

## المحاضرة الخامسة / الإسعاف النفسي الأولي في البيئة المدرسية: المبادئ والتطبيقات

### 1. المقدمة

تُعد البيئة المدرسية من أكثر البيئات الاجتماعية حساسية من الناحية النفسية، حيث يتعرض التلاميذ لمجموعة متنوعة من الضغوط مثل العنف المدرسي، الفشل الدراسي، المشكلات الأسرية، والصدمات المفاجئة. وفي هذا السياق، أصبح الإسعاف النفسي الأولي (Psychological First Aid - PFA) أحد أهم التدخلات الحديثة التي تهدف إلى تقديم دعم فوري للأفراد المتأثرين بالأزمات النفسية داخل المؤسسات التعليمية.

وقد تبنت منظمة الصحة العالمية هذا المفهوم باعتباره استجابة إنسانية أساسية في حالات الطوارئ النفسية (WHO, 2011)، نظراً لدوره في تقليل آثار الصدمة وتعزيز التكيف النفسي.

### 2 / الإطار المفاهيمي للإسعاف النفسي الأولي

#### 2-1 / تعريف الإسعاف النفسي الأولي

يُعرف الإسعاف النفسي الأولي بأنه مجموعة من التدخلات الإنسانية الداعمة التي تُقدّم للأفراد الذين تعرضوا لأحداث ضاغطة أو صادمة، بهدف تخفيف معاناتهم النفسية، وتعزيز قدرتهم على التكيف، وربطهم بمصادر الدعم المناسبة (منظمة الصحة العالمية، 2011)

#### 2-2 / خصائص الإسعاف النفسي الأولي

- تدخل فوري وسريع - غير علاجي (لا يقوم بالتشخيص) - يركز على الدعم وليس العلاج
- قابل للتطبيق من قبل غير المختصين بعد التدريب - يعتمد على المبادئ الإنسانية

#### 2-3 / أهداف الإسعاف النفسي الأولي

- تقليل التوتر النفسي الحاد - تعزيز الشعور بالأمان - منع تفاقم الصدمة
- دعم القدرة على التكيف - إحالة الحالات الحرجة إلى المختصين

### 3 / المبادئ الأساسية للإسعاف النفسي الأولي في المدرسة

#### 3-1 / مبدأ الأمان (Safety)

يُعد الأمان أول وأهم مبدأ، حيث يجب حماية التلميذ من أي تهديد جسدي أو نفسي، وتوفير بيئة مستقرة خالية من الخطر.

### 3 - 2 / مبدأ التهدئة (Calming)

يهدف إلى خفض مستوى القلق والانفعال من خلال:

- التواصل الهادئ - الطمأنة - تقليل المحفزات الضاغطة

### 3 - 3 / مبدأ الكفاءة الذاتية (Self-efficacy)

يساعد التلميذ على استعادة شعوره بالقدرة على التحكم في الموقف واتخاذ قرارات بسيطة.

### 3 - 4 / مبدأ الترابط الاجتماعي (Connectedness)

يركز على تعزيز العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة مثل:

- الدعم من المعلمين - دعم الأقران - التواصل مع الأسرة

### 3 - 5 / مبدأ الأمل (Hope)

إعادة بناء التفاؤل لدى التلميذ بأن الوضع قابل للتحسن.

### 4 / لفرق بين الإسعاف النفسي والعلاج النفسي

الإسعاف النفسي الأولي	العلاج النفسي
تدخل فوري	تدخل طويل المدى
دعم إنساني	تدخل تخصصي
لا يتطلب تشخيص	يعتمد على التشخيص
يهدف للاستقرار	يهدف للعلاج العميق

## 5 / الأسس النظرية للإسعاف النفسي الأولي

5 - 1 / الأساس المعرفي-السلوكي : يركز الإسعاف النفسي الأولي على تقليل الأفكار السلبية التي ترافق الصدمة، و تعزيز التفكير الواقعي، مما يساعد في خفض القلق.

## 5 - 2 / نظرية التكيف (Lazarus & Folkman, 1984)

تؤكد هذه النظرية أن استجابة الفرد للأزمة تعتمد على:

- تقييمه للحدث - قدرته على التكيف

ومن هنا يأتي دور الإسعاف النفسي في دعم التكيف.

