضا عن الحياة.

قياس مدى تأثير اللايف كوتشينغ على تحسين مهارات التأقلم والمرونة النفسية.

•تقييم التحديات والعوائق:-

استكشاف التحديات التي يواجهها كل من الشباب والمدربين خلال عملية اللايف كوتشينغ مثل مقاومة التغيير، غياب الدافعية، أو نقص الدعم الأسري والاجتماعي.

تحليل تأثير الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالسعي للحصول على الدعم النفسي، ومدى تأثيرها على فعالية اللايف كوتشينغ.

دراسة حدود تدخل اللايف كوتشينغ في حالات الاكتئاب الشديد التي تتطلب تدخلاً طبياً أو علاجياً متخصصاً.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
السنة الدراسية 2024-2025
إشراف الدكتور/ ... القاسم العدافي
انجاز الطالبة/ ... بنت عبد الرحمن بن عبد الله

•اقتراح توصيات تطويرية:-

تطوير برامج تدريبية للممارسين في اللايف كوتشينغ لتزويدهم بأدوات فعالة للتعامل مع الاكتئاب لدى الشباب.

اقتراح آليات لمتابعة الشباب بعد انتهاء الجلسات لضمان استدامة النتائج الإيجابية.

وضع إطار عمل لتكامل اللايف كوتشينغ مع أنظمة الدعم النفسي والاجتماعي.

•فهم العلاقة بين اللايف كوتشينغ والاكتئاب:-

دراسة كيفية تفاعل الشباب مع أساليب اللايف كوتشينغ وتأثيرها على تطور مهاراتهم الشخصية.

تحليل دور اللايف كوتشينغ في تغيير نمط التفكير السلبي وتعزيز التفكير الإيجابي لدى الفئة المستهدفة.

استكشاف العلاقة بين عدد جلسات اللايف كوتشينغ ومستوى التحسن الملحوظ لدى الشباب.

•إبراز أهمية اللايف كوتشينغ كأداة دعم نفسي:-

تسليط الضوء على اللايف كوتشينغ كأداة مساندة تعزز برامج العلاج النفسي التقليدية.

تعزيز الوعي المجتمعي بفوائد اللايف كوتشينغ وتأثيره على الصحة النفسية للشباب.

○اسئلة البحث

¤هل تختلف فعالية اللايف كوتشينغ بناء على الخلفية الثقافية أو الاجتماعية للمستفيدين؟ ▪

•البعد الثقافي والاجتماعي لفعالية اللايف كوتشينغ

مقترحات إضافية:-

دراسة العلاقة بين النظم الاجتماعية

(مثل الفردية والجماعية) ومدى تأثيرها على فعالية الكوتشينغ.

•مثال:- هل يستجيب الأفراد في الثقافات الفردية بشكل أفضل لجلسات الكوتشينغ التي تركز على الأهداف الشخصية مقارنة بمن يعيشون في ثقافات جماعية؟

تحليل الطبقات الاجتماعية

(مثل الفئة الاقتصادية، مستوى التعليم) وتأثيرها على فهم وتطبيق استراتيجيات اللايف كوتشينغ.

•سؤال فرعي:- هل يتطلب الكوتشينغ أساليب مختلفة للفئات الأقل تعليماً أو الأكثر محافظة؟

استكشاف التصورات المسبقة عن الكوتشينغ في مختلف الثقافات، وما إذا كان يُنظر إليه كأداة فعالة أو رفاهية غير ضرورية.

◇أمثلة أدوات البحث:-

إجراء مقارنة دولية أو إقليمية بين عينات مستفيدين من ثقافات متنوعة.

تحليل دور اللغة والتعبير الثقافي في مدى تقبل المستفيد لمصطلحات وأهداف الكوتشينغ.

¤ما مدى فعالية اللايف كوتشينغ في معالجة القضايا النفسية البسيطة إلى المتوسطة مقارنة بالقضايا المعقدة؟ ▪

•فعالية اللايف كوتشينغ مع القضايا النفسية البسيطة والمعقدة

◇مقترحات إضافية:-

•تصنيف القضايا النفسية بشكل أدق:-

•القضايا البسيطة:- مثل التوتر، ضعف الثقة بالنفس تحسين الأداء.

•القضايا المتوسطة:- مثل الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط، القلق العام.

•القضايا المعقدة:- مثل اضطراب ما بعد الصدمة اضطرابات الشخصية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

◇دراسة مدى قدرة اللايف كوتشينغ على التعامل مع القضايا النفسية المرتبطة بالفئة العمرية:-

•مثال:- هل اللايف كوتشينغ أكثر فعالية للشباب مقارنة بكبار السن في قضايا مثل الاكتئاب؟

◇تحليل حدود اللايف كوتشينغ:-

•متى يحتاج المستفيد من القضايا المعقدة إلى الإحالة للعلاج النفسي أو التخصصات الأخرى؟

•كيف يمكن للمدرب العمل كجزء من فريق متعدد التخصصات؟

◇أمثلة أسئلة فرعية:-

•ما نوع المهارات أو الأدوات التي يحتاجها المدرب عند التعامل مع القضايا النفسية المعقدة؟

•ما العلاقة بين المدة الزمنية لجلسات الكوتشينغ وشدة القضايا النفسية؟

◇أدوات البحث:-

•تصميم دراسة مقارنة طولية تقيس التحسن في الصحة النفسية بناءً على نوع المشكلة.

•تحليل فعالية نماذج التدخل المختلفة(مثل نموذج GROW، أو الاستراتيجيات الموجهة نحو الحلول) مع القضايا البسيطة والمعقدة.

◇البعد النفسي والاجتماعي للشباب:-

التركيز على الاكتئاب

◇مقترحات إضافية:-

•دراسة تأثير الكوتشينغ في معالجة الاحتياجات النفسية للشباب مثل الشعور بالانتماء تقدير الذات والتحفيز.

•تحليل دور وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة أو تخفيف الاكتئاب، ودور الكوتشينغ في التوعية بالحد من آثارها السلبية.

•مقارنة اللايف كوتشينغ بالبرامج النفسية الأخرى مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في التعامل لدى الشباب.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

◇أمثلة أسئلة فرعية:-

•ما تأثير البيئة الاجتماعية (مثل الأسرة والأصدقاء) على نتائج الكوتشينغ مع الشباب؟

•هل هناك علاقة بين مستوى وعي الشباب بالكوتشينغ ونتائج جلساتهم؟

◇أدوات البحث:-

•استخدام استبيانات موجهة مثل The Patient Health Questionnaire (PHQ-9) لتقييم الاكتئاب قبل وبعد الكوتشينغ.

•إجراء مقابلات مع الشباب المستفيدين لفهم توقعاتهم وقياس رضاهم عن النتائج.

◇إضافات تطبيقية وإجرائية

•دراسات تجريبية:-

°تصميم برنامج لايف كوتشينغ مخصص للشباب الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى متوسط، وقياس تأثيره عبر جلسات محددة.

•مقارنة بين مجموعتين:- مجموعة تخضع للايف كوتشينغ وأخرى تتلقى علاجات نفسية تقليدية.

◇التوصيات العملية:-

°تطوير دليل عملي أو بروتوكول مخصص للمدربين يساعدهم على التعامل مع اختلاف الخلفيات الثقافية أو شدة القضايا النفسية.

°تنظيم ورش عمل تهدف إلى تمكين المدربين من اكتساب مهارات التعامل مع المستفيدين الذين يعانون من اضطرابات أكثر تعقيدًا.

◇النتائج المتوقعة وأهميتها

°تحديد العلاقة بين الثقافة، الخلفية الاجتماعية، وشدة القضايا النفسية في نجاح الكوتشينغ.

°وضع نموذج عملي للمدربين للتعامل مع القضايا المختلفة بفعالية.

°تقديم توصيات لتحسين التدريب في مجال اللايف كوتشينغ بما يتناسب مع التنوع الثقافي والنفسي.

°تعزيز فهم أوسع لدور اللايف كوتشينغ كأداة مساعدة في تحسين الصحة النفسية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
أطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر الايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث محمد عبدالله محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبدالناصر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

○فرضيات البحث

¤هناك اختلافات في تأثير اللايف كوتشينغ بناء على الجنس والعمر ▪

◇الفرضيات المتعلقة بالاختلافات الديموغرافية (الجنس والعمر):-

•هناك اختلاف دال إحصائيًا في تأثير اللايف كوتشينغ بناءً على الجنس، حيث تُظهر النساء استجابة أعلى في تطوير المهارات العاطفية مقارنة بالرجال.

• تختلف فعالية اللايف كوتشينغ بناءً على الفئة العمرية، حيث يستفيد الشباب بدرجة أكبر من اللايف كوتشينغ في تعزيز المهارات الحياتية مقارنة بالفئات العمرية الأكبر.

• تؤثر العوامل الديموغرافية مثل العمر والجنس على نوع الأهداف التي يتم تحقيقها من خلال اللايف كوتشينغ.

◇الفرضيات المتعلقة بالتحكم الشخصي، الاكتئاب، والمرونة النفسية لدى الشباب:-

• يساهم اللايف كوتشينغ في تحسين الشعور بالتحكم الشخصي لدى الشباب من خلال بناء خطط واضحة لتحقيق الأهداف.

• يساعد اللايف كوتشينغ على تقليل مستويات الاكتئاب لدى الشباب من خلال تعزيز التفكير الإيجابي وترسيخ الثقة بالنفس.

• يُسهم اللايف كوتشينغ في تعزيز المرونة النفسية لدى الشباب من خلال تعليمهم استراتيجيات فعّالة للتكيف مع الضغوط النفسية.

• الشباب الذين يشاركون في برامج اللايف كوتشينغ يظهرون تحسنًا ملحوظًا في الصحة النفسية مقارنة بمن لا يشاركون.

◇فرضيات فرعية داعمة:-

الشباب الذين يتلقون جلسات منتظمة من اللايف كوتشينغ يكونون أكثر قدرة على مواجهة الصدمات النفسية مقارنة بأقرانهم.

التحكم الشخصي المكتسب من جلسات اللايف كوتشينغ يقلل من اعتماد الشباب على الآخرين في حل مشكلاتهم.

تأثير اللايف كوتشينغ على تقليل الاكتئاب والمرونة النفسية يكون أكثر وضوحًا لدى الشباب الذين يواجهون قضايا بسيطة إلى متوسطة مقارنة بالقضايا المعقدة.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

◇ملاحظات منهجية:-

•أدوات القياس المقترحة:-

Beck Depression Inventory (BDI) لقياس مستويات الاكتئاب لدى الشباب.

The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ) لقياس المرونة النفسية.

Perceived Control Scale لقياس الشعور بالتحكم الشخصي.

◇منهجية:-

تقسيم العينة إلى مجموعات بحسب الجنس والعمر لتحليل تأثير اللايف كوتشينغ باستخدام اختبارات مثل MANOVA أو Two-way ANOVA.

مقارنة مستويات التحسن في التحكم الشخصي والاكتئاب قبل وبعد التدخل باستخدام تحليل Paired t-tests.

إجراء مقابلات نوعية لفهم تجارب الشباب في تطبيق تقنيات اللايف كوتشينغ على حياتهم اليومية.

◇أهمية الفرضيات:-

تسلط الضوء على العوامل المؤثرة في فعالية اللايف كوتشينغ كأداة تطوير نفسي.

تقدم فهمًا أعمق لدور اللايف كوتشينغ في تحسين الصحة النفسية لدى الشباب، مما يساعد على تصميم برامج مخصصة.

توفر إطارا لتحليل أثر اللايف كوتشينغ على الفئات العمرية المختلفة وكيفية تكييف الجلسات بناءً على احتياجاتهم.

○أهمية البحث

¤التطبيق العملي ▪

◇الأهمية العلمية :-

•سد الفجوات البحثية :-

يساعد هذا البحث على سد الفجوة بين اللايف كوتشينغ كأداة تنموية وتأثيره المباشر على الصحة النفسية، خاصةً لدى الشباب.

يقدم دراسة مقارنة حول تأثير اللايف كوتشينغ على القضايا النفسية البسيطة والمعقدة، مما يضيف إلى الأدبيات الحالية التي تفتقر لهذه التحليلات.

•تعزيز التخصصات النفسية الحديثة :-

يبرز البحث أهمية الدمج بين اللايف كوتشينغ والصحة النفسية، مما يدعم بناء جسور معرفية بين التخصصات النفسية والتنموية.

يقدم نموذجا لكيفية توظيف اللايف كوتشينغ كوسيلة داعمة للعلاج النفسي التقليدي.

•تصميم أدوات قياس جديدة :-

يتيح البحث إمكانية تطوير أدوات قياس محددة لتقييم تأثير اللايف كوتشينغ على التحكم الشخصي، المرونة النفسية، وتقليل الاكتئاب.

◇الأهمية التطبيقية :-

•تعزيز خدمات الدعم النفسي :-

يمكن استخدام نتائج البحث في تصميم برامج دعم نفسي أكثر فعالية تُنفذ في المدارس والجامعات لمساعدة الطلاب على تجاوز التحديات النفسية.

يشجع الشركات والمؤسسات على دمج اللايف كوتشينغ ضمن برامجها لتعزيز رفاهية الموظفين خاصة الشباب، مما يؤدي إلى زيادة إنتاجيتهم ورضاهم عن العمل.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبد اللايف كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث/ مروان الرقيب محمدعبدالله.
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

◇تطوير نماذج عملية:-

يوفر البحث نموذجا عمليا يمكن للممارسين استخدامه لتقديم خدمات لايف كوتشينغ مخصصة بناءً على الجنس، العمر، ومستوى المشكلة النفسية.

يساهم في بناء دليل إرشادي للمدربين النفسيين حول كيفية التعامل مع فئة الشباب المكتئب وتعزيز تحكمهم الذاتي ومرونتهم النفسية.

◇تصميم برامج وقائية:-

يساعد البحث في تطوير برامج وقائية للشباب تهدف إلى تقليل مخاطر الاكتئاب وتعزيز المهارات الحياتية لديهم.

•تعزيز بيئات تعليمية وعملية أكثر دعما:-

يدعم تصميم بيئات تعليمية أكثر إيجابية من خلال تطبيق استراتيجيات اللايف كوتشينغ التي تركز على تحسين الثقة بالنفس والمرونة النفسية لدى الطلاب.

يشجع المؤسسات على خلق بيئات عمل داعمة تُخفف من الضغط النفسي وتزيد من رضا الموظفين الشباب.

◇الأهمية المجتمعية:-

•تحسين جودة الحياة:-

يساهم البحث في تحسين جودة حياة الشباب من خلال تعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية.

يعزز الصحة النفسية كجزء أساسي من التنمية المستدامة للأفراد والمجتمعات.

◇رفع الوعي المجتمعي:-

يرفع مستوى الوعي حول أهمية اللايف كوتشينغ كأداة تنموية ونفسية قادرة على تحسين حياة الأفراد.

يُشجع على نشر ثقافة الدعم النفسي والتطوير الذاتي بين الشباب.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

◇تقليل التكلفة الاجتماعية والاقتصادية للاكتئاب:-

من خلال تعزيز الصحة النفسية للشباب، يمكن تقليل العبء الاقتصادي والاجتماعي المرتبط بالاكتئاب وغيره من المشكلات النفسية.

•بناء جيل أكثر مرونة:-

يساهم في بناء جيل من الشباب يمتلك أدوات نفسية قوية تمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة والعمل بفعالية.

◇الأهمية المستقبلية:-

•فتح آفاق بحثية جديدة:-

يقدم البحث إطارا يمكن تطويره مستقبلاً لدراسة تأثير اللايف كوتشينغ على فئات عمرية ومجتمعية مختلفة.

يمكن أن يمهد الطريق لتطبيق اللايف كوتشينغ في معالجة القضايا النفسية المعقدة بشكل تكاملي مع العلاجات التقليدية.

•إحداث تغييرات في السياسات النفسية والتنموية:-

يدعم وضع سياسات تدعم تطبيق اللايف كوتشينغ كجزء من خدمات الصحة النفسية في المؤسسات التعليمية والعملية.

يعزز الاستثمار الحكومي والخاص في برامج تطوير الشباب من خلال اللايف كوتشينغ.

◇الخلاصة:-

هذا البحث ليس فقط مساهمة علمية بل هو وسيلة عملية يمكن من خلالها التأثير الإيجابي على حياة الشباب، تعزيز الصحة النفسية، وتمكين المؤسسات من تقديم خدمات أكثر كفاءة وفعالية.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA

2♤ مراجعة الأدبيات

♧♧♧♧♧♧♧♧♧

○مفهوم الاكتئاب النفسي لدى فئة الشباب

¤النماذج النفسية المختلفة

مراجعة الأدبيات: مفهوم الاكتئاب النفسي لدى فئة الشباب

•تعريف الاكتئاب النفسي:-

الاكتئاب النفسي يُعد من أبرز الاضطرابات النفسية التي تؤثر على فئة الشباب، ويتمثل في حالة من المزاج السلبي المستمر مع مشاعر الحزن، فقدان الاهتمام، التوتر، ضعف الثقة بالنفس، وصعوبة في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

•إحصائيات عالمية:-

تشير الدراسات إلى أن نسبة الاكتئاب بين الشباب تزايدت بشكل ملحوظ بسبب العوامل البيئية والاجتماعية والضغوط الأكاديمية والمهنية.

•أهمية التركيز على فئة الشباب:-

فئة الشباب أكثر عرضة للاكتئاب بسبب التغيرات البيولوجية والهرمونية، التوقعات المجتمعية والصراعات الداخلية المتعلقة بتحديد الهوية.

الاكتئاب غير المُعالج لدى الشباب قد يؤدي إلى مشاكل طويلة الأمد مثل الإدمان، الانتحار أو تدهور الأداء الأكاديمي والمهني.

◇مراجعة النماذج النفسية المختلفة للاكتئاب النفسي لدى الشباب:-

•النموذج البيولوجي:-

°التفسير:-

يرى أن الاكتئاب ينتج عن اختلالات كيميائية في الدماغ، خاصة في مستويات النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين.

•العوامل البيولوجية المؤثرة:-

العوامل الوراثية.

اضطرابات الغدد الصماء (مثل اضطرابات الغدة الدرقية).

تأثير التغيرات الهرمونية في سن الشباب.

إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب النفسي وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في الصحة النفسية والإرشاد النفسي
انجاز الطالب/الباحث: محمد عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

◇تكامل اللايف كوتشينغ مع النموذج البيولوجي:-

لا يمكن للايف كوتشينغ أن يحل محل العلاجات الطبية، ولكنه يمكن أن يعمل كأداة داعمة لتحفيز الشباب على الالتزام بالخطة العلاجية، تحسين عاداتهم اليومية مثل النوم والنظام الغذائي، وزيادة الوعي الذاتي حول صحتهم الجسدية والنفسية.

•النموذج النفسي الاجتماعي (Psychosocial Model):

°التفسير:-

يركز هذا النموذج على العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الصحة النفسية، مثل الصراعات الداخلية، علاقات الأفراد، والتحديات الاجتماعية.

•العوامل النفسية المؤثرة:-

التفكير السلبي والتقييم الذاتي المتدني.

صدمات الطفولة أو تجارب الفشل المتكررة.

•العوامل الاجتماعية المؤثرة:-

العزلة الاجتماعية.

الضغوط الاقتصادية والتعليمية.

التوقعات الثقافية المرتبطة بالجنس والعمر.

◇تكامل اللايف كوتشينغ مع النموذج النفسي الاجتماعي:-

يمكن للايف كوتشينغ تحسين مهارات الشباب في التعامل مع الضغوط الاجتماعية وتطوير استراتيجيات فعالة لإدارة العلاقات الاجتماعية.

يساعد في تعزيز الثقة بالنفس، تحويل التفكير السلبي إلى إيجابي، وتحديد الأهداف الشخصية بطريقة تدعم الصحة النفسية.

•النموذج البيئي الاجتماعي (Ecological Social Model):-

°التفسير:

يرى أن الاكتئاب لدى الشباب يتأثر بشكل كبير بالبيئة المحيطة، بما في ذلك الأسرة، الأصدقاء، المدرسة، والمجتمع.

•مستويات التأثير البيئي:-

°المستوى الفردي:- العادات والمهارات الشخصية.

°المستوى العائلي:- الدعم العاطفي والعلاقات الأسرية.

°المستوى المجتمعي:- البيئة التعليمية، العمل، أو الضغوط المجتمعية.

◇تكامل اللايف كوتشينغ مع النموذج البيئي الاجتماعي:-

يساعد اللايف كوتشينغ في تمكين الشباب من استغلال الموارد المتاحة في بيئتهم، مثل الدعم الأسري أو المجتمعي.

يقدم استراتيجيات لتحسين التواصل مع الآخرين تقليل تأثير العوامل السلبية في البيئة، وتحقيق التوازن بين التوقعات الشخصية والاجتماعية.

•كيف يتكامل اللايف كوتشينغ مع النماذج النفسية المختلفة؟

◇الدمج بين النماذج:-

يعمل اللايف كوتشينغ كأداة داعمة مكملة يمكن أن تُدمج مع العلاجات المختلفة.

يساعد في تطبيق استراتيجيات عملية لتحسين الحياة اليومية، بناء العادات الصحية، وتحقيق الأهداف المرتبطة بالصحة النفسية.

◇التطبيق العملي:-

•في النموذج البيولوجي:- اللايف كوتشينغ يعزز الالتزام بالعلاج الطبي ويحفز التغييرات الصحية.

•في النموذج النفسي الاجتماعي:- يركز على تحسين العلاقات وتعزيز التفكير الإيجابي والمرونة النفسية.

•في النموذج البيئي الاجتماعي:- يساعد الشباب على تحسين استغلال البيئة المحيطة لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

◇أهمية مراجعة النماذج المختلفة:-

تقدم هذه المراجعة إطارا شاملا لفهم أسباب الاكتئاب لدى الشباب وعوامل تأثيره.

توضح دور اللايف كوتشينغ كأداة مرنة يمكن تخصيصها لتلبية الاحتياجات المختلفة وفقا للنموذج المستخدم.

تعزز هذه النماذج من قدرة الباحث على تصميم برامج كوتشينغ مخصصة تعالج الاكتئاب لدى الشباب بشكل أكثر فعالية.

○مفهوم اللايف كوتشينغ

¤الأصول الفلسفية ▪

◇مفهوم اللايف كوتشينغ:- الأصول الفلسفية ودورها في التخلص من الاكتئاب لدى فئة الشباب

•تعريف اللايف كوتشينغ:-

اللايف كوتشينغ هو عملية تفاعلية تهدف إلى مساعدة الأفراد في تحديد وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية، من خلال تطوير الوعي الذاتي وتقنيات تحسين الأداء، وإدارة التحديات النفسية. يعدُّ هذا المجال ضروريا في معالجة القضايا النفسية بما في ذلك الاكتئاب، خاصة في فئة الشباب الذين يواجهون تحديات عديدة تتعلق بالهوية، العلاقات وضغوط الحياة.

◇الأصول الفلسفية لعملية اللايف كوتشينغ وأثرها في معالجة الاكتئاب لدى الشباب:-

•الفلسفة الوجودية (Existential Philosophy):-

•الأفكار الرئيسية:-

°تركز الفلسفة الوجودية على فكرة أن الإنسان مسؤول عن إيجاد معنى لحياته، ويشجع هذا النهج على مواجهة القلق الوجودي والشكوك التي قد تكون مرتبطة بالاكتئاب، من خلال التحليل العميق للذات.

°تُعطي الفلسفة الوجودية قيمة كبيرة للحرية الشخصية في تحديد مسار الحياة وتحمّل مسؤولية الاختيارات.

•أثرها على اللايف كوتشينغ والتخلص من الاكتئاب:-

°يُمكن للايف كوتشينغ أن يعزز الوعي الذاتي لدى الشباب، مما يساعدهم على اكتشاف معنى حياتهم بعيدا عن الشعور بالعجز الذي قد يصاحب الاكتئاب.

تساهم في تشجيعهم على مواجهة التحديات كفرص للنمو الشخصي، وتحفيزهم لتحديد أهداف شخصيّة تعكس قيمهم وتطلعاتهم.

°يعزز من شعور الشباب بالقدرة على التحكم في حياتهم وتوجيهها نحو مسار إيجابي، مما يقلل من مشاعر اليأس والإحباط.

•أمثلة تطبيقية في الكوتشينغ:-

°مساعدة الشباب في تحديد ما يعتبرونه معنى حياتهم وكيفية تحقيقه من خلال أهداف ملموسة.

°العمل على تحسين تقدير الذات لدى الأفراد من خلال التعرف على قواهم الداخلية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لدور الاكتئاب بعنوان
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث منوعا الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

•الفلسفات الشرقية (Eastern Philosophies):-

°(أ) فلسفة اليوغا:-

•الأفكار الرئيسية:-

°تُعتبر اليوغا فلسفة شاملة تهتم بتوحيد العقل والجسد والروح من خلال تمارين جسدية، تقنيات التنفس، والتأمل.

°تركز على السلام الداخلي والتوازن النفسي من خلال العيش في اللحظة الراهنة.

•أثرها على اللايف كوتشينغ والتخلص من الاكتئاب:-

°يمكن أن تساعد اليوغا في تقليل التوتر والقلق اللذين يرتبطان غالبًا بالاكتئاب، مما يسمح للشباب بتطوير تقنيات لإدارة مشاعرهم السلبية.

°يُعد التركيز على التنفس العميق والتأمل وسيلة قوية في زيادة الوعي الذاتي وتقليل تأثير الأفكار السلبية.

°يعزز الشعور بالتوازن الداخلي، مما يساهم في الشعور بالسلام الداخلي والتخفيف من الأعراض الاكتئابية.

•أمثلة تطبيقية في الكوتشينغ:-

°دمج تمارين اليوغا أو التنفس الواعي خلال جلسات الكوتشينغ لتحسين التركيز والهدوء النفسي.

°تشجيع الشباب على ممارسة اليوغا كجزء من روتينهم اليومي لتحقيق التوازن الجسدي والنفسي.

°(ب) فلسفة التأمل (Meditation):

•الأفكار الرئيسية:-

°التأمل هو ممارسة تهدف إلى تهدئة العقل، وزيادة الوعي باللحظة الحالية، وتحقيق التواصل الداخلي.

°الفكرة الأساسية هي تقليل التشويش العقلي وتقليل التوتر من خلال التركيز العميق على الأنفاس أو أفكار معينة.

•أثرها على اللايف كوتشينغ والتخلص من الاكتئاب:-

°يُساعد التأمل على تقليل الأفكار السلبية والانشغال المفرط بالمستقبل أو الماضي، مما يخفف من حدة الاكتئاب والقلق.

°يعمل التأمل على تعزيز الوعي الذاتي العميق، مما يمكن الشباب من رؤية أنفسهم بشكل أكثر وضوحًا وفهم الأسباب التي تساهم في الاكتئاب.

°يؤدي إلى شعور أكبر بالسلام الداخلي وتخفيف مما يعزز من القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية.

•أمثلة تطبيقية في الكوتشينغ:-

°تقديم تقنيات التأمل البسيطة التي يمكن للشباب استخدامها يوميًا لتقليل التوتر وتحقيق التوازن النفسي.

°دمج التأمل كجزء من استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والاكتئاب.

•دعم البحث والتطبيقات العملية:-

°تحقيق التوازن بين الجسد والعقل:-

الجمع بين التأمل، التنفس الواعي، والتمارين الجسدية مثل اليوغا يساعد في معالجة الاكتئاب من خلال تحسين الصحة النفسية والجسدية.

°تحقيق الوعي الذاتي:-

تعتمد الكثير من تقنيات اللايف كوتشينغ على تعزيز الوعي الذاتي، وهو أمر أساسي في علاج الاكتئاب. يمكن استخدام الأساليب الوجودية والشرقية لزيادة الوعي بكيفية تأثير الأفكار والعواطف على الصحة النفسية.

°التعامل مع القلق والضغوط:-

تعلّم كيفية التعامل مع القلق من خلال الوجود في اللحظة الحالية، وإعادة تقييم التحديات كفرص للنمو، يعد من أبرز أهداف الكوتشينغ عند معالجة الاكتئاب لدى الشباب.

♤الخلاصة♤

الأصول الفلسفية للايف كوتشينغ، بما في ذلك الفلسفة الوجودية والفلسفات الشرقية مثل اليوغا والتأمل، تقدم أسسا قوية لمعالجة الاكتئاب لدى الشباب.

من خلال تعزيز الوعي الذاتي، والتوازن الداخلي والتفكير الإيجابي، يمكن للكوتشينغ أن يكون أداة فعّالة في دعم الشباب للتغلب على الاكتئاب وتحقيق حياة متوازنة ومليئة بالمعنى.

○دور اللايف كوتشينغ في التخلص من الاكتئاب النفسي لدى فئة الشباب

▪مراجعة نقدية للادبيات السابقة

◇الدراسات التي تناولت اللايف كوتشينغ في سياق الصحة النفسية:-

•الدراسات الإيجابية (نقاط القوة):-

°التأثير على الوعي الذاتي:- العديد من الدراسات أظهرت أن اللايف كوتشينغ يساهم بشكل كبير في زيادة الوعي الذاتي للأفراد، مما يساعدهم في تحديد الأسباب الجذرية للاكتئاب وتطوير استراتيجيات لمواجهتها.

°تحقيق الأهداف الشخصية:- أظهرت بعض الدراسات أن اللايف كوتشينغ يساعد الأفراد على تحديد أهداف واقعية يمكن أن تساهم في تعزيز مشاعر النجاح والسيطرة على الحياة، وهو ما يخفف من الاكتئاب.

°تحسين المرونة النفسية:- في سياق الصحة النفسية، أظهرت الدراسات أن الكوتشينغ يعزز القدرة على التكيف مع التحديات النفسية، ويُسهم في تقوية المرونة النفسية لدى الشباب.

•الدراسات النقدية (نقاط الضعف):-

°القصور في القياس الكمي:- العديد من الدراسات التي تناولت تأثير اللايف كوتشينغ على الاكتئاب تفتقر إلى قياسات كافية أو أدوات دقيقة لقياس تأثير الكوتشينغ على الصحة النفسية بشكل كمي.

°تحديات التعميم:- أظهرت بعض الدراسات أن نتائج اللايف كوتشينغ قد تكون غير قابلة للتعميم على جميع الحالات، حيث أن الأفراد يختلفون في استجابتهم للأدوات والتقنيات التي يتم استخدامها.

°غياب الضوابط:- بعض الأبحاث لم تحتوي على مجموعات ضابطة أو عينات كبيرة كافية لفحص النتائج بشكل شامل ودقيق، مما قد يؤثر على مصداقية استنتاجاتها.

♤الخلاصة النقدية♤

العديد من الدراسات أظهرت فعالية اللايف كوتشينغ في تحسين الصحة النفسية والتخفيف من الاكتئاب لكن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتطوير أدوات قياس فعّالة وفحص تأثير الكوتشينغ في سياقات متنوعة وعبر عينات أكبر.

من الضروري أيضًا تحسين الدراسات لزيادة القيم التطبيقية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان: الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
إشراف الدكتور/ عبد القادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025
انجاز الطالب/ الباحث منور عبد الرقيب محمد عبد الله.

◇التقنيات المستخدمة في اللايف كوتشينغ وتأثيرها على تحسين الصحة النفسية:-

•تحديد الأهداف (Goal Setting):-

•الفكرة الرئيسية:-

تحديد الأهداف هو أحد الأساليب المركزية في اللايف كوتشينغ، ويهدف إلى توجيه الأفراد نحو تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، مما يعزز الشعور بالتحكم في الحياة ويقلل من مشاعر الفوضى والعجز المرتبطة بالاكتئاب.

•التأثير على الصحة النفسية:-

يساعد تحديد الأهداف في خلق خطة عمل واضحة مما يوفر للمستفيدين من اللايف كوتشينغ شعورا بالإنجاز والتقدم. كما يعزز هذا الشعور بالإيجابية والاستقرار النفسي، مما يساهم في تقليل أعراض الاكتئاب.

•الدراسات ذات الصلة:-

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يحددون أهدافًا محددة وقابلة للتحقيق هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب لأنهم يشعرون بتحقيق النجاح والسيطرة على مسار حياتهم.

•تقنيات إعادة هيكلة الأفكار (Cognitive Restructuring):-

•الفكرة الرئيسية:-

تقوم هذه التقنية على تحدي وإعادة صياغة الأفكار السلبية التي قد تكون مرتبطة بالاكتئاب، مثل الأفكار المتعلقة بالعجز، الفشل، وعدم الجدارة.

•التأثير على الصحة النفسية:-

تعمل إعادة هيكلة الأفكار على تقليل التفكير السلبي والمبالغة في الأفكار المحبطة التي قد تُؤدي إلى تعزيز الاكتئاب. بدلاً من ذلك، يتم تدريب الأفراد على استبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر توازنًا وواقعية، مما يساعد على تحسين المزاج والتقليل من الشعور باليأس.

•الدراسات ذات الصلة:-

أظهرت الدراسات أن تقنيات إعادة الهيكلة العقلية يمكن أن تساهم بشكل كبير في تقليل أعراض الاكتئاب، حيث أن القدرة على تعديل الأفكار السلبية يعزز من القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية.

◇تقنيات تعزيز الوعي الذاتي (Self-Awareness Techniques):-

•الفكرة الرئيسية:-

تهدف هذه التقنية إلى مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم بشكل أفضل، بما في ذلك تحديد المحفزات التي تؤدي إلى مشاعر الاكتئاب، والعمل على تغيير أنماط السلوك المرتبطة بها.

•التأثير على الصحة النفسية:-

يزيد الوعي الذاتي من قدرة الشخص على فهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته بشكل أكثر وضوحا، مما يسهل عملية تحديد الأسباب الجذرية للاكتئاب والعمل على معالجتها. يساعد هذا الوعي أيضًا في تعزيز الاستجابة المناسبة للضغوط النفسية.

•الدراسات ذات الصلة:-

تشير الأبحاث إلى أن تعزيز الوعي الذاتي يمكن أن يقلل من أعراض الاكتئاب بشكل فعال من خلال تمكين الأفراد من تحديد أنماط التفكير السلبي وتغييرها.

◇تقنيات التعامل مع القلق والتوتر (Stress and Anxiety Management Techniques):-

•الفكرة الرئيسية:-

تستخدم تقنيات التنفس العميق، التأمل، والتمارين الجسدية مثل اليوغا لتقليل مستويات التوتر والقلق التي قد تُساهم في تفاقم الاكتئاب.

•التأثير على الصحة النفسية:-

تساعد هذه التقنيات على تقليل التوتر والقلق، مما يساهم في تخفيف الأعراض الجسدية والنفسية للاكتئاب. من خلال تحسين إدارة التوتر، يصبح الفرد أكثر قدرة على التكيف مع التحديات اليومية.

•الدراسات ذات الصلة:-

أظهرت الدراسات أن تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفّس العميق تساعد بشكل ملحوظ في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق، وتحسن من الصحة النفسية العامة.

♤الخلاصة♤

يعد اللايف كوتشينغ أداة فعّالة في معالجة الاكتئاب لدى الشباب من خلال مجموعة متنوعة من التقنيات مثل تحديد الأهداف° إعادة هيكلة الأفكار° وتعزيز الوعي الذاتي.

