

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للمتعلمين

Factors Influencing the Mental Health of Learners

محددات الصحة النفسية

تؤكد منظمة الصحة العالمية أن الصحة لا تكتمل دون صحة نفسية،

وهو ما يبرز أهمية التدخل على مستوى هذه المحددات لتحسين رفاه الأفراد والمجتمعات.

إن محدّدات الصحة النفسية ليست جميعها من النوع نفسه؛

فبعضها **ثابت نسبيًا** (مثل العوامل الوراثية)،

بينما بعضها الآخر **ديناميكي** قابل للتعديل والتطوير عبر التدخلات التربوية أو الاجتماعية أو النفسية.

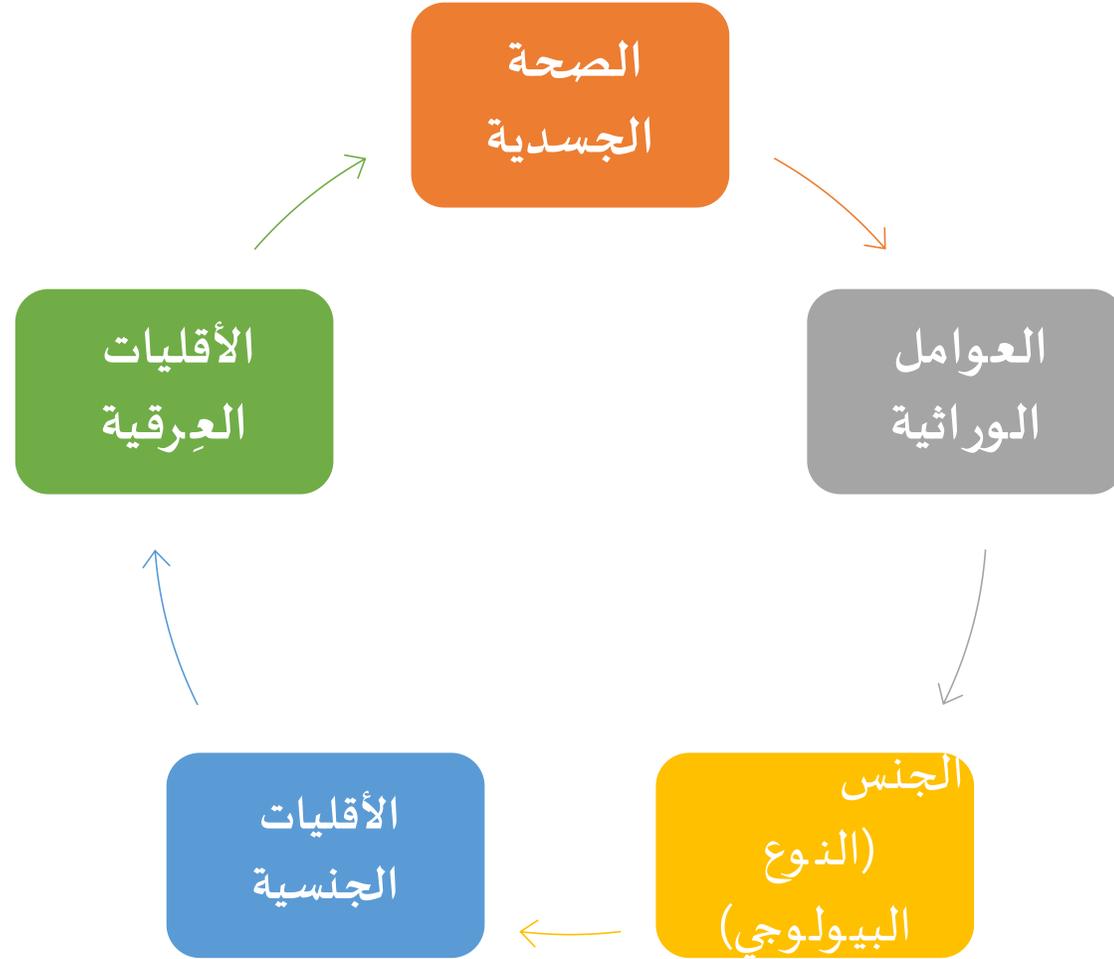
العوامل المؤثرة على الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية بعدة عوامل

اجتماعية، ثقافية، اقتصادية، سياسية، جسدية وفردية. على المستوى اليومي وطوال مسار الحياة، تتراكم هذه العوامل وتتفاعل مع بعضها البعض بدرجات متفاوتة من التأثير

