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

السنة الجامعية: 2025 – 2026
المستوى: ماستر 1
التخصص: علم النفس التربوي
المدة: ساعة ونصف

يوم: 2026/05/09

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الأول الدورة العادية في مقياس الصحة النفسية في الوسط المدرسي

إجابة السؤال الأول: (06 نقاط)

أ. التقييم المعرفي (04نقاط)

وفق نموذج Richard Lazarus، يمر الفرد بمرحلتين:

- ✓ **التقييم الأولي:** هل الحدث مهدد؟
- ✓ **التقييم الثانوي:** هل أملك الموارد الكافية للتعامل معه؟

إذا فسر الحدث على أنه يفوق الموارد الذاتية، ينشأ الإجهاد.

ب. المثال: (نقطتين 02)

طالب ماستر في علم النفس التربوي يقترب موعد مناقشة مذكرته، عند اطلاعه على تاريخ المناقشة **(التقييم الأولي)**، يدرك الحدث على أنه **موقف ذو أهمية عالية وقد يكون مهددا** لمساره الأكاديمي إذا لم ينجح فيه.

ثم ينتقل إلى **التقييم الثانوي**، حيث يقيم موارده: يجد أن لديه نقصا في التحضير، وضغطا زمنيا، وخبرة محدودة في العرض والمناقشة.

عندما يدرك أن **متطلبات الموقف تفوق موارده الحالية**، يبدأ في الشعور بأعراض الإجهاد النفسي مثل القلق، التوتر، وصعوبة التركيز.

في المقابل، لو قيم نفس الطالب موارده بشكل إيجابي (تحضير جيد، دعم من المشرف، خبرة سابقة في العروض)، فقد لا يتولد الإجهاد، بل قد يتحول الموقف إلى **تحد محفز** بدل كونه مصدر ضغط.

ملاحظة: أو أي مثال آخر يبرز مراحل التقييم المعرفي للموقف.

إجابة السؤال الثاني: (06 نقاط)

اضطرابات السلوك (العدوان، التمرد):

أ. الخصائص (03 نقاط):

- ✓ السلوك العدواني.
- ✓ رفض القواعد.
- ✓ الصراع مع السلطة.

ب. استراتيجيات التدخل (03 نقاط):

- ✓ وضع حدود واضحة وثابتة.
- ✓ التعزيز الإيجابي بدل العقاب.
- ✓ تنمية مهارات حل المشكلات.
- ✓ إشراك المراهق في اتخاذ القرار.

إجابة السؤال الثالث: (08 نقاط)

تصور لاستراتيجية متكاملة لتعزيز الصحة النفسية في الوسط الجامعي:

أ. على مستوى المؤسسة:

- إنشاء مراكز إرشاد نفسي.
- إدماج برامج دعم نفسي.
- تحسين جودة الحياة الجامعية.

ب. على مستوى الأستاذ:

- اعتماد بيداغوجيا داعمة.
- مراعاة الضغط الأكاديمي.
- تشجيع الطلبة.

ج. على مستوى الطالب:

- تعلم إدارة الوقت.

- تنمية مهارات التكيف.
- طلب المساعدة عند الحاجة.

تؤكد الأدبيات العلمية المعاصرة أن الصحة النفسية لم تعد عنصرا ثانويا في التعليم العالي، بل أصبحت شرطا أساسيا لجودة التعلم ونجاحه، فالعلاقة بين الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي علاقة عضوية، يتوسطها النظام التربوي وأساليب التدريس والمناخ الجامعي.

وعليه، فإن أي مشروع إصلاحي للتعليم العالي لا يدمج البعد النفسي ضمن مكوناته، يظل قاصرا عن تحقيق أهدافه في بناء طالب متوازن، كفء، وقادر على الإبداع.