بينما أظهرت الدراسات إيجابية هذه التقنيات في تحسين الصحة النفسية، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لدراسة تأثير هذه التقنيات بشكل معمق على فئات متنوعة من الأفراد.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

○النظريات ذات الصلة

¤نظريات التحفيز والتغيير السلوكي ▪

◇(أ) نظرية العزو (Attribution Theory):-

•الفكرة الرئيسية:-

تركز نظرية العزو على الطريقة التي يفسر بها الأفراد نتائج أفعالهم أو الأحداث في حياتهم.

بناءً على هذه التفسيرات، قد يشعر الأفراد بالتحفيز أو الإحباط.

°عادةً ما يقسم العزو إلى ثلاثة عوامل رئيسية:- القدرة الشخصية° الجهد° والظروف الخارجية° (مثل الحظ أو الظروف البيئية).

◇تطبيقها في اللايف كوتشينغ للتخلص من الاكتئاب:-

•تفسير تأثير الكوتشينغ:-

يمكن للايف كوتشينغ أن يساهم في تعديل طريقة تفسير الفرد لنتائج أفعاله. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص المصاب بالاكتئاب أن فشله في تحقيق الأهداف يعود إلى قلة القدرة الشخصية أو الحظ السيئ.

في هذا السياق، يساعد الكوتشينغ في تحويل هذه التفسيرات إلى تفسيرات أكثر إيجابية وواقعية، مثل تحسين الجهد أو تغيير الاستراتيجيات.

•تأثير ذلك على الاكتئاب:-

من خلال إعادة تفسير الفشل والنجاح، يعزز اللايف كوتشينغ شعور الشباب بالتحكم والقدرة على التأثير في حياتهم، مما يقلل من مشاعر العجز والإحباط المرتبطة بالاكتئاب.

عندما يعتقد الشخص أن نتائج حياته تعتمد على الجهد والتخطيط، يزيد شعوره بالتحفيز والتفاؤل.

◇(ب) نظرية الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy Theory):-

•الفكرة الرئيسية:-

تركز نظرية الكفاءة الذاتية على الإيمان بقدرة الفرد على تحقيق أهداف معينة بناءً على تجاربه السابقة. إذا كان الشخص يعتقد أنه قادر على النجاح في مهام معينة، فإنه سيكون أكثر تحفيزًا ومرونة في التعامل مع التحديات.

◇تطبيقها في اللايف كوتشينغ للتخلص من الاكتئاب:-

•تفسير تأثير الكوتشينغ:-

في سياق اللايف كوتشينغ، يتم تعزيز شعور الكفاءة الذاتية من خلال مساعدة الأفراد على تحديد الأهداف الصغيرة القابلة للتحقيق، مما يعزز من ثقتهم في قدراتهم.

من خلال إتمام هذه الأهداف وتحقيق النجاح الجزئي، يشعر الشخص بتحسن كبير في تقديره لذاته.

•تأثير ذلك على الاكتئاب:-

الشباب الذين يعانون من الاكتئاب قد يشعرون بالعجز أو قلة الكفاءة. من خلال تحسين الكفاءة الذاتية، يمكن للايف كوتشينغ أن يقلل من هذه المشاعر، مما يؤدي إلى زيادة الدافع والتفاعل الإيجابي مع الحياة، وبالتالي التخفيف من أعراض الاكتئاب.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان: الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث: عزيز الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2025-2024

¤نظرية التدفق ▪

◇نظرية التدفق (Flow Theory)

•الفكرة الرئيسية:-

نظرية التدفق، التي طرحها **Mihaly Csikszentmihalyi**، تشير إلى حالة من الانغماس الكامل في النشاط، حيث يشعر الفرد بالإشباع التام أثناء القيام بمهمة تتناسب تماما مع مهاراته وتحدياته. في حالة التدفق، يكون الشخص مستغرقًا تمامًا في النشاط، ويشعر بمتعة عميقة ورضا، مع فقدان الإحساس بالوقت.

◇تطبيقها في اللايف كوتشينغ للتخلص من الاكتئاب:-

•تفسير تأثير الكوتشينغ:-

يمكن للايف كوتشينغ أن يساهم في تحقيق حالة التدفق من خلال مساعدة الأفراد على اختيار الأنشطة التي توازن بين التحديات والمهارات الشخصية. يساعد الكوتشينغ الأفراد على إيجاد الأنشطة التي يشعرون بها بالإشباع، مما يؤدي إلى تجربتهم للتدفق.

من خلال توجيه الأفراد إلى المهام التي تتناسب مع قدراتهم وتحفزهم في نفس الوقت، يعزز اللايف كوتشينغ قدرة الشباب على الانغماس في أنشطة ممتعة ومجزية.

هذا الشعور بالتدفق يمكن أن يقلل من مشاعر الاكتئاب عن طريق إعادة التركيز على اللحظة الحالية وتعزيز الإيجابية والقدرة على الاستمتاع بالحياة.

•تأثير ذلك على الاكتئاب:-

حالة التدفق تؤدي إلى شعور بالإنجاز والرضا، مما يمكن أن يقلل من التركيز على الأفكار السلبية التي قد تصاحب الاكتئاب.

عندما يشعر الفرد بالتدفق، يُختبر شعور عميق بالرفاهية والتركيز، مما يقلل من الأعراض المرتبطة بالاكتئاب مثل القلق، الإحباط، والعجز.

تعزيز حالة التدفق يمكن أن يرفع من مستوى الطاقة والنشاط لدى الشباب، مما يحسن من حالتهم النفسية العامة ويقوي قدرتهم على مواجهة التحديات.

♤الخلاصة♤

°نظرية العزو تساهم في تعديل تفسيرات الأفراد لنجاحهم وفشلهم، مما يعزز من شعورهم بالتحكم في حياتهم ويسهم في التخفيف من مشاعر العجز التي قد ترتبط بالاكتئاب.

°نظرية الكفاءة الذاتية تدعم فكرة أن تعزيز الثقة في القدرات الشخصية من خلال النجاح في أهداف صغيرة يمكن أن يساعد الشباب على التغلب على الاكتئاب.

°نظرية التدفق تركز على أهمية الانغماس الكامل في الأنشطة التي توفر تحديًا مناسبًا للمهارات الشخصية مما يعزز الشعور بالإنجاز والرفاهية ويقلل من الاكتئاب.

من خلال دمج هذه النظريات في عملية اللايف كوتشينغ، يمكن توفير إطار فعّال لدعم الشباب في التغلب على الاكتئاب وزيادة رفاههم النفسي.

♤3منهجية البحث

♣♣♣♣♣♣♣♣

○تصميم البحث

◇البحوث التجريبية (Experimental Research): ▪

¤التصميم:•

¤يتم تصميم دراسة تجريبية تتضمن: ▪

▪ مجموعة تجريبية:• تتلقى جلسات لايف كوتشينغ مُصممة خصيصا لتحسين الصحة النفسية والتخفيف من أعراض الاكتئاب.

▪ مجموعة ضابطة:• لا تتلقى هذه الجلسات، وإنما تستمر حياتها بدون تدخل.

¤الأدوات: ▪

استخدام أدوات قياس مُعتمدة مثل مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory)

أومقياس روزنبرغ لتقدير الذات

(Rosenberg Self-Esteem Scale).

تسجيل النتائج قبل وبعد فترة التدخل

(Pre-test & Post-test).

¤الهدف: ▪

قياس الفروقات في مستويات الاكتئاب والثقة بالنفس بين المجموعتين لتحديد فاعلية اللايف كوتشينغ.

◇دراسة الحالات (Case Studies): ▪

¤التصميم:•

دراسة حالات فردية بشكل معمّق لتوثيق التغيرات السلوكية والعاطفية التي تحدث نتيجة لجلسات اللايف كوتشينغ.

¤العينة:•

اختيار مجموعة صغيرة من الأفراد الذين يعانون من ضعف في الثقة بالنفس أو أعراض الاكتئاب.

¤الإجراءات:•

إجراء مقابلات دورية لتوثيق التغيرات الشخصية.

تسجيل ملاحظات تفصيلية حول الأداء والتفاعل أثناء الجلسات.

¤الهدف: ▪

تقديم فهم نوعي للتجارب الفردية مما يثري النتائج الكمية للدراسة التجريبية.

♤مقترحات إضافية لدقة البحث:•

1. ¤ضبط المتغيرات الخارجية:• مثل الخلفية الاجتماعية والاقتصادية لضمان حيادية النتائج.
2. ¤التقييم المستمر:• قياس التغيرات خلال فترات محددة (بعد كل جلسة، على مدى 3-6 أشهر).
3. ¤المزج بين المنهجين الكمي والنوعي:• لزيادة موثوقية وعمق البحث.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
عبد الرحمن عبد الله العداقي
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الفلسفية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث منور عبدالرقيب محمدعبدالله.
اشراف الدكتور/عبدالله العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

○عينة البحث

◇تقسيم العينة إلى مجموعات فرعية ▪

1. ¤المعايير الأساسية لاختيار العينة:•

الفئة العمرية: الشباب (18-30 عامًا).

¤الحالة النفسية:• يعانون من ضعف الثقة بالنفس ودرجات متفاوتة من الاكتئاب (يتم تحديدها باستخدام أدوات قياس مُعتمدة).

¤التوافر:• القابلية للالتزام بجلسات اللايف كوتشينغ خلال مدة الدراسة.

¤الموقع الجغرافي:• لتسهيل الحضور أو الجلسات الافتراضية.

2. ¤تقسيم العينة بناءً على المتغيرات التالية: ▪

♤العمر:•

▪ المجموعة الأولى: (18-21 عامًا).

▪ المجموعة الثانية: (22-25 عامًا).

▪ المجموعة الثالثة: (26-30 عامًا).

♤الجنس:•

•مجموعة الذكور.

•مجموعة الإناث.

♤المستوى التعليمي:•

•مجموعة التعليم الثانوي.

•مجموعة التعليم الجامعي.

•مجموعة التعليم العالي (ماجستير أو دكتوراه).

3. ¤الهدف من التقسيم: ▪

♤العمر:• لدراسة كيف يؤثر العمر على استجابة الشباب لجلسات اللايف كوتشينغ في تقليل الاكتئاب.

♤الجنس:• لمعرفة ما إذا كانت هناك اختلافات في فعالية الجلسات بين الذكور والإناث.

♤المستوى التعليمي:• لفهم مدى تأثير الثقافة التعليمية في استجابة الأفراد للعلاج.

4. ¤العينة الإجمالية: ▪

♤الحجم المقترح للعينة:•

يفضل أن تكون العينة الإجمالية بين 60-100 مشارك موزعين بالتساوي على المجموعات الفرعية.

♤التوزيع:•

يتم تقسيم العينة بالتساوي لضمان تمثيل متوازن لجميع الفئات.

5. ¤أدوات القياس والتسجيل: ▪

تطبيق أدوات قياس محددة قبل وبعد الجلسات لكل مجموعة فرعية لتحديد الاختلافات والنتائج.

مقارنة التغيرات بين المجموعات الفرعية لتقييم تأثير اللايف كوتشينغ بدقة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والعلاج كوتشينغ
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025
انجاز الطالب/ الباحث منور عبدالرقيب محمدعبدالله.

○ادوات جمع البيانات

1. ¤أدوات قياس متنوعة: ▪

أ. ◇الاستبيانات المقننة (Standardized Questionnaires): ▪

♤أمثلة:•

مقياس بيك للاكتئاب

لقياس مستوى الاكتئاب لدى المشاركين قبل وبعد التدخل :(Beck Depression Inventory - BDI)

مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

.لقياس الاكتئاب لدى فئةالشباب :(Rosenberg Self-Esteem Scale)

♤الهدف:•

توفير بيانات كمية دقيقة حول تأثير جلسات اللايف كوتشينغ على الاكتئاب والثقة بالنفس.

ب. ◇المقابلات المتعمقة (In-Depth Interviews): ▪

♤الهدف:•

فهم تجارب المشاركين بشكل تفصيلي.

استكشاف التغيرات العاطفية والسلوكية الناتجة عن الجلسات.

♤التنفيذ:•

تُجرى المقابلات بشكل فردي قبل وأثناء وبعد البرنامج.

استخدام أسئلة مفتوحة لتشجيع المشاركين على التعبير بحرية.

ج. ◇اليوميات الشخصية (Journals): ▪

♤الوصف:•

يقوم المشاركون بكتابة يوميات يومية أو أسبوعية تتضمن تقدمهم الشخصي.

تُسجل فيها الأفكار، المشاعر والإنجازات المتعلقة بالجلسات.

♤الفائدة :•

تقديم بيانات نوعية غنية عن تطور الحالة النفسية.

مساعدة الباحث على تتبع التغيرات التدريجية.

2. ¤تقنيات تحليل البيانات النوعية: ▪

أ. ◇الترميز المفتوح (Open Coding): ▪

♤الوصف:•

تقسيم البيانات النوعية إلى وحدات أو فئات صغيرة بناءً على المعاني الأساسية.

♤الهدف:•

اكتشاف الأفكار الرئيسية والأنماط العامة في ردود المشاركين أو اليوميات.

ب. ◇الترميز المحوري (Axial Coding): ▪

♤الوصف:•

الربط بين الفئات المُستخلصة من الترميز المفتوح لتحديد العلاقات بينها.

♤الهدف:•

فهم العوامل المؤثرة بشكل شامل.

تفسير كيف تتكامل الأنماط المختلفة لدعم النتائج النهائية.

ج. ◇تحليل المحتوى (Content Analysis): ▪

♤الوصف:•

قياس تكرار كلمات أو عبارات معينة في البيانات النوعية، مثل الشعور بـ"التحسن" أو "الحد من الاكتئاب".

♤الهدف:•

تقييم مدى تأثير اللايف كوتشينغ على التجربة العاطفية والسلوكية للمشاركين.

♤الدمج بين الأدوات:•

▪ استخدام نتائج الاستبيانات لتوفير إطار كمي.

▪ مقارنة ذلك مع النتائج النوعية المستخلصة من المقابلات واليوميات لفهم أعمق.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار علمي لرسالة دكتوراه بعنوان:
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر الأون لاين كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الدولية في الصحة النفسية والارشاد كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: مثنى عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور: عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

○إجراءات جمع البيانات

▪ جمع البيانات على مراحل متعددة ¤

1. ◇المرحلة الأولى: قبل التدخل (Pre-Intervention) ▪

♤الهدف:•

قياس المستوى الأساسي للاكتئاب لدى فئة الشباب المشاركين قبل بدء جلسات اللايف كوتشينغ.

♤الإجراءات:•

- تطبيق استبيانات مقننة (مثل مقياس بيك للاكتئاب ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات).
- إجراء مقابلات متعمقة لتوثيق الحالة النفسية والأهداف الشخصية للمشاركين.
- توزيع دفاتر اليوميات على المشاركين وتقديم إرشادات حول كيفية استخدامها.

2. ◇المرحلة الثانية: أثناء التدخل (During Intervention) ▪

♤الهدف:•

تتبع التغيرات التدريجية التي يمر بها المشاركون أثناء تلقي جلسات اللايف كوتشينغ.

♤الإجراءات:•

- جمع يوميات المشاركين بشكل دوري (أسبوعي أو بعد كل جلسة).
- إجراء مقابلات دورية (كل أسبوعين) لتوثيق تجاربهم وملاحظاتهم.
- استخدام ملاحظات الباحث أو المدرب أثناء الجلسات لتسجيل السلوكيات والأنماط الملحوظة.

3. ◇المرحلة الثالثة: بعد التدخل (Post-Intervention) ▪

♤الهدف:•

تقييم مدى تأثير التدخل على الاكتئاب والثقة بالنفس لدى المشاركين.

♤الإجراءات:•

- إعادة تطبيق الاستبيانات المقننة لقياس التغيرات مقارنة بالمرحلة الأولى.
- إجراء مقابلات ختامية لمعرفة رأي المشاركين حول فعالية البرنامج وتأثيره على حياتهم.
- تحليل محتوى اليوميات لتحديد الأنماط والتغيرات العاطفية والسلوكية.

◇ملاحظات تنظيمية:•

▪ مدة كل مرحلة ▪

♤المرحلة الأولى:• أسبوع واحد لجمع البيانات المبدئية.

♤المرحلة الثانية:• تمتد على فترة البرنامج (4-6 أسابيع).

♤المرحلة الثالثة:• أسبوع واحد بعد انتهاء البرنامج.

♤التوثيق:•

جميع البيانات تُجمع وتُخزن بشكل آمن للحفاظ على سرية المشاركين.

يجب الحصول على موافقة خطية منهم قبل جمع البيانات.

♤النتيجة المتوقعة:•

هذه الإجراءات تتيح تحليلا شاملاً للتغيرات بمرور الوقت وتساعد في تقديم نتائج دقيقة وموثوقة عن تأثير اللايف كوتشينغ.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار علم لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث منور عبد الرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور عبد القادر العراقي
السنة الدراسية 2024-2025
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

○إجراءات جمع البيانات

1. ¤تحليل التفاعل بين المتغيرات ▪

◇استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression):•

♤الوصف:•

تحليل التفاعل بين المتغيرات المختلفة
(مثل العمر، الجنس، المستوى التعليمي)
وتأثيرها على انخفاض مستويات الاكتئاب.

♤الإجراءات:•

- تحديد المتغيرات المستقلة (مثل عدد الجلسات، العمر، الجنس، المستوى التعليمي).
- تحديد المتغير التابع (مستوى الاكتئاب بعد التدخل).
- استخدام الانحدار المتعدد لفحص مدى تأثير كل متغير مستقل بشكل منفصل وأيضًا مع المتغيرات الأخرى.

¤الفائدة:•

فهم أي العوامل تلعب الدور الأكبر في نجاح جلسات اللايف كوتشينغ وتفاعلها معًا.

2. ¤تحليل التباين المشترك (ANCOVA): ▪

♤الوصف:•

تحليل إحصائي يُستخدم لفحص تأثير المتغيرات المستقلة (مثل تلقي التدخل أو عدمه) على المتغير التابع (مستوى الاكتئاب) مع التحكم في متغيرات أخرى (مثل الحالة النفسية الأولية أو العمر).

♤الإجراءات:•

♤المتغيرات المستقلة:•

المجموعة التجريبية (تلقى جلسات) والمجموعة الضابطة (لم تتلق جلسات).

♤المتغيرات التابعة:•

مستوى الاكتئاب بعد التدخل.

♤المتغيرات المشتركة:•

◇النتائج الأولية لمستوى الاكتئاب (Pre-test scores).

♤تطبيق اختبار ANCOVA للتحكم في أثر هذه المتغيرات المشتركة وضمان حيادية النتائج.

♤ الفائدة:•

التحقق من أن الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) يرجع للتدخل فقط وليس لعوامل أخرى مثل المستوى النفسي قبل التدخل.

◇التكامل بين الطريقتين:•

♤تحليل الانحدار المتعدد:• لفهم التفاعل الديناميكي بين المتغيرات وتأثيرها العام.

♤تحليل التباين المشترك:• لتأكيد النتائج وتحقيق دقة أكبر عبر التحكم في العوامل المؤثرة الأخرى.

◇النتيجة المتوقعة:•

توفير تحليل شامل يُظهر تأثير اللايف كوتشينغ على الحد من الاكتئاب بدقة مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة المختلفة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة السائقين وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: عبدالرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024 2025

4♤النتائج

♣♣♣♣

○عرض البيانات

¤تحليل البيانات النوعية ▪ تقديم مقتطفات من المقابلات التي توضح تأثير اللايف كوتشينغ على المشاركين بشكل مباشر.

♤المقابلات المتعمقة:•

سيتم تحليل البيانات النوعية المستخلصة من المقابلات لتقديم نظرة عميقة حول تأثير اللايف كوتشينغ على المشاركين.
تتضمن هذه البيانات مقتطفات من مقابلات المشاركين التي توضح بشكل مباشر كيف أثرت الجلسات على حالتهم النفسية، مثل:

¤مقتطف من مشارك 1: ▪

"منذ بداية الجلسات، بدأت أشعر بوجود تحسن حقيقي في قدرتي على التعامل مع مشاعري.
كنت دائما أشعر بالإحباط، لكن الآن أستطيع مواجهة التحديات بثقة أكبر."

هذا المثال يظهر كيف أن الجلسات ساعدت المشارك في تحسين ثقته بنفسه والتحكم في مشاعره.

¤مقتطف من مشارك 2: ▪

"اللايف كوتشينغ منحني الأدوات التي كنت بحاجة إليها للتعامل مع القلق الذي كان يؤثر على حياتي اليومية.
أصبحت أكثر وعيا بأفكاري السلبية."

هنا نرى أن الجلسات ساعدت المشارك في تطوير وعيه الذاتي وتحسين استجابته للقلق والاكتئاب.

¤مقتطف من مشارك 3: ▪

"لم أكن أتوقع أن أكون قادرا على التحدث عن مشاعري، لكن مع الجلسات، أصبحت أكثر انفتاحا على نفسي وأشعر بتحسن كبير في علاقاتي مع الآخرين."

هذا المقتطف يعكس التغيرات الاجتماعية والعاطفية التي مر بها المشارك نتيجة لتحسين ثقته بنفسه بفضل الجلسات.

♤تحليل الأنماط المتكررة:•

من خلال تحليل هذه المقتطفات، يمكن استخراج الأنماط المتكررة التي تشير إلى التأثير الإيجابي لجلسات اللايف كوتشينغ على المشاركين.

♤على سبيل المثال:•

•زيادة الوعي الذاتي.
•تحسين الثقة بالنفس.
•التعامل بشكل أفضل مع المشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب.
•تحسين العلاقات الشخصية.

¤تفسير البيانات النوعية: ▪

سيتم تقديم هذه البيانات النوعية ضمن نتائج البحث لتسليط الضوء على التحولات التي مر بها المشاركون خلال فترة التدخل.
ستدعم هذه المقاطع الشهادات الكمية الناتجة عن الاستبيانات، مما يمنح الدراسة عمقا أكبر وفهما أكثر تفصيلًا لفعالية اللايف كوتشينغ في معالجة الاكتئاب لدى الشباب.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب الجامعي الأعداد من تأثيراته عبر الذكاء الاصطناعي»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والإرشاد كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث بشرى عبد الرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

○تحليل النتائج

¤الربط بين البيانات الكمية والتوعية ▪

1. ◇دمج البيانات الكمية والنوعية:•

♤الهدف:•

الربط بين النتائج الكمية الناتجة عن الاستبيانات والمقاييس (مثل مقياس بيك للاكتئاب ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات) والبيانات النوعية المستخلصة من المقابلات اليومية لتحليل التأثير الكامل لجلسات اللايف كوتشينغ على الحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب.

2. ◇تحليل البيانات الكمية:•

♤النتائج الكمية (قبل وبعد التدخل):•

▪ تحليل الانحدار المتعدد:• قد أظهر وجود ارتباط إيجابي بين تلقي جلسات اللايف كوتشينغ وتحسن الثقة بالنفس وتقليل أعراض الاكتئاب.

فكلما زاد عدد الجلسات كان التأثير أكبر على مستوى التحسن النفسي.

▪ التحليل الإحصائي باستخدام ANCOVA:• أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية (التي تلقت جلسات لايف كوتشينغ) شهدت انخفاضا ملحوظا في درجات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة، مع التحكم في العوامل المؤثرة الأخرى مثل الحالة النفسية الأولية.

3. ◇تحليل البيانات النوعية:•

♤التأثيرات الشخصية والعاطفية:•

من خلال المقابلات واليوميات، أظهرت البيانات النوعية أن المشاركين الذين تلقوا جلسات لايف كوتشينغ شعروا بتحسن في إدارة مشاعرهم، وزيادة في الوعي الذاتي، وتحقيق تغيرات إيجابية في سلوكياتهم اليومية.

▪ مقاطع المشاركين:• مثل "أصبحت قادرا على التفكير بشكل أكثر إيجابية" و*"أشعر بقدرتي على تغيير أفكاري السلبية"

•تشير إلى تجربة تحسن ملموس في جوانب الحياة العاطفية والاجتماعية.

4. ◇دمج التحليل الكمي والنوعي:•

♤التفسير الشامل:•

▪ النتائج الكمية:• تشير إلى انخفاض واضح في مستوى الاكتئاب وزيادة في الثقة بالنفس بعد الجلسات.

▪ النتائج النوعية:• تعكس كيف أن هذا التحسن النفسي كان مرتبطا بزيادة الوعي الذاتي والقدرة على التعامل مع المشاعر السلبية.

•من خلال دمج النوعين من البيانات يظهر بوضوح أن جلسات اللايف كوتشينغ قد أسهمت في تحسين الحالة النفسية للمشاركين بشكل شامل، حيث ساعدت على تقليل الاكتئاب وتحسين الحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب بالإضافة إلى تعزيز مهارات التعامل مع الضغوط.

5. ◇استنتاجات عامة:•

♤التأثير الكلي:• تشير النتائج إلى أن اللايف كوتشينغ يمكن أن يكون أداة فعالة للحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب.

فالبيانات الكمية تدعم هذا التحسن في الأعراض السريرية للاكتئاب، بينما توفر البيانات النوعية فهماً أعمق لكيفية حدوث هذه التحولات النفسية والعاطفية على المستوى الشخصي.

♤التوصيات:• بناءً على النتائج، يمكن اقتراح تكثيف البرامج التي تعتمد على اللايف كوتشينغ كأداة لدعم الصحة النفسية للشباب، مع ضرورة دمج أساليب قياس كمية ونوعية للحصول على صورة شاملة وواقعية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA

♤5المناقشة

♣♣♣♣♣

○مقارنة النتائج مع الأدبيات السابقة

¤مقارنة الفئات المستهدفة ▪

الفئات المستهدفة في البحث الحالي:

يركز هذا البحث على فئة الشباب (18-30 عاما) الذين يعانون من أعراض الاكتئاب وضعف الثقة بالنفس، وقد تلقوا جلسات لايف كوتشينغ لتحسين صحتهم النفسية.

♤الأبحاث السابقة:•

▪ بعض الدراسات السابقة قد تناولت الشباب أيضًا، ولكن مع التركيز على فئات معينة مثل الشباب في مرحلة التعليم الجامعي أو الشباب في بيئات محددة (مثل المدارس أو الجامعات).

▪ أبحاث أخرى تناولت الأشخاص العاملين الذين يعانون من ضغط العمل والإرهاق النفسي، وكان الهدف من هذه الدراسات تقييم تأثير تقنيات مثل اللايف كوتشينغ في تقليل التوتر وتحسين الأداء الوظيفي.

◇مقارنة النتائج:•

♤في هذا البحث:•

أظهرت النتائج أن الشباب الذين خضعوا لجلسات لايف كوتشينغ شهدوا تحسنًا كبيرا في مستويات الاكتئاب.

تم تحديد هذا التحسن باستخدام أدوات قياس كمية (مثل مقياس بيك للاكتئاب) وأدوات نوعية (مثل المقابلات واليوميات). كما أشار المشاركون إلى تحسن ملحوظ في إدارة مشاعرهم، وزيادة الوعي الذاتي، وتحقيق توازن أفضل في حياتهم الشخصية والاجتماعية.

♤في الأبحاث السابقة:•

دراسات تناولت الشباب في مراحل معينة من حياتهم مثل المرحلة الجامعية أو مرحلة ما بعد التخرج أظهرت أيضا تحسنا في الصحة النفسية مع تدخلات لايف كوتشينغ، ولكن كانت النتائج أقل شمولا من حيث التأثير على الحياة الاجتماعية والعاطفية. في بعض الحالات، لم تُلاحظ تغيرات كبيرة في الوعي الذاتي أو القدرة على إدارة المشاعر.

بالنسبة لـ الأشخاص العاملين، أظهرت الدراسات أن تقنيات لايف كوتشينغ قد أسفرت عن تحسينات في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، لكن التغيرات في جوانب أخرى مثل الثقة بالنفس أو تحسين العلاقات الشخصية قد كانت محدودة مقارنة بالشباب الذين لم يواجهوا مثل هذا الضغط الوظيفي.

◇الفروقات في النتائج:•

♤الشباب مقابل الأشخاص العاملين:•

▪ نتائج هذا البحث قد أظهرت تغييرات عاطفية واجتماعية أكثر وضوحا لدى الشباب مقارنة بالأشخاص العاملين الذين تم دراسة تأثير اللايف كوتشينغ عليهم في دراسات سابقة. هذا قد يعود إلى أن الشباب في هذه الدراسة كانوا أقل انشغالا بالضغوط الاقتصادية أو المهنية، مما سمح لهم بالتركيز على تطوير مهاراتهم الشخصية والعاطفية.

▪ الأبحاث السابقة على فئة الأشخاص العاملين أظهرت تحسنًا أكبر في إدارة الضغوط والقلق المرتبط بالعمل، بينما قد تكون التغيرات في الثقة بالنفس أو الاكتئاب أقل وضوحًا مقارنة بالشباب.

◇الفئات المستهدفة المختلفة:•

عند مقارنة نتائج البحث مع الدراسات الأخرى، يتضح أن نتائج هذا البحث تقدم رؤى جديدة حول فئة الشباب تحديدًا في سياق الصحة النفسية وتطوير الذات باستخدام اللايف كوتشينغ.

يمكن أن تُسهم هذه النتائج في بناء استراتيجيات أكثر تخصيصًا للشباب كفئة ذات احتياجات نفسية وسلوكية خاصة، تختلف عن الاحتياجات لدى فئات أخرى مثل الأشخاص العاملين الذين يواجهون ضغوطًا مهنية.

♤الخلاصة♤

أظهرت نتائج هذا البحث نتائج مشابهة لبعض الدراسات التي تناولت الشباب، مع تحسينات ملحوظة في الاكتئاب والثقة بالنفس.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

○الاثار النظرية والعملية

¤الآثار العملية في مجالات مختلفة ▪

◇تطبيق نتائج البحث في المدارس لتحسين الحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب:•

♤التوجيه والإرشاد الطلابي:•

يمكن استخدام نتائج هذا البحث في تطوير برامج توجيهية وإرشادية داخل المدارس والجامعات. تطبيق تقنيات اللايف كوتشينغ لمساعدة الطلاب في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها، مثل التوتر الدراسي أو مشكلات العلاقات.

♤الآلية:•

تقديم جلسات لايف كوتشينغ فردية أو جماعية للمساعدة في تعزيز الوعي الذاتي لدى الطلاب.

تدريب المعلمين والمستشارين على تقنيات اللايف كوتشينغ الأساسية لتمكينهم من دعم الطلاب بشكل أكثر فعالية.

♤الاستراتيجيات الوقائية:•

بناء برامج وقائية للحد من الاكتئاب في المدارس من خلال تطوير جلسات تدريبية للتعامل مع القلق، وفهم المشاعر، وزيادة الثقة بالنفس، وتحديد الأهداف الشخصية.

♤الآلية:•

دمج موضوعات الصحة النفسية والنمو الشخصي في المناهج الدراسية من خلال ورش عمل وجلسات حوارية.

◇تطبيق نتائج البحث في بيئة العمل لتحسين رفاهية الموظفين والحد من الاكتئاب لديهم:•

♤برنامج رفاهية الموظفين:•

يمكن للنتائج أن تدعم تطوير برامج رفاهية نفسية للموظفين في بيئات العمل، مما يسهم في الحد من الاكتئاب وتحسين الإنتاجية.

تقنيات اللايف كوتشينغ يمكن أن تساهم في تعزيز مرونة الموظفين ومهاراتهم في التعامل مع الضغوط اليومية.

♤الآلية:•

تقديم جلسات تدريبية ودورات منتظمة للموظفين تركز على تحسين التفكير الإيجابي، وتقنيات إدارة الضغوط، وزيادة الوعي الذاتي.

إنشاء مجموعات دعم لمساعدة الموظفين في تبادل الخبرات والتحديات النفسية والتعامل معها بشكل جماعي.

♤التطوير المهني والنفسي:•

إدخال اللايف كوتشينغ كجزء من برامج التنمية المهنية والقيادية لتعزيز ثقة الموظفين في أنفسهم ورفع كفاءاتهم العقلية والعاطفية في بيئة العمل.

♤الآلية:•

تطبيق برامج لايف كوتشينغ موجهة لتحسين الثقة بالنفس وتحديد الأهداف، مما يسهم في تقليل القلق والاكتئاب لدى الموظفين.

◇تطبيقات في المجتمع بشكل عام:•

♤التدريب المجتمعي:•

يمكن توسيع تطبيق البحث ليشمل المجتمع بشكل عام من خلال برامج تدريبية وورش عمل متخصصة لتوعية الأفراد بأهمية الصحة النفسية وطرق التعامل مع الاكتئاب، خاصة بين الشباب.

♤الآلية:•

تنظيم ورش عمل توعوية في المجتمع حول أهمية الصحة النفسية وطرق مواجهة الاكتئاب باستخدام تقنيات اللايف كوتشينغ.

إنشاء حملات توعية تشجع على الحوار المفتوح حول الاكتئاب وتقديم حلول عملية.

♤الآثار النظرية:•

تعزيز المفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية:

تساهم هذه النتائج في تطوير الفهم النظري لكيفية تأثير تقنيات اللايف كوتشينغ على الصحة النفسية خاصة في سياقات مختلفة مثل المدارس وبيئة العمل.

تقدم الدراسة رؤية جديدة حول تأثيرات التوجيه الذاتي والتدريب الشخصي في الحد من الاكتئاب وزيادة الوعي الذاتي.

♤إثراء الأدبيات العلمية:•

تسهم النتائج في إثراء الأدبيات العلمية حول استخدام اللايف كوتشينغ كأداة لتقليل الاكتئاب، مما يدعم النظرية القائلة بأن برامج التنمية الذاتية والتوجيه الشخصي يمكن أن تحسن الصحة النفسية بشكل فعال.

♤فتح آفاق البحث المستقبلي:•

قد تفتح هذه النتائج المجال للبحث المستقبلي في دمج تقنيات اللايف كوتشينغ مع أساليب علاجية أخرى مثل العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج النفسي التقليدي، وكذلك استكشاف فاعلية هذه البرامج في فئات عمرية وثقافية متنوعة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والتنمية البشرية بالتوجيه الذاتي والتدريب الشخصي كوتشينغ
انجاز الطالب / الباحث: محمد عبدالرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور: عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2025 2024

○القيود والتحديات

¤القيود المنهجية ▪

◇التحفظات بشأن تعميم النتائج:•

♤قيود العينة:•

واحدة من أكبر القيود التي يمكن أن تواجه الدراسة هي قيود العينة.

في هذا البحث، تم اختيار عينة من الشباب الذين يتلقون جلسات لايف كوتشينغ، وقد تكون هذه العينة غير ممثلة لجميع الفئات الشبابية في المجتمع.

♤على سبيل المثال:•

▪ التنوع الاجتماعي والاقتصادي:• إذا كانت العينة تتألف من فئة معينة (مثل طلاب الجامعات أو سكان منطقة معينة)، فقد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على جميع فئات الشباب في المجتمع.

▪ التنوع الثقافي:• قد تكون النتائج خاصة بثقافة معينة ولا تعكس التنوع الثقافي الموجود بين الشباب في مجتمعات أخرى.

♤التحديات المتعلقة بالتعميم:•

نظرا لاختلاف الظروف الاجتماعية والنفسية بين الشباب، قد تختلف استجابة الفئات المختلفة لبرامج لايف كوتشينغ.

