

الاتزان الإنفعالي

العام 1446 - 2024

تقديم : د

إعداد : دة رهمه حسي الحمدي

ملاحظة : في حال رغبة الأستاذ الجامعي تقديم المحتوى دورة تدريبية نأمل التواصل مع إدارة التوجيه والإرشاد قبل التنفيذ



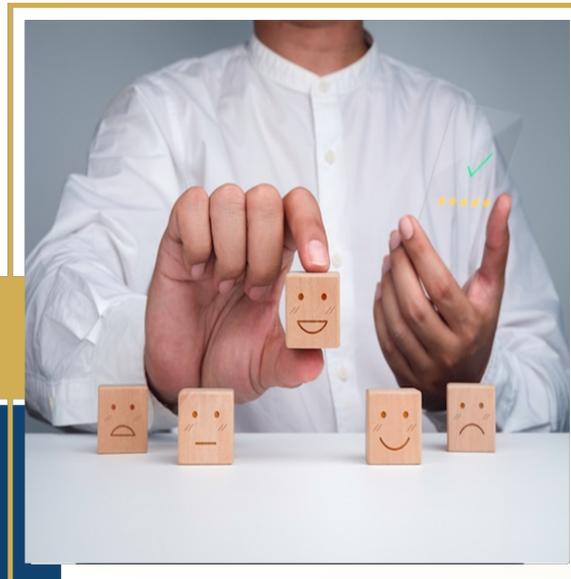
أهداف البرنامج التدريبي



أهداف البرنامج التدريبي

الهدف العام

تزويد المشاركين بالمعارف والمهارات اللازمة لفهم مفهوم الاتزان النفسي وتمييزه عن الصحة النفسية، مع تعزيز قدرتهم على التعرف على مشاعرهم وفهمها، وإدراك أهمية إدارة المشاعر في تحسين حياتهم اليومية وعلاقاتهم الشخصية.



♦ الأهداف التفصيلية ♦



فهم مفهوم الاتزان النفسي.

التمييز بين الاتزان النفسي والاضطراب النفسي.

التعرف على المشاعر وفهمها.

إدراك أهمية إدارة المشاعر في الحياة اليومية والعلاقات الشخصية.

التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.



نشاط / تعارف



◆ نشاط / تعارف ◆

◆ الخطوات ◆

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة (بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عن

الأسئلة التالية)

- ماذا تتوقع من المادة التدريسية؟
- ماذا تتوقع من المدرب؟
- ماذا تتوقع من زملائك؟
- ماذا تتوقع من نفسك؟

محتويات اليوم التدريبي

الجلسة الثانية

- كيفية إدارة المشاعر
- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية



الجلسة الأولى

- مفهوم الاتزان النفسي
- الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية
- التعرف على المشاعر

الجلسة الأولى

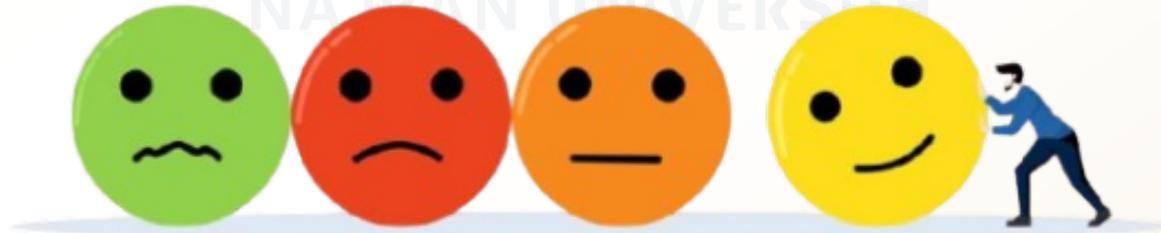


مفهوم الاتزان النفسي



مقدمة

الاتزان النفسي هو القدرة على المحافظة على حالة من الهدوء والاستقرار الداخلي، حتى في ظل الضغوط والتحديات اليومية، ويُعتبر الاتزان النفسي حجر الزاوية للحفاظ على الصحة النفسية التي تشمل رفاهية الفرد النفسية، وقدرته على التكيف مع مختلف جوانب الحياة، ولتحقيق الاتزان النفسي، من الضروري التعرف على المشاعر وفهمها، حيث يسهم ذلك في تعزيز التوازن بين الأفكار والسلوكيات



أهداف الجلسة

فهم مفهوم الاتزان النفسي.

