

أ. أحمد حسينة مقرر تصميم مسارات وأنظمة التكوين

التحصيل الأكاديمي والصحة النفسية



مقدمة

تلعب الصحة النفسية دورا حاسما في النجاح الدراسي،
إذ تؤثر في الدافعية، والتركيز، والذاكرة، وإدارة الضغوط، والقدرة على التفاعل الاجتماعي.
ويساعد فهم العلاقة بين الرفاه النفسي والأداء الأكاديمي على دعم التلاميذ والطلبة بشكل أفضل في
مسارهم التعليمي.

تعريف الصحة النفسية

حسب منظمة الصحة العالمية (2022)، تعرّف الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاه يكون فيها الفرد قادرا على

تحقيق ذاته،

ومواجهة ضغوط الحياة العادية،

والعمل بشكل منتج،

والمساهمة في مجتمعه.

ولا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية،

بل تشمل توازنا عاطفيا ومعرفيا واجتماعيا.

مكونات الصحة النفسية

الاجتماعية: جودة العلاقات مع الآخرين والشعور بالانتماء .

المعرفية: القدرة على التفكير بوضوح، والتعلم، وحل المشكلات .

العاطفية: القدرة على إدارة المشاعر والحفاظ على موقف إيجابي .

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

عوامل بيولوجية (وراثية، عصبية كيميائية)

عوامل بيئية (ظروف المعيشة، السياق الأسري)

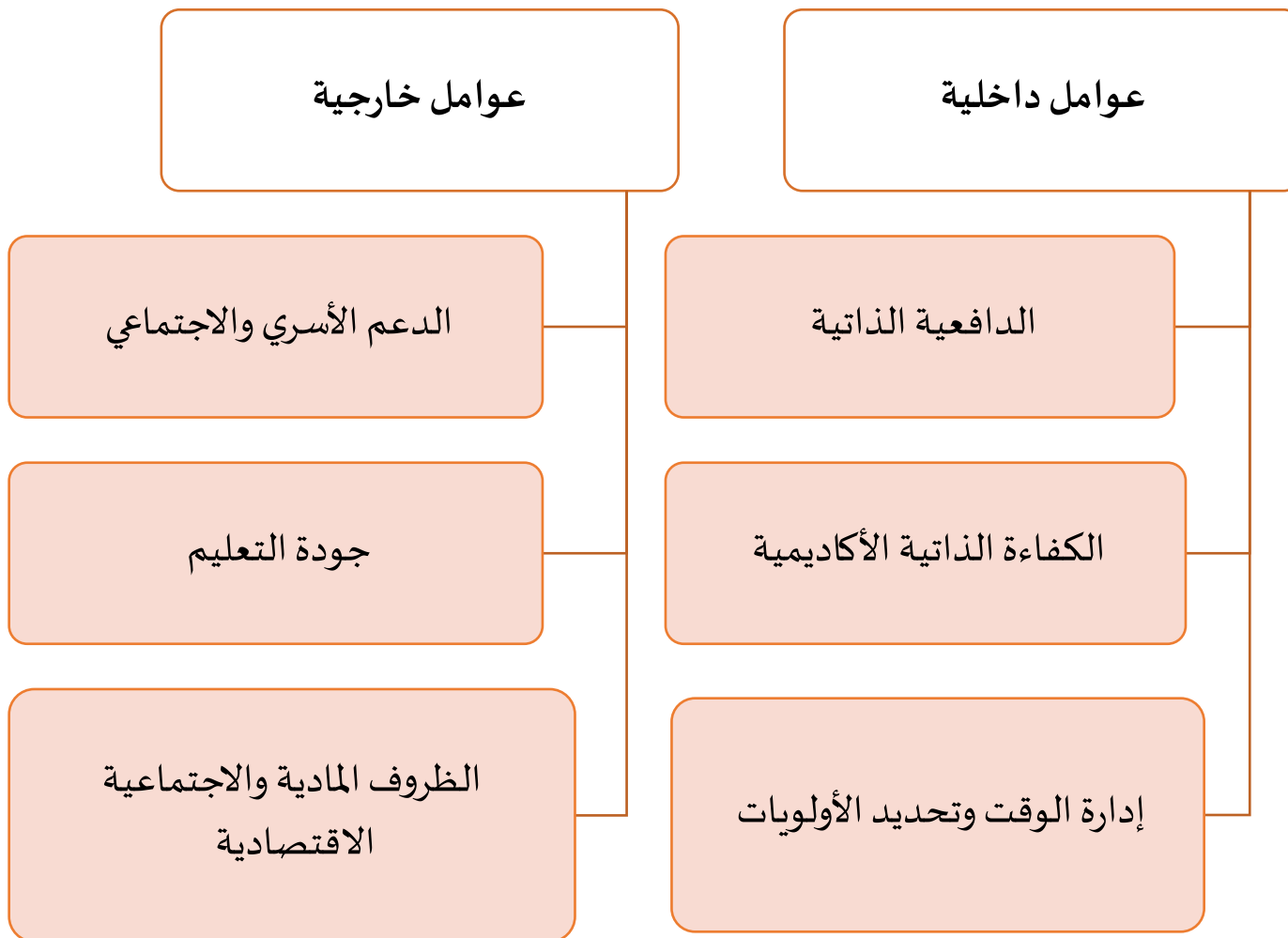
عوامل مدرسية (الضغط الأكاديمي، العلاقات مع المعلمين والأقران)

الأداء الدراسي: التعريف والمحددات

يشير الأداء الدراسي إلى مستوى إنجاز التلميذ أو الطالب في تعلمه،

ويقاس بالعلامات، والتقدم، والمشاركة.