قد يكون هناك تأثيرات محدودة لبعض الفئات (مثل الشباب الذين يعانون من مشاكل اقتصاديةأواجتماعية معقدة) مقارنة بالفئات التي تستفيد بشكل أكبر من الجلسات.

◇تأثير العوامل الخارجية:•

♤التأثيرات البيئية:•

قد تكون العوامل البيئية، مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية أو الضغوط الخارجية (كالضغوط العائلية أو الدراسية)، مؤثرة على نتائج الدراسة.

قد يصعب التحكم في هذه العوامل بشكل كامل مما يؤثر على مدى دقة تعميم النتائج.

♤التحديات المتعلقة بالمدة الزمنية:•

قد يكون التأثير طويل الأمد لجلسات لايف كوتشينغ محدودا إذا لم يتم متابعة المشاركين على مدى فترة أطول، مما يحد من القدرة على تعميم النتائج على المدى البعيد.

◇التحديات المتعلقة بالقياس:•

♤التحيز في القياس:•

قد تكون أدوات القياس (مثل الاستبيانات أو المقابلات) عرضة للتحيز من قبل المشاركين.

على سبيل المثال، قد يشعر بعض المشاركين بالضغط للإجابة بطريقة تلائم توقعات الباحثين، مما يؤثر على دقة النتائج.

♤محدودية أدوات القياس النوعية:•

قد تكون الأدوات النوعية (مثل المقابلات أو اليوميات) قاصرة في تقديم تحليل دقيق وشامل لجميع المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تؤثر في الاكتئاب لدى الشباب.

◇القبول والالتزام من المشاركين:•

♤المشاركة الطوعية:•

قد تكون هناك مشكلة في الحصول على الالتزام الكامل من بعض المشاركين في الجلسات، حيث يمكن أن يؤثر مستوى الحافز الشخصي لدى المشاركين على مدى فعالية العلاج أو التدخل.

قد يؤدي انخفاض التفاعل أو الالتزام إلى تقليل فعالية نتائج الدراسة.

♤التحديات المستقبلية:•

▪ توسيع نطاق العينة:•

لتجاوز هذه القيود، يمكن في المستقبل توسيع العينة لتشمل فئات شبابية أكثر تنوعا اجتماعيا واقتصاديا وجغرافيا، مما يساعد على تحسين إمكانية تعميم النتائج على فئات أكبر من المجتمع.

▪ استخدام أدوات قياس أكثر دقة:•

قد يتطلب الأمر تطوير أدوات قياس نوعية وكمية أكثر شمولا ودقة لتقليل التحيز في النتائج وزيادة موثوقية البيانات.

▪ دراسة طويلة المدى:•

من المهم إجراء دراسات متابعة لفترة أطول لتقييم استمرارية التأثيرات طويلة الأمد لجلسات لايف كوتشينغ على الصحة النفسية للشباب.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
عبر الإنترنت
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والإرشاد كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث من إعداد الويب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024 2025

¤البحث التطبيقي ▪

◇إجراء تجارب تطبيقية على اللايف كوتشينغ في بيئات مختلفة:•

يمكن إجراء تجارب تطبيقية في بيئات العمل والبيئة التعليمية لدراسة تأثير تقنيات اللايف كوتشينغ على الحد من الاكتئاب.

♤في بيئات العمل:• من المهم دراسة كيف يمكن للايف كوتشينغ مساعدة الموظفين في التعامل مع ضغوط العمل والاحتراق النفسي (Burnout)، خاصة في أماكن العمل ذات الضغوط العالية مثل القطاعات الصحية أو التقنية.

♤في البيئة التعليمية:• استكشاف فاعلية برامج اللايف كوتشينغ في المدارس والجامعات لتحسين الصحة النفسية للطلاب، خاصة في ظل التحديات النفسية التي يواجهها الطلاب خلال فترات الامتحانات أو التخرج.

♤الأهداف المستقبلية:•

تحديد مدى فعالية تقنيات اللايف كوتشينغ في تقليل الاكتئاب وزيادة الإنتاجية في بيئات العمل.

دراسة تأثير هذه البرامج على تحفيز الطلاب وزيادة قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة.

¤دراسة الجوانب الثقافية ▪

◇استكشاف كيف تؤثر الخلفيات الثقافية على فعالية اللايف كوتشينغ:•

من المهم دراسة كيف يمكن أن تؤثر الخلفيات الثقافية المختلفة على كيفية تلقي المشاركين لجلسات اللايف كوتشينغ وكيفية تطبيقها في تحسين الصحة النفسية، خصوصا في فئات الشباب.

قد تكون هناك اختلافات كبيرة في المفاهيم الثقافية المرتبطة بالصحة النفسية والتعامل مع الاكتئاب بين الثقافات المختلفة.

•لذلك، يمكن أن تسهم دراسة تأثير هذه الخلفيات الثقافية في فهم كيفية تعديل تقنيات اللايف كوتشينغ لتناسب مختلف الثقافات.

♤الأهداف المستقبلية:•

تحديد الفروق الثقافية في فعالية تقنيات اللايف كوتشينغ وكيفية تكييفها وفقًا للثقافات المحلية.

دراسة ما إذا كانت هناك استراتيجيات أو تقنيات خاصة تناسب ثقافات معينة أكثر من غيرها في تقليل الاكتئاب لدى الشباب.

◇الدمج بين اللايف كوتشينغ وعلاجات أخرى:•

♤البحث في دمج تقنيات اللايف كوتشينغ مع أساليب علاجية أخرى:•

يمكن إجراء بحوث لفحص فعالية دمج اللايف كوتشينغ مع علاجات أخرى مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أو العلاج النفسي التقليدي.

هذا الدمج قد يسهم في تحسين فعالية العلاج للحد من الاكتئاب خاصة لدى الفئات التي قد لا تكون قادرة على الاستفادة الكاملة من أسلوب واحد فقط.

◇دراسة أثر اللايف كوتشينغ على فئات عمرية مختلفة:•

♤استكشاف تأثيرات اللايف كوتشينغ عبر أعمار مختلفة:•

قد تكون هناك اختلافات في كيفية تأثير اللايف كوتشينغ على الشباب مقارنة بالبالغين أو كبار السن. لذلك يمكن إجراء دراسات لاستكشاف مدى فاعلية تقنيات اللايف كوتشينغ في تحسين الصحة النفسية للأفراد في مراحل عمرية متنوعة.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

6♤الخاتمة

♧♧♧♧♧

¤إبراز أهمية البحث ▪ التأكيد على أهمية البحث في تطوير مفاهيم جديدة حول دور اللايف كوتشينغ في تحسين الحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب.

¤دعوة للعمل الجماعي ▪ تشجيع التعاون بين الأكاديميين،الممارسين،وصانعي السياسات لتحسين إستخدام اللايف كوتشينغ كأداة لدعم تحسين الحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب.

▪ يمثل هذا البحث إضافة نوعية للمجالين الأكاديمي والعملي حيث يُلقي الضوء على واحدة من أكثر القضايا إلحاحا في الصحة النفسية وهي الاكتئاب لدى فئة الشباب.

من خلال تسليط الضوء على إمكانيات اللايف كوتشينغ كوسيلة مبتكرة وفعالة للتعامل مع هذه الظاهرة يسعى البحث إلى تعزيز الفهم حول أهمية دمج تقنيات اللايف كوتشينغ في الخطط العلاجية والوقائية.

♤إبراز أهمية البحث♤

أكدت النتائج على أهمية البحث في تطوير مفاهيم جديدة حول دور اللايف كوتشينغ في تقليل تأثيرات الاكتئاب من خلال تحسين الدعم النفسي وبناء استراتيجيات فعّالة لتحفيز الشباب على مواجهة تحدياتهم النفسية بثقة ووعي.

والنتائج تؤكد فعالية اللايف كوتشينغ في:

1. تحسين التحكم في العواطف.
2. تقليل القلق والتوتر.
3. تعزيز الثقة بالنفس.
4. تحسين العلاقات الاجتماعية

♤دعوة للعمل الجماعي♤

يتطلب تحقيق التغيير الفعلي في التعامل مع الاكتئاب لدى الشباب تعاونا مشتركا بين الأكاديميين المتخصصين في مجال الصحة النفسية لتقديم بحوث متقدمة.

والممارسين من مدربي الحياة لتنفيذ اللايف كوتشينغ في الممارسة السريرية وصانعي السياسات الصحية والاجتماعية لدمج اللايف كوتشينغ في برامج الصحة النفسية.

من خلال هذا التعاون يمكن تطوير برامج شاملة ومتكاملة تركز على تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب مستفيدين من الأدوات التي يقدمها اللايف كوتشينغ كجزء أساسي من الحل.

♤توصيات البحث♤

1. تضمين اللايف كوتشينغ في برامج الصحة النفسية.
2. تقديم تدريب للممارسين.
3. إجراء بحوث متقدمة.
4. تشجيع التوعية بالصحة النفسية.

♤ الختام♤

يمثل هذا البحث خطوة مهمة نحو بناء مجتمعات صحية ومستقرة نفسيا حيث يُعد تمكين الشباب من التغلب على تحديات الاكتئاب حجر الأساس لبناء مستقبل أكثر إشراقا.

GTB USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة البكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث: منور عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025

7♤المراجع

♣♣♣♣

•تنوع المصادر:إستخدام مجموعة متنوعة من المراجع تشمل كتب أكاديمية مقالات علمية محكمة تقارير مؤسساتية ومصادر من الخبراء الممارسين في مجال اللايف كوتشينغ. في هذا البحث تم الاعتماد على مجموعة متنوعة من المصادر التي تعزز مصداقيته وتثري محتواه حيث شملت:•

أ. ♤كتب أكاديمية♤ تم الاستفادة من كتب متخصصة في مجالات الصحة النفسية واللايف كوتشينغ والتي توفر أسسا نظرية راسخة تدعم فهم طبيعة الاكتئاب لدى الشباب وأهمية التدخلات المهنية.

▪ ومن اسماء الكتب

1. كتاب "اللايف كوتشينغ: مفاهيم وتطبيقات" لجورج ويبر (2020).
2. "مجلة اللايف كوتشينغ والتنمية البشرية"، المجلد 10، العدد 2 (2019).
3. "دراسة حول تأثير اللايف كوتشينغ على الصحة النفسية"، مجلة البحث النفسي، المجلد 30، العدد 1 (2018).

ب. ♤مقالات علمية محكمة♤ اعتمد البحث على مجموعة من المقالات المنشورة في دوريات علمية مرموقة مما ساهم في توثيق التحليل العلمي والنتائج المستخلصة من دراسات سابقة.

ومن اسماء المقالات

1. "تأثير اللايف كوتشينغ على الاكتئاب لدى الشباب"، مجلة الصحة النفسية، المجلد 25، العدد 3 (2020).
2. "اللايف كوتشينغ كأداة لدعم الصحة النفسية"، مجلة التمريض النفسي، المجلد 15، العدد 2 (2019).

ج. ♤تقاريرُ مؤسساتية♤ تم الرجوع إلى تقارير وإحصائيات صادرة عن مؤسسات دولية ووطنية معنية بالصحة النفسية والشباب لتوفير خلفية واضحة عن حجم المشكلة وأهميتها.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
الإعتلال النفسي لدى الشباب وعلاقته بالعدوان
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية التعامل مع تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث/ مدثر عبد الرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

♤تقارير مؤسساتية♤

1. تقرير "اللايف كوتشينغ في مجال الصحة النفسية"، المنظمة العالمية للصحة (2019).
2. تقرير "تأثير اللايف كوتشينغ على تحسين الصحة النفسية"، وزارة الصحة (2020).

د. ♤مصادر من الخبراء الممارسين♤ أُخذت آراء وتجارب خبراء في مجال اللايف كوتشينغ حيث تم تضمين استراتيجياتهم العملية في تصميم حلول مبتكرة وفعّالة لمواجهة الاكتئاب لدى الشباب.

مصادر من الخبراء

1. مقال مع د. محمد أحمد، خبير في اللايف كوتشينغ (2020).
2. مقال "اللايف كوتشينغ: بين النظرية والتطبيق"، د. فاطمة الزهراء (2019).

ز.♤مواقع إلكترونية موثوقة♤

1. موقع المنظمة العالمية للصحة (who.int).
2. موقع الجمعية الأمريكية للصحة النفسية ((link unavailable)).

و.♤شروط المراجع♤

1. موثوقية المصدر.
2. صحة المعلومات.
3. تحديث المعلومات.
4. تنوع المصادر.

ى.♤أسلوب ترتيب المراجع♤

1. الأبجدية (الترتيب الأبجدي).
2. التاريخ (الأحدث أولاً).
3. النوع (الكتب، المقالات، التقارير، الخ).

- تنوع هذه المراجع أسهم في تعزيز شمولية البحث وجعله مرتكزا على أسس علمية وعملية متينة تخدم الهدف الأساسي في الحد من تأثير الاكتئاب على الشباب من خلال اللايف كوتشينغ.

GTB.USA الدور العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه لعنوان: «الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: نور الدين محمد عبدالله.
إشراف الدكتور: عبد القادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث منوع الرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

8♤الملاحق

♧♧♧♧♧

¤الملاحق• هي جزء هام من البحث العلمي وتشمل المعلومات الإضافية التي تدعم البحث.

◇ الملاحق الإضافية التي تدعم البحث وتثري نتائجه◇

1.♤أمثلة على جلسات اللايف كوتشينغ♤

- تضم أمثلة تفصيلية عن الجلسات توضح كيفية تطبيق التقنيات العملية لتحسين الصحة النفسية لدى الشباب.
- تشمل تحليلا لهيكل الجلسة أهدافها وأساليب قياس النتائج.

2. ♤استبيانات قبل وبعد الجلسات♤

- استبيانات مصممة لقياس مستويات الاكتئاب والثقة بالنفس لدى المشاركين قبل وبعد الجلسات.
- تتيح مقارنة التغيرات وتحليل تأثير اللايف كوتشينغ بموضوعية.

3. ♤أدوات تعليمية تستخدم في جلسات اللايف كوتشينغ♤

- قوائم خطط عمل وتمارين مصممة خصيصا للشباب لتعزيز المهارات الإيجابية.
- مواد تفاعلية لدعم المشاركين في تحسين وعيهم الذاتي وإدارة تحدياتهم.

◇دراسات إضافية ومواضيع متممة◇

1. ♤دراسات مقارنة دولية♤

- تحليل فعالية اللايف كوتشينغ في سياقات ثقافية مختلفة.
- تسليط الضوء على تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية في تحسين الثقة بالنفس.

2. ♤استطلاعات الرأي♤

- استطلاعات حول تقبل اللايف كوتشينغ كأداة لتحسين الصحة النفسية بين مختلف الفئات العمرية والمجتمعية.

3. ♤التطبيقات التكنولوجية♤

- استكشاف دور التطبيقات الذكية والمنصات الرقمية في تقديم خدمات اللايف كوتشينغ.
- تحليل تأثير التكنولوجيا على تحسين الوصول للخدمات وتوسيع نطاقها.

♤نصائح مضافة لتطوير البحث♤

1. ♤اختبار الإطار النظري المناسب♤

- اعتماد نظريات مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) أو نظرية التحفيز الذاتي لدعم فهم كيفية تأثير اللايف كوتشينغ على الثقة بالنفس.

2. ♤جمع بيانات متنوعة♤

- استخدام مزيج من البيانات الكمية (مثل الإحصاءات) والكيفية (مثل المقابلات).

3. ♤الاهتمام بالأخلاقيات♤

- ضمان السرية والشفافية في التعامل مع البيانات الحساسة.

4. ♤استخدام برمجيات التحليل♤

- مثل SPSS للتحليل الكمي وNVivo للتحليل النوعي لتحسين دقة تحليل البيانات.

5. ♤التواصل مع المشرفين♤

- الاستفادة من خبراتهم في تحسين هيكل البحث وصياغة النتائج بطريقة منهجية.

♤نصائح لإنشاء الملاحق♤

1. تأكد من صحة المعلومات.
2. استخدم تنسيقًا موحدًا.
3. قدم تفاصيل كافية.
4. استخدم صورًا ورسومات توضيحية.
5. تأكد من وضوح اللغة.
6. استخدم المراجع بشكل صحيح.
7. راجع الملاحق بعناية.

♤أهمية الملاحق♤

1. تدعم البحث العلمي.
2. توفر معلومات إضافية.
3. تعزز مصداقية البحث.
4. تساعد في فهم النتائج.
5. تسهل مناقشة النتائج.

♤أمثلة على الملاحق♤

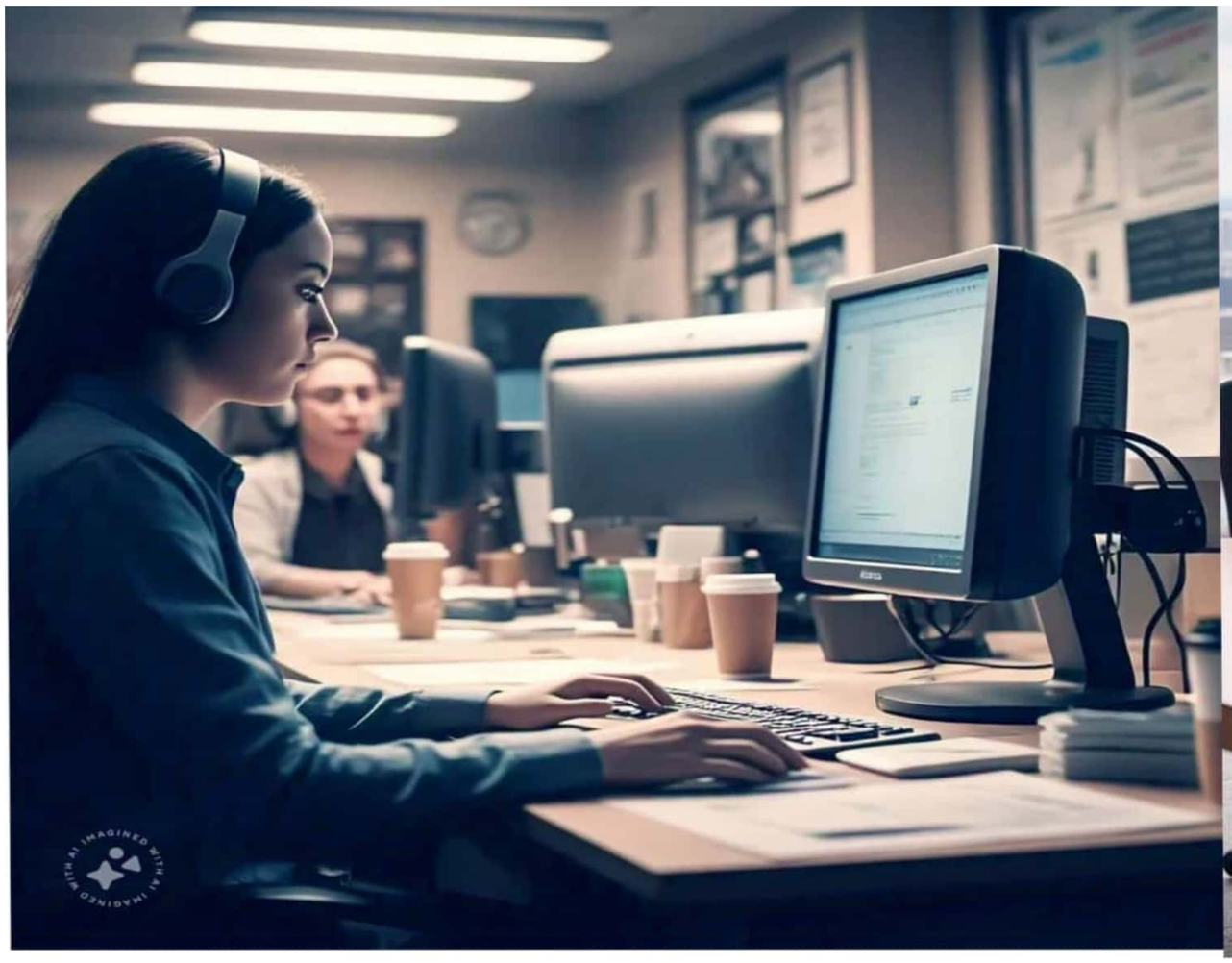
1. جداول البيانات.
2. رسومات توضيحية.
3. صور.
4. مقاطع فيديو.
5. تقارير إضافية.
6. دراسات حالة.
7. استبيانات.

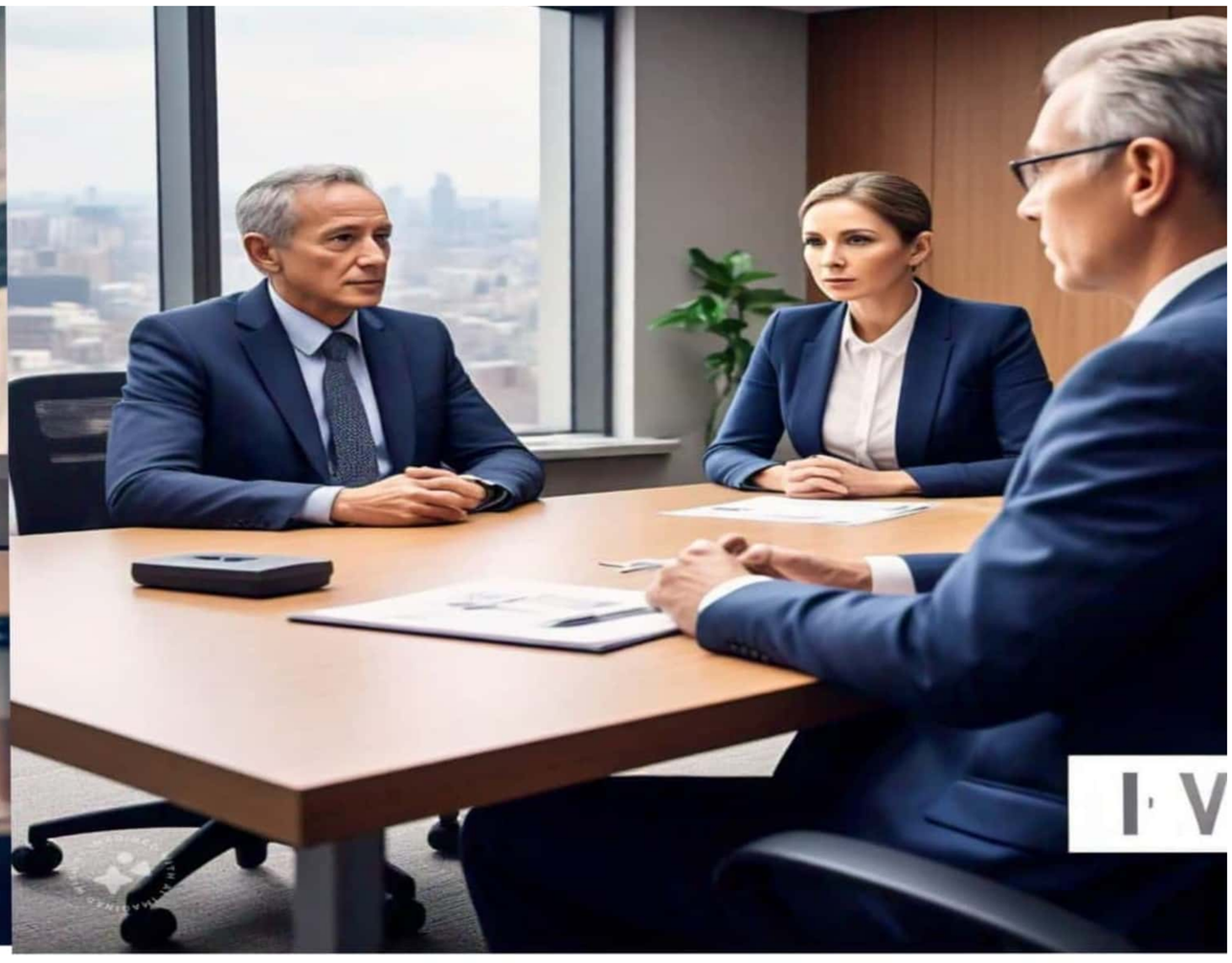
♤شروط الملاحق♤

1. الصحة العلمية.
2. الموثوقية.
3. الاختصار.
4. الوضوح.
5. التنسيق الموحد.

◇هذه الملاحق تعزز شمولية البحث وتضيف قيمة عملية وأكاديمية لتحقيق أهدافه.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة السائقين وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث: مولود الرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024 2025
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner





الصورة تظهر عناصر التواصل الفعال مع المشرفين مثل

♤عناصر التواصل♤

1. التواصل المباشر: وجه لوجه أو عبر الفيديو.
2. الاستماع النشط: التركيز على ما يقوله المشرف.
3. التعبير الواضح: توضيح الأفكار والمشاكل.
4. الاحترام: استخدام لغة محترمة.
5. الاهتمام: إظهار الاهتمام بالمشاكل.

♤أدوات التواصل♤

1. البريد الإلكتروني.
2. الهاتف.
3. الرسائل النصية.
4. المنصات الإلكترونية.
5. الاجتماعات.

♤مهارات التواصل♤

1. التعبير عن الشكر.
2. تقديم الاقتراحات.
3. حل المشاكل.
4. التسامح.
5. التعاون.

♤النتائج♤

1. تحسين العلاقات.
2. زيادة الإنتاجية.
3. حل المشاكل بفعالية.
4. تعزيز الثقة.
5. تطوير المهارات.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner



تحسين العلاقات الأسرية يتطلب التفاهم التواصل الفعّال والاحترام المتبادل بين الأفراد. يشمل ذلك الاستماع الجيد، التعبير عن المشاعر بشكل صادق، وتخصيص وقت لجلسات عائلية تعزز التفاهم. كما يمكن تعزيز العلاقات من خلال الاهتمام بالاحتياجات العاطفية لكل فرد، وحل النزاعات بطريقة بنّاءة بعيدًا عن العنف أو اللوم.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

9 ♤التكنولوجيا واللايف كوتشينغ

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ. ♤دور التكنولوجيا في اللايف كوتشينغ♤

▪ المنصات الرقمية والتطبيقات الذكية:•

التكنولوجيا أسهمت في توسيع نطاق خدمات اللايف كوتشينغ بشكل كبير.

يمكن للمدربين الآن التواصل مع العملاء في أي مكان في العالم باستخدام منصات مثل **Zoom** و**Skype**.

▪ توفير الجلسات الافتراضية:• هذه المنصات أزالت الحواجز الجغرافية مما ساعد المدربين والعملاء على الالتقاء بسهولة.

▪ التطبيقات المخصصة:• تطبيقات اللايف كوتشينغ مثل **Coach.me** و**BetterUp** تقدم أدوات مخصصة لتحليل الأداء وتتبع تقدم العملاء مما يساهم في تقديم تجربة شخصية فعالة.

▪ الذكاء الاصطناعي في اللايف كوتشينغ:•

•روبوتات الدردشة الذكية:• برامج مثل **Woebot** تقدم دعما نفسيًا أوليا من خلال حوارات تعتمد على الذكاء الاصطناعي مما يساعد في تلبية الاحتياجات العاجلة للعملاء.

•التحليلات التنبؤية:• باستخدام الذكاء الاصطناعي يمكن تحليل بيانات العملاء لتحديد مشكلاتهم واحتياجاتهم بشكل دقيق مما يساعد في تخصيص استراتيجيات الدعم لكل فرد.

ب. ♤التحديات التكنولوجية♤

▪ التحديات المتعلقة بالخصوصية:•

•حماية البيانات الشخصية:- تُعد الخصوصية أحد أكبر التحديات في خدمات اللايف كوتشينغ عبر الإنترنت. تحتاج المنصات إلى بروتوكولات أمان قوية لحماية بيانات العملاء.

•القوانين واللوائح:- تختلف قوانين حماية البيانات بين الدول، مما قد يسبب تعقيدات إضافية.

▪ التحديات التقنية:•

•ضعف الاتصال بالإنترنت:- قد يؤثر الاتصال غير المستقر على جودة الجلسات الافتراضية مما يؤدي إلى تقليل فعالية التفاعل بين المدرب والعميل.

•مشاكل التقنية والتكيف:- بعض العملاء أو المدربين قد يواجهون صعوبة في استخدام الأدوات التكنولوجية المتقدمة.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

ج. ♤تأثير التكنولوجيا على التفاعل الشخصي♤

▪ التفاعل الشخصي مقابل التفاعل الافتراضي:•

•التفاعل الشخصي يوفر عادة اتصالاً أعمق وفهماً أكبر للتعبيرات غير اللفظية مثل لغة الجسد والتي قد تُفقد في الجلسات الافتراضية.

•رغم ذلك، التفاعل الافتراضي يتيح مرونة أكبر ويوفر بيئة مريحة للعملاء الذين يفضلون العمل من منازلهم.

▪ توفير خدمات مخصصة:•

•تحليلات البيانات:- تمكن التكنولوجيا من تحليل بيانات العملاء بشكل دقيق لتقديم حلول مصممة خصيصا.

•التعلم الآلي:- يمكنه التنبؤ بمشاكل العملاء واقتراح خطط دعم مبنية على بيانات مماثلة، مما يجعل الخدمة أكثر دقة وفعالية.

♤ختاما♤

التكنولوجيا قدمت فرصا غير مسبوقة لتطوير اللايف كوتشينغ لكنها تأتي بتحديات يجب التعامل معها بعناية.

من خلال استغلال التكنولوجيا بشكل مبتكر ومعالجة عيوبهايمكن للايف كوتشينغ أن يصبح أداة أكثر شمولية وفعالية في دعم الشباب للتغلب على الاكتئاب.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
دور الإرشاد النفسي والتوجيه في تنمية الصحة النفسية والإرشاد كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025

10♤الجوانب الثقافية والاجتماعية

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤التاثير الثقافي على اللايف كوتشينغ♤

▪ دور الثقافة في تقبل اللايف كوتشينغ:•

الخلفية الثقافية تُعد عاملا حاسما في مدى تقبل الأفراد لفكرة اللايف كوتشينغ.

تختلف المواقف بين المجتمعات وفقًا للقيم الاجتماعية والوعي النفسي والاحتياجات الاقتصادية.

▪ في المجتمعات الشرقية:•

•التحديات:- غالبا ما يُنظر إلى اللايف كوتشينغ بشكوك حيث يعتبره البعض بديلا للعلاج النفسي وهو موضوع قد يرتبط بوصمة اجتماعية.

•فرص التطوير:- يمكن للتوعية والبرامج المجتمعية أن تسهم في تغيير هذه النظرة وزيادة تقبل اللايف كوتشينغ كأداة لتحسين الصحة النفسية والتنمية الذاتية.

▪ في المجتمعات الغربية:•

•الاتجاهات:- اللايف كوتشينغ أكثر انتشارا حيث يعتبر جزءا من التطوير الشخصي والمهني المدعوم ثقافيا.

•النتائج:- تجربة هذه المجتمعات يمكن أن تُستخدم كنموذج لتحفيز المجتمعات الأخرى على تبني اللايف كوتشينغ.

▪ التكيف الثقافي:•

استراتيجيات المدربين في تكييف اللايف كوتشينغ مع الخلفيات الثقافية المختلفة هي أساس نجاح هذا النهج.

▪ التكيف مع القيم الثقافية:•

اللايف كوتشينغ وسائل لدعم التكيف النفسي والاجتماعي، وتعزيز الثقة بالنفس، وبناء مهارات جديدة لمواجهة التحديات.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث منوا عبدالاقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

•النساء المعرضات للعنف:-

اللايف كوتشينغ يساعد في إعادة بناء الثقة بالنفس لدى فئة الشباب المصاب بالاكتئاب وتعزيز مهارات حل المشكلات مما يمكن النساء من التغلب على التحديات واستعادة السيطرة على حياتهن.

•الشباب الذين يعانون من الاكتئاب:-

يقدم اللايف كوتشينغ أدوات عملية لإدارة التوتر والتفكير الإيجابي.

يركز على تعزيز المهارات الاجتماعية والمهنية التي تعزز الإحساس بالإنجاز.

▪ اللايف كوتشينغ في السياقات المهنية:•

•في التعليم:-

يساعد المعلمين على التعامل مع التوتر وتحسين أدائهم المهني مما ينعكس إيجابيا على بيئة العمل والطلاب.

•في الرعاية الصحية:-

يدعم الأطباء والممرضين في إدارة ضغوط العمل والإرهاق النفسي ويعزز شعورهم بالرضا المهني.

•في الشركات ذات الضغط العالي:-

يساهم اللايف كوتشينغ في تحسين التوازن بين العمل والحياة وتقليل الإرهاق المهني مما يزيد الإنتاجية ويحد من الاكتئاب المرتبط بالعمل.

♤ختاما♤

الجوانب الثقافية والاجتماعية هي محور أساسي لتطبيق اللايف كوتشينغ بنجاح.

من خلال فهم الفروق الثقافية وتكييف الممارسات لتلبية احتياجات الفئات المختلفة يمكن للايف كوتشينغ أن يكون أداة فعالة في الحد من الاكتئاب وتعزيز الصحة النفسية لدى الشباب.

11♤الآثار الاقتصادية للايف كوتشينغ

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ. ♤التكاليف مقابل الفوائد♤

▪ التقييم الاقتصادي للايف كوتشينغ:•

دراسة الجدوى الاقتصادية لتبني خدمات اللايف كوتشينغ تظهر أن الاستثمار في هذه الخدمات يمكن أن يؤدي إلى فوائد كبيرة على المدى الطويل:-

•التكاليف:-

تكلفة الجلسات الفردية أو البرامج المخصصة.

الاستثمار في التقنيات الداعمة مثل المنصات الرقمية أو تطبيقات اللايف كوتشينغ.

•الفوائد المحتملة:-

•تقليل الإجازات المرضية:- مع تحسن الصحة النفسية تقل أيام الإجازات المرضية الناتجة عن الاكتئاب.

•زيادة الإنتاجية:- الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر إنتاجية في العمل والتعليم.

•خفض معدلات التوظيف الجديد:- من خلال تحسين رضا الموظفين والشباب عن حياتهم المهنية يمكن للشركات تقليل معدلات الاستقالة وخفض تكاليف التدريب والتوظيف.

ب. ♤نمو صناعة اللايف كوتشينغ♤

▪ تحليل السوق:•

•النمو العالمي:-

صناعة اللايف كوتشينغ تشهد نموا مطردا مع تقديرات تشير إلى ارتفاع الطلب بنسبة كبيرة في العقد الأخير مدفوعة بزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية والتطور الشخصي.

▪ الاتجاهات الحديثة:•

•زيادة الطلب في الأزمات الاقتصادية:- خلال فترات الأزمات الاقتصادية يزداد الطلب على خدمات اللايف كوتشينغ لتقديم الدعم النفسي ومساعدة الأفراد على التكيف مع الظروف الصعبة.

•الانتقال إلى المنصات الرقمية:- ساعدت التكنولوجيا في توسيع السوق من خلال تمكين الجلسات الافتراضية مما جعل اللايف كوتشينغ أكثر سهولة للوصول وبتكاليف أقل.