التمييز بين الاتزان النفسي والصحة النفسية.

التعرف على المشاعر وفهمها.

الاعتزان النفسى

الفرق بين الاعتزان النفسى والصحة
النفسىة

مفهوم الاتزان النفسي



هو قدرة الفرد على التفاعل مع المواقف الحياتية بإيجابية، والحفاظ على استقرار نفسي وعاطفي في مواجهة التحديات.

الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية

الاتزان

يشير إلى قدرة الفرد على التوازن في مواجهة التحديات والصراعات اليومية، والمحافظة على حالة من الاستقرار الداخلي رغم الضغوط الخارجية.

التركيز

الأساسي

إدارة الانفعالات
بطريقة متزنة.



إيجاد توازن بين
الحاجات والرغبات
الشخصية وبين
متطلبات الواقع.



التحكم بالعواطف
والتفاعل بشكل
منطقي مع المواقف

الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية

أمثلة

ة

تقبل النقد دون فقدان الثقة بالنفس.



الحفاظ على هدوءك عند مواجهة موقف

مخرج.



أهمي

ته

يساعد على اتخاذ قرارات عقلانية ويعزز جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية

الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية

الصحة النفسية

حالة من الرفاهية الكاملة تشمل التمتع بحالة عقلية، عاطفية، وسلوكية سليمة، وليس فقط غياب الاضطرابات أو الأمراض النفسية.

التركيز الأساسي


التمتع بحياة ذات معنى وإنتاجية.


القدرة على مواجهة التحديات اليومية بنجاح.


الشمولية (العقلية، العاطفية، والاجتماعية).

الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية

أمثلة

التكيف مع التغيرات الكبيرة في الحياة.

التمتع بعلاقات صحية ومستقرة مع الآخرين.

الشعور بالسعادة والرضا العام عن الحياة.

أهمي

تُعزز الشعور بالرفاه النفسي والجسدي وتقلل من احتمالات الإصابة بالأمراض النفسية

الفرق الجوهرى

الصحة

مفهوم **النفسيات** من الاتزان النفسى بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل غياب الأمراض النفسية، التمتع بعلاقات اجتماعية جيدة، والشعور بالسعادة

الاتزان

النفسى الصحة النفسية، وهو مهارة يمكن تطويرها للتعامل مع المواقف اليومية بمرونة واستقرار.

بعبارة

الاتزان النفسى = القدرة على إدارة الانفعالات
أخرى

الصحة النفسية = **فعاليتها** حالة شاملة من العافية

النفسية والعقلية.

نشاط تدريبي



نشاط تدريبي

تمكن المشاركون من تقبل مشاعره وعدم الإنكار أو القسوة على نفسه.



الأهداف



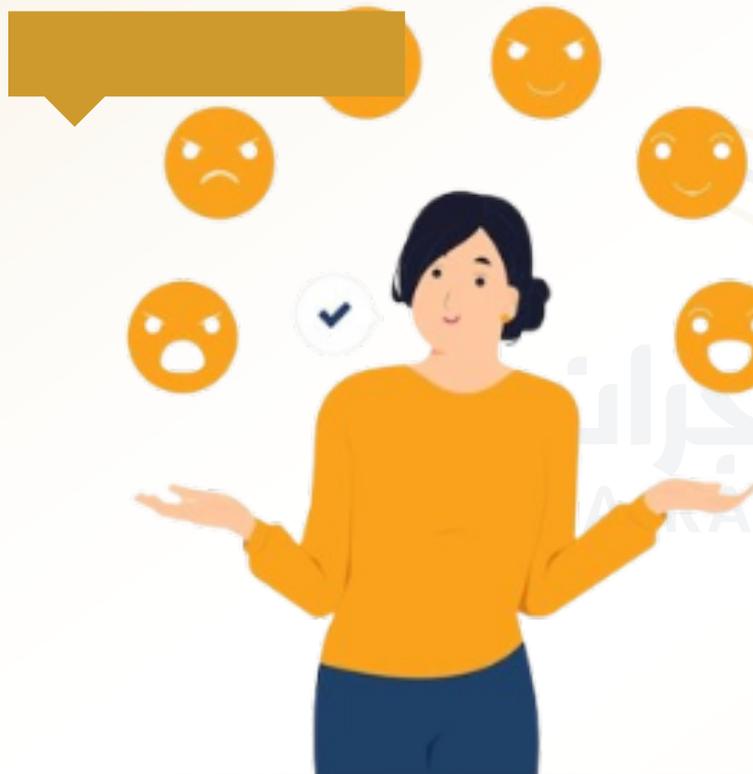
(الخطوات)

