

الكلمات المفتاحية : الاستدامة النفسية , التنمية المستدامة ,
المرشد النفسي

Abstract

This paper examines the concept of psychological sustainability as an essential entry point for achieving sustainable development goals, with particular focus on the role of the psychological counselor in operationalizing this approach. The paper presents the definition of psychological sustainability and its dimensions, namely psychological resilience, subjective well-being, and sustained self-efficacy, and addresses its relationship to the social, economic, and environmental pillars of sustainable development. The paper concludes that psychological sustainability represents an indispensable human foundation for any genuine development project, and that the psychological counselor occupies a strategic position in building and reinforcing it through preventive, therapeutic, and community-based roles. The paper recommends integrating this concept into counselor training programs and designing counseling programs aimed at developing individuals' psychological resilience.

Keywords: Psychological Sustainability, Sustainable Development, Psychological Counselor

مقال: الاستدامة النفسية مدخلا لتحقيق التنمية المستدامة
من خلال دور المرشد النفسي

م.د نور مكي حميد

Noor.makki@uokerbala.edu.iq

جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم العلوم
التربوية والنفسية

**Psychological Sustainability as an Approach
to Achieving Sustainable Development
through the Role of the Psychological
Counselor**

Dr. Noor Makki Hamid

Email: Noor.makki@uokerbala.edu.iq

**University of Karbala – College of
Education for Human Sciences –
Department of Educational and
Psychological Sciences**

المخلص:

تناولت هذه الورقة العلمية مفهوم الاستدامة النفسية بوصفه مدخلاً جوهرياً لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، مع التركيز على الدور الذي يضطلع به المرشد النفسي في تفعيل هذا المدخل. عرض المقال تعريف الاستدامة النفسية وأبعادها المتمثلة في الصمود النفسي والرفاه الذاتي والفاعلية الذاتية المستدامة، كما تناول علاقتها بالمحاور الاجتماعية والاقتصادية والبيئية للتنمية المستدامة. وخلص المقال إلى أن الاستدامة النفسية تُعدّ ركيزة إنسانية لا غنى عنها في أي مشروع تنموي حقيقي، وأن المرشد النفسي يحتل موقعاً استراتيجياً في بنائها وترسيخها عبر أدواره الوقائية والعلاجية والمجتمعية. وأوصت الورقة بضرورة إدماج هذا المفهوم في برامج تأهيل المرشدين النفسيين، وتصميم برامج إرشادية تستهدف تنمية الصمود النفسي لدى الأفراد.

1. مفهوم الاستدامة النفسية وأبعادها

يمكن تعريف الاستدامة النفسية بأنها القدرة الديناميكية للفرد على الحفاظ على توازنه النفسي والوظيفي عبر الزمن، في ظل تغير الضغوط ومصادر التحدي، مع المحافظة على قدرته على التكيف والتعافي والاستمرار في النمو. وهذا التعريف يضع الاستدامة النفسية في موضع مغاير لمفهوم الصحة النفسية التقليدي الذي يقتصر على لحظة آنية من التوازن، إذ يُضيف إليه بُعداً زمنياً وتجديدياً يجعل من الفرد كائناً قادراً على إعادة بناء موارده الداخلية باستمرار.

وتتشكل الاستدامة النفسية من ثلاثة أبعاد متكاملة. يتمثل البُعد الأول في الصمود النفسي، وهو قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الشدائد دون أن يفقد قدرته الوظيفية، وقد أكدت الدراسات الحديثة أن هذا الصمود ليس سمة فطرية ثابتة، بل عملية ديناميكية قابلة للتدريب والتنمية من خلال برامج تدخلية مدروسة (Chmitorz et al., 2018)، وهو ما يفتح الباب واسعاً أمام الدور الإرشادي. ويتمثل البُعد الثاني في الرفاه الذاتي، أي التقييم الإيجابي للحياة والشعور العام بالرضا، وهو مؤشر أساسي يمكن قياسه بأدوات سيكومترية موضوعية كما أظهرت دراسات تطوير مقاييس الصمود النفسي في البيئة العربية (طاحون وزغلي، 2022). ويتمثل البُعد الثالث في الفاعلية الذاتية المستدامة المرتبطة بإحساس الفرد بالمعنى وقدرته على التنبؤ بمسار حياته، وهو ما أظهرته دراسات ربطت بين التدفق النفسي وإدارة الذات والقدرة على استشعار معنى الحياة لدى طلبة الجامعة (عبد الجواد، 2017).