•التوسع في الأسواق النامية:- الدول النامية بدأت في استكشاف فوائد اللايف كوتشينغ كوسيلة لتحسين الصحة النفسية ودعم القوى العاملة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لإدارة الأزمات وتداعياتها
﴿الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عند الأنف كوتشينغ﴾
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث مساعد القريشي عبدالله محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداق
السنة الدراسية 2024-2025

ج. ♤التأثير على الاقتصاد♤

▪ تقليل تكاليف الرعاية الصحية:•

من خلال تحسين الصحة النفسية يمكن للايف كوتشينغ أن يقلل من تكاليف العلاج النفسي والأدوية المرتبطة بالاكتئاب.

يمكن تقليل الاعتماد على نظم الرعاية الصحية المرهقة من خلال تقديم حلول وقائية مبكرة.

▪ تعزيز الإنتاجية في مختلف القطاعات:•

•في مكان العمل:-

تحسين صحة الموظفين النفسية يؤدي إلى تعزيز الأداء والإبداع.

زيادة الرضا الوظيفي تسهم في بناء بيئة عمل إيجابية ومستدامة.

•في التعليم:-

دعم الطلاب من خلال اللايف كوتشينغ يحسن أدائهم الأكاديمي ويقلل من معدلات التسرب.

•في المجتمعات بشكل عام:-

الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على المساهمة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

♤ختاما♤

الآثار الاقتصادية للايف كوتشينغ تتجاوز الفوائد الفردية لتشمل فوائد مجتمعية واسعة.

من خلال الاستثمار في اللايف كوتشينغ يمكن الحد من الاكتئاب بين الشباب تعزيز الصحة النفسية وتقليل التكاليف المرتبطة بالرعاية الصحية مما يؤدي في النهاية إلى اقتصاد أكثر إنتاجية واستدامة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث منور عبد الرقيب محمد عبدالله.
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2025-2024

12♤أخلاقية اللايف كوتشينغ

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ. ♤المسائل الأخلاقية في اللايف كوتشينغ♤

▪ الحدود الأخلاقية:•

•التعارض بين دور المدرب ودور المعالج النفسي:-

اللايف كوتشينغ يركز على تحسين الأداء الشخصي والمهني بينما المعالج النفسي يعالج الاضطرابات النفسية.

قد يُطلب من المدرب أحيانا التعامل مع قضايا نفسية تتجاوز اختصاصه مما قد يؤدي إلى تأثير سلبي على العميل إذا لم يتم إحالة الحالة إلى متخصص.

•ضرورة وضع حدود واضحة:-

تحديد نطاق عمل اللايف كوتشينغ بوضوح أثناء الجلسة التمهيدية.

الامتناع عن تقديم استشارات طبية أو نفسية خارجة عن نطاق التأهيل المهني للمدرب.

الالتزام بإحالة العملاء إلى أخصائيين نفسيين في حال الحاجة.

▪ اعتماد المعايير المهنية:•

•المعايير الأخلاقية المعتمدة:-

الالتزام بالسرية المهنية وحماية خصوصية العملاء.

الشفافية في تحديد أهداف التدريب وتكاليفه.

الامتناع عن التمييز أو فرض القيم الشخصية على العملاء.

▪ التأكد من التزام المدربين:•

الحصول على شهادات معتمدة من هيئات دولية مثل ICF (الاتحاد الدولي للمدربين).

المشاركة في برامج تدريب مستمرة لضمان التزام المدرب بأعلى المعايير المهنية والأخلاقية.

الرقابة من خلال التقييم الدوري من قبل الهيئات المعتمدة أو العملاء.

♤ختاما♤

أخلاقية اللايف كوتشينغ تُعد حجر الزاوية في بناء الثقة بين المدرب والعميل.

من خلال وضع حدود واضحة واعتماد معايير مهنية صارمة، يمكن ضمان أن تظل خدمات اللايف كوتشينغ أداة آمنة وفعالة لدعم الأفراد في رحلتهم نحو التحسين الذاتي والمهني.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية العلاج من تأثيراته عبر الأنترنت كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والأنترنت كوتشينغ
انجاز الطالب/ة: عبد القادر عبد الله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2025-2024

◇الاكتئاب لدى الشباب في الصور يظهر عبر◇

♤العلامات الشكلية♤

1. الوجهات الحزينة أو المكتئبة.
2. العيون الخاوية أو المملة بالدموع.
3. الرؤوس المنخفضة أو اليدين المرفوعة على الوجه.

♤السلوكيات♤

1. الانطواء والابتعاد عن التفاعل الاجتماعي.
2. صعوبة التركيز أو الاهتمام.
3. التحدث البطيء أو النمطي.

♤العلامات النفسية♤

1. الشعور باليأس أو العزلة.
2. فقدان الاهتمام بالأنشطة المفضلة.
3. مشاعر الذنب أو العجز.

♤الأسباب♤

1. الضغوط الدراسية أو المهنية.
2. مشاكل العلاقات الشخصية.
3. الصدمات النفسية أو الجسدية.
4. الضغوط الاجتماعية أو الثقافية.

♤الحلول♤

1. التحدث مع متخصص نفسي.
2. المشاركة في أنشطة جماعية.
3. ممارسة الرياضة.
4. التأمل والاسترخاء.
5. دعم العائلة والأصدقاء.





ص52

13♤دراسات مستقبلية وتوجهات جديدة

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.◇البحث المستقبلي◇

1. ♤مواضيع غير مستكشفة♤

- تأثير اللايف كوتشينغ على الشباب الصاعد (Gen Z):• دراسة دور تقنيات اللايف كوتشينغ الحديثة في تقليل مستويات الاكتئاب وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي لدى هذه الفئة التي تواجه تحديات اجتماعية وتكنولوجية متزايدة.
- اللايف كوتشينغ لكبار السن:• تقييم فعالية اللايف كوتشينغ في دعم الصحة النفسية لمن يعانون من الاكتئاب في مراحل الحياة المتأخرة، مع التركيز على تحسين جودة الحياة ومساعدتهم على التغلب على مشاعر العزلة.

2. ♤البحث التجريبي المتقدم♤

- الواقع الافتراضي:• تصميم جلسات علاجية باستخدام تقنيات الواقع الافتراضي لمحاكاة مواقف داعمة للشباب المكتئب، مما يعزز الشعور بالأمان ويشجعهم على اتخاذ خطوات إيجابية.
- الذكاء الاصطناعي:• تطوير أدوات قائمة على الذكاء الاصطناعي لتحليل مشاعر المستفيدين أثناء الجلسات، وتقديم توصيات آنية تساعد المدرب على تعديل نهجه حسب حالة العميل.

ب. ◇توجهات جديدة في اللايف كوتشينغ◇

1. ♤اللايف كوتشينغ المجتمعي♤

تنفيذ برامج جماعية تشمل ورش عمل تستهدف مجموعات من الشباب الذين يعانون من الاكتئاب بهدف بناء شبكات دعم اجتماعي تعزز الشعور بالانتماء.

دمج اللايف كوتشينغ مع المبادرات المجتمعية مثل الأنشطة الرياضية والفنية التي تساعد على تحسين الصحة النفسية للشباب.

2. ♤التوسع في النطاق العالمي♤

- عبر الثقافات:• دراسة كيف يمكن تقنيات اللايف كوتشينغ أن تتكيف مع السياقات الثقافية المختلفة مع التركيز على احترام التنوع الثقافي واستخدام استراتيجيات مرنة تناسب كل بيئة.
- الحدود اللغوية:• تطوير منصات متعددة اللغات لجلسات اللايف كوتشينغ باستخدام الترجمة الفورية والتقنيات الحديثة لتقديم خدمات متميزة للشباب في مختلف أنحاء العالم.

- التوصيات:•

تعزيز الاستثمار في الأبحاث المتقدمة التي تجمع بين التكنولوجيا والصحة النفسية.

نشر الوعي حول فوائد اللايف كوتشينغ المجتمعي بين الشباب والمجتمعات.

تطوير برامج تدريبية للكووتشينغ تراعي الاختلافات الثقافية واللغوية لضمان تأثير عالمي.

14♤السياسات العامة واللايف كوتشينغ

أ. ◇دور الحكومات◇

▪ تطوير السياسات الداعمة:•

•تحسين الحد من الاكتئاب لدى فئةالشباب من خلال اللايف كوتشينغ:-

يمكن للحكومات أن تتبنى سياسات وطنية لتشجيع استخدام اللايف كوتشينغ كأداة فعالة للحد من الاكتئاب لدى الشباب.

•إدماج اللايف كوتشينغ في السياسات الوطنية:-

تضمين اللايف كوتشينغ كجزء من خطط الصحة النفسية الوطنية.

إطلاق حملات توعوية تستهدف الشباب وأسرهم حول أهمية اللايف كوتشينغ في تعزيز الرفاه النفسي.

•تصميم برامج موجهة:-

تطوير برامج تدريبية مخصصة للمراهقين والشباب لتعليمهم تقنيات التعامل مع الضغوط وتحسين الثقة بالنفس.

إنشاء مراكز دعم في المدارس والجامعات تقدم جلسات لايف كوتشينغ كخدمة أساسية.

▪ التمويل الحكومي:•

•تخصيص التمويل لدعم مبادرات اللايف كوتشينغ

في المدارس:-

تمويل برامج لايف كوتشينغ تستهدف المراهقين المعرضين لخطر الاكتئاب.

•في أماكن العمل:-

دعم توفير اللايف كوتشينغ للشباب العاملين خاصة في المهن ذات الضغوط النفسية العالية.

•في المجتمعات المحلية:-

تخصيص ميزانيات لإنشاء مراكز مجتمعية تقدم خدمات مجانية أو مدعومة للايف كوتشينغ للشباب.

▪ أهمية التمويل:•

يساعد التمويل الحكومي في تجاوز العقبات المالية التي قد تمنع الشباب من الحصول على خدمات اللايف كوتشينغ.

يسهم في تقليل التكاليف طويلة المدى المرتبطة بعلاج الاكتئاب عبر الوقاية المبكرة.

ب. ♤التكامل مع خدمات الرعاية الصحية♤

▪ الشراكات بين القطاعين العام والخاص:•

•تطوير الشراكات:-

التعاون بين الحكومات والشركات الخاصة لتقديم خدمات لايف كوتشينغ متكاملة مع خدمات الرعاية الصحية.

تشجيع الشركات الكبرى على تمويل برامج لايف كوتشينغ للشباب ضمن مبادرات المسؤولية الاجتماعية.

•فوائد الشراكات:-

توسيع نطاق الوصول إلى اللايف كوتشينغ.

تحسين جودة الخدمات من خلال الجمع بين الخبرات الحكومية والخاصة.

▪ النماذج المتكاملة:•

•دراسة حالات دولية:-

•الولايات المتحدة:

برامج مدعومة من الحكومة تقدم جلسات لايف كوتشينغ مدمجة مع علاج نفسي لتقليل الاكتئاب بين طلاب الجامعات.

•فنلندا:-

مشروع وطني يوفر خدمات لايف كوتشينغ للشباب بالتعاون مع المدارس والعيادات النفسية، ما أدى إلى تقليل معدلات الاكتئاب بنسبة ملحوظة.

•آلية التكامل:-

تقديم اللايف كوتشينغ كجزء من خطط العلاج النفسي حيث يتم تدريب مدربي اللايف كوتشينغ على العمل جنبًا إلى جنب مع الأخصائيين النفسيين.

استخدام التكنولوجيا لتسهيل الوصول إلى اللايف كوتشينغ مثل التطبيقات الذكية والبرامج الافتراضية.

♤ختاما♤

السياسات العامة التي تدعم إدماج اللايف كوتشينغ ضمن استراتيجيات الصحة النفسية تسهم بشكل كبير في الحد من الاكتئاب لدى الشباب.

من خلال التمويل الحكومي والتكامل مع خدمات الرعاية الصحية يمكن تصميم برامج مبتكرة توفر الدعم النفسي وتعزز رفاه الشباب، مما ينعكس إيجابيًا على المجتمع ككل.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
إنجاز الطالب/ الباحث: عبدالرحمن محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
﴿الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته﴾
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد النفسي
انجاز الطالب /الباحث منود عبدالرقيب محمدعبدالله.
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

♢إضافات عامة♢

1. ♤التركيز على الحالات الخاصة♤

- استكشاف دور اللايف كوتشينغ في دعم الشباب الذين يعانون من الاكتئاب الخفيف أو اضطرابات القلق.
- تطوير برامج مخصصة تتناول الفروق الفردية بين الحالات وتتيح تخصيص الجلسات لتحقيق أفضل النتائج.

2. ♤دور الإعلام والتوعية♤

- استخدام الإعلام المرئي والمسموع:• إنشاء برامج تلفزيونية وإذاعية تسلط الضوء على قصص نجاح لايف كوتشينغ في تحسين الصحة النفسية للشباب.
- وسائل التواصل الاجتماعي:• استغلال المنصات الرقمية للوصول إلى الشباب برسائل محفزة وبرامج تعريفية حول فوائد اللايف كوتشينغ.

3. ♤مقارنة مع أساليب دعم نفسي أخرى♤

- دراسة مقارنة:• تقييم فعالية اللايف كوتشينغ مقارنة بأساليب مثل العلاج النفسي المعرفي السلوكي أو الاستشارات النفسية التقليدية، مع التركيز على التأثير طويل المدى.
- الدمج بين الأساليب:• دراسة كيفية استفادة اللايف كوتشينغ من تقنيات وأساليب الدعم النفسي الأخرى لتقديم خدمة أكثر شمولية.

♤التوصيات العامة♤

- تقديم حوافز حكومية لتوسيع دور اللايف كوتشينغ في المجتمع.
- تعزيز التعاون بين الجهات الحكومية والخاصة لتطوير نماذج تكاملية فعالة.
- زيادة التوعية باستخدام الإعلام والبرامج التعليمية لتعريف الشباب بمزايا اللايف كوتشينغ كجزء من استراتيجية الصحة النفسية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

15♤اللايف كوتشينغ والأنظمة التعليمية

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ. ◇دور اللايف كوتشينغ في التعليم◇

1. ♤تحسين الحد من الاكتئاب لدى الطلاب♤

▪ ¤دعم الصحة النفسية

تطبيق برامج اللايف كوتشينغ في المدارس والجامعات للتعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يعاني منها الطلاب.

توفير جلسات فردية وجماعية مع مدربين معتمدين لتعليم الطلاب كيفية إدارة الضغوط النفسية بطريقة صحية.

▪ زيادة الوعي العاطفي:• مساعدة الطلاب على فهم عواطفهم والتعامل مع التحديات اليومية، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

2. ♤تطوير المهارات الشخصية♤

▪ ¤إدارة الوقت

تدريب الطلاب على وضع خطط دراسية فعالة وتنظيم وقتهم لتحقيق التوازن بين الدراسة والنشاطات الأخرى.

▪ ¤الثقة بالنفس

توفير جلسات تهدف إلى تعزيز شعور الطلاب بالكفاءة الذاتية من خلال التعرف على نقاط قوتهم والعمل على تحسينها.

▪ ¤اتخاذ القرار

تدريب الطلاب على تحليل الخيارات واتخاذ قرارات مدروسة تتماشى مع أهدافهم الشخصية والأكاديمية.

ب. ◇دعم المعلمين والأكاديميين◇

1. ♤الوقاية من الاكتئاب النفسي♤

▪ ¤تقليل الإجهاد المهني

تقديم جلسات لايف كوتشينغ للمعلمين لمساعدتهم على إدارة الإجهاد الناتج عن العمل الأكاديمي وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية.

▪ ¤تعزيز الصحة النفسية

توفير برامج دعم نفسي مبنية على اللايف كوتشينغ للوقاية من الاكتئاب بين الأكاديميين، خاصة في ظل الضغوط المرتبطة بالتدريس والتقييم.

2. ♤تحسين الأداء المهني♤

▪ ¤تعزيز طرق التدريس

تدريب المعلمين على تقنيات تعليمية حديثة، مثل استخدام الإبداع في التعليم والتفاعل الفعال مع الطلاب.

▪ ¤تطوير العلاقات مع الطلاب

مساعدة المعلمين على تحسين أساليب التواصل مع الطلاب لبناء بيئة تعليمية داعمة تُشجع على النمو الشخصي والأكاديمي.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث محمود عبدالرقيب محمد عبدالله
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

16♤اللايف كوتشينغ والأسرة

♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧

أ.♤دور اللايف كوتشينغ في دعم الاسرة♤

▪ تحسين العلاقات الأسرية:•

دور اللايف كوتشينغ في دعم الأسرة لتحسين الصحة النفسية لدى الشباب وكيفية الحد من تأثيرات الاكتئاب

•تعزيز التواصل الأسري:-

يساعد اللايف كوتشينغ في تطوير مهارات الحوار والتفاهم بين أفراد الأسرة مما يقلل من سوء الفهم الذي قد يؤدي إلى تفاقم الضغوط النفسية لدى الشباب.

•إعادة بناء الثقة:-

يعمل المدربون على مساعدة الأسر في معالجة الخلافات وتعزيز الروابط العاطفية بين الوالدين والأبناء.

•التشجيع على الدعم الإيجابي:-

توجيه الآباء لتقديم الدعم النفسي والتشجيع للشباب بدلاً من ممارسة الضغط المفرط مما يخلق بيئة أسرية آمنة ومستقرة.

▪ إدارة الضغوط الأسرية:•

•التعامل مع الضغوط اليومية:-

تعليم أفراد الأسرة استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر والضغوط الناتجة عن الحياة اليومية مثل العمل والدراسة.

•التوازن بين الأدوار الأسرية:-

مساعدة الأسر في توزيع المسؤوليات بشكل عادل مما يقلل من الأعباء النفسية على جميع أفرادها.

•تحقيق التوازن بين الحياة والعمل:-

دعم الآباء في تنظيم وقتهم ليتمكنوا من قضاء وقت كافٍ مع أبنائهم وتعزيز شعور الانتماء الأسري.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
﴿الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ﴾
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: عبد الرقيب محمد عبد الله.
إشراف الدكتور/ عبد الناصر العراقي
السنة الدراسية 2023-2024

ب. ♤تقديم الدعم للأسر ذات الاحتياجات الخاصة♤

▪ الأسر التي تعاني من مشكلات صحية أو نفسية:•

•مساندة الأسر التي تواجه أمراضًا نفسية:-

تقديم جلسات لايف كوتشينغ مخصصة للأسر التي يعاني أحد أفرادها من اضطرابات نفسية لمساعدتهم على فهم الحالة وكيفية التعامل معها.

•التعامل مع الأمراض المزمنة:-

دعم الأسر التي تواجه مشكلات صحية مزمنة مثل أمراض طويلة الأمد عبر تمكينهم من بناء خطط حياة متوازنة.

▪ تقديم اللايف كوتشينغ للأسر الممتدة:•

•التعامل مع التحديات العائلية:-

تقديم إرشادات للأسر الممتدة حول كيفية تقديم الدعم العاطفي والمادي لبعضهم البعض دون تجاوز الحدود الشخصية.

•تعزيز التفاهم بين الأجيال:-

مساعدة الأسر الممتدة على فهم اختلافات الأجيال وتجاوز الصراعات التي قد تؤثر سلبًا على صحة الشباب النفسية.

•تشجيع التعاون العائلي:-

دعم الأسر الممتدة في بناء علاقات إيجابية تقوم على التعاون والمساندة بدلاً من النزاعات.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ يمكن أن يكون أداة قوية لتحسين ديناميكيات الأسرة ودعم الشباب في مواجهة تحديات الاكتئاب.

من خلال تحسين العلاقات الأسرية إدارة الضغوط وتقديم الدعم للأسر ذات الاحتياجات الخاصة يصبح بإمكان اللايف كوتشينغ تعزيز بيئة أسرية داعمة تساهم في الحد من تأثير الاكتئاب وتمكين الشباب من تحقيق توازن نفسي واجتماعي أفضل.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB USA♤
إنجاز الطالب/الباحث منور عبد الرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العراقي
السنة الدراسية 2023-2024
اطروحة لنيل شهادة الدبلوم المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ
إعداد الطالب للمقالة الكترونية بعنوان:
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

17♤اللايف كوتشينغ في البيانات الريفية والحضرية

♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧

أ.◇التحديات الخاصة بالبيانات الريفية◇

▪ نقص الخدمات الصحية والنفسية:•

•غياب البنية التحتية المناسبة:-

تفتقر العديد من المناطق الريفية إلى مراكز تقدم خدمات الصحة النفسية، مما يعيق وصول الشباب المصابين بالاكتئاب إلى الدعم اللازم.

•الوصمة الاجتماعية:-

يعاني شباب المجتمعات الريفية من الوصمة المرتبطة بالاعتراف بالمشكلات النفسية مما يجعلهم أقل انفتاحًا لطلب المساعدة.

•ندرة المدربين المؤهلين:-

نقص اللايف كوتشينغ كخدمة مهنية في المناطق الريفية بسبب قلة الكوادر المدربة وصعوبة استقطابهم.

▪ تحسين الرفاهية النفسية لشباب المجتمعات الريفية:•

•استخدام التكنولوجيا:-

الاعتماد على التطبيقات والمنصات الرقمية لتقديم جلسات اللايف كوتشينغ عن بعد مما يسهل الوصول إلى هذه الخدمات رغم العوائق الجغرافية.

•تعزيز التوعية:-

تنظيم حملات محلية تهدف إلى تثقيف الشباب وأسرهم حول أهمية اللايف كوتشينغ ودوره في تحسين الصحة النفسية.

•تمكين المجتمعات المحلية:-

تدريب أفراد من المجتمع ليصبحوا مدربين معتمدين مما يسهم في توفير خدمات مستدامة للشباب في المناطق الريفية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب الريفي وسبل الحد من تأثيراته»
إعداد الباحث/ عبد القادر العداقي
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
انجاز الطالب/الباحث عبدالقادر العداقي تحت إشراف الدكتور/ محمد عبدالله.
السنة الدراسية 2024-2025

ب. ♤تحديات البيئات الحضرية♤

▪ التعامل مع الضغوط الحضرية:•

•الازدحام وضغط الوقت:-

الشباب في البيئات الحضرية يواجهون مستويات عالية من التوتر بسبب ساعات العمل الطويلة، الدراسة، والازدحام المروري.

•العزلة الاجتماعية:-

رغم الكثافة السكانية يعاني العديد من الشباب في المدن من الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين مما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

•الضغوط الاقتصادية:-

ارتفاع تكاليف المعيشة في المدن يؤدي إلى ضغوط نفسية إضافية على الشباب.

▪ الفروق بين الريف والمدينة:•

•الاختلاف في الاحتياجات:-

شباب الريف يحتاجون إلى خدمات تركز على بناء شبكات الدعم المحلية، بينما شباب المدينة يحتاجون إلى استراتيجيات للتعامل مع التوترات اليومية السريعة.

•إمكانية الوصول:-

المدن توفر فرصًا أكبر للوصول إلى خدمات اللايف كوتشينغ، لكن التكلفة قد تكون عائقًا أمام الكثير من الشباب مقارنة بالمجتمعات الريفية.

•المرونة في البرامج:-

اللايف كوتشينغ في الريف يجب أن يكون أكثر تركيزًا على التنمية المجتمعية في حين يركز في المدن على التوازن النفسي والتنظيم الذاتي.

♤ختاما♤

تختلف تحديات اللايف كوتشينغ بين البيئات الريفية والحضرية لفئة الشباب المصاب بالاكتئاب. بينما تعاني المناطق الريفية من نقص الخدمات والوعي تواجه المدن ضغوطًا نفسية يومية معقدة.

يمكن للايف كوتشينغ أن يسهم في تحسين الصحة النفسية للشباب في كلا البيئتين من خلال اعتماد برامج مرنة وشاملة تأخذ في الاعتبار الاحتياجات الفريدة لكل منهما.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

18♤الدراسات الطولية في اللايف كوتشينغ

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤تاثير اللايف كوتشينغ على المدى البعيد♤

▪ الدراسات الطولية :•

•مفهوم الدراسات الطولية في اللايف كوتشينغ:-

الدراسات الطولية هي أبحاث تمتد على فترة زمنية طويلة لدراسة تأثير اللايف كوتشينغ على الشباب المصابين بالاكتئاب مما يسمح بفهم التغيرات التي تحدث بمرور الوقت.

•أمثلة من الأبحاث:-

دراسة الشباب الذين تلقوا جلسات لايف كوتشينغ على مدى عامين لمتابعة مدى تحسن صحتهم النفسية وزيادة الثقة بالنفس.

قياس التأثيرات الإيجابية على الأداء الدراسي أو المهني بمرور الوقت.

•نتائج الدراسات:-

تقليل معدلات الاكتئاب بشكل ملحوظ لدى الشباب الذين استمروا في برامج اللايف كوتشينغ لفترات طويلة.

تحسين مهارات التأقلم وتعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي على المدى البعيد.

▪ تحليل الاستمرارية:•

•أهمية الاستمرارية في اللايف كوتشينغ:-

تظهر الدراسات أن الاستمرار في الجلسات يحقق نتائج إيجابية أكثر مقارنة بالجلسات القصيرة أو المتقطعة.

•عوامل النجاح:-

الالتزام بجدول منتظم للجلسات.

تقديم خطط متابعة فردية للشباب لمساعدتهم على تطبيق استراتيجيات التعافي بشكل يومي.

•تأثيرها على الصحة النفسية:-

يعزز الاستمرار شعور الشباب بالإنجاز، مما يخفف من الأعراض الاكتئابية.

يقلل من احتمالية العودة إلى العادات السلبية التي تزيد من خطر الاكتئاب.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
أطروحه لنيل شهاده الدكتوراه المهنية في الصحه النفسيه والارشاد النفسي والتوجيه
انجاز الطالب /الباحث منور عبد الرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/عبد القادر العداقي
السنه الدراسية 2023-2024

ب. ♤دراسات حول الانتكاسة♤

▪ تعريف الانتكاسة في اللايف كوتشينغ:•

الانتكاسة تشير إلى عودة الأعراض الاكتئابية بعد فترة من التحسن، وتعتبر من التحديات الرئيسية في علاج الاكتئاب.

▪ أبحاث عن الانتكاسة:•

•أسباب الانتكاسة:-

توقف الجلسات فجأة دون خطة متابعة.

عدم وجود دعم كافٍ من البيئة المحيطة بالشباب.

تعرض الشباب لضغوط حياتية جديدة دون امتلاك الأدوات الكافية للتعامل معها.

•استراتيجيات تقليل الانتكاسة:-

تضمين جلسات متابعة دورية بعد انتهاء البرنامج الأساسي للايف كوتشينغ.

استخدام تقنيات التذكير (مثل التطبيقات) لمساعدة الشباب على تطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية.

دمج التدريبات الجماعية لدعم الاستمرارية وتقليل الشعور بالعزلة.

♤ختاما♤

الدراسات الطولية تؤكد أن اللايف كوتشينغ أداة فعالة للحد من الاكتئاب لدى الشباب خاصة عند الاستمرار في الجلسات على المدى البعيد.

كما أن فهم أسباب الانتكاسة وتطوير خطط وقائية تسهم في تعزيز الفعالية الطويلة الأجل للايف كوتشينغ مما يجعلها حلاً مستدامًا لدعم الصحة النفسية.

♧صور معبرة عن♧

♢تقديم الدعم للأسر ذات الاحتياجات الخاصة♢

خاصة تلك التي تعاني من مشاكل صحية أو نفسية

يشمل عدة جوانب:

♤الدعم النفسي♤

1. الاستماع الفعّال: توفير مساحة آمنة لتبادل المشاعر والقصص.
2. التوجيه النفسي: تقديم المشورة والاستراتيجيات للتغلب على الصعوبات.
3. الدعم العاطفي: تقديم الدعم والتشجيع.

♤الدعم الصحي♤

1. الرعاية الطبية: توفير الوصول إلى الخدمات الطبية اللازمة.
2. العلاج الطبيعي: مساعدة الأفراد على التعافي من الإصابات أو الأمراض.
3. الدعم الغذائي: توفير المساعدة الغذائية للعائلات المحتاجة.

♤الدعم المالي♤

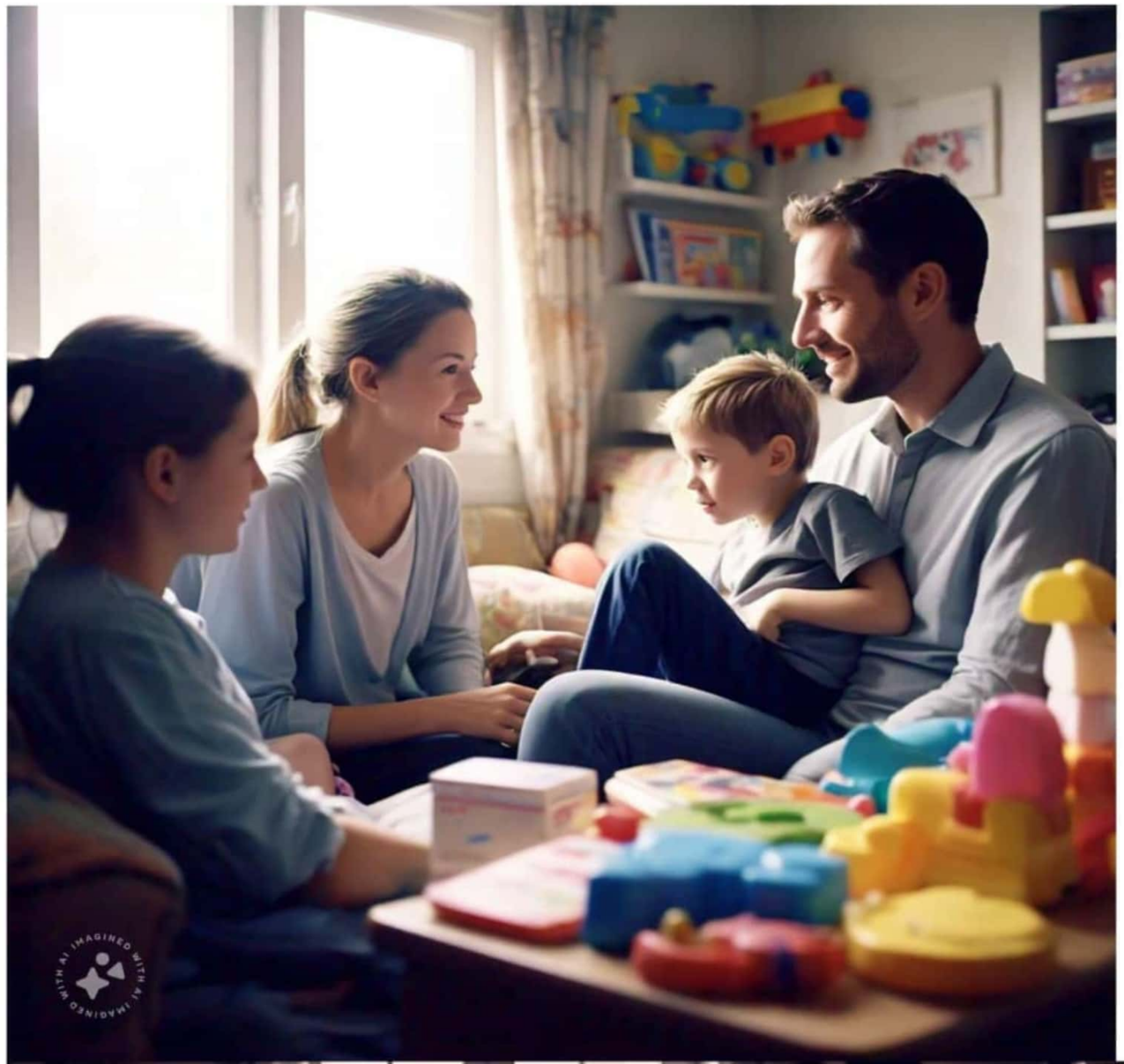
1. المساعدات المالية: تقديم الدعم المالي للعائلات المحتاجة.
2. التمويل التعليمي: دعم التعليم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
3. برامج التأهيل: توفير فرص العمل والتدريب المهني.

♤الدعم الاجتماعي♤

1. التفاعل الاجتماعي: تنظيم الأنشطة الاجتماعية لتعزيز التفاعل.
2. الدعم القانوني: تقديم المشورة القانونية والدعم.
3. الشبكات الاجتماعية: بناء علاقات مع المجتمع المحلي.

♤الدعم التربوي♤

1. التعليم الخاص: توفير التعليم المخصص للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
2. برامج التأهيل: تقديم البرامج التأهيلية





الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

19♤اللايف كوتشينغ والتنمية الشخصية

♧♧♧

ب. ♤التعامل مع التغيرات الحياتية♤

1◇التحولات الكبرى في الحياة◇

▪ التغيرات التي يواجهها الشباب:•

الانتقال من مرحلة الدراسة إلى العمل°التحديات في العلاقات الشخصية أو الانتقال إلى مرحلة البلوغ.

▪ دور اللايف كوتشينغ في مساعدة الشباب:•

يقدم اللايف كوتشينغ دعمًا موجهًا لمساعدة الشباب في التأقلم مع هذه التحولات، وتوفير استراتيجيات للتكيف بشكل صحي.

تعزيز القدرة على بناء المرونة في مواجهة الضغوطات الحياتية الكبيرة.

▪ كيفية الحد من تأثير الاكتئاب:•

توفير مساحة للشباب للتعبير عن مشاعرهم خلال هذه التحولات ومساعدتهم على التكيف مع التحديات الجديدة.

بناء ثقة الذات والتأكيد على القدرة على النجاح في مواجهة التغيرات الكبيرة.

2◇التكيف مع التحديات الجديدة◇

▪ التحديات النفسية المتعلقة بالتحولات الحياتية:•

مثل التحديات المرتبطة بالانتقال إلى مرحلة جديدة في الحياة أو مواجهة الخسارة أو الفشل.

▪ استراتيجيات التكيف:•

تقديم أدوات عملية لمساعدة الشباب على التعامل مع ضغوط الحياة مثل وضع خطط بديلة° الاستفادة من شبكة الدعم الاجتماعي° وتقنيات إدارة الوقت.

تدريبهم على تحسين قدرتهم على التكيف من خلال أنشطة تطوير الذات مثل الإيجابية المتعمدة وتقنيات التنظيم العاطفي.

▪ تأثير التكيف الفعّال:•

تقليل مشاعر العجز أو التوتر التي قد تؤدي إلى الاكتئاب.

تعزيز القدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع التحولات الحياتية مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية بشكل عام.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ يسهم بشكل فعال في تعزيز النمو الشخصي لدى الشباب مما يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب.

من خلال مساعدة الشباب على تحقيق أهدافهم الشخصية زيادة الوعي الذاتي وتوفير استراتيجيات للتعامل مع التغيرات الحياتية

يمكن تقليل تأثيرات الاكتئاب وتحقيق رفاهية نفسية أفضل.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
﴿الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبد الباقي كوتشينغ﴾
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الهيئة في الصحة النفسية والاجتماعية كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث نور عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

20♤ اللايف كوتشينغ والمجتمعات المهنية

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤اللايف كوتشينغ في بيئات العمل♤

▪ تحسين رفاهية الموظفين:•

•دور اللايف كوتشينغ في بيئات العمل:-

يساعد اللايف كوتشينغ في تحسين الصحة النفسية للموظفين من خلال تقديم الدعم النفسي والإرشاد في بيئات العمل.

من خلال تحديد الأهداف الشخصية والمهنية تعزيز الوعي الذاتي وتطوير مهارات التعامل مع الضغوط.