ويتأثر بعدة متغيرات مثل الدافعية، واستراتيجيات التعلم، والبيئة التعليمية، والصحة النفسية.



العلاقة بين الصحة النفسية والأداء الدراسي

تظهر العديد من الدراسات وجود علاقة قوية بين الرفاه النفسي والنجاح الأكاديمي.

أ. تأثير الاضطرابات النفسية على الأداء

يمكن لاضطرابات مثل القلق، والاكتئاب، أو التوتر المزمن أن تؤثر سلبًا على التركيز، والذاكرة العاملة، والدافعية، مما يؤدي إلى تراجع الأداء الدراسي (Eisenberg, 2009) وآخرون

ب. دور الرفاه النفسي

يساهم التوازن النفسي الجيد في تعزيز المرونة، والمثابرة، والإبداع. ويُظهر الطلبة الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة قدرة أفضل على التكيف مع التحديات الدراسية (Keyes, 2007)

ج. تأثير المناخ المدرسي

يساهم وجود بيئة مدرسية إيجابية، تتسم بدعم المعلمين والأقران، في تقليل التوتر وتحسين الأداء الأكاديمي

(Shaffer & Suldo, 2008)

استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية في المدرسة



دراسة Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. (2009)

السياق والهدف

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، مع التركيز على تأثير الاضطرابات النفسية، خاصة الاكتئاب والقلق، على الأداء الدراسي المقاس بالمعدل التراكمي (GPA).

المنهجية

اعتمدت الدراسة على عينة ممثلة من طلبة عدة جامعات أمريكية.

استخدم الباحثون استبيانات معيارية لتقييم أعراض الاكتئاب والقلق،

إلى جانب بيانات إدارية للحصول على النتائج الدراسية.

كما تم استخدام تحليلات إحصائية متعددة المتغيرات للتحكم في العوامل الديموغرافية والأكاديمية

مثل

العمر، والجنس، والوضع الاجتماعي الاقتصادي، والتخصص الدراسي.

النتائج الرئيسية

أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي: الطلبة الذين يعانون من أعراض الاكتئاب أو القلق يحققون معدلاً تراكمياً أقل مقارنة بغيرهم. تأثير الاكتئاب على المعدل التراكمي كان أقوى من تأثير القلق.

الاضطرابات النفسية غير المعالجة لها تأثير تراكمي يزداد مع مرور الفصول الدراسية.

الطلبة الذين يستفيدون من خدمات الصحة النفسية يقل لديهم تراجع الأداء، مما يدل على فعالية الدعم النفسي.

تقرير منظمة الصحة العالمية (2022)

السياق والهدف

يعدّ التقرير العالمي حول الصحة النفسية الصادر عن منظمة الصحة العالمية سنة 2022 مرجعا شاملا يجمع المعطيات والسياسات والاستراتيجيات المتعلقة بالصحة النفسية على المستوى العالمي. ويهدف إلى إحداث تحول شامل في هذا المجال، مع التركيز على الوقاية، وتعزيز الرفاه، وضمان الوصول العادل إلى خدمات الرعاية النفسية.

أهم النتائج

يعاني نحو شخص واحد من كل ثمانية أشخاص في العالم من اضطراب نفسي،

ومعظمهم لا يتلقى العلاج المناسب .

تسهم الفوارق الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية في زيادة مخاطر الاضطرابات النفسية .

يعدّ التعليم أداة أساسية للوقاية وتعزيز الصحة النفسية، خاصة لدى الأطفال والشباب .

تساعد البيئات التعليمية الداعمة على تقليل عوامل الخطر مثل التوتر والوصم والإقصاء الاجتماعي .

تحسّن البرامج المدرسية التي تركز على المهارات الاجتماعية-العاطفية من المرونة النفسية والنجاح الدراسي والرفاه العام .

دور التعليم في الوقاية

يشير التقرير إلى أن المؤسسات التعليمية تعد فضاءات استراتيجية من أجل:

الكشف المبكر عن مؤشرات الضيق النفسي .

تعزيز السلوكيات الصحية والعلاقات الإيجابية .

تقديم دعم نفسي مدمج ضمن الإطار التربوي .

تكوين المعلمين في مجال الصحة النفسية وإدارة الضغوط .

كما توصي منظمة الصحة العالمية بإدماج الصحة النفسية في السياسات التعليمية الوطنية،

وتعزيز التعاون بين قطاعات الصحة والتعليم والشؤون الاجتماعية