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة،
بالتعاون مع أفراد مجموعتك،
برأيك ما هو دور التعاطف مع
الذات عند التعامل مع المشاعر؟

التعرف على المشاعر

خطوات التعرف على المشاعر

التعرف على المشاعر



التعرف على المشاعر وإدارتها من
المهارات الأساسية التي تعزز
الذكاء العاطفي وتساعد في بناء
توازن نفسي وصحة نفسية
إيجابية وهو القدرة على تحديد
وفهم المشاعر التي نشعر بها
نحن أو الآخرون في لحظة معينة.

خطوات التعرف على المشاعر



الوعي الذاتي

ملاحظة الجسد

تسمية
المشاعر

أدوات مساعدة
للتعرف على
المشاعر

التعاطف مع
الذات



جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

الوعي الذاتي -1



مراقبة ما تشعر به في الوقت
الحالي وطرح أسئلة داخلية
مثل: "ما الذي أشعر به الآن؟"
"ما الذي سبب هذه المشاعر؟"

تسمية المشاعر -2



التعبير عن الشعور بدقة مثل:
غضب، حزن، قلق، فرح، توتر، خيبة
أمل وتجنب وصف المشاعر بعبارات
غامضة مثل: "أنا غير مرتاح"
واستبدالها بمشاعر محددة

ملاحظة الجسد -3



التعرف على الإشارات الجسدية
المصاحبة للمشاعر مثل تسارع
ضربات القلب (للقلق أو الغضب)،
الابتسام (للفرح)، أو التوتر في
العضلات (للخوف).

التعاطف مع الذات -4



تقبل المشاعر دون إصدار أحكام عليها، فكل المشاعر طبيعية وهي إشارات لحالة نفسية أو تجربة.

أدوات مساعدة للتعرف على المشاعر -5

مثل قوائم المشاعر الإيجابية والسلبية للتعرف عليها بسهولة.

قوائم المشاعر

سجل مشاعرك يومياً مع المواقف التي سببتها.

كتابة
يوميات
المشاعر



لحظة هدوء يومية تتيح فهم مشاعرك.

التأمل الذاتي

تمرين عملي



تمرين عملي

مساعدة المشاركين في تعلم كيفية تصنيف المشاعر والتعرف على الأسباب التي تؤدي إليها، مما يساعدهم على إدارة مشاعرهم بشكل أفضل.



ف



(الخطوات)

عزيزي المشارك / عزيزتي

المشاركة، من خلال الجدول التالي
حدد تصنيف هذه المشاعر
صحيحة أم لا

تمرين عملي

الموقف	سبب الشعور	المشاعر	صحيح أم خطأ
اجتزت الامتحان بنجاح	حصلت على درجة عالية في الامتحان	فرح	
كان لدي موعد مهم مع الأستاذ	كنت أخشى أن يرفض طلبي	قلق	
كنت في الشارع	لا أعرف	فرح	
كنت أتناول الطعام مع أصدقائي	كنت أستمتع بالوجبة	خجل	

لم أتذكر من تنظير وقتي بشكاً فشلت في تناول المشيعة في

تمرين عملي

أجب عن الأسئلة التالية:

1. كيف يمكن تصنيف شعورك عندما تتأخر في الموعد النهائي؟
2. ماذا يمكن أن يكون سبب الشعور بالخجل أثناء التحدث أمام جمهور؟
3. كيف يمكنك التمييز بين الغضب والقلق؟
4. ما الذي قد يسبب الشعور بالفرح في مناسبة أكاديمية؟

وقت الاستراحة



الجلسة الثانية



إدارة المشاعر



مقدمة

مقدمة

إدارة المشاعر هي مهارة حياتية أساسية تساعد الفرد على فهم مشاعره والتعامل معها بفعالية، مما يضمن اتخاذ قرارات حكيمة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، أما استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، فهي الأدوات والأساليب التي تتيح للفرد مواجهة التحديات دون أن تؤثر على استقراره النفسي أو جودة حياته، وتطوير هذه المهارات يعزز القدرة على التعامل مع الأوضاع، ويسهم في تحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي



أهداف الجلسة

إدراك أهمية إدارة المشاعر في الحياة اليومية والعلاقات الشخصية.

التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.