(Lebrun-Paré. 2023)

العوامل البيولوجية



- العوامل الثقافية
- العادات والتقاليد الاجتماعية
- المعتقدات الثقافية

• البيئة والبنية التحتية

- البنية التحتية
- التعرض للعنف والجريمة
- الأمان والثقة داخل الحي
- الطبيعة والبيئة الطبيعية

• العوامل النفسية

- الشخصية
- المهارات النفسية-الاجتماعية

• السياسات الاجتماعية والاقتصادية

- اللامساواة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية
- سياسات التشغيل دور الحضانه والمدارس
- تقرير المصير / التمكين

- العوامل المرتبطة بمسار الحياة
- مرحلة الطفولة
- الخبرات السلبية في الطفولة المبكرة
- الوضع أو الخلفية الهجرية

- الوضعية الاقتصادية
- المستوى الاجتماعي-الاقتصادي
- العمل الدخل
- الديون
- مستوى التعليم

- المحيط القريب والدائرة الاجتماعية
- الأسرة
- الدعم الاجتماعي



لماذا التركيز على الصحة النفسية في المدرسة؟

أسباب ووجهة للتركيز على الصحة النفسية للطلاب في المدرسة

الصحة النفسية الجيدة ضرورية
لقدرة الطالب على التعلم، والنجاح

الأدلة المتوفرة تظهر أن مبادرات
التوعية، والوقاية، والتدخل المبكر في
الصحة النفسية

تلعب المدارس دوراً مهماً في النظام
الإقليمي للصحة النفسية ومكافحة
الإدمان

تمنع أو تقلل من عبء المشكلات
النفسية المستقبلية

تساعد المدارس الطلاب على تنمية
وتعزيز معارفهم ومهاراتهم القائمة
للعناية بصحتهم النفسية

تمتلك المدارس فرصة لمساعدة الشباب
على الشعور بالأمل، وتحديد الأهداف،
والانتماء، والمعنى

العوامل المؤثرة على الصحة النفسية على المتعلمين في الوسط المدرسي مأخوذة من

Parent, Josianne et Marina St-Louis (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école primaire : un regard sur certains facteurs de risque et de protection : document préparatoire pour l'avis du Conseil intitulé « Le bien être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs »*, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 93 p.

1. الشعور بالكفاءة الذاتية لدى التلميذ

ما هو الشعور بالكفاءة الذاتية؟

هو اعتقاد التلميذ بقدرته على النجاح وإنجاز المهام، ولا يعتمد فقط على قدراته الحقيقية بل على نظرته لنفسه وثقته بمهاراته.