## 5 - 3 / نظرية الأزمات (Caplan, 1964)

ترى أن الأزمة حالة مؤقتة تنتج عن فشل التكيف، ويمكن تجاوزها من خلال تدخل سريع، وهو ما يشكل الأساس النظري للإسعاف النفسي.

## 6 / المبادئ الأساسية للإسعاف النفسي الأولي في البيئة المدرسية

### 6 - 1 / مبدأ الأمان (Safety)

يعد الأمان حجر الأساس في التدخل، حيث يتم:

- حماية التلميذ من الخطر - توفير بيئة نفسية مستقرة

### 6 - 2 / مبدأ التهدئة (Calming)

يهدف إلى تقليل التوتر من خلال:

- الحديث الهادئ - تقنيات التنفس - الطمأنة

### 6 - 3 / مبدأ الكفاءة الذاتية (Self-efficacy)

يساعد التلميذ على:

- استعادة السيطرة - اتخاذ قرارات بسيطة

## 6 - 4 / مبدأ الترابط الاجتماعي (Connectedness)

يتحقق عبر:

- دعم الأقران - علاقة إيجابية مع المعلم - التواصل مع الأسرة

## 5 - 4 / مبدأ الأمل (Hope)

يعزز التفاؤل ويعيد بناء التوازن النفسي.

## 6 / خطوات تطبيق الإسعاف النفسي الأولي في البيئة المدرسية

6-1 / التقييم الأولي للحالة : تحديد نوع الأزمة - تقييم شدة الانفعال - تحديد مستوى الخطر

6-2 / ضمان الأمان : نقل التلميذ إلى مكان آمن - إزالة مصادر الخطر - توفير الحماية النفسية والجسدية

6-3 / تقديم الدعم النفسي الأولي : الاستماع الفعال - التعاطف - عدم إصدار الأحكام

6-4 / تلبية الاحتياجات الأساسية : الماء - الراحة - الدعم الاجتماعي

6-5 / الإحالة إلى المختصين : في الحالات التي تتطلب تدخلاً أعمق يتم:

- تحويل التلميذ إلى المرشد النفسي
- أو الطبيب النفسي المدرسي

## 7 / تطبيقات الإسعاف النفسي الأولي في المدرسة

7-1 / حالات العنف المدرسي : يساعد في تهدئة الضحية وتقليل الصدمة النفسية.

7-2 / الفشل الدراسي المفاجئ: يدعم التلميذ نفسيًا ويمنع انهيار تقديره الذاتي.

7-3 / الكوارث أو الحوادث داخل المدرسة : مثل الحرائق أو الحوادث الجماعية.

7-4 / المشكلات الأسرية المنعكسة على التلميذ : مثل الطلاق أو العنف الأسري.

## 8/ دور المعلم والمرشد النفسي

8- 1 / دور المعلم : الملاحظة المبكرة - تقديم الدعم الأولي - الحفاظ على الهدوء داخل القسم

8 - 2 / دور المرشد النفسي : تقييم الحالة - تقديم تدخل نفسي متخصص - متابعة الحالات

## 9 / فعالية الإسعاف النفسي الأولي في المدرسة

تشير الدراسات إلى أن تطبيق الإسعاف النفسي الأولي يؤدي إلى:

- تقليل أعراض القلق - تحسين التكيف النفسي - خفض آثار الصدمة
- تعزيز المناخ المدرسي الإيجابي (WHO, 2011)

## 10 / التحديات التي تواجه تطبيق الإسعاف النفسي الأولي

- نقص التكوين النفسي لدى المعلمين - ضعف الوعي بالصحة النفسية - كثافة الأقسام
- غياب مرشدين نفسيين في بعض المؤسسات - الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية

### خلاصة :

يُظهر التحليل أن الإسعاف النفسي الأولي يمثل تحولاً مهماً في فهم التدخل النفسي داخل المدرسة، حيث انتقل من نموذج علاجي متخصص إلى نموذج إنساني شامل يمكن تطبيقه في الميدان التربوي. غير أن فعاليته تبقى مرتبطة بمدى التكوين والتأهيل النفسي للعاملين في المدرسة.