كيفية إدارة المشاعر

استراتيجيات إدارة المشاعر

كيفية إدارة المشاعر



إدارة المشاعر تعني توجيهها
بشكل إيجابي بدلاً من أن
تسيطر عليك أو تقودك إلى
قرارات غير صائبة.

استراتيجيات إدارة المشاعر



استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الاستراتيجيات الأكاديمية

الاستراتيجيات الأكاديمية

قسم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة قابلة للتحقيق.

تقسيم
الأهداف

ابدأ بمهمة لمدة دقيقتين، ثم انتقل إلى 5 دقائق، وهكذا، وتُبسط المهام الكبيرة وتشجع البداية.

تقنية 15-5-2



كوّن مجموعات دراسية لتبادل المعرفة وتقليل الشعور بالعزلة.

التعاون مع
الزملاء

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الإستراتيجيات النفسية

الاستراتيجيات النفسية

التحدث الإيجابي مع **النفس**
بدل التفكير "لن أتمكن من اجتياز هذا الامتحان"، قل:
"سأبذل قصارى جهدي
".وأتعلم من التجربة



التنظيم
العاطفي
عند الشعور بالإرهاق،
توقف واسأل نفسك: "ما
الذي يمكنني التحكم فيه
".الآن؟

الاستراتيجيات النفسية



STOP تطبيق تقنية



S: توقف

P: استمر بوعي



T: خذ نفساً عميقاً

O: راقب أفكارك



استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الاستراتيجيات البدنية

الاستراتيجيات البدنية



تساعد على تصفية الذهن وتحسين المزاج خلال 20 دقيقة فقط.

رياضة المشي
السريع



حاول الالتزام بجدول نوم ثابت لتقليل الإرهاق وتحسين التركيز.

تنظيم النوم



الجفاف يسبب القلق والإجهاد، اشرب 2-3 لترات يومياً.

شرب الماء

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الاستراتيجيات الاجتماعية

الاستراتيجيات الاجتماعية

تكوين شبكة دعم



احرص على بناء
علاقات مع زملاء
إيجابيين يدعمونك



طلب المساعدة



تواصل مع أساتذتك
عند مواجهة صعوبات
أكاديمية أو مع
مستشاري الجامعة
لدعم نفسي

تمرين عملي



تمرين عملي

تعزيز فهم المشاركين لكيفية تأثير الاتزان الانفعالي على الحياة اليومية والقدرة على إدارة الضغوط النفسية.



الأهدا

ف

(الخطوات)



عزيزي المشارك / عزيزتي

المشاركة، بالتعاون مع أفراد

مجموعتك، قيم الحالتين

تمرين عملي (الحالة الأولى)

فارس طالب جامعي يعاني من الإرهاق النفسي بسبب التوقعات العالية من الأهل والجامعة، وعلى الرغم من ذلك، فهو شخص منظم بشكل جيد ويستخدم تقنيات للإدارة الذاتية. لديه جدول يومي ينظم فيه وقت دراسته وراحة ذهنه بشكل جيد، يخصص وقتاً للراحة الشخصية وممارسة الرياضة أو التأمل للتخفيف من التوتر، وعندما يشعر بالضغط النفسي، يقوم بتحديد أولويات المهام ويسعى للتركيز على ما يمكن إنجازه دون التأثر بالتوقعات المبالغ فيها، فارس لديه قدرة عالية على التعامل مع الضغوط اليومية، وتنظيمه لمشاعره ومهامه يساعده في الحفاظ على توازنه العقلي والنفسي، مما يعزز قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية مع الحفاظ على صحة عقلية جيدة.

تمرين عملي (الحالة الثانية)

محمود طالب جامعي يعاني من حالة من الفوضى النفسية والضغط بسبب التوقعات العالية من الأهل والجامعة، لا يعرف كيف ينظم حياته بشكل فعال ويشعر دائماً بأنه غير متوازن انفعالياً، ويمر بالكثير من فترات القلق والتوتر بسبب عدم تنظيمه للأوقات أو تقديره للمهام، لا يخصص وقتاً كافياً للراحة أو للأنشطة التي تساعد على الاسترخاء، ما يجعله يشعر بالإرهاق النفسي والجسدي، ونتيجة لذلك، يجد صعوبة في التركيز في دراسته، مما يؤدي إلى انخفاض أدائه الأكاديمي، محمود يعاني من تدهور في الأداء الأكاديمي والنفسي نتيجة لعدم قدرته على تنظيم مشاعره وأوقاته، والضغط المستمر يؤدي إلى مستويات عالية من القلق والإرهاق، مما يعرقل حياته الشخصية والمهنية.