▪ آليات تحسين الرفاهية:•

تقديم جلسات فردية أو جماعية للموظفين لمساعدتهم على إدارة التوتر والضغوط في العمل.

استخدام تقنيات مثل التأمل والتمارين الذهنية لتقليل القلق وتحسين التركيز.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

يساعد اللايف كوتشينغ في الحد من أعراض الاكتئاب في بيئات العمل من خلال توفير أدوات لتحسين الصحة النفسية وتعزيز قدرة الموظفين على التعامل مع الضغوط اليومية.

ب.♤تعزيز القيادة الفعّالة♤

▪ دور اللايف كوتشينغ في تطوير القادة:•

يمكن أن يساعد اللايف كوتشينغ القادة في المؤسسات على تطوير مهاراتهم القيادية مثل اتخاذ القرارات إدارة فرق العمل، وتحفيز الآخرين.

▪ تحقيق تأثير إيجابي:•

تعزيز المرونة العاطفية والقوة العقلية للقيادة مما يساعد في تقليل القلق والاكتئاب لدى القادة والموظفين.

تحسين بيئة العمل بشكل عام عبر تعزيز التواصل الفعّال واتخاذ القرارات الحكيمة.

▪ التأثير على الاكتئاب:•

القادة الذين يحصلون على تدريب في اللايف كوتشينغ يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الشخصية والمهنية مما يقلل من مستويات التوتر والاكتئاب في بيئة العمل.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
الاكتئاب لدى فئة البالغين وكيفية الحد من تأثيراته
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم النفسية واللايف كوتشينغ
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
انجاز الطالب/ الباحث مصطفى عبد الرزاق محمد عبد الله.
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

ب♤اللايف كوتشينغ وريادة الأعمال♤

▪ دعم رواد الأعمال:•

▪ تحديات الصحة النفسية لرواد الأعمال:•

يواجه رواد الأعمال العديد من التحديات النفسية مثل القلق بشأن الفشل° ضغوط العمل° والشعور بالعزلة. يمكن أن يساعد اللايف كوتشينغ في تقديم الدعم النفسي والإرشاد الذي يساعد في التعامل مع هذه التحديات.

▪ كيفية دعم رواد الأعمال:•

تقديم تقنيات لإدارة الضغوط والقلق° مما يساعد في الحفاظ على الاستقرار النفسي خلال فترات التحدي.
تحديد الأهداف الشخصية والمهنية° وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

يساعد اللايف كوتشينغ رواد الأعمال في الحد من الاكتئاب الناتج عن التحديات المستمرة ويعزز مرونتهم في مواجهة الصعوبات الاقتصادية والإدارية.

▪ تعزيز الابتكار والإبداع:•

•دور اللايف كوتشينغ في تعزيز الإبداع:-

من خلال جلسات اللايف كوتشينغ يمكن تحفيز التفكير الإبداعي لدى رواد الأعمال والموظفين من خلال استراتيجيات لتحفيز الإبداع وتطوير حلول مبتكرة.

▪ التقنيات المستخدمة:•

استخدام تقنيات مثل العصف الذهني، التفكير الإيجابي، وتعزيز الوعي الذاتي لمساعدة رواد الأعمال على رؤية الفرص في التحديات.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

يعزز الابتكار الإبداعي قدرة الأفراد على التعامل مع مشاعر الإحباط والقلق° مما يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب ويزيد من شعورهم بالتحفيز والإنجاز.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ يمكن أن يكون له تأثير كبير في بيئات العمل وريادة الأعمال من خلال تحسين رفاهية الموظفين° تعزيز القيادة الفعالة° ودعم الابتكار والإبداع.

بالإضافة إلى ذلك° يمكن أن يكون له دور كبير في الحد من الاكتئاب لدى الشباب من خلال توفير الدعم النفسي اللازم وتعزيز مهارات التكيف مع التحديات الحياتية والمهنية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطلالة عامة لرسالة الدكتوراه المعنونة «الاكتئاب لدى رواد الأعمال وريادة الأعمال من تأثيراته النفسية والاجتماعية»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي وكوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: منوال عبد الرقيب محمد عبد الله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

21♤اللايف كوتشينغ والفئات العمرية المختلفة

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤اللايف كوتشينغ للأطفال والمراهقين♤

▪ تعزيز الصحة النفسية في مراحل النمو:•

•دور اللايف كوتشينغ في مرحلة النمو:-

الأطفال والمراهقون يمرون بتغيرات نفسية وعاطفية كبيرة° حيث يعتبر اللايف كوتشينغ أداة فعالة لدعمهم في هذه الفترات الصعبة.

من خلال تعليمهم مهارات التعامل مع التوتر والمشاعر السلبية° يمكن تحفيزهم على التعبير عن أنفسهم بشكل صحي.

▪ استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية:•

استخدام أساليب مثل الألعاب العلاجية أو التمارين التي تساعد في تعزيز الوعي الذاتي والتعاطف.

تعليمهم كيفية تحديد أهداف شخصية قابلة للتحقيق° مما يساعد على تحسين احترام الذات وتقليل الشعور بالعجز.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

يسهم اللايف كوتشينغ في تعزيز القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة° مما يقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

الأطفال الذين يتعلمون كيفية التعبير عن مشاعرهم بطرق صحية يصبحون أقل عرضة للتأثيرات السلبية للاكتئاب.

▪ إدارة التحديات المدرسية والاجتماعية:•

•التحديات المدرسية والاجتماعية:-

قد يواجه المراهقون تحديات في التعامل مع ضغوط المدرسة° العلاقات الاجتماعية° والتوقعات الأسرية. يمكن للايف كوتشينغ أن يساعدهم في إدارة هذه التحديات من خلال تطوير مهارات التواصل° إدارة الوقت° وتعزيز التفكير الإيجابي.

▪ استراتيجيات إدارة التحديات:•

جلسات لمساعدتهم على تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات.

تدريبات على الثقة بالنفس وكيفية التعامل مع التنمر أو الضغوط الاجتماعية.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

يساعد اللايف كوتشينغ المراهقين في تقليل مستويات التوتر الناتجة عن تحديات المدرسة والعلاقات الاجتماعية° مما يقلل من مخاطر الاكتئاب ويعزز رفاههم النفسي.

♤البورد العالمي الامريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم النفسية والاجتماعية تخصص اللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث تحت إشراف المراقب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

ب ♤اللايف كوتشينغ لكبار السن

♤التكيف مع التقاعد والشيخوخة♤

▪ التحديات النفسية المرتبطة بالتقاعد:•

يشعر العديد من كبار السن بعدم اليقين أو العزلة بعد التقاعد، مما قد يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب.

يقدم اللايف كوتشينغ الدعم في مرحلة التقاعد من خلال مساعدة الأفراد على إعادة اكتشاف أهدافهم واهتماماتهم خارج نطاق العمل.

▪ استراتيجيات التكيف مع التقاعد:•

وضع أهداف جديدة تتعلق بالهوايات أو التطوع.

مساعدة الأفراد في تطوير روتين صحي للحفاظ على نشاطهم البدني والذهني.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

التوجيه والإرشاد يساعد كبار السن في العثور على معنى وهدف في مرحلة ما بعد التقاعد° مما يساهم في تقليل مشاعر العزلة والاكتئاب التي قد ترافق هذه المرحلة.

▪ تحسين نوعية الحياة:•

•أهمية التحسين المستمر:-

حتى في سن متقدمة، يمكن لكبار السن تحسين نوعية حياتهم من خلال اكتساب مهارات جديدة والتركيز على رفاههم النفسي والعاطفي.

•استراتيجيات التحسين:-

تقديم الدعم في تحديد أهداف جديدة تخص جوانب الحياة المختلفة مثل العلاقات الشخصية الصحة البدنية° والاهتمامات الشخصية.

تعزيز القدرة على التأقلم مع التغيرات الجسدية والعاطفية المرتبطة بالشيخوخة.

▪ تأثيره على الاكتئاب:•

من خلال التركيز على التوجيه الذاتي والتنمية الشخصية، يساعد اللايف كوتشينغ كبار السن على تقليل المشاعر السلبية وتحقيق نوعية حياة أفضل مما يؤدي إلى تقليل الاكتئاب وتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ ليس مقتصرا على فئة عمرية واحدة، بل يمكن أن يلعب دورا محوريا في تحسين الصحة النفسية للعديد من الفئات العمرية المختلفة. من الأطفال والمراهقين إلى كبار السن يمكن للايف كوتشينغ أن يقدم الدعم الفعّال في التعامل مع التحديات النفسية والعاطفية مما يساهم في الحد من تأثيرات الاكتئاب وتحقيق رفاهية نفسية أكبر.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطلالة عامة لدراسة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشيوخ وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: عبد الرقيب محمد عبدالله.
اشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

22♤اللايف كوتشينغ والإدمان

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دور اللايف كوتشينغ والإدمان♤

▪ تعزيز التعافي المستدام:•

•الإدمان والاكتئاب:-

الإدمان سواء كان إدمان المخدرات الكحول أو الإدمان الرقمي يرتبط غالبا بالاكتئاب ويؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للشباب.

يمكن للايف كوتشينغ أن يلعب دورا رئيسيا في تعزيز التعافي المستدام من هذه الإدمانات من خلال توفير الدعم النفسي المستمر.

▪ دور اللايف كوتشينغ في التعافي:•

يساهم اللايف كوتشينغ في تشجيع الأفراد على تحديد أهداف حياتية إيجابية ومستدامة مما يساعدهم على إعادة بناء حياتهم بعد مرحلة الإدمان.

يُركز اللايف كوتشينغ على تطوير مهارات التأقلم الصحيحة وتعزيز الصحة النفسية من خلال تقنيات مثل التفكير الإيجابي، وإدارة التوتر، وتنمية العادات الصحية.

▪ تحسين الحد من الاكتئاب:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يسهم في تقليل أعراض الاكتئاب التي قد تصاحب مرحلة التعافي من خلال تحفيز الشباب على المشاركة في الأنشطة التي تعزز من شعورهم بالإنجاز والرضا وتقوية التوازن العاطفي لديهم.

▪ الدعم النفسي بعد العلاج:•

•التحديات بعد العلاج:-

بعد الخروج من برامج إعادة التأهيل يواجه العديد من الشباب تحديات نفسية قد تؤدي إلى انتكاسات. يمكن للايف كوتشينغ أن يوفر الدعم النفسي المستمر من خلال متابعة تطور الأفراد بعد العلاج.

▪ دور اللايف كوتشينغ في الدعم النفسي:•

يساعد اللايف كوتشينغ في بناء الثقة بالنفس ويُشجع الأفراد على تحديد مسارات جديدة لهم بعد العلاج.

يوفر اللايف كوتشينغ بيئة داعمة للتحدث عن المخاوف والتحديات اليومية ويساعد على تطوير استراتيجيات للتعامل مع مشاعر القلق أو العجز التي قد تنشأ بعد العلاج.

▪ ضمان الانتكاسة:•

يُركز اللايف كوتشينغ على الحفاظ على التوازن النفسي والعاطفي مما يقلل من خطر الانتكاسة من خلال تعزيز آليات التأقلم الصحية والمتينة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: عبدالرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025

ب ♤منع الانتكاسة♤

1. ♤إستراتيجية الوقاية♤

▪ التحديات ما بعد التعافي:•

الوقاية من الانتكاسة بعد الخروج من برامج إعادة التأهيل أمر بالغ الأهمية للحفاظ على التقدم في التعافي.

يساعد اللايف كوتشينغ في تطوير استراتيجيات وقائية من خلال التدريب على مهارات الحياة التي تعزز من الاستقرار النفسي.

▪ استراتيجيات الوقاية:•

•العمل على تحديد وتجنب المحفزات التي قد تؤدي إلى العودة إلى سلوكيات الإدمان.

•تعزيز المهارات اللازمة للتعامل مع التوتر القلق والمشاعر السلبية دون اللجوء إلى سلوكيات إدمانية.

•تقديم الدعم في تطوير روتين يومي ينظم الحياة ويشمل النشاطات الصحية.

▪ التعامل مع الضغوط والمغريات:•

•التحديات اليومية:-

يواجه الشباب المتعافين من الإدمان ضغوطا مستمرة قد تشمل العودة إلى البيئات المحفزة على الإدمان أوالتعرض للمغريات.

▪ دور اللايف كوتشينغ في التعامل مع الضغوط:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في تطوير آليات مرنة للتعامل مع الضغوط والمغريات مثل تقنيات التنفس العميق التأمل والتفكير الإيجابي.

يركز اللايف كوتشينغ على تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة وآمنة ويساعد في وضع استراتيجيات لمنع العودة إلى الأنماط السلبية.

▪ تعزيز التأقلم الصحي:•

يوفر اللايف كوتشينغ بيئة آمنة لدعم الشباب في تعلم كيفية مواجهة التحديات والمغريات اليومية من دون العودة إلى الإدمان أو الوقوع في الاكتئاب مما يعزز قدرتهم على إدارة حياتهم بشكل إيجابي ومستدام.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ يلعب دورا مهما في دعم الشباب المتعافين من الإدمان من خلال توفير استراتيجيات فعّالة لتحسين صحتهم النفسية والحد من الاكتئاب. من خلال تعزيز التعافي المستدام تقديم الدعم النفسي بعد العلاج وتطوير استراتيجيات الوقاية من الانتكاسة يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد في تحسين نوعية حياة الشباب المتعافين من الإدمان وضمان عدم العودة إلى السلوكيات السلبية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
اطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وقابلية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب الباحث مدوح القاسم محمد عبدالله
اشراف الدكتور عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

23♤اللايف كوتشينغ والتمكين الاقتصادي

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤اللايف كوتشينغ لرواد الأعمال وأصحاب الأعمال الصغيرة♤

▪ تحسين الأداء الاقتصادي:•

•التحديات الاقتصادية لدى رواد الأعمال:-

يعاني العديد من روادُ الأعمال وأصحاب الأعمال الصغيرة من ضغوط مالية ونفسية قد تؤثر على أدائهم الاقتصادي وقدرتهم على اتخاذ قرارات استراتيجية.

يمكن للايف كوتشينغ أن يلعب دورا مهما في تحسين أدائهم من خلال دعمهم في مواجهة التحديات الاقتصادية.

▪ كيف يساعد اللايف كوتشينغ؟•

•تحسين الصحة النفسية:- من خلال دعم الشباب الذين يعانون من الاكتئاب يمكن للايف كوتشينغ أن يساعدهم على استعادة طاقتهم النفسية والتركيز على أهدافهم الاقتصادية.

•تحفيز الأداء:- يعمل اللايف كوتشينغ على تعزيز مهارات اتخاذ القرارات تطوير استراتيجيات العمل وتنمية القدرة على مواجهة التحديات الاقتصادية اليومية.

•زيادة فرص النجاح:- من خلال تقديم الدعم المستمر يمكن للايف كوتشينغ أن يعزز الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع المخاطر مما يؤدي إلى تحسين الأداء الاقتصادي وزيادة فرص النجاح لأصحاب الأعمال الصغيرة.

▪ بناء القدرات الاقتصادية:•

•تحقيق الاستدامة الاقتصادية:-

يمكن للايف كوتشينغ أن يدعم فئة الشباب في تعزيز قدرتهم الاقتصادية من خلال تطوير مهارات متعددة تساهم في تحقيق الاستدامة المالية.

▪ التخطيط المالي وإدارة الوقت:•

تعلم كيفية إدارة الأموال بفعالية ووضع خطط مالية طويلة المدى.

تحسين مهارات التخطيط والإدارة الوقتية مما يساعد في الحفاظ على استمرارية الأعمال والتقليل من الضغوط النفسية المرتبطة بمشاكل مالية.

▪ زيادة المرونة الاقتصادية:•

بتوجيههم لتحسين مهاراتهم الاقتصادية والشخصية يساعد اللايف كوتشينغ في بناء مرونة مالية تمكن الشباب من التكيف مع التغيرات السوقية وتحديات الأعمال.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
إعداد الطالب/ الباحث محمد عبدالله قويدر
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
انجاز الطالب/الباحث محمد عبدالله.
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم النفسية والاجتماعية تخصص الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
عبدالرزاق كوتشينغ

ب. ♤اللايف كوتشينغ للباحثين عن عمل♤

▪ تعزيز فرص التوظيف:•

•التحديات التي يواجهها الباحثون عن عمل:-

يعاني العديد من الشباب العاطلين عن العمل من مشاعر الاكتئاب والضغط المرتبطين بالبحث المستمر عن وظيفة، مما قد يؤثر على مهاراتهم الشخصية والمهنية.

•دور اللايف كوتشينغ في تحسين فرص التوظيف:-

•تحسين المهارات الشخصية:- من خلال تقنيات التدريب التي يقدمها اللايف كوتشينغ يمكن للشباب تعزيز مهارات التواصل التفكير النقدي والعمل الجماعي مما يزيد من فرصهم في النجاح في المقابلات الوظيفية.

•التخطيط المهني:- يساعد اللايف كوتشينغ في تحديد أهداف مهنية واضحة ويمنح الشباب خطة مدروسة لتحقيق هذه الأهداف مما يعزز فرصهم في الحصول على وظيفة مناسبة.

•تعزيز الثقة بالنفس:- يدعم اللايف كوتشينغ الشباب في بناء الثقة بأنفسهم مما يساهم في تحسين أدائهم في المقابلات الوظيفية وفي بيئات العمل.

▪ إدارة الاكتئاب والضغط المرتبطين بالبطالة:•

•الضغط النفسي الناتج عن البطالة:-

يواجه الشباب العاطلين عن العمل مستويات عالية من الاكتئاب والضغط النفسي نتيجة عدم توفر فرص العمل مما يؤثر على صحتهم النفسية العامة.

كيف يساعد اللايف كوتشينغ في التعامل مع هذه الضغوط؟

•دعم نفسي مستمر:- يمكن للايف كوتشينغ أن يوفر الدعم العاطفي والنفسي الذي يحتاجه الباحثون عن عمل للتغلب على مشاعر اليأس والقلق.

•تعليم استراتيجيات التأقلم:- من خلال تعليم تقنيات التأقلم الفعّالة يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالبطالة.

•تحفيز العمل الإيجابي:- يساعد اللايف كوتشينغ في الحفاظ على النظرة الإيجابية ويشجع الشباب على استثمار وقتهم في تحسين مهاراتهم الشخصية وبالتالي زيادة فرصهم في الحصول على فرص عمل جديدة.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ له تأثير كبير في التمكين الاقتصادي للشباب سواء كانوا رواد أعمال أو باحثين عن عمل. من خلال تحسين الأداء الاقتصادي بناء القدرات وتعزيز مهارات التخطيط والمرونة يمكن للايف كوتشينغ أن يساهم في تعزيز فرص النجاح المالي وتقليل مشاعر الاكتئاب.

كما يساعد في إدارة الضغوط المرتبطة بالبطالة ويزيد من فرص الحصول على وظائف مستقرة مما يسهم بشكل مباشر في تحسين الصحة النفسية والاقتصادية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته على الأداء الوظيفي»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
انجاز الطالب/ الباحث بنور عبد الرزاق محمد عبد الله.
السنة الدراسية 2024-2025

24♤اللايف كوتشينغ والهوية الشخصية

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دوراللايف كوتشينغ في بناء الهوية الذاتية♤

▪ تعزيز الهوية الشخصية:•

•استكشاف الهوية الشخصية:-

يعاني العديد من الشباب المصابين بالاكتئاب من ضبابية في فهم هويتهم الشخصية.

يساهم اللايف كوتشينغ في توفير الدعم الضروري لهم لاستكشاف هويتهم بشكل أعمق، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم.

•كيفية التوجيه:- يمكن أن يساعد اللايف كوتشينغ في تحديد القيم الأساسية التي تشكل الهوية الشخصية، بالإضافة إلى تحديد الأهداف والاحتياجات التي تؤدي إلى شعور بالرضا الداخلي. من خلال هذه العملية يبدأ الشباب في تكوين فهم أفضل لذاتهم مما يسهم في تقليل مشاعر الاكتئاب ويزيد من الوعي الذاتي.

•تحسين مستوى الرضا الشخصي:- عندما يتمكن الشباب من بناء هوية شخصية واضحة ومتوافقة مع قيمهم، يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة بمزيد من القوة والمرونة.

هذه العملية تساهم في تحسين رفاههم النفسي والشخصي.

▪ التعامل مع أزمات الهوية:•

•أزمات الهوية:-

يواجه العديد من الشباب أزمات هويتية نتيجة لتغيرات حياتية كبيرة مثل الانتقال من مرحلة المراهقة إلى البلوغ أو بسبب ضغوط اجتماعية ونفسية.

هذه الأزمات قد تؤدي إلى مشاعر ضياع وتزيد من الاكتئاب.

كيف يمكن للايف كوتشينغ المساعدة؟

▪ التوجيه خلال الأزمات:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في تجاوز أزمات الهوية من خلال تقديم الدعم العاطفي وتوجيههم نحو حلول عملية.

يساعد المدرب في تحديد المصادر الرئيسية للتوتر والارتباك ويوجههم نحو بناء هوية قوية وسليمة.

▪ تقديم الأدوات للتحليل الشخصي:•

من خلال أدوات التفكير النقدي والوعي الذاتي يستطيع الشباب تقييم مواقفهم الشخصية والاجتماعية بشكل أكثر دقة مما يساهم في استعادة الثقة بالنفس والتغلب على أزمات الهوية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى الشباب وعلاقته بالهوية الشخصية وأثر اللايف كوتشينغ في تنمية بعض أبعاده»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث منوعا الرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025

ب. ♤اللايف كوتشينغ وتطوير الشخصية♤

▪ تعزيز النمو الشخصي:•

•تحقيق التنمية الذاتية:-

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في تحسين مهاراتهم الذاتية والتمتع بمزيد من الاستقلالية والإبداع.

من خلال تحديد الأهداف وتطوير مهارات اتخاذ القرارات يتعلم الشباب كيفية التعامل مع التحديات الشخصية والنفسية بشكل أكثر فعالية.

كيف يعزز النمو الشخصي؟

▪ التفاعل مع التحديات:•

يشجع المدربون الشباب على مواجهة تحدياتهم الشخصية والنفسية بنهج إيجابي.

من خلال تطوير مهارات التفكير النقدي والمرونة يصبح لديهم القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة.

▪ التحفيز لتحقيق الإمكانيات الكاملة:•

يوفر اللايف كوتشينغ بيئة داعمة تتيح للفرد أن يحقق إمكانياته الكاملة من خلال مواجهة القلق والخوف وتطوير الذات.

▪ تحقيق الذات:•

•دور اللايف كوتشينغ في تحقيق الذات:-

في سياق الاكتئاب يعاني العديد من الشباب من صعوبة في تحديد أهدافهم الشخصية وتحقيقها.

من خلال التوجيه الصحيح يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في تحديد أهداف حياتية واضحة والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة.

▪ تحقيق الأهداف بفعالية:•

•تحديد الأهداف الحياتية:-

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في تحديد أهداف حياتية تتماشى مع قيمهم الشخصية مما يعزز من حوافزهم لتحقيق هذه الأهداف.

▪ استراتيجية التنفيذ:•

يساعد المدربون في تطوير خطة عمل عملية تساعد الشباب على تحديد الأولويات وتنظيم الوقت والموارد لتحقيق أهدافهم بشكل أكثر فاعلية.

يساهم ذلك في تحسين الحالة النفسية والتقليل من مشاعر الاكتئاب حيث يشعر الشباب بأنهم يتقدمون نحو حياة أكثر معنى.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ يمثل أداة فعالة في مساعدة الشباب على بناء هويتهم الشخصية بشكل قوي ومستقر.

من خلال تعزيز الوعي الذاتي وتقديم الدعم خلال الأزمات، يعزز اللايف كوتشينغ ثقة الشباب بأنفسهم ويساهم في تقليل الاكتئاب.

كما يلعب دورا محوريا في تطوير الشخصية وتحقيق الذات من خلال تحديد الأهداف الشخصية والعمل على تحقيقها مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والرفاهية الشخصية بشكل عام.



◇الصورة◇

توضح دور اللايف كوتشينغ (التدريب الحي) في المدارس والجامعات خاصة في دعم الثقة بالنفس والصحة النفسية للطلاب.

- هنا بعض النقاط المهمة:•

♤الفوائد♤

1. تحسين الثقة بالنفس: يساعد اللايف كوتشينغ الطلاب على تطوير مهاراتهم وزيادة ثقتهم في النفس.
2. الحد من الاكتئاب: يوفر الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب، مما يساعد في الحد من الاكتئاب والقلق.
3. تحسين الأداء الأكاديمي: يساعد اللايف كوتشينغ الطلاب على تحسين أدائهم الأكاديمي من خلال تطوير مهارات التعلم والتفكير النقدي.
4. بناء العلاقات: يعزز اللايف كوتشينغ العلاقات بين الطلاب والمعلمين، مما يخلق بيئة تعليمية إيجابية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

25♤اللايف كوتشينغ والأمراض المزمنة

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دور اللايف كوتشينغ في دعم الشباب المصابين بأ لاكتئابات المزمنة♤

▪ تحسين التكيف مع المرض:•

•التكيف الإيجابي مع الاكتئاب المزمن:-

يواجه الشباب المصابون بالاكتئاب المزمن تحديات كبيرة في التكيف مع حالتهم الصحية بشكل فعال. يمكن للايف كوتشينغ أن يساعدهم في تطوير استراتيجيات للتكيف مع المرض بطريقة إيجابية مما يعزز من قدرتهم على العيش بشكل أكثر فعالية. من خلال التوجيه المناسب يمكنهم تعلم كيفية تقبل حالتهم الصحية والعمل على تحسين جودة حياتهم.

▪ التوجيه لتحسين الأداء اليومي:•

يساعد اللايف كوتشينغ في وضع خطط يومية تساعد الشباب على إدارة الأنشطة اليومية بشكل أفضل، مما يقلل من تأثير الاكتئاب المزمن على حياتهم. يشمل ذلك تطوير مهارات إدارة الوقت وتحديد الأولويات والاهتمام بالصحة النفسية والجسدية.

▪ إدارة الألم والضغط النفسي:•

•استراتيجيات لإدارة الألم:-

يعاني الكثير من الشباب المصابين بالاكتئاب المزمن من أعراض جسدية ونفسية بما في ذلك الألم المزمن والضغط النفسي.

يساعد اللايف كوتشينغ في توفير أدوات وتقنيات تساعد في إدارة هذه الأعراض بشكل أفضل. من خلال تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق وتقنيات الاسترخاء يمكن للشباب تقليل مستويات الألم وتحقيق حالة من التوازن النفسي.

▪ تقنيات لتقليل الضغط النفسي:•

يعاني العديد من الشباب المصابين بالاكتئاب المزمن من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي. يمكن للايف كوتشينغ أن يساعدهم في تطبيق تقنيات مثل التفكير الإيجابي وإعادة تقييم المواقف السلبية واستخدام أدوات التكيف الذاتي التي تعزز من القدرة على مواجهة التحديات النفسية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه النهائية في الصحة النفسية والادمان كوتشينغ
السنة الدراسية 2025-2024
إشراف الدكتور/ عبد القادر العراقي
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

ب. ♤دعم العائلات ومقدمي الرعاية♤

▪ تقديم الدعم النفسي للعائلات:•

•التعامل مع الضغوط النفسية:-

من المهم أن يحصل أفراد الأسرة ومقدمو الرعاية على الدعم النفسي المناسب لمساعدتهم في التعامل مع الضغوط المرتبطة برعاية الشباب المصابين بالاكتئاب المزمن.

يمكن للايف كوتشينغ أن يقدم الدعم لأفراد الأسرة من خلال تعليمهم كيفية إدارة مشاعرهم الشخصية وتنظيم أوقاتهم وتحقيق التوازن بين احتياجاتهم الشخصية ورعاية أحبائهم.

▪ التوجيه حول التعامل مع التحديات اليومية:•

يواجه مقدمو الرعاية تحديات متعددة في مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب المزمن.

من خلال التدريب المناسب، يمكن للايف كوتشينغ أن يساعدهم في تطوير مهارات التواصل الفعّال مع الشاب ووضع استراتيجيات للتعامل مع حالات الصراع أو الانفعالات العاطفية التي قد تنشأ.

▪ تحسين جودة الرعاية:•

•دور مقدمي الرعاية في دعم الشباب:-

يمكن للايف كوتشينغ أن يساهم في تحسين جودة الرعاية المقدمة للشباب المصابين بالاكتئاب المزمن.

من خلال التوجيه الصحيح يتعلم مقدمو الرعاية كيفية تقديم الدعم العاطفي والنفسي اللازم بشكل يتماشى مع احتياجات الشخص المصاب.

•التأكيد على أهمية الرعاية الذاتية:-

من خلال التركيز على تطوير الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية يمكن للايف كوتشينغ أن يساعدهم في الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية.

كما يمكنهم تعلم استراتيجيات لموازنة ضغوط الحياة اليومية مع متطلبات رعاية أحبائهم بشكل فعال.

♤ختاما♤

اللايف كوتشينغ يعد أداة قوية لدعم الشباب المصابين بالاكتئاب المزمن حيث يمكن أن يساهم في تحسين التكيف مع المرض وإدارة الأعراض النفسية والجسدية المرتبطة به.

كما يقدم الدعم النفسي للعائلات ومقدمي الرعاية، مما يسهم في تحسين جودة الرعاية المقدمة. من خلال تقديم استراتيجيات فعّالة للتعامل مع الضغوط والألم، يعزز اللايف كوتشينغ من قدرة الأفراد على العيش بشكل إيجابي وفعّال رغم التحديات الصحية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
إعداد الطالب/ الباحث: مبروك عبد الرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

26.♤اللايف كوتشينغ والفنون والإبداع

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤تعزيز الإبداع من خلال اللايف كوتشينغ♤

▪ تحفيز الإبداع:•

استراتيجيات اللايف كوتشينغ لتحفيز التفكير الإبداعي لدى الشباب.

التغلب على الخوف من الفشل الذي يعيق الإبداع.

أدوات كوتشينغ مثل التخيل الإبداعي والعصف الذهني لتحفيز الإلهام.

▪ تطوير المهارات الفنية:•

دور اللايف كوتشينغ في تحديد أهداف واضحة لتطوير المهارات الفنية.

استخدام التقييم الذاتي لتحليل نقاط القوة والضعف في الأداء الفني.

دعم بناء خطط تطوير شخصية ومهنية تتماشى مع طموحات الفنانين الشباب.

ب.♤التعامل مع الإحباط الإبداعي♤

▪ إدارة التحديات النفسية للفنانين:•

تقديم تقنيات للتعامل مع الإحباط الناتج عن الانتقادات أو التحديات المهنية.

مساعدة المبدعين في تعزيز الثقة بالنفس والحفاظ على دافع الإبداع.

تطوير استراتيجيات للتعامل مع الضغط النفسي والقلق.

▪ تحقيق التوازن بين الحياة والإبداع:•

دعم الفنانين الشباب في تنظيم أوقاتهم بين العمل الإبداع والحياة الشخصية.

تقنيات لتحقيق التوازن العاطفي والنفسي.

وضع استراتيجيات للاستمتاع بالإبداع دون التضحية بجوانب الحياة الأخرى.

هذه المحاور تسلط الضوء على العلاقة الوثيقة بين الإبداع والصحة النفسية ودور اللايف كوتشينغ في تعزيز هذه العلاقة بشكل إيجابي لتحسين جودة حياة الشباب.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات المرتبطة به»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد النفسي
انجاز الطالب /الباحث/ مدرب عبدالقادر محمد عبدالله.
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

27.♤اللايف كوتشينغ والازمات العالمية

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دوراللايف كوتشينغ في الأزمات الصحية العالمية♤

▪ اللايف كوتشينغ في ظل الأوبئة:•

دراسة كيفية استخدام اللايف كوتشينغ لدعم الشباب المتأثرين نفسيا خلال الأوبئة مثل جائحة كوفيد-19.

تعزيز قدرة الشباب على التعامل مع العزلة الاجتماعية والقلق المرتبط بالأوبئة.

تقديم أدوات وتقنيات مثل تحديد الأهداف، إدارة الوقت، وتمارين الاسترخاء للتخفيف من آثار الاكتئاب.

▪ التعامل مع الضغوط النفسية للأزمات الصحية:•

توفير الدعم العاطفي والنفسي للشباب المصابين بالاكتئاب.

تدريب العاملين في المجال الصحي على تقنيات اللايف كوتشينغ لتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن العمل خلال الأزمات الصحية.

تعزيز المرونة النفسية لدى الفئات المتأثرة بالأزمات الصحية الكبرى.

ب♤اللايف كوتشينغ في الأزمات الاقتصادية♤

1. ▪ دعم الشباب خلال الأزمات الاقتصادية:•

مساعدة الشباب على تحديد أهداف عملية للتغلب على الخوف من المستقبل.

تقديم الدعم النفسي لتعزيز الثقة والمرونة النفسية في مواجهة التحديات الاقتصادية.

تطوير خطط مالية وإدارية تعزز من فرص الشباب في تحقيق استقرار حياتهم.

▪ تطوير استراتيجيات التعامل مع الفقر والبطالة:•

تصميم برامج تدريبية باستخدام اللايف كوتشينغ لتأهيل الشباب لسوق العمل.

تقديم دعم نفسي لمساعدة الشباب على تجاوز مشاعر الفشل المرتبطة بالبطالة.

استخدام تقنيات مثل التفكير الإيجابي وحل المشكلات لتخفيف آثار الفقر على الصحة النفسية.

هذا المحور يوضح أهمية اللايف كوتشينغ كأداة للتعامل مع الأزمات العالمية وتقديم حلول مستدامة للشباب لمواجهة التحديات النفسية والاجتماعية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
اطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
انجاز الطالب / الدكتور عبد الرؤوف العداقي
إشراف الدكتور/ محمد عبدالله.
السنة الدراسية 2024-2025
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

28.♤اللايف كوتشينغ والتغيير البيئي

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤التكيف مع التغيرات المناخية♤

▪ دعم الشباب في مواجهة التغيرات البيئية:•

توفير تقنيات واستراتيجيات لدعم الشباب الذين يعانون من الاكتئاب بسبب الكوارث الطبيعية أوالتهجير الناجم عن التغيرات المناخية.

مساعدة المجتمعات على تطوير خطط شخصية وجماعية للتكيف مع التحديات المناخية.

▪ تحسين الوعي البيئي:•

تعزيز وعي الشباب بالمخاطر البيئية وتأثيرها على حياتهم النفسية والاجتماعية.

تحفيز الشباب لاتخاذ خطوات عملية مثل إعادة التدوير تقليل استهلاك الموارد والمشاركة في المشاريع البيئية.

ب.♤إدارة القلق البيئي♤

▪ التعامل مع القلق البيئي:•

تقديم دعم نفسي للشباب الذين يشعرون بالعجز أو الاكتئاب بسبب القلق البيئي.

استخدام تقنيات مثل التفكير الإيجابي والتأمل لمواجهة القلق البيئي بشكل فعال.

•تعزيز العمل البيئي من خلال اللايف كوتشينغ:-

إلهام الشباب لتحويل القلق البيئي إلى قوة دافعة للإبداع والعمل المنتج.

دعم الشباب في تنفيذ مبادرات بيئية تسهم في تحسين حالتهم النفسية وإحداث تغيير إيجابي في المجتمع.