2. الاستدامة النفسية ومحاور التنمية المستدامة

ترتبط الاستدامة النفسية بمحاور التنمية المستدامة الثلاثة ارتباطاً وثيقاً. فعلى المستوى الاجتماعي، أظهرت المراجعات المنهجية الواسعة أن المحددات الاجتماعية للاضطرابات النفسية، كالفقر والتمييز وضعف الروابط الاجتماعية، تتقاطع بشكل مباشر مع أهداف التنمية المستدامة، وأن معالجة هذه المحددات تُشكل مدخلاً فعالاً لتحقيق تلك الأهداف وليس نتيجة تابعة لها (Lund et al., 2018). فالمجتمع الذي يتمتع أفراد

لم تعد التنمية المستدامة مجرد شعار تتبناه السياسات الدولية، بل أصبحت إطاراً مرجعياً شاملاً يسعى إلى تحقيق التوازن بين حاجات الحاضر وحقوق الأجيال القادمة عبر أبعادها الثلاثة: البيئية والاقتصادية والاجتماعية (United Nations, 2015). وقد أفرد هذا الإطار حيزاً واضحاً للصحة والرفاه النفسي بوصفهما شرطاً لازماً لقيام التنمية، لا مجرد نتيجة ثانوية لها. فالإنسان السليم نفسياً هو القادر فعلاً على الإنتاج والابتكار والمشاركة المجتمعية الفاعلة، في حين أن الاضطرابات النفسية غير المعالجة تُكَلِّف المجتمعات خسائر اقتصادية واجتماعية جسيمة تنعكس مباشرة على مسار التنمية ومخرجاتها (World Health Organization, 2022).

وفي ظل هذا الإدراك المتنامي للعلاقة بين الصحة النفسية والتنمية، برز مفهوم "الاستدامة النفسية" بوصفه محاولة لتجاوز النظرة التقليدية التي تقصر الصحة النفسية على غياب المرض، نحو نظرة أكثر شمولاً تُعنى بقدرة الفرد على الحفاظ على توازنه الداخلي وتجديد طاقته النفسية باستمرار في مواجهة الضغوط المتلاحقة. فالاستدامة هنا لا تعني فقط النجاة من الأزمة، بل القدرة على النمو والتطور من خلالها، وهو ما يُعرف في الأدبيات النفسية الحديثة بالصمود النفسي القابل للتعليم والتطوير عبر التدخلات المنظمة (Chmitorz et al., 2018).

ويتقاطع هذا المفهوم بشكل مباشر مع طبيعة العمل الذي يقوم به المرشد النفسي، الذي يُعَدُّ من أقرب الفئات المهنية إلى الإنسان في بيئته التعليمية والمجتمعية، وأكثرها قدرة على بناء جسور التواصل بين الفرد ومحيطه. فهو لا يتعامل مع الأعراض فحسب، بل يسعى إلى تمكين الأفراد من أدوات داخلية تُمكنهم من الاستمرار والعطاء على المدى البعيد. ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الورقة إلى الإجابة عن سؤال جوهري: كيف يمكن للاستدامة النفسية أن تُشكل مدخلاً عملياً لتحقيق التنمية المستدامة من خلال الأدوار المتعددة التي يضطلع بها المرشد النفسي؟ وذلك من خلال استعراض مفهوم الاستدامة النفسية وأبعادها، وعلاقتها بمحاور التنمية المستدامة، وتحديد ملامح الدور الإرشادي في هذا السياق.