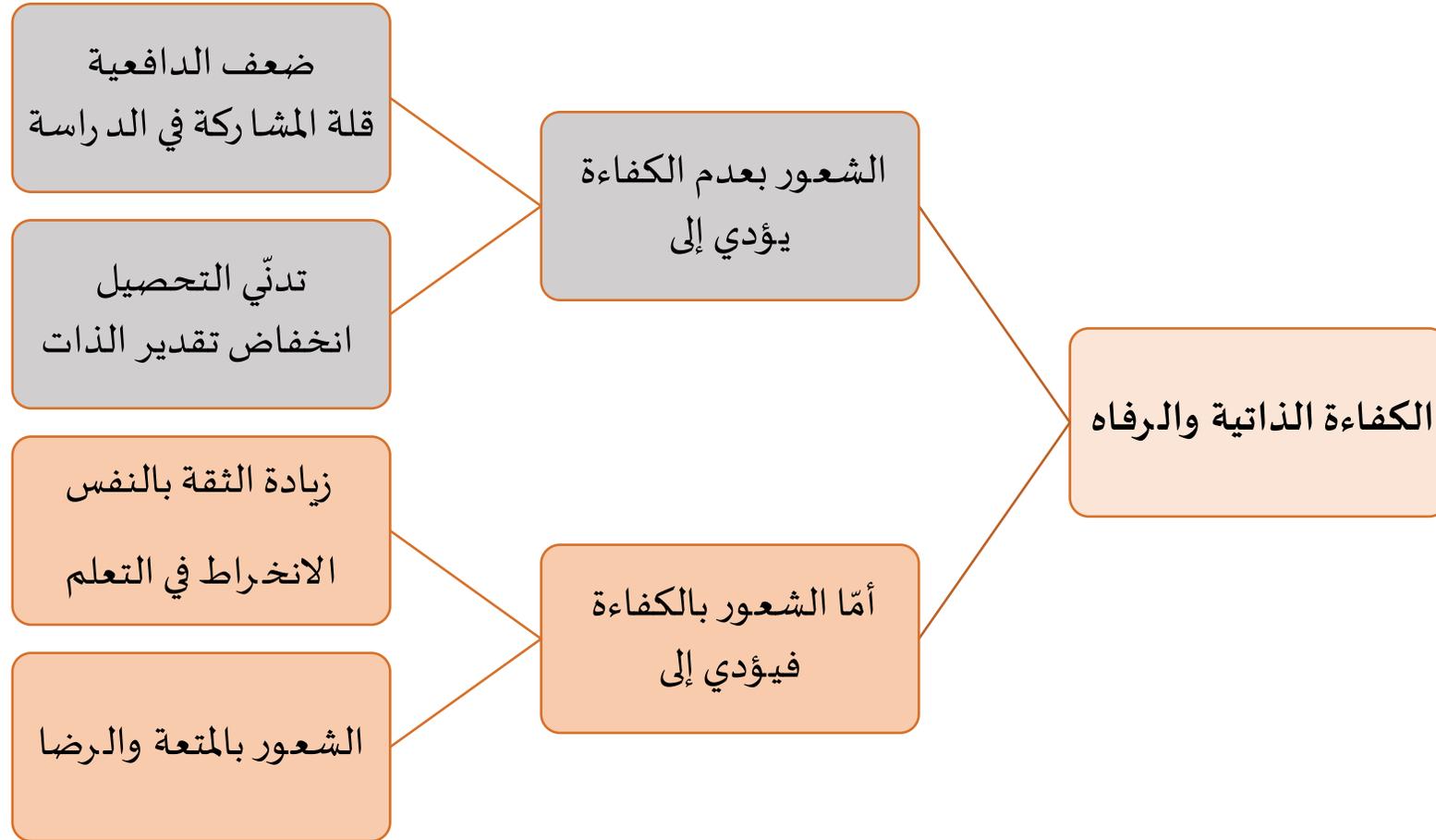
علاقته بالنتائج الدراسية

يتأثر بنتائج التلميذ السابقة: النجاح يعزز الثقة، والفشل قد يضعفها.

ليس منفصلاً عن المستوى الدراسي،

لكنه يعتمد أكثر على تفسير التلميذ لنتائجه.

تأثيره على الرفاه والدافعية



كيف يمكن تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية؟

- مساعدة التلاميذ على تحليل صعوباتهم وفهم أسباب النجاح وال فشل؛
- تذكيرهم بإنجازاتهم السابقة وتطورهم مع الوقت؛
- تفسير خبراتهم بشكل إيجابي؛
- إيمان المعلم بقدراتهم وبناء علاقة داعمة معهم؛
- تقديم تشجيع محدد مرتبط بمهارات حقيقية (وليس ثناءً عاماً)؛
- توفير فرص متكررة للنجاح لجميع التلاميذ؛
- الاستفادة من الذاكرة الإيجابية للنجاحات السابقة.

دور البيئة الصفية

توفير مناخ عاطفي آمن وممتع

تقليل الخوف والقلق

توجيه التفكير نحو تطوير المهارات بدل الشك في الذات

اعتبار الفشل فرصة للتعلم والنمو وليس دليلاً على العجز

2. مفهوم الذات

هو الصورة أو التصوّر الذي يكوّنه الفرد عن نفسه (جسدياً، سلوكياً، معرفياً، اجتماعياً...).

وهو وصفيّ بالأساس، أي يصف كيف يرى الشخص نفسه.

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

مفهوم الذات: وصفي (كيف أرى نفسي؟)

تقدير الذات: تقييمي (هل أنا راضٍ عن نفسي أم لا؟)

تقدير الذات يتكوّن انطلاقاً من مفهوم الذات.

خصائص مفهوم الذات

متعدد الأبعاد

لا يقتصر على جانب واحد؛ فقد يرى الطفل نفسه جيداً دراسياً وضعيفاً رياضياً أو اجتماعياً.

منظم بشكل هرمي

توجد تصورات جزئية (عن الدراسة، المظهر، العلاقات...) تتجمع لتكوّن الشعور العام بالذات.

متأثر بالبيئة

الأسرة، المدرسة، والمجتمع تؤثر بقوة في تكوينه.

يتكوّن من أوصاف يطلقها الفرد على نفسه

مثل:

أنا ذكي / ضعيف

أنا اجتماعي / خجول

أنا جيد في الرياضيات

وغالباً ما تكون هذه الأوصاف مشحونة عاطفياً.