هذا المحور يعكس كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يصبح أداة فعالة في مساعدة الشباب على مواجهة التحديات البيئية والنفسية وتحفيزهم ليصبحوا عوامل تغيير إيجابية في مجتمعاتهم.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الاختصاص المهنية في الصحة العقلية والارشاد النفسي
انجاز الطالب/الباحث منصور عبدالرحيم عبدالله.
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

29.♤اللايف كوتشينغ والسياسات العامة

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دوراللايف كوتشينغ في السياسات الصحية♤

▪ دمج اللايف كوتشينغ في النظم الصحية:•

دراسة طرق إدخال اللايف كوتشينغ كجزء من الخدمات الصحية المقدمة للشباب.

تطوير برامج تدريبية وتثقيفية للعاملين في المجال الصحي حول تقنيات اللايف كوتشينغ.

إنشاء شراكات بين الجهات الصحية والمؤسسات المتخصصة في اللايف كوتشينغ لتحسين الصحة النفسية للشباب.

•التأثير على القرارات السياسية:-

تقديم استشارات متخصصة لصناع القرار حول أهمية اللايف كوتشينغ كأداة لتحسين الصحة النفسية.

تعزيز السياسات التي تدعم تمويل برامج اللايف كوتشينغ على المستوى المجتمعي.

التأثير على الخطط الوطنية للصحة النفسية من خلال إدخال مفاهيم اللايف كوتشينغ كجزء من الحلول المقترحة.

ب.♤اللايف كوتشينغ والتنمية الاجتماعية♤

▪ دعم التماسك الاجتماعي:•

تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للشباب.

تمكين الشباب من مواجهة التحديات الاجتماعية مثل التمييز، والعزلة، والفقر.

بناء مجتمع أكثر تماسكًا عبر دعم شبابي قائم على مبادئ اللايف كوتشينغ.

•اللايف كوتشينغ في مشاريع التنمية الاجتماعية:-

تنفيذ مشاريع موجهة لدعم الفئات المهمشة من الشباب في المناطق النائية.

التركيز على تطوير مهارات القيادة والعمل الجماعي لدى الشباب كجزء من التنمية المجتمعية.

دراسة أثر برامج اللايف كوتشينغ على تحسين جودة الحياة في المجتمعات المستهدفة.

هذا المحور يوضح الإمكانات الكبيرة للايف كوتشينغ في صياغة سياسات صحية واجتماعية أكثر شمولا تركز على دعم الشباب وتمكينهم.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان: «الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد النفسي
انجاز الطالب/ الباحث: محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد الرزاق العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

30♤اللايف كوتشينغ ومهارات الحياة

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤تطوير المهارات الحياتية♤

▪ تعزيز المهارات الشخصية:•

كيفية استخدام تقنيات اللايف كوتشينغ لتطوير التواصل الفعّال، مما يساعد الشباب على التعبير عن أفكارهم بوضوح وبناء علاقات صحية.

أهمية التفكير النقدي في اتخاذ القرارات الشخصية والمهنية، وكيفية تدريب الشباب على هذه المهارة من خلال اللايف كوتشينغ.

إدارة الوقت كأداة لتقليل الضغوط وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية، مع دراسة تأثير اللايف كوتشينغ في تحسين هذه المهارة.

▪ تحسين المهارات الاجتماعية:•

تطوير مهارات التفاوض والعمل الجماعي باستخدام استراتيجيات اللايف كوتشينغ لتحسين التعاون بين الشباب.

بناء الثقة بالنفس والعلاقات الصحية كجزء أساسي من دعم الصحة النفسية والاجتماعية.

ب.♤التأقلم مع التغيرات الحياتية♤

▪ دعم الأفراد في فترات الانتقال:•

كيف يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب في التغلب على تحديات مثل الزواج الإنجاب، أو الانتقال إلى بيئات جديدة.

تقديم خطط مخصصة لدعم التكيف مع التحولات الحياتية الكبرى.

•إدارة التحديات الحياتية اليومية:-

دور اللايف كوتشينغ في تقديم حلول عملية لمواجهة التحديات اليومية، مثل إدارة الضغوط المالية أو الاجتماعية.

تمكين الشباب من تحقيق توازن صحي بين حياتهم الشخصية والمهنية والإبداعية.

هذا المحور يقدم حلولًا شاملة لتحسين حياة الشباب مما يساهم في تخفيف آثار الاكتئاب وبناء مستقبل أكثر إشراقا.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث منور عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

31♤اللايف كوتشينغ والثقافات المتنوعة

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤التكيف مع الثقافات المختلفة♤

▪ اللايف كوتشينغ عبر الثقافات:•

دراسة كيفية تقديم اللايف كوتشينغ في سياقات ثقافية مختلفة مع التركيز على التحديات التي قد يواجهها المدربون في التعامل مع الاختلافات الثقافية مثل القيم، المعتقدات، وعادات التواصل المختلفة.

أهمية المرونة الثقافية في تحديد الأساليب المناسبة لمساعدة الشباب من خلفيات ثقافية متنوعة.

•تخصيص اللايف كوتشينغ وفقًا للاحتياجات الثقافية:-

كيفية تعديل استراتيجيات اللايف كوتشينغ لتلائم القيم والمعتقدات الثقافية الخاصة بكل مجتمع.

تقديم نصائح عملية لضمان أن تكون الجلسات مناسبة للأفراد من خلفيات ثقافية متنوعة، بما في ذلك احترام التنوع في أساليب التفكير والتعلم.

ب.♤اللايف كوتشينغ في المجتمعات المتعددة الثقافات♤

▪ دعم الشباب المصابين بالاكتئاب في المجتمعات متعددة الثقافات:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يدعم الشباب الذين يعانون من الاكتئاب في المجتمعات المتعددة الثقافات من خلال مساعدة هؤلاء الأفراد على التكيف مع التعددية الثقافية وبناء هويتهم الخاصة ضمن بيئاتهم الثقافية المتنوعة.

استراتيجيات التعامل مع الضغوط الناتجة عن التفاعلات الثقافية المتباينة وتأثيراتها على الصحة النفسية.

▪ تعزيز الفهم الثقافي:•

دراسة كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يلعب دورًا في تعزيز الفهم المتبادل والاحترام بين الثقافات المختلفة داخل المجتمعات المتنوعة، مع التركيز على تعزيز التسامح والقبول بين الأفراد ذوي الخلفيات الثقافية المختلفة.

تطوير مهارات التواصل بين الثقافات المختلفة وكيفية تعزيز التنوع داخل الفرق المجتمعية والمهنية.

هذا المحور يركز على أهمية المرونة الثقافية في تطبيق تقنيات اللايف كوتشينغ لدعم الشباب المتنوعين ثقافيًا، مما يساعدهم على التعامل مع التحديات المتعلقة بالهوية والاندماج في مجتمعات متعددة الثقافات.

32.♤اللايف كوتشينغ والعلاقات الشخصية

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤تحسين العلاقات الشخصية♤

▪ تعزيز العلاقات الزوجية:•

اللايف كوتشينغ يمكن أن يساعد الأزواج الشباب الذين يعانون من الاكتئاب في تحسين الثقة والتواصل داخل العلاقة.

تعزيز حل النزاعات بشكل بنّاء يعزز الرضا والانسجام بين الزوجين. يمكن للايف كوتشينغ أن يزوّد الأزواج بأدوات فعّالة للتعامل مع التحديات الزوجية.

▪ إدارة العلاقات الاجتماعية:•

دور اللايف كوتشينغ في مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب على تحسين علاقاتهم مع الأصدقاء و الزملاء و أفراد الأسرة.

تقنيات لبناء علاقات اجتماعية صحية، وتجنب التوترات التي قد تنشأ نتيجة الاكتئاب أو العزلة.

ب.♤التعامل مع الانفصال والعلاقات المنتهية♤

▪ دعم الأفراد بعد الانفصال:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يقدم الدعم النفسي للأفراد بعد الانفصال أو الطلاق، خاصة في كيفية التغلب على الاكتئاب المصاحب لتلك التجارب، ومساعدتهم على المضي قدمًا.

استراتيجيات لتحويل الألم الناتج عن الفقد إلى فرص للنمو الشخصي وإعادة البناء العاطفي.

▪ بناء علاقات جديدة:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب في بناء علاقات جديدة بعد انتهاء علاقة طويلة الأمد، من خلال تعزيز التحسين الذاتي والعودة للثقة بالنفس.

خطوات عملية للتعامل مع القلق الاجتماعي والتعرف على أساليب جديدة لبناء روابط صحية في المستقبل.

هذا المحور يركز على تقديم دعم قوي للأفراد الذين يواجهون تحديات في علاقاتهم الشخصية، سواء كانت مشاكل داخل العلاقات الزوجية أو الاجتماعية، أو في التعامل مع حالات الانفصال.

♤البورد العالمي الامريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث منور عبد الرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025

33.♤اللايف كوتشينغ في القطاع الإنساني

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دوراللايف كوتشينغ في العمل الإنساني♤

▪ دعم العاملين في القطاع الإنساني:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يقدم الدعم النفسي

والاستشارات الشخصية للعاملين في المجال الإنساني الذين يواجهون ضغوطًا نفسية شديدة في مناطق النزاعات أو الكوارث.
تقنيات لتخفيف الضغط النفسي وتعزيز المرونة النفسية لدى العاملين لتحسين صحتهم النفسية وجودة أدائهم.

▪ تحسين أداء المنظمات الإنسانية:•

دراسة كيفية استخدام اللايف كوتشينغ لتطوير مهارات فرق العمل في المنظمات الإنسانية، وبالتالي تحسين الفعالية و الحد من الاكتئاب بينهم.

دور اللايف كوتشينغ في دعم المهارات القيادية، إدارة الفريق، وتحفيز العاملين على التعامل مع الأزمات بشكل أفضل.

ب.♤اللايف كوتشينغ للاجئين والمهاجرين♤

▪ دعم اللاجئين في التكيف مع الحياة الجديدة:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب اللاجئين والمهاجرين في التكيف مع بيئتهم الجديدة عبر تقنيات لدعم التغلب على التحديات النفسية والاجتماعية التي قد يواجهونها مثل القلق أو الاكتئاب.

تطبيق استراتيجيات لل دمج الثقافات، تقديم المشورة، وتعزيز القدرة على التكيف مع البيئة الجديدة.

▪ تعزيز الاندماج الاجتماعي:•

دور اللايف كوتشينغ في مساعدة اللاجئين على الاندماج الاجتماعي وبناء حياة جديدة في المجتمعات المضيفة من خلال التفاعل المجتمعي، بناء شبكة دعم اجتماعي، وتعزيز الاستقلالية النفسية.

هذا المحور يركز على دعم العاملين في القطاع الإنساني و تحسين مهاراتهم، وكذلك تقديم الدعم النفسي للأفراد في ظروف صعبة مثل اللاجئين و المهاجرين، بهدف تعزيز مرونتهم النفسية ومساعدتهم على التأقلم مع ظروفهم الحياتية الجديدة.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى اللاجئين وطرق تعديله الحد من تأثيراته»
عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحه لنيل شهادة البورد المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث ومدربه الرقيب محمدعبدالله.
اشراف الدكتور/عبدالقادر العداق
السنة الدراسية 2024-2025
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

34♤اللايف كوتشينغ في مجال التعليم

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤دوراللايف كوتشينغ في المدارس والجامعات♤

▪ دعم الثقةبالنفس والصحة للطلاب:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يُحسن الحد من الاكتئاب لدى الطلاب في مختلف المراحل التعليمية.

دور الاستشارات النفسية والاجتماعية في تقوية الثقة بالنفس وتحسين الصحة النفسية لدى الطلاب من خلال تقنيات موجهة لدعمهم في مواجهة تحديات الحياة المدرسية والجامعية.

▪ تحسين الأداء الأكاديمي:•

دراسة تأثير اللايف كوتشينغ على تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب من خلال تعزيز الدافعية، تقوية مهارات التفكير النقدي، والحد من تأثيرات الاكتئاب الذي قد يعيق تقدمهم.

توفير الدعم النفسي يساعد في تحسين التركيز و الإنتاجية الأكاديمية لدى الطلاب.

ب.♤اللايف كوتشينغ للمعلمين♤

▪ إدارة الضغط المهني:•

كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يُساعد المعلمين في التعامل مع الضغط المهني والتوتر الناتج عن العمل المدرسي، من خلال استراتيجيات للحد من الاكتئاب وتعزيز الرضا المهني.

دعم المعلمين في تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

▪ تطوير مهارات التدريس:•

دور اللايف كوتشينغ في تحسين مهارات التدريس من خلال تقديم أساليب جديدة للتفاعل مع الطلاب، تحفيزهم، و تعزيز الإبداع في بيئة التعليم.

تقديم الدعم النفسي للمعلمين لزيادة مرونتهم النفسية في التعامل مع تحديات التدريس اليومية.

اللايف كوتشينغ في هذا المجال يمكن أن يسهم في تحقيق بيئة تعليمية أكثر دعمًا و توازنًا، كما يساهم في تحسين الصحة النفسية للطلاب والمعلمين على حد سواء.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

35♤اللايف كوتشينغ في الرياضة

♤♤♤

36♤اللايف كوتشينغ والذكاء العاطفي

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤تعزيز الذكاء العاطفي♤

▪ تحسين القدرة على التعاطف:•

اللايف كوتشينغ يمكن أن يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في تعزيز قدرتهم على التعاطف وفهم مشاعر الآخرين.

هذا يمكن أن يُحسن الثقة في العلاقات الشخصية والمهنية، كما يُساعدهم على التواصل الفعّال مع الآخرين والتفاعل بشكل أكثر إيجابية.

▪ إدارة العواطف السلبية:•

يُمكن للايف كوتشينغ أن يُساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في التحكم في العواطف السلبية مثل الغضب، الاكتئاب و ضعف الثقة بالنفس.

يتم تحويل هذه المشاعر إلى طاقة إيجابية، مما يعزز من القدرة على التكيف والتفاعل بشكل أفضل مع التحديات الحياتية والمهنية.

ب.♤الذكاء العاطفي في القيادة♤

▪ تطوير القادة العاطفيين:•

اللايف كوتشينغ يمكن أن يساعد القادة الشباب المصابين بالاكتئاب في تطوير الذكاء العاطفي لديهم، مما يعزز قدرتهم على قيادة الفرق بفعالية.

يساعد ذلك على بناء علاقات مهنية صحية، ويُحسن من أسلوب القيادة ويجعل القادة أكثر تفهمًا لمشاعر فرقهم.

▪ إدارة النزاعات العاطفية في العمل:•

دور اللايف كوتشينغ في إدارة النزاعات العاطفية في بيئات العمل يشمل دعم القادة على التعامل مع الصراعات العاطفية التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.

من خلال تعزيز الثقة في بيئة العمل وحل المشكلات العاطفية، يمكن أن يساعد اللايف كوتشينغ في تحسين الأداء الجماعي والحد من التوتر في مكان العمل.

من خلال تطوير الذكاء العاطفي يمكن للايف كوتشينغ أن يُسهم في خلق شباب أكثر وعيا وقدرة على التعامل مع المشاعر و العواطف بطريقة تُحسن من جودة حياتهم الشخصية والمهنية.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لدور الكوتشينغ بعنوان
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث/ عبد القادر عبد الله محمد عبد الله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

37♤اللايف كوتشينغ والعمل عن بُعد

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ.♤التكيف مع بيئة العمل عن بُعد♤

▪ تحسين الإنتاجية في العمل عن بُعد:•

اللايف كوتشينغ يمكن أن يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في التكيف مع بيئة العمل عن بُعد.
من خلال تعزيز الإنتاجية و تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الأفراد على تنظيم وقتهم بشكل أفضل، مما يعزز الثقة بالنفس و الإنجاز الشخصي.

▪ إدارة العزلة المهنية:•

العاملين عن بُعد قد يواجهون تحديات كبيرة مرتبطة بالعزلة المهنية مثل الافتقار إلى التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة.
اللايف كوتشينغ يوفر الدعم لمساعدتهم على إدارة هذه العزلة، والبحث عن فرص للتواصل مع الزملاء وتحفيزهم على بناء علاقات اجتماعية وصحية من خلال وسائل افتراضية.

ب. ♤تطوير مهارات القيادة عن بُعد♤

▪ تعزيز القيادة الافتراضية:•

اللايف كوتشينغ يمكن أن يساعد الشباب في تطوير مهارات القيادة الخاصة بهم في بيئات العمل عن بُعد، مثل إدارة الفرق الافتراضية و تحفيز الزملاء.
من خلال تحسين مهارات القيادة، يمكن أن يكون للقادة تأثير إيجابي على إنتاجية الفريق و التواصل الفعّال عبر الإنترنت.

▪ بناء ثقة وثقافة مؤسسية في بيئات العمل عن بُعد:•

دور اللايف كوتشينغ في بناء ثقافة مؤسسية قوية في بيئات العمل عن بُعد يتضمن دعم المؤسسات في تعزيز الثقة بين الفرق الافتراضية.
يمكن للايف كوتشينغ مساعدة الفرق على التفاعل بشكل إيجابي وزيادة الترابط المؤسسي رغم المسافات الجغرافية، مما يعزز إنتاجية الفريق والابتكار.
من خلال هذه الجوانب، يمكن للايف كوتشينغ أن يساهم في جعل العمل عن بُعد تجربة أكثر إيجابية، منتجة، و مستدامة للأفراد والشركات على حد سواء.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطلاع عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب ودوافيه الحد من تأثيراته عبر الايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والايف كوتشينغ
إشراف الدكتور/ عبد الباري العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
انجاز الطالبة: احسينو نوى عبد الرؤوف محمد عبدالله
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

38♤ اللايف كوتشينغ والعلاقات الدولية

♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧

أ. دور اللايف كوتشينغ في الدبلوماسية

1. دعم تحسين الحد من الاكتئاب لدى الشباب الدبلوماسيين

- تحسين مهارات التفاوض والتواصل:• يساعد اللايف كوتشينغ الشباب الدبلوماسيين على تعزيز مهارات التفاوض الفعّال، وفهم الديناميكيات الثقافية المختلفة لتحقيق تواصل أفضل.
- إدارة الضغوط:• يساهم اللايف كوتشينغ في تدريب الشباب الدبلوماسيين على استراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية المرتبطة بعملهم الدبلوماسي.

2. إدارة الأزمات الدولية

- تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات:• يعمل اللايف كوتشينغ على تمكين الشباب الدبلوماسيين من التعامل مع الضغوط المرتبطة بالأزمات الدولية وتحسين قدرتهم على اتخاذ قرارات مدروسة وسريعة.
- إدارة النزاعات بفعالية:• يدعم اللايف كوتشينغ تعزيز مهارات حل النزاعات بطريقة بنّاءة لضمان تحقيق الاستقرار.

ب. اللايف كوتشينغ ودعم تحسين الحد من الاكتئاب لدى الشباب في المنظمات الدولية

1. تحسين فعالية العمل في المنظمات الدولية

- تطوير مهارات القيادة:• يعمل اللايف كوتشينغ على تمكين الشباب في المنظمات الدولية من تعزيز مهارات القيادة الفعّالة وتحفيز فرق العمل.
- تعزيز العمل الجماعي:• يساعد اللايف كوتشينغ على تحسين التفاهم المتبادل داخل الفرق الدولية، مما ينعكس إيجابيًا على الإنتاجية والروح الجماعية.

2. التعامل بثقة مع التحديات الثقافية في البيئات الدولية

- التكيف مع التحديات الثقافية:• يدعم اللايف كوتشينغ الشباب في المنظمات الدولية للتغلب على الصعوبات الثقافية من خلال تعزيز الوعي الثقافي والمرونة النفسية.
- تحسين التعاون الدولي:• يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين في بيئات متعددة الثقافات، مما يعزز فرص التعاون الفعّال.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

39. ♤ اللايف كوتشينغ وحقوق الإنسان

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ. تعزيز حقوق الإنسان من فئة الشباب المصاب بالاكتئاب من خلال اللايف كوتشينغ

1. دعم الناشطين من فئة الشباب المصاب بالاكتئاب في مجال حقوق الإنسان

- الدعم النفسي:• يساعد اللايف كوتشينغ الشباب الناشطين في مجال حقوق الإنسان على التعامل مع القلق والاكتئاب الناتجين عن الضغوط اليومية، من خلال توفير استراتيجيات للتحكم في المشاعر والتخفيف من الإرهاق.
- التوجيه المهني:• يُمكن اللايف كوتشينغ الشباب من تطوير مهاراتهم المهنية والتواصلية لتحسين تأثيرهم في العمل الحقوقي وتحقيق التوازن بين الالتزامات المهنية والشخصية.

2. تمكين المجتمعات المهمشة

- تعزيز الوعي بالحقوق:• يدعم اللايف كوتشينغ المجتمعات المهمشة من خلال تقديم برامج توعية تركز على حقوق الإنسان وتمكين الأفراد من الدفاع عن حقوقهم بفعالية.
- تحسين الحياة:• يُمكن اللايف كوتشينغ الأفراد من وضع استراتيجيات لتحسين جودة حياتهم وتعزيز مشاركتهم المجتمعية الفعّالة.

ب. مناهضة التمييز والعنصرية

1. التعامل مع آثار التمييز والعنصرية

- التعافي النفسي:• يعمل اللايف كوتشينغ على مساعدة الشباب الذين يعانون من التمييز والعنصرية في تجاوز التجارب السلبية وتطوير الثقة بالنفس والقدرة على بناء علاقات إيجابية.
- التحفيز الإيجابي:• يركز اللايف كوتشينغ على تحويل مشاعر الإحباط إلى دافع للعمل الإيجابي، مما يساعد الشباب على تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

2. تعزيز العدالة الاجتماعية

- دعم تحقيق المساواة:• يقدم اللايف كوتشينغ أدوات للشباب تساعدهم على المساهمة في خلق بيئة اجتماعية أكثر عدالة، من خلال تطوير المهارات القيادية ودعم المبادرات المجتمعية.
- بناء مجتمع متماسك:• يعزز اللايف كوتشينغ روح التعاون والمساواة بين الأفراد، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز التماسك الاجتماعي.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته عبر اللايف كوتشينغ»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
إنجاز الطالب/ الباحث منور عبد الرؤوف محمد عبد الله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025

40. ♤ اللايف كوتشينغ والتكنولوجيا

♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧

أ. استخدام التكنولوجيا في اللايف كوتشينغ

1. اللايف كوتشينغ عبر التطبيقات الرقمية

- تقديم خدمات واسعة الانتشار:• تُتيح التطبيقات الرقمية والمنصات الإلكترونية تقديم جلسات اللايف كوتشينغ بشكل أكثر مرونة، مما يسهل الوصول إلى الشباب في أماكن مختلفة.
- تعزيز التفاعل الشخصي:• تمكن هذه الأدوات المدربين من متابعة التقدم الشخصي للمستفيدين عبر برامج مخصصة تتبع الأداء وتوفر الملاحظات بشكل مستمر.

2. الذكاء الاصطناعي واللايف كوتشينغ

- تخصيص الدعم:• يمكن استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل بيانات الشباب المصابين بالاكتئاب وفهم احتياجاتهم بدقة، مما يساعد في تصميم خطط مخصصة لتحسين حالتهم النفسية.
- أتمتة الجلسات المبدئية:• يساعد الذكاء الاصطناعي في إجراء تقييمات أولية للحالة النفسية وتقديم نصائح فورية، مما يُسرع من عملية بدء اللايف كوتشينغ.

ب. التحديات الرقمية في اللايف كوتشينغ

1. التعامل مع الإدمان الرقمي

- التخفيف من آثار الاكتئاب:• يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على فهم جذور إدمانهم على التكنولوجيا وإعادة توجيه استخدامهم للتقنيات نحو أهداف إيجابية.
- تحقيق التوازن الرقمي:• يقدم اللايف كوتشينغ استراتيجيات لإدارة الوقت واستخدام التكنولوجيا بشكل متوازن بما يحسن الصحة النفسية.

2. تعزيز الوعي الرقمي

- الاستخدام الآمن للتكنولوجيا:• يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على فهم المخاطر الرقمية مثل التنمر الإلكتروني والإفراط في مشاركة البيانات الشخصية، مع تقديم حلول عملية لحمايتهم.
- تعزيز الاستفادة الإيجابية:• يدعم اللايف كوتشينغ الشباب في استخدام التكنولوجيا كوسيلة لتطوير الذات والتعلم والتواصل البنّاء بدلاً من الاستهلاك السلبي.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والإدمان كوتشينغ
إنجاز الطالب / الباحث مدرب الرقيب محمد عبدالله
إشراف الأستاذ الدكتور / عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024

41♤ اللايف كوتشينغ وأصحاب الهمم

♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧

أ. دعم أصحاب الهمم

1. تعزيز وتحسين الحد من الاكتئاب لدى فئة الشباب

- تعزيز الثقة بالنفس:• يساعد اللايف كوتشينغ الشباب من أصحاب الهمم على اكتشاف قدراتهم ومواهبهم الفريدة، مما يساهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتقليل الشعور بالاكتئاب.
- تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية:• يعمل اللايف كوتشينغ على تدريب أصحاب الهمم على تحسين تواصلهم مع الآخرين، والتكيف مع التحديات الاجتماعية، مما ينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية.

2. تحقيق الاستقلالية

- تعزيز المهارات الحياتية:• يساعد اللايف كوتشينغ أصحاب الهمم على اكتساب المهارات اللازمة للقيام بمهامهم اليومية بشكل مستقل، مما يرفع من شعورهم بالكفاءة الذاتية.
- توجيه مهني:• يدعم اللايف كوتشينغ الشباب من أصحاب الهمم في اختيار مسارات مهنية تتناسب مع قدراتهم واهتماماتهم، مما يساهم في تعزيز شعورهم بالإنجاز والاستقلالية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

42♤ اللايف كوتشينغ والصحة النفسية للنساء

♣♣♣

43♤ اللايف كوتشينغ والاكتئاب لدى المسنين

♣♣♣

44♤ اللايف كوتشينغ والسياحة العلاجية

♧♧♧

45♤ اللايف كوتشينغ في بيئات العمل الهجينة

♣♣♣

46♤ اللايف كوتشينغ والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة

♣♣♣

47♤ اللايف كوتشينغ والثقة بالنفس لدى الأطفال والمراهقين

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

أ. تطوير تحسين الحد من الاكتئاب لدى الأطفال

1. تعزيز الثقة بالنفس عند الأطفال

- دور اللايف كوتشينغ:• يساعد اللايف كوتشينغ الأطفال في بناء ثقتهم بأنفسهم من خلال تقنيات تساعدهم على التعرف على قدراتهم، وتطوير مهارات حل المشكلات، والتمكين من التعامل مع التحديات اليومية.
- تحسين الصحة النفسية:• من خلال الجلسات الإرشادية، يتمكن الأطفال من تعزيز مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، مما يساهم في تقليل مشاعر الاكتئاب والقلق لديهم.

2. دعم الأطفال في التكيف مع التغيرات الحياتية

- التأقلم مع التحولات:• يساهم اللايف كوتشينغ في مساعدة الأطفال على التكيف مع التغيرات الحياتية الكبيرة مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة أو قدوم شقيق جديد، مما يساعدهم في تقليل التوتر الناتج عن تلك التحولات.
- تعزيز المرونة النفسية:• من خلال تقنيات التوجيه الذاتي، يتمكن الأطفال من تنمية مهارات التعامل مع مشاعرهم وتقديم استراتيجيات لتجاوز الصعوبات النفسية.

ب. اللايف كوتشينغ للمراهقين

1. إدارة الاكتئاب والقلق عند المراهقين

- دور اللايف كوتشينغ:• يساعد اللايف كوتشينغ المراهقين في التعامل مع مشاعر الاكتئاب والقلق المتعلقة بالمدرسة والعلاقات الاجتماعية وضغط الأقران من خلال تقنيات مثل اليقظة الذهنية، وإعادة تشكيل التفكير السلبي، وتحفيزهم لتطوير آليات التأقلم الصحية.
- دعم التوازن النفسي:• يقدم اللايف كوتشينغ استراتيجيات لمساعدة المراهقين على إدارة مشاعر التوتر والقلق، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية العامة.

2. تحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي

- دور اللايف كوتشينغ:• يساعد اللايف كوتشينغ المراهقين في تحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية من خلال تقنيات مثل تنظيم الوقت، وضع الأهداف الذكية، وتحفيز الذات.
- تطوير المهارات الحياتية:• يعزز اللايف كوتشينغ مهارات المراهقين في مجالات متعددة مثل التنظيم الذاتي، اتخاذ القرارات، وتحقيق التوازن بين الدراسة والنشاطات الشخصية، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة البالغين وكيفية الحد من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
انجاز الطالب /الباحث منور عبد الرقيب محمدعبدالله
إشراف الدكتور/ عبد الباري العداقي
السنة الدراسية 2025-2024

الاكتئاب المبتسم

مصطلح أطلقه أطباء علم النفس على من يعانون من أعراض اكتئابية، لكنهم يخفـون ذلك وراء حياة ناجحـة، وعلاقـات اجتماعية عديـدة، بينما يعانون ويقاسون أعراض الاكتئاب وحدهم.

أسباب

01 المرور بمحنة

02 التعـرض للانتقـاد

03 وسائـل التواصـل الاجتماعي

04 التوقعات العاليـة

الدوافع وراء إخفاء الاكتئاب

01 الخوف من نظرة الناس أو التعرض للاستغلال.

02 الاعتقاد بأنه سيختفي إذا تظاهر بالسعادة.

03 عدم إدراك الإصابة بالاكتئاب.

04 عدم الرغبة في إثقال الآخرين بأعبائه.

05 الخـوف مـن فقدان العمل.

06 عـدم العلـم بكيفية طلب العون.

أعـراض

- الشعور بانعدام القيمة واليأس الشديد
- نوبـات مـن تقلب المـزاج
- فقـدان الشغف
- اضطرابـات فـي النـوم

يجب زيارة معالج نفسي للمساعدة في إدراك الحاله ومن ثم التعامل الصحي معها.

longrose4

DR.MANWAR

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

48♤ اللايف كوتشينغ في التعامل مع الصدمات النفسية

♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧♧

أ. دعم الأفراد المتعافين من الصدمات

1. مساعدة الناجين من الصدمات النفسية

- دور اللايف كوتشينغ:• يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد الذين مروا بتجارب صادمة مثل الحروب، الكوارث الطبيعية أو العنف المنزلي على استعادة توازنهم النفسي من خلال تقنيات الدعم النفسي مثل تعزيز التفكير الإيجابي، إدارة المشاعر السلبية، وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية.
- الحد من الاكتئاب:• من خلال جلسات موجهة، يمكن للايف كوتشينغ أن يساهم في تقليل مشاعر الاكتئاب الناتجة عن الصدمات عن طريق استكشاف مشاعر الفرد ومساعدته على إيجاد استراتيجيات للتعامل مع آلام الماضي بشكل أكثر مرونة.

2. تعزيز التعافي والشفاء

- الشفاء الكامل:• يعمل اللايف كوتشينغ على دعم الشباب في رحلتهم نحو التعافي الكامل عبر وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، مما يعزز من الشعور بالإنجاز والقدرة على التعافي بعد الصدمات.
- تعزيز القوة الداخلية:• من خلال تعزيز تقنيات مثل الوعي الذاتي وإعادة صياغة الأفكار، يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد على تعزيز الثقة في قدرتهم على الشفاء والتقدم، مما يساعد على التخلص من التأثيرات السلبية للصدمات.

ب. اللايف كوتشينغ في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

1. تقديم الدعم النفسي المستمر

- دور اللايف كوتشينغ:• يمكن للايف كوتشينغ تقديم الدعم المستمر للأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة من خلال تقنيات التوجيه والتشجيع المستمر، مما يساعدهم على إدارة الأعراض مثل القلق، التوتر، والتفكير المفرط.
- تحقيق الاستقرار النفسي:• من خلال بناء علاقات ثقة مع المستفيدين، يعمل اللايف كوتشينغ على تحسين القدرة على التعامل مع الذكريات المؤلمة والأعراض النفسية، مما يساهم في تحقيق الاستقرار النفسي بشكل تدريجي.

2. التكامل مع العلاجات النفسية الأخرى

- التكامل مع العلاجات التقليدية:• يعتبر اللايف كوتشينغ **complement** (مكمل) مهمًا للعلاج النفسي التقليدي مثل العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج النفسي الديناميكي. يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد في تطبيق تقنيات العلاج اليومية في حياتهم الشخصية وتحقيق استقرار طويل الأمد.
- التعاون مع المعالجين:• يمكن للايف كوتشينغ أن يعمل جنبًا إلى جنب مع الأطباء النفسيين والمعالجين لتوفير دعم شامل يعزز من فعالية العلاجات النفسية التقليدية، مما يتيح للأفراد إدارة أعراض **PTSD** بشكل أكثر فعالية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار علمي لإدارة الأزمات بعنوان:
الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
إنجاز الطالب/ الباحث مؤيد عبدالرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner

القلق النفسي الاكتئاب



DR.MANWAR

الاكتئاب



ضعف
الشهية

القلق
وقلة النوم

تعب مستمر
وآلام في البدن

ضعف الدافع
الجنسي

سرعة البكاء
مع الشعور
المتواصل
بالحزن

فقدان
الاهتمام بما
اعتاد الإنسان
الاستمتاع به

العلاج

جلسات العلاج
السلوكي المعرفي

علاج
دوائي

علاج سلوكي
معرفي + دوائي

في حال لم يتم علاجه

يسبب الاكتئاب الخفيف شعورا متواصلا بالكآبة.
والاكتئاب الشديد قد يدفع بالإنسان لإيذاء نفسه.

DR.MANWAR

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

49♤ اللايف كوتشينغ في السياقات الثقافية المختلفة

♧♧♧

♤50 اللايف كوتشينغ والتنمية الشخصية

♣♣♣

51.اللايف كوتشينغ وإدارة الأزمات الشخصية

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. التعامل مع الأزمات الشخصية

- استراتيجيات التعامل مع الأزمات:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب على تطوير خطط واضحة للتعامل مع الأزمات الشخصية مثل:

•فقدان العمل:- من خلال تعزيز الثقة بالنفس، إعادة صياغة التحدي كفرصة، وتحديد خطوات عملية للبحث عن وظائف جديدة أو تطوير مهارات جديدة.

•الطلاق:- عبر تقنيات مثل تنظيم المشاعر، إعادة بناء الحياة الاجتماعية، وتطوير رؤية إيجابية للمستقبل.

•المشاكل الصحية الكبيرة:- من خلال تقديم الدعم النفسي، بناء أنظمة دعم اجتماعي، وتطوير استراتيجيات لإدارة الضغوط والتحديات الصحية.

- تحقيق الاستقرار النفسي في الأوقات الصعبة:•

يستخدم اللايف كوتشينغ أدوات مثل:

•تقنيات التنفس الواعي والتأمل للتخفيف من القلق.

•بناء جدول يومي ثابت يعزز الإحساس بالسيطرة على الحياة.

•دعم الشباب لإيجاد معنى شخصي في التحديات التي يواجهونها، مما يساعدهم على تحقيق توازن نفسي.

2. دعم الأفراد في مرحلة التحول

- التحول من الأزمات إلى الفرص:•

•يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على:-

اكتشاف إمكانياتهم الخفية وتحديد نقاط قوتهم أثناء الأزمات.

