جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي-
كلية العلم الاجتماعية والانسانية
قسم العلوم الاجتماعية

السنة الجامعية: 2025 – 2026
المستوى: سنة أولى ماستر
التخصص: علم النفس المدرسي
المدة: ساعة ونصف

يوم : 2026/01/17

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول الدورة العادية في مقياس علم النفس البيئي في الوسط المدرسي

السؤال الأول: (05 نقاط)

ظهر علم النفس البيئي تاريخيا في منتصف القرن العشرين، حيث بدأت ملامحه الأولى في الخمسينيات من خلال دراسات اهتمت بتأثير البيئة المادية على السلوك الإنساني ضمن علم النفس الاجتماعي. ومع الستينيات، أدى تزايد المشكلات الحضرية كالاكتظاظ والتلوث إلى تعميق البحث في علاقة الإنسان ببيئته. وفي السبعينيات، تبلور علم النفس البيئي كتخصص مستقل له مفاهيمه ومجالاته الخاصة. ثم شهد خلال الثمانينيات توسعا في موضوعاته ليشمل الصحة النفسية وجودة الحياة، أما منذ التسعينيات إلى اليوم، فقد ركز على قضايا الاستدامة وحماية البيئة وتعزيز السلوك البيئي الإيجابي.

السؤال الثاني: (05 نقاط)

الإدراك البيئي هو عملية نفسية معرفية يتم من خلالها استقبال الإنسان للمثيرات البيئية المحيطة به، وتنظيمها، وتفسيرها، وإعطاؤها معنى، بما يسمح له بفهم البيئة الطبيعية والمشيدة والتفاعل معها بشكل مناسب. ويشمل هذا الإدراك عناصر حسية مثل الرؤية والسمع واللمس، إلى جانب الخبرات السابقة والقيم الثقافية والاتجاهات والحالة النفسية للفرد، مما يجعل إدراك البيئة عملية ذاتية تختلف من شخص لآخر. كما يساهم الإدراك البيئي في توجيه السلوك الإنساني داخل البيئة، مثل الشعور بالراحة أو الأمان أو التوتر، واتخاذ القرارات المتعلقة باستخدام الفضاءات، والمحافظة على البيئة أو الإضرار بها، ولذلك يُعد مفهومًا أساسيا في علم النفس البيئي لفهم العلاقة المتبادلة بين الإنسان وبيئته.

الإدراك البيئي اصطلاحا هو العملية التي يقوم من خلالها الفرد بتفسير وفهم الخصائص المادية والاجتماعية للبيئة المحيطة به، اعتمادًا على المعطيات الحسية والخبرات السابقة والإطار الثقافي، بما يحدد طريقة تفاعله وسلوكه داخل تلك البيئة ويؤثر في مشاعره واتجاهاته نحوها.

السؤال الثالث: (05 نقاط)

لطالما ركزت العملية التعليمية على المعلم والمنهج ولكن أثبتت الأبحاث التربوية وعلم النفس البيئي أن هناك طرفًا ثالثًا لا يقل أهمية :البيئة الفيزيائية (المادية) للتعلم .هذه البيئة ليست مجرد خلفية للعملية التعليمية، بل هي شريك تربوي فاعل يؤثر مباشرة على:

1. **الوظائف المعرفية** :التركيز، الذاكرة، وقدرات حل المشكلات.

2. **الاستجابات الفسيولوجية** :مستويات الطاقة، الإجهاد البصري، والصحة العامة.

3. **الحالة العاطفية والاجتماعية** :الدافعية، المزاج، والتفاعل بين المتعلمين.

العوامل البيئية الحسية الأساسية (التي تحكم كفاءة الدماغ)

يُعتبر هذا العنصر هو الأهم لأنه يتعلق بالإشارات الحسية التي يستقبلها الدماغ باستمرار، والتي تؤثر على حالته اليقظة والتركيز.

1- الإضاءة: توجيه الأنظار نحو التعلم

لا تتعلق الإضاءة فقط بالرؤية الواضحة، بل بالتأثير الفسيولوجي والهرموني.