ثلاث سمات أساسية لمفهوم الذات

متعدد الجوانب (يشمل عدة مجالات)
يقع على متصل من الإيجابي إلى السلبي
قد يكون واقعياً أو غير واقعي،

حسب مدى تطابقه مع نظرة الآخرين أو الواقع

مفهوم الذات هو الأساس الذي يبني عليه الطفل نظرتة لنفسه وثقته بها، ويتشكل عبر تجاربه وتفاعله مع محيطه، وهو عنصر أساسي في نموه النفسي والدراسي.

العلاقة بين مفهوم الذات المدرسي والرفاه

كيف يؤثر مفهوم الذات على التلميذ؟

يعزز الدافعية والنجاح

التلميذ الذي يعرف نفسه جيداً (نقاط قوته وضعفه) يستطيع تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، مما يزيد فرص نجاحه ورفاهه.

يساعد على التكيف مع الصعوبات

حتى التلاميذ ذوو صعوبات التعلم يمكن أن ينجحوا إذا:

فهموا صعوباتهم جيداً

حافظوا على نظرة إيجابية

استخدموا استراتيجيات مبتكرة

أظهروا مثابرة

يرتبط بالجهد والمثابرة

كلما كان مفهوم الذات إيجابياً، زادت:

الجهود المبذولة في التعلم

القدرة على الاستمرار رغم الفشل

يجعل الشعور بالكفاءة أكثر ثباتاً

أقل تأثراً بآراء الآخرين أو الدرجات.

تحيزات تقييم الكفاءة لدى التلاميذ

التحيز السلبي (وهم عدم الكفاءة)

يرى نفسه أقل قدرة مما هو عليه فعلاً
قد يؤدي إلى القلق وضعف التكيف والافتتأب

التحيز الإيجابي (وهم الكفاءة)

يرى نفسه أكثر قدرة من مستواه الحقيقي

يتأثر هذا التقييم بـ:

ملاحظات المعلمين والوالدين

المقارنة مع الزملاء

تفسير التلميذ للمعلومات التي يتلقاها

الأخطاء المعرفية وتأثيرها

هي تفسير المعلومات بشكل سلبي حتى لو كانت إيجابية.
مثال:

يتلقى التلميذ مدحاً من المعلم لكنه يظن أنه غير صادق.

ترتبط هذه الأخطاء بـ:

انخفاض تقدير الذات

القلق

أعراض الاكتئاب

صعوبات التكيف المدرسي

عوامل تعزّز رفاه التلميذ

معرفة الذات كمتعلم (قوة + ضعف)؛
أهداف تعلّم لا أهداف منافسة؛
تفسير إيجابي للتجارب؛
تقليل المقارنة الاجتماعية السلبية؛

كيف ندعم مفهوم ذات إيجابي؟

استراتيجيات تربوية؛

تقديم تغذية راجعة إيجابية مرتبطة بمهارات محددة؛
التركيز على التقدم وليس فقط النتائج؛
وضع أهداف تعلم واضحة وقابلة للتحقيق؛
مراعاة أن مفهوم الذات متعدد المجالات؛
التحسن في الرياضيات مثلاً لا يعني بالضرورة تحسناً اجتماعياً أو في مواد أخرى.

3إدارة الأداء في السياق المدرسي

التعريف

قد يواجه بعض الأطفال في المدرسة، صعوبة في التعامل مع توقعات الأداء الخارجي. هذه التوقعات تظهر في مواقف مختلفة مثل:

الاختبارات والتقييمات

المسابقات الرياضية

المسابقات المدرسية

الدور العاطفي

العواطف جزء لا يتجزأ من تجربة التعلم، ويمكن أن تؤثر على:

الانخراط الذهني

التعلم والتحصيل

بعض الأطفال يجدون صعوبة في التكيف مع بيئة الأداء، مما قد يولد مشاعر سلبية لديهم.

القلق المرتبط بالأداء

تعريف القلق من الأداء:

استجابة قلقية تظهر عندما يعتقد الفرد أن قدراته أو مهاراته أو معرفته قيد التقييم.

عوامل خارجية مؤثرة:

قلق الأهل (خصوصاً الأم) يزيد من قلق الطفل

التفسير السلبي للتغذية الراجعة

استراتيجيات التخفيف

مراعاة الجانب العاطفي أثناء التقييم

دعم التلميذ لتبني أساليب تعلم فعالة

تعزيز الثقة بالنفس وتقليل الخوف من الفشل

توعية الأهل لإدارة قلقهم

4.الجلد النفسي Résilience

لا يوجد تعريف موحد له، لكنه يعتبر قدرة الطفل على التكيف والنجاح والتطور رغم الصعوبات والمخاطر

(Mannoni; Larose et al., 2004; Anaut, 2006.)