تطوير رؤية إيجابية لتحويل المحنة إلى فرصة للتغيير الشخصي أو المهني، مثل تطوير مهارات جديدة أو بدء مشاريع خاصة.

استخدام التقنيات السردية لإعادة تأطير تجربة الأزمة كقصة نجاح ونمو.

- استراتيجيات التكيف والمرونة:•

تعزيز قدرة الشباب على التكيف مع التغيرات الحياتية عبر بناء المرونة النفسية، مثل تدريبهم على قبول التغيير كجزء طبيعي من الحياة.

تطوير مهارات حل المشكلات وتخطيط المستقبل بطرق عملية وواقعية.

تقديم أدوات إدارة التوتر مثل ممارسة الرياضة أو الانخراط في أنشطة إبداعية.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب من إعادة بناء حياتهم واستعادة الثقة بالنفس، وتحويل الأزمات إلى مراحل للنمو الشخصي والمجتمعي من خلال الدعم المنهجي للايف كوتشينغ.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

52.اللايف كوتشينغ والابتكار والإبداع

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تحفيز الإبداع من خلال اللايف كوتشينغ

▪ تعزيز التفكير الإبداعي:•

•اللايف كوتشينغ يلعب دورا رئيسيا في تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب وتحسين مهارات التفكير الإبداعي عبر:-

•استخدام تقنيات العصف الذهني: تشجيع توليد أفكار مبتكرة دون الخوف من الفشل أو النقد.

•تنمية الثقة بالنفس:- من خلال تحديد نقاط القوة الفريدة لديهم وتشجيعهم على استكشاف أفكار جديدة.

•التفاعل مع الأنشطة الإبداعية:- مثل الرسم، الكتابة، أو تصميم المشاريع، والتي تعزز الإحساس بالإنجاز والمرونة العقلية.

•تقديم استراتيجيات لتحفيز الإبداع:- مثل التفكير خارج الصندوق، واستخدام تقنيات التفكير الجانبي.

▪ التغلب على العقبات الإبداعية:•

•اللايف كوتشينغ يدعم الشباب المصابين بالاكتئاب للتعامل مع التحديات التي تعوق إبداعهم عبر:-

•التغلب على الخوف من الفشل:- من خلال إعادة صياغة الفشل كخطوة نحو النجاح.

•إدارة الوقت والضغوط:- مساعدة الشباب على تخصيص وقت للإبداع بعيدًا عن الإجهاد.

•تحفيز الدافع الداخلي:- عبر تحديد الأهداف الشخصية وتطوير خطة عمل لتحقيقها.

2. الابتكار في تقديم خدمات اللايف كوتشينغ

▪ تطوير أدوات وتقنيات جديدة:•

•استخدام التكنولوجيا:-

تطبيقات الهواتف الذكية لتقديم جلسات كوتشينغ افتراضية.

برامج الذكاء الاصطناعي لتحديد الاحتياجات الفردية للمستفيدين وتخصيص خطط مناسبة.

تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز: لتقديم تجارب تفاعلية تساعد الشباب على محاكاة مواقف حياتية معقدة وإيجاد حلول مبتكرة.

منصات التعليم الإلكتروني: لتوفير ورش عمل وبرامج تدريبية حول تعزيز الإبداع.

▪ استخدام التحليل البياني لتحسين الأداء:•

•تطوير برامج مخصصة:- استخدام البيانات لتحديد الأنماط السلوكية التي تحتاج إلى تحسين.

•قياس النتائج:- تحليل بيانات الأداء لقياس مدى نجاح جلسات الكوتشينغ في تحسين الإبداع وتقليل الاكتئاب.

•تخصيص التجارب:- تقديم خطط كوتشينغ فردية بناءً على تحليل احتياجات وسلوك كل فرد.

♤الهدف الرئيسي♤

تعزيز الإبداع لدى الشباب المصابين بالاكتئاب وتحويل العقبات إلى فرص للتطور الشخصي والمهني، مع تحسين خدمات اللايف كوتشينغ عبر الابتكار والتكنولوجيا لتحقق نتائج أكثر تأثيرًا وفعالية.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
انجاز الطالب الباحث منوعبدالرقيب محمدعبدالله.
إشراف الدكتور/عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
الاكتئاب لدى طلبة الثانوية وعلاقته بالتحصيل الدراسي وتأثيراته
CamScanner الممسوحة ضوئيا بـ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

53.اللايف كوتشينغ والتأثيرات الاجتماعية

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. اللايف كوتشينغ في تعزيز العدالة الاجتماعية

- دعم قضايا العدالة الاجتماعية:•

•اللايف كوتشينغ يمكن أن يكون أداة فعالة لدعم العدالة الاجتماعية عبر:-

•تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب:- تقديم دعم نفسي ومعنوي للشباب الذين يعانون من تأثيرات القضايا الاجتماعية مثل التمييز أو الظلم.

•التعاون مع المنظمات الاجتماعية:- تطوير شراكات مع الجمعيات والمؤسسات التي تعمل على قضايا العدالة، لتقديم خدمات كوتشينغ للشباب ومساعدتهم على تحسين صحتهم النفسية.

•رفع الوعي:- تدريب الشباب على كيفية المشاركة في حملات المناصرة والضغط لتحقيق التغيير الاجتماعي.

- تطوير برامج موجهة للقضايا الاجتماعية:•

تصميم برامج كوتشينغ تركّز على معالجة مشكلات الفقر عبر تطوير مهارات التوظيف والإدارة المالية.

العمل على قضايا التمييز بتقديم الدعم للشباب الذين يواجهون تحديات اجتماعية بسبب النوع أو العرق أو الخلفية الاجتماعية.

توفير جلسات خاصة لتأهيل الناجين من العنف لمساعدتهم على استعادة الثقة بالنفس والاندماج في المجتمع.

2. تأثير اللايف كوتشينغ على المجتمع

- تحسين الرفاهية المجتمعية:•

تقديم برامج كوتشينغ للشباب لتعزيز الثقة بالنفس ومساعدتهم على تجاوز الاكتئاب، مما يساهم في خلق مجتمعات أكثر صحة وسعادة.

العمل مع المنظمات المحلية لتقديم جلسات مجانية أو بأسعار رمزية للشباب ذوي الدخل المحدود.

تطوير ورش عمل جماعية تركز على تحسين المهارات الاجتماعية والتواصل بين الأفراد لتعزيز التماسك الاجتماعي.

- دعم المبادرات الاجتماعية:•

•التمكين من المبادرة:- دعم الشباب ليصبحوا قادة في مجتمعاتهم والمساهمة في إطلاق مبادرات لتحسين الظروف الاجتماعية.

•التوجيه العملي:- تدريب المشاركين في المبادرات المجتمعية على إدارة الوقت، التواصل الفعّال، وحل المشكلات، لتعزيز نجاح هذه المبادرات.

•تحفيز التعاون:- تشجيع الشراكات بين الأفراد، المنظمات، والحكومات المحلية لتحقيق تأثير اجتماعي أكبر.

♤الهدف الرئيسي♤

تعزيز العدالة الاجتماعية وتحسين جودة الحياة داخل المجتمعات من خلال تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب ودعمهم للاندماج والمساهمة في المبادرات المجتمعية، مع تصميم برامج كوتشينغ مبتكرة تعالج القضايا الاجتماعية العميقة.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

54.اللايف كوتشينغ والتطوير المستدام

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تعزيز الاستدامة من خلال اللايف كوتشينغ

- تطوير استراتيجيات استدامة فردية:•

•اللايف كوتشينغ يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في:

•تبني ممارسات مستدامة:- مثل تقليل استهلاك الطاقة والمياه، إعادة التدوير، واستخدام الموارد بشكل أكثر كفاءة.

•تحقيق التوازن بين الأهداف الشخصية والبيئية:- من خلال دمج القيم البيئية في خططهم الشخصية والمهنية.

•إلهام الشعور بالمسؤولية البيئية:- عن طريق تشجيع الشباب على فهم أهمية دورهم في الحفاظ على البيئة وتعزيز صحتهم النفسية من خلال الأنشطة البيئية مثل الزراعة أو العمل التطوعي.

- تعزيز الاستدامة في المؤسسات:•

تدريب قادة المؤسسات على دمج مبادئ الاستدامة في استراتيجيات العمل اليومي.

مساعدة المؤسسات على بناء ثقافة بيئية من خلال ورش عمل، تحفيز الموظفين، وتعزيز مبادرات مثل تقليل البصمة الكربونية.

تطوير خطط شاملة لتقليل التلوث وتعزيز الكفاءة داخل المؤسسات.

2. اللايف كوتشينغ والتحديات البيئية

- مواجهة التحديات البيئية:•

•تقديم الدعم النفسي:- مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب على مواجهة قلقهم البيئي من خلال تحويل مشاعر القلق إلى إجراءات إيجابية.

•التكيف مع التغيرات المناخية:- تمكين الشباب والمجتمعات على تطوير استراتيجيات لمواجهة التحديات مثل الجفاف أو الفيضانات عبر التدريب على التكيف والمرونة.

•إعداد خطط للمجتمعات المحلية:- تقديم الدعم لإنشاء مبادرات بيئية مثل الحدائق المجتمعية أو حملات تنظيف الشواطئ.

- الترويج للممارسات البيئية الجيدة:•

•تعزيز الوعي البيئي:- عبر جلسات كوتشينغ توعوية تشرح تأثير الأنشطة اليومية على البيئة.

•تدريب الشباب على الممارسات الإيجابية:- مثل تقليل النفايات، استخدام وسائل النقل المستدامة، ودعم المنتجات الصديقة للبيئة.

•إلهام التغيير الإيجابي:- دعم الشباب ليصبحوا قادة بيئيين في مجتمعاتهم عبر تحفيزهم لإطلاق مبادرات توعوية ومشاريع بيئية مبتكرة.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب لتحويل القلق البيئي إلى عمل إيجابي مستدام، وتشجيع المجتمعات والمؤسسات على تبني استراتيجيات تدعم البيئة، مما يسهم في تحقيق التوازن بين الصحة النفسية والاستدامة البيئية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
اطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان-
«الاكتئاب لدى الشباب وعلاقته بالكوتشينغ البيئي والاستدامة: الحد من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والإرشاد والكوتشينغ
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
انجاز الطالب/ الباحث بنور عبدالرفيع محمد عبدالله.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

55.اللايف كوتشينغ والتفاعل مع وسائل الإعلام

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. إدارة الصورة العامة

▪ دعم الأفراد في إدارة سمعتهم العامة:•

•اللايف كوتشينغ يمكن أن يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في:-

•بناء هوية رقمية إيجابية: توجيههم لإنشاء محتوى يعبر عن قيمهم وأهدافهم الشخصية والمهنية بشكل إيجابي.

•إدارة السمعة الرقمية: تعليمهم كيفية التعامل مع التعليقات السلبية أو الشائعات على وسائل التواصل الاجتماعي.

•تحسين مهارات الاتصال: تدريبهم على تقديم أنفسهم بشكل احترافي في مختلف السياقات الإعلامية.

•تعزيز الثقة بالنفس: مساعدة الشباب على تطوير صورة ذاتية إيجابية تعكس قيمهم الحقيقية.

▪ التعامل مع الضغوط الإعلامية:•

تدريب الشباب على التعامل مع الانتقادات الإعلامية وإعادة صياغة الضغوط كفرص للنمو.

•إدارة التواجد الرقمي: توجيههم لتحديد الحدود المناسبة مع وسائل الإعلام لتجنب الإجهاد النفسي الناتج عن الانخراط المفرط في العالم الرقمي.

•تنمية مهارات التأقلم: من خلال تقنيات مثل التأمل أو التمارين الذهنية للتخفيف من القلق المرتبط بالضغوط الإعلامية.

2. الاستفادة من وسائل الإعلام في اللايف كوتشينغ

▪ استخدام وسائل الإعلام للترويج للخدمات:•

إنشاء حملات تسويقية رقمية مبتكرة تصل إلى الشباب المصابين بالاكتئاب باستخدام منصات مثل فيسبوك، إنستغرام، وتيك توك.

•إطلاق برامج تفاعلية مباشرة (Live): لتقديم نصائح وأدوات تعزز الصحة النفسية وتجذب جمهورًا أوسع.

•بناء شبكة رقمية قوية: من خلال التعاون مع المؤثرين أو المنظمات ذات الصلة بالصحة النفسية لنشر الوعي حول خدمات اللايف كوتشينغ.

▪ تطوير محتوى تعليمي:•

إنتاج مقاطع فيديو توعوية قصيرة تركز على استراتيجيات الحد من الاكتئاب وتعزيز المهارات الحياتية.

•إنشاء بودكاست متخصص: يناقش التحديات التي تواجه الشباب المصابين بالاكتئاب ودور اللايف كوتشينغ في مواجهتها.

تصميم دورات إلكترونية تفاعلية تقدم أدوات وتقنيات موجهة للشباب تساعدهم في تحسين صحتهم النفسية.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب من إدارة وجودهم الإعلامي بفعالية وبناء صورة عامة تعزز الثقة بالنفس، مع استغلال وسائل الإعلام لتعزيز تأثير اللايف كوتشينغ وتوسيع نطاقه ليشمل جمهورا أكبر بطرق مبتكرة وتعليمية.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية التعامل معه وتأثيراته»
اطروحه لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية
انجاز الطالب/الباحث: سعد عبدالرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2023-2024
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

56.اللايف كوتشينغ والتمويل الشخصي

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. التحسين المالي الشخصي

- دعم الأفراد في إدارة أموالهم:•

•اللايف كوتشينغ يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في:

•التخطيط المالي الشخصي: تعليم تقنيات مثل إعداد الميزانية، تخصيص النفقات، وتحديد الأولويات المالية.

•تنمية عادات الادخار: من خلال تصميم استراتيجيات عملية تساعد على بناء مدخرات لتحقيق أهداف قصيرة وطويلة الأجل.

•التعامل مع التحديات المالية: توجيه الشباب حول كيفية مواجهة القرارات المالية تحت الضغط بطريقة صحية ومستدامة.

- التخلص من الديون:•

•وضع خطة لسداد الديون: توجيه الشباب لتطوير خطط مالية مخصصة لسداد الديون تدريجياً.

•تعزيز التحكم في الإنفاق: تعليم كيفية تمييز النفقات الضرورية عن الكمالية لتحسين السيطرة على التدفقات النقدية.

•العمل على تحسين الصحة النفسية: دعم الشباب نفسياً لمواجهة التوتر والقلق المرتبط بالديون، وتحويله إلى دافع إيجابي للسعي نحو الاستقرار المالي.

2. تحقيق الأمان المالي

- تحديد الأهداف المالية طويلة الأمد:•

•تحديد الأهداف بوضوح: مساعدة الشباب في تحديد أهداف مالية واقعية مثل شراء منزل، بدء مشروع، أو التخطيط للتقاعد.

•تقسيم الأهداف إلى خطوات قابلة للتحقيق: تطوير خطة مالية تركز على الخطوات الصغيرة التي تؤدي لتحقيق الأهداف الكبرى.

•تعزيز الالتزام: متابعة التقدم المالي للشباب بانتظام لتعديل الخطط وضمان تحقيق الأهداف.

- تحسين الحد من الاكتئاب من خلال الأمان المالي:•

•تأثير الأمان المالي على الصحة النفسية: تقليل القلق بشأن المستقبل المالي يعزز الشعور بالتحكم والاستقرار.

•خلق رؤية واضحة للمستقبل: دعم الشباب لتجاوز حالة الشك المالي واستبدالها بحالة من الطمأنينة والتفاؤل.

•تطوير مهارات إدارة التوتر المالي: مساعدة الشباب على فهم العلاقة بين المال والصحة النفسية وتعليمهم كيفية التعامل مع الأزمات المالية بمرونة.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب من تطوير عادات مالية إيجابية، تحقيق الاستقرار المالي، وتقليل التأثير النفسي السلبي للأزمات المالية من خلال استراتيجيات عملية وموجهة.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:-
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية التعامل مع تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
انجاز الطالب/الباحث مصطفى الأزرق محمد عبد الله.
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
المسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

57.اللايف كوتشينغ والذكاء العاطفي

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تطوير الذكاء العاطفي

- تحسين إدارة العواطف:•

•التعرف على العواطف وفهمها: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب على التعرف على مشاعرهم وكيفية التعبير عنها بطريقة صحية.

•تطوير استراتيجيات إدارة العواطف: تعليم تقنيات مثل التحكم في الغضب، تقليل التوتر، وتعزيز المشاعر الإيجابية.

•تحسين العلاقات الشخصية والمهنية: من خلال تنمية مهارات مثل التعاطف، الاستماع النشط، والقدرة على قراءة الإشارات العاطفية في التفاعلات.

- تحفيز النمو الشخصي من خلال الذكاء العاطفي:•

•استخدام العواطف كأداة للتحفيز: مساعدة الشباب على استثمار عواطفهم لتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

•تعزيز المرونة النفسية: من خلال تحسين الاستجابة للتحديات والضغوط اليومية بطرق أكثر إيجابية.

•تطوير الوعي الذاتي: توجيه الشباب لفهم تأثير عواطفهم وسلوكياتهم على حياتهم وعلى من حولهم.

2. تطبيق الذكاء العاطفي في بيئات العمل

- تعزيز القيادة العاطفية:•

•تنمية القادة العاطفيين: يساعد اللايف كوتشينغ القادة على تطوير مهارات مثل التعاطف، التفاعل الفعال مع فرقهم، واتخاذ قرارات مبنية على التوازن بين المنطق والعاطفة.

•إنشاء بيئة عمل صحية: توجيه القادة إلى بناء ثقافة عمل تشجع على التواصل المفتوح والتفاهم بين أعضاء الفريق.

•تحسين الإنتاجية: من خلال خلق بيئة تقلل من الضغوط النفسية وتعزز الانسجام بين الموظفين.

- تحسين التفاعل بين الفرق:•

•تعزيز التعاون: يساعد اللايف كوتشينغ الفرق على فهم ديناميكيات العمل الجماعي وتحسين التواصل بين أعضائها.

•حل النزاعات: تطوير استراتيجيات قائمة على الذكاء العاطفي للتعامل مع النزاعات بشكل بناء ومثمر.

•زيادة الترابط: تعليم الفرق كيفية التعاطف مع بعضهم البعض لتحسين التفاعل الجماعي والإنتاجية.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب المصابين بالاكتئاب من تعزيز ذكائهم العاطفي لتحقيق توازن نفسي أفضل وتحسين جودة حياتهم الشخصية والمهنية، مع تسليط الضوء على دور الذكاء العاطفي في بناء بيئات عمل صحية وفعّالة.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
"الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته"
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث مودع عبد القادر العداقي
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

58.اللايف كوتشينغ وإدارة التغيير

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. التكيف مع التغيير الشخصي

- استراتيجيات التكيف مع التغيير:•

•التحليل المسبق للتغيير: مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب على فهم طبيعة التغيير وأثره على حياتهم لتقليل القلق المرتبط بالمجهول.

•تطوير خطة عمل موجهة: تعليمهم كيفية تقسيم التحديات الناتجة عن التغيير إلى خطوات صغيرة يمكن تنفيذها بسهولة.

•تعزيز الثقة بالنفس: دعمهم في بناء مهارات تعزز قدرتهم على التأقلم مع المواقف الجديدة.

•تعليم تقنيات التكيف النفسي: مثل التأمل الذهني والتفكير الإيجابي لمواجهة المشاعر السلبية المرتبطة بالتغيير.

- تحقيق النمو من خلال التغيير:•

•إعادة صياغة التغيير كفرصة: توجيه الشباب للنظر إلى التغيير كفرصة لاكتشاف قدراتهم الكامنة وتطوير إمكانياتهم.

•تعزيز التعلم الشخصي: استخدام اللايف كوتشينغ لتشجيع الشباب على استكشاف مهارات جديدة وتجارب مفيدة خلال التغيير.

•إنشاء أهداف محددة: تحويل التحديات الناتجة عن التغيير إلى أهداف موجهة يمكن العمل عليها.

2. إدارة التغيير في المنظمات

- تحفيز التحول الإيجابي في المنظمات:•

•تطوير مهارات القيادة التحويلية: تدريب القادة الشباب على قيادة الفرق أثناء التغيير وتحفيزهم للتكيف مع الأوضاع الجديدة بطرق إيجابية.

•خلق بيئة داعمة: مساعدة القادة على بناء ثقافة تنظيمية تشجع الابتكار والانفتاح على التغيير.

•تحسين التواصل التنظيمي: تعليم القادة كيفية توصيل أهداف التغيير بوضوح للفرق لضمان تعاونهم ودعمهم.

- التعامل مع مقاومة التغيير:•

•فهم أسباب المقاومة: توجيه القادة لتحليل أسباب مقاومة التغيير والتعامل معها بطرق إيجابية.

•تعزيز المشاركة: إشراك الفرق في عملية التغيير من خلال تقديم مساحة للنقاش والتعبير عن المخاوف.

•تطوير استراتيجيات مرنة: مساعدة القادة في تصميم خطط تكيف تسمح بتجاوز المقاومة بشكل تدريجي.

•إدارة القلق النفسي: دعم الفرق، خصوصًا الشباب المصابين بالاكتئاب، لتقليل التوتر وتعزيز التقبل من خلال التوجيه النفسي.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب من تحويل التغيير إلى فرصة للتعلم والنمو، سواء على المستوى الشخصي أو التنظيمي، مع تعزيز مهارات التأقلم وإدارة التحديات المرتبطة بالتغيير بفعالية وإيجابية.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار علمي لرسالة الدكتوراه بعنوان: «الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية التعامل مع تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والارشاد كوتشنغ
انجاز الطالب/الباحث: مدار عبد القادر محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

59.اللايف كوتشينغ وأداء الرياضيين

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تحسين الأداء الرياضي

- تعزيز التحفيز الرياضي:•

•وضع أهداف واضحة: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب الرياضيين المصابين بالاكتئاب على تحديد أهداف رياضية قابلة للتحقيق مع وضع خطط واضحة لتحقيقها.

•تنمية الدوافع الداخلية: مساعدة الرياضيين على التركيز على شغفهم بالرياضة واستخدامه كمصدر رئيسي للتحفيز.

•التغلب على الفتور: توفير تقنيات نفسية مثل التصور الإيجابي وإعادة التأطير لتحفيز الرياضيين في أوقات الإحباط أو التراجع.

- إدارة الضغط النفسي للرياضيين:•

•تقنيات الاسترخاء الذهني والجسدي: مثل التأمل، التنفس العميق، وتمارين اليقظة لتقليل التوتر قبل وأثناء المنافسات.

•التعامل مع التوقعات العالية: دعم الرياضيين لتخفيف الضغط الناتج عن التوقعات الاجتماعية أو الذاتية.

•تعزيز الثقة بالنفس: استخدام اللايف كوتشينغ لبناء الإيمان بقدرات الرياضيين وتشجيعهم على مواجهة التحديات بثبات.

2. تعزيز العقلية الرياضية

- بناء عقلية الفائز:•

•تنمية المرونة الذهنية: تعليم الرياضيين كيفية تحويل الفشل والإحباط إلى فرص للتعلم والنمو.

•التفكير الإيجابي: تدريب الرياضيين على الحفاظ على التفاؤل والتركيز على ما يمكنهم تحقيقه بدلاً من التركيز على العقبات.

•التحفيز المستمر: تطوير منهجيات للتحفيز المتواصل خلال التدريبات والمباريات.

- تحقيق التوازن بين الحياة الرياضية والشخصية:•

•إدارة الوقت بفعالية: مساعدة الرياضيين على توزيع وقتهم بين التدريبات والالتزامات الشخصية والاجتماعية.

•الاهتمام بالصحة النفسية: تعزيز تقنيات إدارة الإجهاد وتحقيق الاسترخاء بين الأنشطة المختلفة.

•الحفاظ على العلاقات الشخصية: دعم الرياضيين في بناء علاقات صحية ومتوازنة مع الأصدقاء والعائلة بجانب حياتهم الرياضية.

♤الهدف الرئيسي♤

تمكين الشباب الرياضيين من تحسين أدائهم البدني والعقلي، مع تعزيز قدرتهم على مواجهة الضغط النفسي المرتبط بالرياضة وتحقيق التوازن بين حياتهم الرياضية والشخصية، مما يسهم في تطوير حياتهم بشكل شامل ومستدام.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
انجاز الطالب/ الباحث محمد عبدالله.
السنة الدراسية 2023-2024
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

60.اللايف كوتشينغ والتكنولوجيا

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. الاستفادة من التكنولوجيا في اللايف كوتشينغ

- تطبيقات اللايف كوتشينغ الرقمية:•

•منصات مخصصة: استخدام تطبيقات مخصصة لتقديم جلسات اللايف كوتشينغ بطرق تفاعلية مثل تتبع الأهداف والتقدم.

•أتمتة الدعم الشخصي: توفير أدوات مدعومة بالذكاء الاصطناعي لمتابعة تقدم الشباب بين الجلسات، مثل التذكيرات بالأهداف أو التمارين النفسية.

•التقييم الفوري: استخدام التكنولوجيا لتحليل البيانات السلوكية والنفسية للشباب لتقديم توصيات مخصصة.

- التدريب عبر الإنترنت:•

•منصات التدريب الإلكتروني: تقديم جلسات تدريب فردية أو جماعية عبر منصات مثل **Zoom** أو **Microsoft Teams** لتوفير مرونة أكبر.

•توفير الموارد الرقمية: إنشاء مكتبات إلكترونية تحتوي على مواد تدريبية وفيديوهات تعليمية يمكن الوصول إليها بسهولة.

•التفاعل الافتراضي: تعزيز الشعور بالتواصل من خلال استخدام الواقع الافتراضي (**VR**) والواقع المعزز (**AR**) لمحاكاة مواقف واقعية.

2. التحديات التكنولوجية في اللايف كوتشينغ

- إدارة الضغط الناتج عن التكنولوجيا:•

•التخلص من الإدمان الرقمي: تعليم تقنيات مثل التحكم في الوقت المخصص للتكنولوجيا وإنشاء حدود واضحة بين العمل والترفيه.

•إعادة التوازن النفسي: تقديم استراتيجيات للاسترخاء وتقليل القلق الناتج عن التواجد المستمر على الإنترنت.

•الوعي بالمخاطر الرقمية: زيادة وعي الشباب بالمخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا وكيفية الحد منها.

- تحقيق التوازن الرقمي:•

•التوازن بين الحياة الرقمية والحقيقية: مساعدة الشباب على تخصيص وقت للنشاطات الواقعية مثل الرياضة، القراءة، والتواصل الاجتماعي.

•التخفيف من تأثير التكنولوجيا: تقديم تقنيات مثل فصل الأجهزة قبل النوم أو الالتزام بـ "فترات صيام رقمي".

•تعزيز التواصل الحقيقي: توجيه الشباب لتطوير مهارات تواصل وجهاً لوجه لتقليل الاعتماد على الوسائل الرقمية.

♤الهدف الرئيسي♤

دمج التكنولوجيا بشكل إيجابي في عمليات اللايف كوتشينغ لدعم الشباب وتحسين تجربتهم مع التركيز على إدارة التحديات النفسية المرتبطة بها، بما يحقق توازنا صحيا بين العالم الرقمي والحياة الواقعية.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

61.اللايف كوتشينغ وحقوق الإنسان
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. دعم حقوق الإنسان من خلال اللايف كوتشينغ

- تعزيز وعي الأفراد بحقوقهم:•

•تمكين الأفراد: من خلال اللايف كوتشينغ، يمكن تعزيز الوعي بحقوق الإنسان لدى الشباب المصابين بالاكتئاب، مما يمكنهم من الدفاع عن أنفسهم بطريقة صحية ومبنية على احترام الذات.

•التعليم والمعلومات: توفير موارد تعليمية تساعد الشباب على فهم حقوقهم القانونية والمدنية وكيفية استخدام هذه المعرفة في حياتهم اليومية.

•استراتيجيات الدفاع: تقديم أدوات واستراتيجيات تدعم الشباب في المطالبة بحقوقهم بشكل بناء وآمن، مما يقلل من الشعور بالعجز والاكتئاب الناتج عن الشعور بالظلم أو اللامبالاة.

- دعم المدافعين عن حقوق الإنسان:•

•الدعم النفسي: دعم المدافعين عن حقوق الإنسان في مواجهة الضغوط النفسية والمعنوية من خلال تقنيات اللايف كوتشينغ مثل الاسترخاء، إدارة التوتر، وتقنيات التفكير الإيجابي.

•تحفيز الاستمرارية: تزويد المدافعين عن حقوق الإنسان بالأدوات اللازمة للحفاظ على طاقتهم وتحفيزهم، مما يساعدهم على الاستمرار في عملهم في ظروف صعبة.

•بناء شبكة دعم: تعزيز إنشاء شبكة من الدعم المتبادل بين المدافعين عن حقوق الإنسان من خلال اللقاءات الجماعية، مما يعزز شعورهم بالتضامن والاستمرارية.

2. التأثير الاجتماعي للايف كوتشينغ

- تعزيز العدالة والمساواة:•

•التمكين من خلال التعليم: كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب في تعزيز ثقتهم بأنفسهم، خاصة في السياقات الاجتماعية التي قد يواجهون فيها التمييز أو الظلم.

•التشجيع على المطالبة بالحقوق: تدريب الشباب على التفاوض والمطالبة بحقوقهم، مما يساعد في تقليص التوترات النفسية المترتبة على التجارب الظالمة.

•التركيز على المساواة: تعزيز القيم الإنسانية التي تروج للمساواة بين جميع الأفراد، مما يقلل من التفرقة الاجتماعية ويحسن من رفاهية الشباب.

- بناء مجتمعات عادلة:•

•العمل المجتمعي: دعم الشباب المصابين بالاكتئاب لتحفيزهم على المشاركة الفعالة في مجتمعاتهم من خلال أنشطة مجتمعية تعزز العدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان.

•التوجيه نحو بناء مجتمعات شاملة: تقديم استراتيجيات تساعد الشباب على إنشاء بيئات مجتمعية تعزز من احترام التنوع والعدالة بين الأفراد.

•تعزيز قيم حقوق الإنسان: تطبيق أساليب اللايف كوتشينغ لمساعدة الشباب على تطوير مهارات الحياة التي تساهم في بناء مجتمعات أكثر عدلاً وإنصافًا.

♤الهدف الرئيسي♤

تعزيز الوعي بحقوق الإنسان في صفوف الشباب ودعمهم في الدفاع عنها، بالإضافة إلى استخدام اللايف كوتشينغ كأداة لتقوية العدالة الاجتماعية والمساواة، وبالتالي تحسين رفاهية الشباب المصابين بالاكتئاب في مجتمعاتهم.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
اطار علمي للاكتئاب بعنوان: الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/الباحث: عبد الرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

62.اللايف كوتشينغ ومكافحة الإدمان

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. دور اللايف كوتشينغ في الوقاية من الإدمان

- تعزيز الوعي والممارسات الصحية:•

•التوعية بمخاطر الإدمان: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب على فهم مخاطر الإدمان على صحتهم النفسية والجسدية، مما يعزز القدرة على اتخاذ قرارات أكثر وعيًا بشأن أسلوب حياتهم.

•تبني الممارسات الصحية: من خلال تقنيات مثل التوجيه الشخصي والتخطيط للأهداف، يشجع اللايف كوتشينغ الشباب على تبني ممارسات حياتية صحية مثل الرياضة، والتغذية المتوازنة، وتقنيات الاسترخاء لتحسين صحتهم النفسية والتقليل من الرغبة في اللجوء إلى الإدمان كآلية للتكيف.

- تطوير استراتيجيات الوقاية الشخصية:•

•تحديد عوامل الخطر: يعمل اللايف كوتشينغ على مساعدة الشباب في التعرف على العوامل الشخصية والبيئية التي قد تزيد من خطر الإدمان، مثل التوتر المزمن أو العلاقات السامة.

•استراتيجيات التعامل المبكر: من خلال جلسات توجيهية، يمكن للايف كوتش أن يساعد الشباب في تطوير استراتيجيات وقائية للتعامل مع هذه العوامل قبل أن تتفاقم إلى مشكلات إدمانية.

2. دعم الشباب المصابين بالاكتئاب في التعافي من الإدمان

- مساعدة الأفراد على تجاوز الإدمان:•

•خطة علاجية شاملة: يمكن للايف كوتشينغ أن يكون جزءًا من خطة علاجية متكاملة تهدف إلى دعم الشباب في مرحلة التعافي من الإدمان، من خلال تعزيز الوعي الذاتي، وإدارة الرغبات، وتحديد الأهداف التي تدفعهم نحو حياة أفضل خالية من الإدمان.

•دعم استراتيجيات التعافي: يساعد اللايف كوتش في تعليم الشباب استراتيجيات للتعامل مع الضغوط والمشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى الانتكاس، مثل تقنيات إدارة التوتر، التفكير الإيجابي، والتخطيط للمستقبل.

- تحقيق الاستقرار النفسي بعد التعافي:•

•استقرار ما بعد التعافي: دور اللايف كوتشينغ في مرحلة ما بعد التعافي مهم لضمان أن الشباب يتمكنون من الحفاظ على استقرارهم النفسي والاجتماعي بعد التعافي.

•منع الانتكاس: يركز اللايف كوتشينغ على تعزيز القوة الذاتية لدى الأفراد ومنحهم الأدوات النفسية والاجتماعية اللازمة للحفاظ على تقدمهم والتعامل مع الضغوط التي قد تؤدي إلى العودة إلى العادات السلبية.

♤الهدف الرئيسي♤

يساهم اللايف كوتشينغ في الوقاية من الإدمان من خلال تعزيز الوعي، وتطوير استراتيجيات الوقاية الشخصية، وفي دعم التعافي النفسي بعد الإدمان مما يساعد الشباب في تحقيق استقرار نفسي وحياة ٩ فئةالشباب المصابين بألاكتئابات وتحسين الحد من الاكتئاب لديهم في التكيف مع التغيرات الرقمية:كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد فئةالشباب المصابين بألاكتئابات وتحسين الحد من الاكتئاب لديهم في التكيف مع التغيرات السريعة في التكنولوجيا الرقمية وتطبيقاتها في الحياة اليومية.

•تحقيق النجاح في البيئات الرقمية:دور اللايف كوتشينغ في مساعدة فئةالشباب المصابين بألاكتئابات وتحسين الحد من الاكتئاب لديهم على تطوير المهارات الرقمية وتحقيق النجاح في بيئات العمل الرقمية.

٢.إدارة الضغوط الرقمية

•التعامل مع التوتر الناتج عن التكنولوجيا:كيف يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد فئةالشباب المصابين بألاكتئابات وتحسين الحد من الاكتئاب لديهم في إدارة التوتر والقلق المرتبطين بالاعتماد المفرط على التكنولوجيا.

•تحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية:دراسة كيفية مساعدة فئةالشباب المصابين بألاكتئابات وتحسين الحد من الاكتئاب لديهم في إيجاد التوازن بين إستخدام التكنولوجيا والحفاظ على حياة شخصية واجتماعية صحية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

63.اللايف كوتشينغ والتحول الرقمي

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. دور اللايف كوتشينغ في التحول الرقمي

- مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب في التكيف مع التغيرات الرقمية:•

•التكيف مع التغيرات التكنولوجية: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في التكيف مع التغيرات السريعة في التكنولوجيا الرقمية التي تؤثر على حياتهم اليومية.