- **علم الأحياء الضوئي** :يؤثر الضوء الأزرق المنبعث من ضوء النهار على إنتاج الميلاتونين (هرمون النوم). التعرض للإضاءة الطبيعية الكافية خلال النهار يُحسّن اليقظة ويُعزز الشعور بالنشاط ويساعد في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ، مما يجهز الدماغ لليوم التالي.
- **التأثير العملي للإضاءة الاصطناعية:**
  - **تجنب الوهج** :يجب تصميم الإضاءة بحيث تتجنب السطوع المفرط المباشر أو المنعكس على الأسطح اللامعة، والذي يسبب إجهادًا بصريًا سريعًا.
  - **الإضاءة القابلة للتعديل** :تُظهر الدراسات أن استخدام الإضاءة التي يمكن تغيير درجة حرارة لونها (من الأصفر الدافئ إلى الأبيض البارد) حسب مهمة التعلم (قراءة، اختبار، نقاش) يمكن أن **يعزز التركيز والهدوء** حسب الحاجة.

2- البيئة الصوتية: إدارة الضوضاء من أجل الوضوح

الدماغ مصمم للاستجابة السريعة للتغيرات الصوتية، ولذلك فإن الضوضاء هي أكبر مُشتت.

- **الضوضاء كمصدر للتوتر** :الضوضاء المستمرة أو غير المتوقعة (مثل صوت حركة المرور أو أعمال البناء) تُزيد من إفراز هرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد)، مما يضع المتعلم في حالة "تأهب" ويستنزف موارده المعرفية المخصصة للتعلم.
- **تأثير تردد الصدى** :في الفصول الدراسية الكبيرة، قد يؤدي صدى الصوت إلى تشويه كلام المعلم. هذا يجبر المتعلمين على بذل جهد إضافي في فك تشفير الكلمات، مما يقلل من قدرة الذاكرة العاملة على معالجة المحتوى. الحل هو استخدام مواد ماصة للصوت (مثل السجاد أو ألواح الحائط الخاصة).

- **حلول التجسيد الصوتي** :عزل الغرف، استخدام سماعات إلغاء الضوضاء عند الحاجة، وتوفير خلفيات صوتية بيضاء أو طبيعية خفيفة للمهام التي تتطلب تركيزًا عميقًا.

3- المناخ الداخلي :الحرارة وجودة الهواء

- **درجة الحرارة المثلى**
- **المباني**
- **هندسة المساحة والتصميم المعماري**
- **مرونة المساحة وتنويع الأثاث**
- **الأثاث المُريح والمُعدّل** :استخدام كراسي وطاولات قابلة لتعديل الارتفاع يدعم الصحة الوضعية ويمنع التشتت الناتج عن عدم الراحة. الأثاث الذي يسمح بالحركة البسيطة (مثل الكراسي الهزازة الخفيفة أو المقاعد الكروية) يمكن أن يساعد المتعلمين الذين يحتاجون إلى التحفيز الحسي لزيادة التركيز.

4- الألوان والتحفيز البصري

تُعد الألوان لغة صامتة تؤثر على المزاج والدافعية.

- **علم نفس الألوان:**
  - **الأزرق والأخضر** :يرتبطان بالطبيعة، ويُعززان الهدوء، والتركيز، والشعور بالسلام. يُفضل استخدامهما في مساحات الدراسة المكثفة.
  - **الأصفر والبرتقالي** :ألوان محفزة للطاقة والإبداع والبهجة. يمكن استخدامها في مناطق الأنشطة الجماعية، العصف الذهني، أو الممرات.
  - **الأبيض والرمادي المحايد** :توفير خلفية محايدة للوحات العرض والمواد التعليمية لتقليل الإرهاق البصري.
- **دمج الطبيعة** :وجود نباتات طبيعية، أو صور للطبيعة، أو حتى الوصول المباشر إلى مناظر خارجية، ثبت أنه **يقلل من مستويات الإجهاد** ويزيد من الانتباه والتعافي المعرفي

السؤال الرابع: (05 نقاط)

لتقييم المناخ المدرسي وفهمه، يجب النظر إليه من خلال أبعاد متكاملة:

بُعد الأمان

يشمل الأمان الجسدي والنفسي:

- **الأمان الجسدي** :شعور الطلاب بالحماية من الأذى الجسدي، غياب العنف والأسلحة، وسلامة المرافق المدرسية.
- **الأمان النفسي** :شعور الطلاب بأنه مسموح لهم بالتعبير عن آرائهم وأخطائهم دون خوف من السخرية أو العقاب القاسي أو الإذلال.