تمرين عملي

أجب عن الأسئلة التالية:

- ما هي العوامل التي قد تجعل فارس يتعامل مع الضغوط بشكل أفضل من محمود؟
- كيف يمكن لمحمود أن يتجنب الإرهاق النفسي ويبدأ في تحسين اتزانه الانفعالي؟
- كيف يمكن للاتزان الانفعالي أن يؤثر على قدرة الطالب على تحقيق

النجاح الأكاديمي؟

تمرين عملي

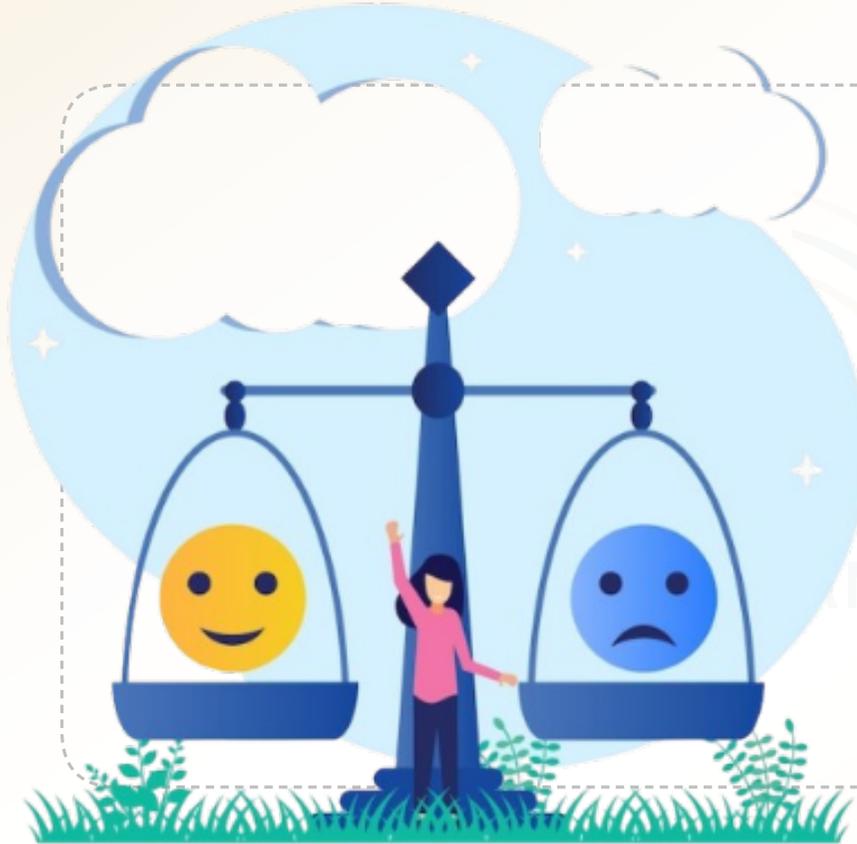
أجب عن الأسئلة التالية:

- 1 كيف يمكن لفارس تطبيق مهاراته في التنظيم الشخصي لمساعدة محمود في تحسين وضعه النفسي؟
- 2 ما العلاقة بين عدم الاتزان الانفعالي والانخفاض في الأداء الدراسي؟
- 3 إذا كان محمود يعاني من توتر مستمر في دراسته، كيف يمكنه تحديد مصادر الضغط بشكل أكثر دقة؟



خاتمة

خاتمة



الاتزان الانفعالي ليس مجرد مهارة يمكن اكتسابها، بل هو أسلوب حياة يساعد الفرد على التفاعل بإيجابية مع متغيرات الحياة المختلفة، ومن خلال فهم المشاعر وإدارتها بوعي، يصبح الفرد أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مستنيرة، وبناء علاقات صحية، والعيش في حالة من التوازن النفسي، كذلك، فإن التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط يعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات دون أن تؤثر على استقراره النفسي أو نوعية حياته.

وَقَدْ كَرَّمْنَا بِنُورِنَا
رَسُولَنَا وَمَنْزُومَنَا



تقييم البرنامج



[https://forms.office.com/r/VRjSbDxzzZ?
origin=lprLink](https://forms.office.com/r/VRjSbDxzzZ?origin=lprLink)