من خلال التوجيه الفعّال، يمكن للايف كوتشينغ توفير الدعم النفسي والتوجيه لتسهيل انتقال الشباب إلى استخدام التكنولوجيا بطرق تحسن حياتهم الشخصية والمهنية، مما يساهم في تقليل القلق الناتج عن هذه التغيرات.

•التفاعل مع تطبيقات الحياة اليومية: من خلال تعلم استخدام الأدوات الرقمية بطريقة إيجابية، يعزز اللايف كوتشينغ القدرة على الاستفادة من هذه التقنيات في تحسين الصحة النفسية وزيادة الإنتاجية.

- تحقيق النجاح في البيئات الرقمية:•

•تطوير المهارات الرقمية: يوفر اللايف كوتشينغ الفرصة للشباب لتحسين مهاراتهم الرقمية اللازمة للتكيف مع بيئات العمل الرقمية. من خلال تعلم أدوات جديدة وتحسين الكفاءات الرقمية، يستطيع الشباب أن يشعروا بالثقة في مواجهة تحديات التكنولوجيا الحديثة.

•تحقيق النجاح المهني الرقمي: يساعد اللايف كوتشينغ على تعزيز التفكير الاستراتيجي والتخطيط الشخصي لتحقيق النجاح في بيئات العمل التي تعتمد بشكل متزايد على التكنولوجيا. هذا يشمل القدرة على التكيف مع منصات العمل الرقمية، أدوات التعاون عن بعد، وإدارة الوقت عبر الإنترنت.

2. إدارة الضغوط الرقمية

- التعامل مع التوتر الناتج عن التكنولوجيا:•

•إدارة القلق الرقمي: مع الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا، يواجه الشباب العديد من الضغوط النفسية مثل القلق من العمل المستمر على الإنترنت أو التحديات التي تترافق مع التفاعل مع الشبكات الاجتماعية.

يساعد اللايف كوتشينغ في تطوير مهارات التأقلم مثل تقنيات التنفس، التأمل، والاستراتيجيات النفسية لتقليل التوتر الناتج عن الاعتماد على التكنولوجيا.

•التقليل من تأثير التكنولوجيا: يعمل اللايف كوتشينغ على تعزيز قدرة الأفراد على التحكم في الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وتحقيق توازن بين الأنشطة الرقمية والأنشطة الحياتية الأخرى.

- تحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية:•

•موازنة الحياة الشخصية مع العالم الرقمي: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على إيجاد توازن صحي بين حياتهم الرقمية والواقعية. من خلال وضع حدود لاستخدام التكنولوجيا، يمكن للأفراد الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية، وممارسة الأنشطة الصحية، والتفاعل مع العالم الواقعي بطريقة تعزز صحتهم النفسية والاجتماعية.

•إيجاد الوقت للراحة والتجديد: يركز اللايف كوتشينغ على أهمية أخذ فترات من الراحة بعيدًا عن الشاشات الرقمية لتعزيز الاسترخاء وتجديد الطاقة العقلية والجسدية.

♤الهدف الرئيسي♤

يساعد اللايف كوتشينغ في دعم الشباب في التكيف مع التحول الرقمي من خلال تطوير المهارات الرقمية إدارة الضغوط الناتجة عن التكنولوجيا، وتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية، مما يساهم في تقليل الاكتئاب وتحقيق النجاح في العصر الرقمي.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
اطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والعلاج الجمعي
إشراف الدكتور/ عبدالقادر العداقي
انجاز الطالب/الباحث/ عبدالوهاب محمد عبدالله
السنة الدراسية 2023-2024
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

64.اللايف كوتشينغ والتنمية الاقتصادية

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. دور اللايف كوتشينغ في تعزيز الاستقلال المالي

- **تحفيز زيادة الأعمال:•**

•دعم ريادة الأعمال: من خلال اللايف كوتشينغ، يمكن مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب في اكتساب مهارات ريادة الأعمال التي تساعدهم على بدء مشاريع صغيرة وتحقيق الاستقلال المالي.

يتعلم الشباب كيفية تحديد الفرص التجارية، إدارة المشاريع، والتعامل مع التحديات المالية والنفسية المرتبطة بها.

هذا يساهم في بناء الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع المخاوف المالية والتجارية.

•تحقيق النمو الشخصي: يُمكن للايف كوتشينغ توجيه الأفراد نحو تبني أفكار مبتكرة ودعمهم في اتخاذ قرارات مدروسة بشأن استثماراتهم، مما يعزز قدرتهم على تطوير المشاريع الاقتصادية الصغيرة والناجحة.

- **التخطيط المالي الذكي:•**

•إدارة الأموال بحكمة: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على تطوير خطط مالية شخصية ذكية تشمل الادخار، الاستثمار، وإدارة الدخل والمصروفات.

مع الدعم المناسب، يمكن للشباب التغلب على الضغوط المالية والإدارة السليمة للأموال، مما يسهم في تعزيز استقرارهم المالي وتقليل المخاوف النفسية المرتبطة بالمال.

•التخطيط للنجاح المالي: يُمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الأفراد في تحديد أهداف مالية طويلة المدى، مثل شراء منزل أو التقاعد المبكر، وتطوير استراتيجيات للوصول إلى تلك الأهداف، مما يعزز الاستقلال المالي.

2. تعزيز التنمية الاقتصادية المجتمعية

- **دعم المجتمعات المحلية:•**

•تنمية المبادرات المحلية: من خلال تشجيع الابتكار المحلي وريادة الأعمال، يمكن للايف كوتشينغ أن يسهم في دعم المبادرات الاقتصادية في المجتمعات المحلية.

يمكن للشباب أن يصبحوا جزءًا من الاقتصاد المحلي من خلال تطوير مشاريع تساهم في تحسين الأوضاع الاقتصادية وتحقيق الاستقرار المجتمعي.

•التحفيز على الاستدامة الاقتصادية: يساعد اللايف كوتشينغ على توجيه الشباب نحو استراتيجيات اقتصادية محلية مستدامة تدعم الاقتصاد المجتمعي على المدى الطويل.

- **تطوير مهارات العمل:•**

•تحسين مهارات العمل: يمكن للايف كوتشينغ تطوير مهارات الشباب في مجالات العمل المختلفة، مثل التواصل الفعّال، التفكير النقدي، وإدارة الوقت، مما يعزز فرصهم في الحصول على وظائف وتحقيق النجاح المهني.

•تعزيز فرص العمل: من خلال تقديم الدعم في اكتساب المهارات اللازمة، يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على التكيف مع التغيرات الاقتصادية، مما يعزز فرصهم في التوظيف ويسهم في التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع.

♤الهدف الرئيسي♤

يساهم اللايف كوتشينغ في تعزيز الاستقلال المالي والتنمية الاقتصادية من خلال دعم ريادة الأعمال، التخطيط المالي الذكي، وتحسين المهارات العملية، مما يؤدي إلى تحسين الأوضاع الاقتصادية للفرد والمجتمع.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
اطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان: «الاكتئاب لدى فئة الشباب واستقلاليتهم المالية: الحد من تأثيراته عبر الايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية والايف كوتشينغ
انجاز الطالب /الباحث منور عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد الباري العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

65.اللايف كوتشينغ والتنمية الثقافية

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. دعم الهوية الثقافية

- تعزيز الوعي الثقافي:•

•الاستكشاف والتقدير: يمكن للايف كوتشينغ مساعدة الشباب المصابين بالاكتئاب في فهم وتقدير ثقافتهم الخاصة، مما يعزز هويتهم الثقافية ويساعدهم على مواجهة التحديات النفسية.

من خلال تقديم الدعم النفسي والتوجيه، يمكن أن يتعلم الشباب كيف يستفيدون من التراث الثقافي في تعزيز شعورهم بالانتماء والثقة بالنفس.

•تأكيد قيمة الهوية: يساعد اللايف كوتشينغ في تعزيز تقدير الذات من خلال العمل على تعزيز الهوية الثقافية، مما يعزز روح الانتماء ويخفف من مشاعر العزلة أو الاغتراب الثقافي، خاصة بالنسبة للشباب الذين يعانون من الاكتئاب.

- التنوع الثقافي كقوة شخصية:•

•تعزيز النمو الشخصي: يمكن للايف كوتشينغ استخدام التنوع الثقافي كأداة لتعزيز النمو الشخصي والمهني.

من خلال توجيه الشباب للاستفادة من اختلافاتهم الثقافية، يمكنهم تطوير مهارات التكيف التفهم والاحترام المتبادل، مما يساعدهم على التغلب على التحديات والتقدم في الحياة.

•الاستفادة من التنوع: يشجع اللايف كوتشينغ الشباب على استخدام التنوع الثقافي لتعزيز مهاراتهم الشخصية والتفاعل الفعّال في بيئات متعددة الثقافات، مما يسهم في تطوير الشخصية وقدرات التفكير النقدي.

2. التكيف الثقافي في البيئات العالمية

- دعم الانتقال الثقافي:•

•التكيف مع الثقافات الجديدة: يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في التكيف والاندماج في بيئات ثقافية جديدة، خاصة لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب.

يمكن للايف كوتشينغ تقديم استراتيجيات للتعامل مع الصدمات الثقافية وتحقيق التوازن بين التقاليد المحلية والبيئة الثقافية الجديدة.

•التوجيه في الانتقال الثقافي: من خلال تقديم الدعم النفسي والتوجيه، يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على التعامل مع الصعوبات النفسية التي قد تنشأ أثناء الانتقال إلى بيئات جديدة، مما يسهم في تقليل القلق والارتباك الثقافي.

- تعزيز الوعي الثقافي في العمل الدولي:•

•العمل في بيئات متعددة الثقافات: يمكن للايف كوتشينغ دعم الشباب في التفاعل والعمل في بيئات عمل دولية ومتعددة الثقافات.

من خلال تحسين الوعي الثقافي، يمكنهم تعلم كيفية التعامل مع الاختلافات الثقافية وتعزيز التعاون والاحترام المتبادل بين الزملاء من خلفيات ثقافية متنوعة.

•تحقيق التفاهم بين الثقافات: يُمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب على فهم وتقدير التنوع الثقافي في بيئات العمل الدولية، مما يعزز الفعالية في العمل الجماعي والتفاهم بين الثقافات المختلفة.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الهوية الثقافية للشباب ودعمهم في التكيف مع الثقافات المتنوعة. من خلال تحسين الوعي الثقافي والنمو الشخصي، يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على تجاوز التحديات النفسية المرتبطة بالثقافة، مما يساهم في تطويرهم الشخصي والمهني في بيئات متعددة الثقافات.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

66.اللايف كوتشينغ وفن إتخاذ القرار

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تحسين عملية إتخاذ القرار

- تطوير مهارات إتخاذ القرار:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد فئة الشباب المصابين بالاكتئاب في تحسين مهاراتهم في اتخاذ القرارات، خاصة عندما يواجهون قرارات صعبة أو مهمة في حياتهم.

من خلال أدوات وتقنيات مثل التفكير النقدي، التحليل العاطفي، وتقنيات التوجيه الشخصي، يمكن للشباب تعلم كيفية اتخاذ قرارات مدروسة وتوجيه حياتهم نحو الاتجاه الصحيح.

يساعد اللايف كوتشينغ في تمكين الشباب من اتخاذ قرارات تعزز رفاههم الشخصي وتساهم في تحقيق أهدافهم، مما يعزز الشعور بالتحكم والتمكين الشخصي.

- التعامل مع الضغوط في إتخاذ القرار:•

الشباب المصابون بالاكتئاب قد يواجهون ضغوطًا نفسية كبيرة عند اتخاذ قرارات مهمة، مما يزيد من معاناتهم.

يمكن للايف كوتشينغ أن يوفر الدعم النفسي ويعزز مهاراتهم في التعامل مع هذه الضغوط، من خلال تقنيات مثل التنفس العميق، التأمل، وإدارة المشاعر.

من خلال استراتيجيات التوجيه، يمكن للايف كوتشينغ مساعدة الشباب على بناء مرونة نفسية تساعدهم على التعامل مع الضغوط المصاحبة لعملية اتخاذ القرارات الكبيرة.

2. إتخاذ القرارات الأخلاقية

- تعزيز القرارات الأخلاقية والمسؤولة:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يلعب دورا كبيرا في مساعدة الشباب على اتخاذ قرارات مبنية على قيم أخلاقية ومسؤولية اجتماعية.

من خلال التفكير النقدي والتوجيه الأخلاقي، يمكن للشباب تعلم كيفية اتخاذ قرارات تعكس القيم التي يعتزون بها وتعزز من نموهم الشخصي والمجتمعي.

يعزز اللايف كوتشينغ الفهم العميق للخيارات الأخلاقية التي تتماشى مع القيم الشخصية والاعتبارات الاجتماعية، مما يؤدي إلى قرارات أكثر انسجامًا مع الذات والمجتمع.

- التعامل مع النزاعات الأخلاقية:•

في حالات النزاعات الأخلاقية، يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب على التعامل مع التحديات المرتبطة بالاختلافات بين القيم والمبادئ المتضاربة. من خلال التوجيه، يتعلم الشباب كيفية إيجاد توازن بين مختلف القيم التي يواجهونها في حياتهم الشخصية أو المهنية.

يمكن للايف كوتشينغ توفير الأدوات التي تساعد الشباب على اتخاذ قرارات مسؤولة تعزز من سلامتهم النفسية وتحترم القيم الأخلاقية بشكل متوازن.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يسهم في تحسين عملية اتخاذ القرار لدى الشباب المصابين بالاكتئاب، من خلال تقنيات تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية وتعزيز مهارات التفكير النقدي.

كما يدعمهم في اتخاذ قرارات أخلاقية ومسؤولة، مما يعزز من رفاههم النفسي ويحفزهم على النمو الشخصي والمجتمعي.

GTB.USA البورد العالمي الأمريكي
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته»
عبر اللايف كوتشينغ
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
إشراف الدكتور عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
انجاز الطالب الباحث عبد الرقيب محمد عبد الله
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

67.اللايف كوتشينغ والقيادة التربوية

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

▪ هناك بعض الأفكار حول ذلك:•

1. دور اللايف كوتشينغ في تطوير القيادات التربوية

تحسين مهارات القيادة في المجال التربوي: اللايف كوتشينغ يمكن أن يسهم في تطوير القيادات التربوية من خلال:

•تعزيز مهارات الإدارة: من خلال التدريب على اتخاذ القرارات الاستراتيجية، إدارة الوقت، وتطوير الفرق.

تعزيز الابتكار في التعليم: مساعدة القادة التربويين على التفكير الإبداعي والابتكار في طرق التدريس استخدام التكنولوجيا، وتصميم بيئات تعليمية محفزة.

•تحسين التواصل: تدريب القادة على تعزيز مهارات التواصل الفعال مع المعلمين، الطلاب، وأولياء الأمور، وهو ما يسهم في خلق بيئة تعليمية منسجمة.

تعزيز تأثير القادة التربويين: يمكن للايف كوتشينغ أن يعزز تأثير القادة التربويين في:

•تطوير المناهج الدراسية: دعم القادة في التفكير الاستراتيجي لتحديث المناهج وتطويرها بما يتناسب مع احتياجات الطلاب والتحديات المستقبلية.

•تحسين جودة التعليم: مساعدة القادة على تحديد النقاط الرئيسية لتحسين التعليم من خلال توفير بيئة تعليمية فعّالة وداعمة، وتقييم الأداء التعليمي باستمرار.

2. دعم المعلمين والتربويين

•التعامل مع التحديات التعليمية: المعلمون يواجهون العديد من التحديات مثل إدارة الفصول الدراسية المتنوعة، وفهم احتياجات الطلاب المختلفة.

يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد:

•تقنيات إدارة الفصول: تدريب المعلمين على استراتيجيات فعالة لإدارة الفصول الدراسية وتحفيز الطلاب.

•دعم التفكير التربوي: توفير التوجيه المعرفي لتطوير طرق التدريس المناسبة لكل فئة من الطلاب، بناء على أساليب تعلمهم المختلفة.

•التعامل مع الضغوط: تقديم أدوات تساعد المعلمين على التعامل مع التوتر وضغوط العمل بشكل أكثر فاعلية.

•تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية: من التحديات الكبرى التي يواجهها المعلمون هي تحقيق توازن بين العمل والمتطلبات الشخصية.

▪ يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد:•

•تطوير استراتيجيات إدارة الوقت: توفير تقنيات لتوزيع الوقت بذكاء بين العمل والتزامات الحياة الشخصية.

•تقنيات الاسترخاء والرفاهية: تعليم المعلمين أساليب للاسترخاء والاهتمام بالجانب النفسي والجسدي، مما يعزز قدرتهم على التحمل وتقديم الأفضل في عملهم.

من خلال هذه الأساليب، يسهم اللايف كوتشينغ في دعم القيادات التربوية والمعلمين في تطوير بيئات تعليمية مبدعة وفعالة، مما يعزز جودة التعليم ويسهم في تحسين التجربة التعليمية للطلاب.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

68.اللايف كوتشينغ والبيئة

~~~~~~~~~~~~~~~

1. دعم الاستدامة البيئية من خلال اللايف كوتشينغ

- تعزيز الوعي البيئي:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يسهم بشكل كبير في تعزيز الوعي البيئي لدى الشباب، بما في ذلك أولئك المصابين بالاكتئاب.
من خلال التوجيه والتوعية حول القضايا البيئية، يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب على فهم تأثير البيئة على صحتهم النفسية والبدنية.
عبر إرشاد الشباب إلى كيفية اتخاذ خطوات عملية لحماية البيئة، يمكن للايف كوتشينغ تعزيز السلوكيات الصديقة للبيئة، مما يعزز الصحة النفسية ويخفف من معاناتهم.

- تحقيق أهداف الاستدامة الشخصية:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على تحديد أهداف للاستدامة الشخصية تتماشى مع قيمهم البيئية. يمكن أن يشمل ذلك تبني أساليب حياة أكثر استدامة، مثل تقليل استهلاك الطاقة، استخدام الموارد الطبيعية بشكل أكثر كفاءة، أو تقليل النفايات.
من خلال توفير الدعم والمشورة، يمكن للايف كوتشينغ تمكين الشباب من تنفيذ خطط تساعدهم في تحقيق أهداف الاستدامة الخاصة بهم، مما يعزز من شعورهم بالمسؤولية الشخصية والفخر.

2. اللايف كوتشينغ في البيئات الطبيعية

- استخدام الطبيعة كأداة للتنمية الشخصية:•

البيئات الطبيعية تمثل مصدرًا قويا لدعم الصحة النفسية والنمو الشخصي. يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب على الاستفادة من الطبيعة كوسيلة للشفاء والتطوير، من خلال ممارسة الأنشطة الخارجية مثل المشي في الطبيعة أو التأمل في الأماكن الطبيعية.
يوفر قضاء الوقت في الطبيعة فرصًا للتخفيف من التوتر والقلق، وبالتالي تقليل أعراض الاكتئاب وتعزيز الرفاهية العامة.
من خلال التوجيه، يمكن للايف كوتشينغ أن يعزز من فهم الأثر الإيجابي للطبيعة على الصحة النفسية.

- دعم الأنشطة البيئية:•

يمكن للايف كوتشينغ تشجيع الشباب المصابين بالاكتئاب على المشاركة في الأنشطة البيئية مثل الزراعة المستدامة، تنظيف الشواطئ، أو الانخراط في المبادرات البيئية المحلية.
هذه الأنشطة لا تساعد فقط في تحسين البيئة ولكنها توفر أيضًا فرصة لتطوير المهارات الاجتماعية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الشباب، مما يساهم في الحد من الاكتئاب من خلال تحسين الصحة النفسية والشعور بالإنجاز.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يساهم في دعم الاستدامة البيئية من خلال تعزيز الوعي البيئي لدى الشباب، وتوجيههم نحو تبني ممارسات صديقة للبيئة. كما يمكنه استخدام الطبيعة كأداة للتنمية الشخصية من خلال تعزيز الصحة النفسية والمشاركة في الأنشطة البيئية، مما يسهم في تحسين رفاهية الشباب المصابين بالاكتئاب.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لدراسة الاكتئاب وكيفية الحد من تأثيراته
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
اشراف الدكتور/ عبدالقادر العدافي
السنة الدراسية 2024-2025
الباحث/ الطالب محمد عبدالله
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~

69.اللايف كوتشينغ والنمو الروحي

~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تعزيز النمو الروحي

- دعم فئة الشباب المصابين بالاكتئاب في رحلتهم الروحية:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب في اكتشاف وتطوير جوانبهم الروحية من خلال التوجيه والتشجيع على ممارسة التأمل، الصلاة، أو أي ممارسات روحية أخرى.

من خلال هذه الرحلة الروحية، يكتسب الشباب إحساسًا أعمق بالسلام الداخلي والتوازن، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع تحديات الحياة اليومية ويقلل من الاكتئاب.

- التوازن بين الروحانية والحياة اليومية:•

يسعى اللايف كوتشينغ إلى مساعدة الشباب في إيجاد التوازن بين ممارساتهم الروحية ومتطلبات الحياة اليومية، مثل العمل، الدراسة، والالتزامات الاجتماعية.

من خلال هذا التوازن، يحقق الشباب الراحة النفسية ويشعرون بالسلام الداخلي، مما يساهم في تقليل مستويات التوتر والاكتئاب.

2. التأمل واللايف كوتشينغ

- استخدام التأمل كأداة للتطوير الشخصي:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يوجه الشباب إلى استخدام التأمل والتأمل الواعي كأدوات لتعزيز الوعي الذاتي والنمو الشخصي.

التأمل يساعد الشباب في استكشاف أفكارهم ومشاعرهم بعمق، مما يعزز من قدرتهم على التحكم في التوتر والقلق، وبالتالي يقلل من الاكتئاب.

- تعزيز السلام الداخلي من خلال التأمل:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب في استخدام التأمل كوسيلة لتحقيق السلام الداخلي. من خلال ممارسة التأمل بانتظام، يمكن للشباب تحقيق التوازن النفسي والهدوء العقلي، مما يساهم في تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يساهم في تعزيز النمو الروحي لدى الشباب المصابين بالاكتئاب من خلال التوجيه الروحي والتأمل الواعي، مما يساعدهم في إيجاد التوازن بين جوانب حياتهم الروحية واليومية.

هذا التوازن يعزز من السلام الداخلي ويقلل من تأثير الاكتئاب على حياتهم.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA

70.اللايف كوتشينغ والفن والإبداع

~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تحفيز الإبداع الفني

- تطوير المهارات الإبداعية:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب الفنانين والمبدعين في تحديد نقاط قوتهم الإبداعية والعمل على تطوير مهاراتهم في مجالاتهم الفنية.

من خلال جلسات إرشادية موجهة، يساعد اللايف كوتشينغ المبدعين على التغلب على العقبات النفسية، مثل الخوف من الفشل أو القلق الذي قد يعترض طريق الإبداع، مما يمكنهم من تحقيق إمكاناتهم الفنية الكاملة.

- التعبير عن الذات من خلال الفن:•

يلعب اللايف كوتشينغ دورًا مهمًا في تعزيز قدرة الأفراد على التعبير عن أنفسهم من خلال الفن.

يساعد ذلك في منحهم وسيلة لتوضيح أفكارهم ومشاعرهم بطريقة إبداعية، مما يساهم في تعزيز التفاعل الداخلي والتواصل مع العالم الخارجي بطريقة جديدة، مما يعزز من رفاههم النفسي.

2. العلاج بالفن واللايف كوتشينغ

- استخدام الفن كأداة للشفاء النفسي:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يستخدم الفن كجزء من العلاج النفسي، حيث يشجع الشباب على استخدام ممارسات فنية كالرسم، الكتابة، أو الموسيقى للتعبير عن مشاعرهم والتعامل مع الصدمات النفسية.

من خلال الفن، يمكن تقليل مشاعر الاكتئاب والقلق وتعزيز عمليات الشفاء النفسي.

- تحقيق التوازن النفسي من خلال الممارسات الإبداعية:•

يساهم اللايف كوتشينغ في دعم الشباب المصابين بالاكتئاب في استخدام الفنون كوسيلة للتخفيف من التوتر وتحقيق التوازن النفسي.

من خلال المشاركة في الأنشطة الإبداعية، مثل الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية، يمكنهم تحرير مشاعرهم وتحقيق الراحة النفسية التي تعزز من رفاههم العام

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يساهم في تحفيز الإبداع الفني لدى الشباب من خلال تطوير مهاراتهم وتعزيز القدرة على التعبير عن الذات.

كما يستخدم الفن كأداة علاجية لدعم الصحة النفسية وتحقيق التوازن النفسي، مما يساعد الشباب في التغلب على الاكتئاب وتحقيق شفاء نفسي مستدام.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~

71.اللايف كوتشينغ وتطوير العلاقات

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تحسين العلاقات الشخصية

- بناء علاقات صحية:•

يمكن للايف كوتشينغ أن يساعد الشباب المصابين بالاكتئاب على بناء علاقات صحية ومستدامة، سواء في العائلة أو في العلاقات الزوجية أو الصداقات.

من خلال استراتيجيات كالتوجيه الذاتي والتحليل العميق للذات، يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد على تحسين فهمهم لأنفسهم واحتياجاتهم، مما يعزز قدرتهم على بناء علاقات متوازنة ومبنية على الاحترام المتبادل.

- التواصل الفعّال في العلاقات:•

يعمل اللايف كوتشينغ على تعزيز مهارات التواصل الفعّال، مما يساهم في التعامل مع الصراعات وحل المشكلات في العلاقات.

يتعلم الشباب كيفية التعبير عن مشاعرهم بوضوح، والاستماع بعناية للآخرين، وإيجاد حلول وسط تسهم في تعزيز العلاقات الصحية وتفادي سوء الفهم.

2. اللايف كوتشينغ وإدارة العلاقات في بيئة العمل

- تعزيز التفاعل الإيجابي بين الزملاء:•

يساهم اللايف كوتشينغ في مساعدة الموظفين والقادة على تحسين التفاعل والتعاون في بيئة العمل.

من خلال تقنيات بناء الثقة، التحفيز الجماعي، والمرونة في التعامل مع الزملاء، يعزز اللايف كوتشينغ من قدرة الأفراد على العمل بشكل متناغم ضمن فريق عمل، مما يساهم في تحسين الإنتاجية وتقوية العلاقات المهنية.

- التعامل مع الصراعات في العمل:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على إدارة وحل الصراعات في مكان العمل بشكل بناء.

من خلال تعزيز مهارات حل المشكلات، تعلم تقنيات التفاوض والاحتواء، يمكن للأفراد التعامل مع الخلافات بطريقة احترافية تسهم في تسوية النزاعات وتحقيق بيئة عمل صحية.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يساعد الشباب على تحسين وتطوير علاقاتهم الشخصية من خلال بناء علاقات صحية وتعزيز التواصل الفعّال.

كما يدعم بيئة العمل عن طريق تحسين التفاعل الإيجابي بين الزملاء والتعامل بشكل بناء مع الصراعات، مما يعزز الأداء العام والعلاقات في العمل.

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان
«الاكتئاب وأثره على التوافق الزوجي من تأثيراته»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة
إشراف الدكتور عبدالقادر العداقي
السنة الدراسية 2025-2024
انجاز الطالبة الباحثة نورس الزوبعي محمد عبدالله
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

72. اللايف كوتشينغ والتنظيم الشخصي

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تنظيم الوقت وإدارة المهام

- تحقيق الأهداف من خلال إدارة الوقت الفعّالة:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب على تنظيم وقتهم بشكل فعّال، مما يساهم في تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

من خلال تقنيات مثل تحديد الأولويات، تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة، والتخطيط اليومي، يمكن للأفراد تحسين إدارتهم لوقتهم، مما يقلل من الشعور بالضغط والارتباك.

- التعامل مع التسويف والتشتت:•

يساعد اللايف كوتشينغ في التغلب على التسويف وزيادة الإنتاجية.

من خلال التوجيه الشخصي، يتمكن الأفراد من فهم أسباب التسويف والعمل على إيجاد حلول عملية مثل تحفيز الذات، تقسيم الأهداف إلى مهام قابلة للتحقيق، واستخدام تقنيات مثل "تقنية بومودورو" (العمل لمدة 25 دقيقة مع فترات راحة قصيرة).

2. تنظيم الحياة الشخصية

- التوازن بين العمل والحياة الشخصية:•

يدعم اللايف كوتشينغ الشباب في تحقيق توازن صحي بين حياتهم المهنية والشخصية.

من خلال تحديد الأولويات والتخطيط المدروس، يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد على تخصيص وقت مناسب للعمل والراحة والأنشطة الاجتماعية، مما يساهم في تقليل التوتر وزيادة الشعور بالإنجاز الشخصي.

- إدارة الضغوط الشخصية:•

يلعب اللايف كوتشينغ دورًا في مساعدة الشباب على تنظيم حياتهم الشخصية بطريقة تقلل من التوتر وتعزز الصحة النفسية.

من خلال تقديم أدوات مثل تمارين الاسترخاء، تعزيز الوعي الذاتي، وتقنيات التعامل مع الضغوط، يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد على إدارة أعباء الحياة بشكل أكثر هدوءًا وتوازنًا.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يساهم في تحسين التنظيم الشخصي للشباب من خلال مساعدتهم على إدارة وقتهم بشكل فعّال، تحقيق التوازن بين العمل والحياة، والتغلب على التسويف.

كما يساعدهم في تنظيم حياتهم الشخصية لتقليل الضغوط وتعزيز صحتهم النفسية.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

73. اللايف كوتشينغ والتعليم المستمر

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. تعزيز التعلم والتطوير الشخصي

- التحفيز للتعلم مدى الحياة:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب على اكتشاف قيمة التعلم المستمر، ويشجعهم على تبني فكرة "التعلم مدى الحياة". من خلال توجيههم نحو تحسين مهاراتهم واكتساب معارف جديدة، يعزز اللايف كوتشينغ الشعور بالإنجاز، مما يقلل من مشاعر العجز المرتبطة بالاكتئاب.

- تحقيق النمو المهني من خلال التعليم المستمر:•

يسهم اللايف كوتشينغ في مساعدة الأفراد على تحسين حياتهم المهنية من خلال التعليم المستمر. يساعد في تحديد المسارات التعليمية التي يمكن أن تفتح فرصًا جديدة للنمو المهني، كما يوجههم لتطوير مهارات جديدة تساعد في تعزيز فرصهم في سوق العمل.

2. إدارة التعلم عن بُعد

- تحقيق النجاح في بيئات التعلم الافتراضية:•

يساعد اللايف كوتشينغ الطلاب والمهنيين على التكيف مع بيئات التعليم عن بُعد وتحقيق النجاح فيها. من خلال تعزيز مهارات إدارة الوقت والتواصل الفعّال، يساعد اللايف كوتشينغ في تحسين التجربة التعليمية عبر الإنترنت، مما يعزز الشعور بالإنجاز والالتزام.

- التغلب على التحديات التعليمية:•

يساعد اللايف كوتشينغ فئة الشباب المصابين بالاكتئاب على مواجهة التحديات التي قد تواجههم في مسار التعليم مثل صعوبة الحفاظ على التركيز، نقص التحفيز الذاتي، وضغوطات الحياة الشخصية. من خلال تقديم الدعم العاطفي والتنظيمي، يساعد اللايف كوتشينغ الشباب على البقاء متحفزين، وتحقيق أهدافهم التعليمية بالرغم من التحديات.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يعزز التعلم المستمر ويشجع الشباب على تطوير مهارات جديدة، مما يساهم في تحسين حياتهم المهنية والشخصية. كما يقدم الدعم في بيئات التعلم عن بُعد، ويعمل على تجاوز التحديات التي قد تعترض طريقهم في هذا النوع من التعليم.

♤البورد العالمي الأمريكي GTB.USA♤
إطار عام لرسالة الدكتوراه بعنوان:
«الاكتئاب لدى فئة الشباب وكيفية الحد من تأثيراته
عبر اللايف كوتشينغ»
اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه المهنية في الصحة النفسية واللايف كوتشينغ
انجاز الطالب/ الباحث عبد الرقيب محمد عبدالله.
إشراف الدكتور/ عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2023-2024
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

أعراض الاكتئاب بالتفصيل

العزلة

الافتقار إلى الثقة

فقدان التركيز

التعب طوال الوقت

التعاسة وخيبة الأمل

صداع

الحزن

آلام في العضلات

شعور بالذنب

مشاكل في الأمعاء

سرعة الانفعال

مشاكل النوم

الإحباط

فقدان للشهية

DR.MANWAR

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

74.اللايف كوتشينغ والحد من القلق والاكتئاب

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

1. إستراتيجيات إدارة القلق

- تقنيات اللايف كوتشينغ للتخفيف من الاكتئاب:•

يساعد اللايف كوتشينغ الأفراد على التعرف على التقنيات الفعّالة للتعامل مع الاكتئاب اليومي، مثل تقنيات التنفس العميق، التأمل، والكتابة العلاجية.

يدعم الأفراد في استخدام هذه الأدوات لتخفيف الآثار السلبية للاكتئاب وتحسين جودة حياتهم اليومية.

- التغلب على الاكتئاب الاجتماعي:•

يعين اللايف كوتشينغ الأفراد المصابين بالاكتئاب على التعامل مع التوترات الاجتماعية وتحسين مهارات التفاعل مع الآخرين.

من خلال تعزيز الثقة بالنفس ومهارات التواصل، يساعد اللايف كوتشينغ في بناء شبكة اجتماعية صحية ويقلل من العزلة الاجتماعية التي قد ترافق الاكتئاب.

2. مساعدة الأفراد على التعامل مع الاكتئاب

- تطوير استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس:•

يعمل اللايف كوتشينغ على تطوير استراتيجيات مبتكرة لتعزيز الثقة بالنفس، والتي تعد أمرًا أساسيًا في التغلب على الاكتئاب.

من خلال تحديد نقاط القوة والإنجازات السابقة، يعزز اللايف كوتشينغ صورة الذات ويشجع على بناء احترام الذات.

- تحقيق التوازن النفسي:•

يساعد اللايف كوتشينغ الشباب المصابين بالاكتئاب على بناء عادات يومية تعزز من صحتهم النفسية، مثل ممارسة الرياضة، تنظيم النوم، وتحسين التغذية.

من خلال تشجيع هؤلاء الأفراد على الاهتمام بعقولهم وأجسادهم، يعمل اللايف كوتشينغ على تقليل فرص الانتكاسات النفسية وتحقيق استقرار عاطفي.

♤الهدف الرئيسي♤

اللايف كوتشينغ يقدم استراتيجيات قوية للتعامل مع الاكتئاب والقلق، ويعمل على تعزيز الثقة بالنفس تحسين التفاعلات الاجتماعية، وتطوير عادات يومية تدعم الصحة النفسية.

إعداد الطالب/ منور عبدالرقيب محمد عبدالله
إشراف الدكتور عبد القادر العداقي

تم الانتهاء من إعدادالبحث بحمدالله وعونه
٢٠٢٤/١٢/٢٨م

البورد العالمي الأمريكي GTB.USA
إشراف الدكتور عبد القادر العداقي
السنة الدراسية 2024-2025
الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~