بُعد العلاقات والدعم

يركز على جودة التفاعلات بين الأفراد:

- **دعم المعلمين للتلاميذ** :توفير الدعم الأكاديمي والعاطفي، والتواصل الواضح والعادل مع جميع الطلاب.
- **العلاقات بين الأقران** :وجود **احترام متبادل** بين الطلاب، وغياب التمييز، والتعامل الفعال مع حوادث التنمر.
- **المشاركة الأسرية** :مدى الترحيب بدور الأسرة في العملية التعليمية ووجود قنوات اتصال مفتوحة.

بُعد التعليم والتعلم

يتعلق بجودة العملية التعليمية وكيفية تقديمها:

- **التوقعات العالية والواضحة** :وضع معايير أكاديمية وسلوكية عالية ومناسبة، وتوصيلها بوضوح للطلاب.
- **العدالة التعليمية** :ضمان حصول جميع الطلاب على الموارد والفرص التعليمية اللازمة للنجاح، بغض النظر عن خلفيتهم.
- **البيئة المحفزة** :استخدام أساليب تدريس مبتكرة وتشاركية تشجع على التفكير النقدي وحب الاستطلاع.

بُعد الإدارة والنظام)

يشمل تطبيق القواعد والسياسات:

- **الوضوح والعدالة** :يجب أن تكون القواعد المدرسية واضحة، مفهومة، ومطبقة بعدالة وبشكل متسق على الجميع.
- **القيادة الفعالة** :دور الإدارة في توفير رؤية واضحة، دعم المعلمين، والتعامل مع المشكلات بإنصاف.

- **البيئة المادية** :نظافة وجاذبية مبنى المدرسة والمرافق (الفصول، المختبرات، الساحات).

بناء وتطوير المناخ المدرسي الإيجابي

بناء مناخ إيجابي يتطلب جهداً استراتيجياً ومستمراً من جميع الأطراف:

إشراك المجتمع المدرسي بأكمله

- **تشكيل لجان المناخ** :إنشاء لجان تضم ممثلين عن الطلاب، المعلمين، الإدارة، وأولياء الأمور لتحديد أولويات التحسين.
- **جمع البيانات** :استخدام استبيانات المناخ المدرسي الدورية لتقييم الوضع الحالي بدقة وتحديد نقاط القوة والضعف.

تعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية

- **دمج التعلم الاجتماعي العاطفي** :تعليم الطلاب مهارات الوعي الذاتي، إدارة الانفعالات، التعاطف، واتخاذ القرارات المسؤولة كجزء من المنهج اليومي.
- **برامج الوقاية من التنمر** :تطبيق برامج واضحة وفعالة للتعامل مع التنمر، تركز على دور المشاهدين وضرورة الإبلاغ.

تطوير ممارسات الإدارة الصفية العادلة

- **الانضباط التصحيحي** :التحول من العقاب الذي يركز على "ما هي القاعدة التي تم خرقها؟" إلى نموذج يركز على "**من الذي تضرر وكيف يمكن إصلاح الضرر؟.**"
- **بناء العلاقات أولاً** :يجب أن يركز المعلمون على بناء علاقات قوية وإيجابية مع الطلاب كاستراتيجية وقائية رئيسية قبل تطبيق أي إجراءات انضباطية.

دعم الطاقم التعليمي من خلال

- **التنمية المهنية** :توفير تدريب مستمر للمعلمين على مهارات إدارة السلوك، والتعامل مع الصدمات، ومهارات التعلم الاجتماعي العاطفي.
- **بيئة العمل الداعمة** :ضمان حصول المعلمين على دعم الإدارة والموارد اللازمة، وتشجيع التعاون المهني بين الزملاء.

الأستاذة سمية زراري

بالتوفيق