ليس صفة ثابتة أو فطرية، بل نتيجة تفاعل ديناميكي بين عوامل الحماية والمخاطر الموجودة لدى الطفل وفي بيئته (الشخصية، العائلية، المدرسية، الاجتماعية).

الجلد يشمل التحديات اليومية، وليس فقط الأحداث الصادمة الكبيرة

(Sameroff, 2013).

العلاقة بالرفاه

تساعد الأطفال على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية بنجاح، وبالتالي تحسين الصحة النفسية والرفاه (ACSM, 2017; Armstrong, 2018).

تمكن الطفل من العودة إلى حالة رفاه بعد مواجهة الصعوبات.

عوامل تعزيز الجلد

وجود شخص داعم وموثوق ("tuteur de résilience") مثل المعلم أو موظف المدرسة، يشجع الطفل ويقدم له تجارب إيجابية (Anaut, 2006).

بيئة تركز على التفكير الإيجابي والمعنى وتشجع على:

تبنى سلوكيات صحية

التقدير والعطاء

إقامة علاقات إيجابية

ممارسات ايجابية

يمكن أن تكون المدرسة مكاناً لإعادة البناء النفسي والدعم عند وجود صعوبات عائلية أو اجتماعية. يجب أن تراعي التدخلات تفاوت قدرة الأطفال على الاستجابة للضغوط وعدم المبالغة في توقع المرونة لديهم.

5. العادات الصحية Habitudes Saines de vie

أهمية العادات الصحية:

أساسية لنجاح التعلم والصحة العامة للطفل والمراهق.

المدرسة تلعب دوراً رئيسياً في تعليم وتوجيه الأطفال نحو العادات الصحية

دور الأسرة والمدرسة:

تعاون الأهل مع المدرسة مهم لتعزيز النشاط البدني والتغذية الصحية.

يرى 70% من الأهل أنفسهم فاعلين رئيسيين ويطلبون المزيد من أنشطة مشتركة بين الأهل والأطفال

(Rivard et al., 2010).

النوم

تعريفه وأهميته

النوم حاجة أساسية، تختلف حسب العمر:

الأطفال الصغار: 10-12 ساعة/ليلة

المراهقون: حوالي 9 ساعات/ليلة. (Ribeiro et Stickgold, 2014)

تغييرات النوم شائعة في المراهقة، مثل تأخر وقت النوم والاستيقاظ. (Royant-Parola, 2005).

تأثير قلة النوم:

ضعف التركيز والذاكرة

انخفاض الأداء الدراسي

التوتر والانفعالات السلبية

القلق والتهيج

(Léger et Ogrizek, 2008; Ribeiro et Stickgold, 2014)

الإحصاءات:

حوالي ثلث الأطفال في سن المدرسة يعانون من مشاكل نوم مرتبطة بصعوبات تعلم. (Rey et al., 2019).

النوم والرفاه (Liens entre le sommeil et le bien-être)

العلاقة العامة:

النوم الجيد والكافي مرتبط بـ:

تنظيم أفضل للعواطف

تحصيل دراسي أعلى

جودة حياة أفضل ورفاه نفسي

(Chaput et al., 2016)

تأثير النوم على الأداء المدرسي:

النعاس المفرط ← أكبر تأثير سلبي على الأداء

جودة النوم ← مرتبطة بالأداء

مدة النوم ← لها تأثير أيضاً لكن أقل من النعاس والجودة

(Dewald et al., 2010)

ما ينبغي الاحتفاظ به

كلما شعر التلميذ أنه قادر على النجاح، زادت دافعيته ورفاهه وأداؤه الدراسي، لذلك يعد تعزيز الكفاءة الذاتية من أهم عوامل النجاح المدرسي والصحة النفسية.

مفهوم الذات هو الأساس الذي يبني عليه الطفل نظرتة لنفسه وثقته بها، ويتشكل عبر تجاربه وتفاعله مع محيطه، وهو عنصر أساسي في نموه النفسي والدراسي.

فالتلميذ الذي يعرف نفسه جيداً، ويؤمن بقدرته على التعلّم، ويعمل لتحقيق أهداف تطويرية — وليس فقط للمنافسة — يكون أكثر قدرة على التكيف، وأكثر دافعية، وأكثر صحة نفسية.