التوصيات

1. إدراج مفهوم الاستدامة النفسية ضمن مناهج تأهيل المرشدين النفسيين في الجامعات العراقية والعربية، بحيث يصبح جزءاً من الكفايات المهنية الأساسية للمرشد.
2. تصميم برامج إرشادية وقائية تستهدف تنمية الصمود النفسي والفاعلية الذاتية لدى الطلبة، باستخدام نماذج تدخل قائمة على أدلة علمية واضحة بدلاً من البرامج الارتجالية.
3. تطوير أدوات قياس عربية للاستدامة النفسية وأبعادها، تُبنى وفق معايير سيكومترية صارمة تُراعي خصوصية البيئة الثقافية العربية.
4. ربط خطط الإرشاد النفسي المدرسي والجامعي بمؤشرات التنمية المستدامة على المستوى المؤسسي والوطني، بما يجعل العمل الإرشادي جزءاً من استراتيجيات التنمية لا مجرد خدمة هامشية.
5. تدريب المرشدين النفسيين على المهارات اللازمة لمعالجة العلاقة بين الاستدامة النفسية والسلوك البيئي والاجتماعي المسؤول، تمهيداً لتوسيع أدوارهم خارج الإطار العلاجي التقليدي.
6. إجراء بحوث ميدانية وتجريبية تقيس الأثر الفعلي لبرامج الإرشاد النفسي على مؤشرات التنمية المستدامة في المجتمعات المحلية، بما يُرسخ هذا المدخل بأدلة عربية أصيلة.

المصادر
العربية

طاحون، حسين، وزغلي، إيمان. (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين ذوي اضطراب الأليكسيثيميا. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 6(30)، 775-798.

عبد الجواد، أحمد. (2017). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (91)، 481-538.

الأجنبية

باستدامة نفسية هو مجتمع أكثر قدرة على بناء رأس مال اجتماعي متماسك يُسهّل التعاون ويُقلّص النزاعات.

أما على المستوى الاقتصادي، فقد أشارت التقارير الدولية الحديثة إلى أن الاضطرابات النفسية غير المعالجة تُكبّد الاقتصادات العالمية خسائر فادحة سنوياً من خلال تراجع الإنتاجية وزيادة معدلات الغياب عن العمل (World Health Organization, 2022)، في حين أن الاستثمار في الاستدامة النفسية للأفراد يُمثّل استثماراً مباشراً في رأس المال البشري، وهو الركيزة الأولى لأي تنمية اقتصادية حقيقية. وعلى المستوى البيئي، فإن الفرد الذي يمتلك فاعلية ذاتية وتوازناً وجدانياً يكون أكثر قدرة على تحويل قلقه البيئي إلى سلوك مسؤول بدلاً من الاستسلام للعجز أو اللامبالاة، مما يجعل الاستدامة النفسية شرطاً نفسياً ضرورياً لاستدامة العلاقة بين الإنسان وبيئته.

3. دور المرشد النفسي في تفعيل الاستدامة النفسية

يضطلع المرشد النفسي بدور وقائي تنموي يتمثل في تصميم برامج إرشادية جماعية وفردية تستهدف تعزيز الصمود النفسي قبل وقوع الأزمات، عبر تدريب الأفراد على مهارات تنظيم الانفعالات والتعامل مع الضغوط، وذلك استناداً إلى نماذج التدخل القائمة على أدلة علمية واضحة (Chmitorz et al., 2018). كما يُساهم في الدور العلاجي من خلال مساعدة من تعرضوا لاضطرابات أو أزمات نفسية على استعادة توازنهم وإعادة بناء فاعليتهم الذاتية ومعنى حياتهم، بما يحول الأزمة من نقطة انهيار إلى فرصة للنمو.

- ويمتد دور المرشد النفسي إلى البعد المجتمعي من خلال نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية ومكافحة وصمة العار المرتبطة بطلاب المساعدة، وتوعية الأسر والمؤسسات التعليمية بالعلاقة العضوية بين الاستدامة النفسية للأفراد واستدامة المجتمع ككل.
- وعلى المستوى المؤسسي، يُساهم في بناء بيئات تعليمية وعملية داعمة نفسياً، تُعزز الانتماء وتُقلّص مصادر الضغط البيئية، وهو ما يجعل من المؤسسة التعليمية أو العملية نموذجاً مصغراً للتنمية المستدامة القائمة على الإنسان.

- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience: A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>

- Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: A systematic review of reviews. *The Lancet Psychiatry*, 5(4), 357–369. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30060-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9)

- United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development (A/RES/70/1). <https://sdgs.un.org/2030agenda>

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>