

Educational Psychology: Its Role in Engineering Learning and Building a Balanced Personality

This article aimed to clarify the role of educational psychology in "engineering learning and shaping a balanced human" within the contemporary school environment. It employed a descriptive-analytical approach by reviewing theoretical literature and previous studies. The article demonstrated that educational psychology is an applied science that explains the mechanisms of learning, individual differences, motivation, and classroom behavior, providing educational counselors with scientific tools for preventive, developmental, and .therapeutic intervention

Previous studies indicate that activating its principles in schools reduces behavioral problems such as bullying, anxiety, and academic delay, and increases participation and motivation, thereby improving school climate and learning quality. The article concluded that investing in training educational counselors in educational psychology is an effective investment in human capital. It recommended empowering counselors technically, reducing their clerical burden, and activating partnership with .families and the community

Keywords: Educational Psychology, Learning Engineering, School Counseling, Motivation, Mental Health, Balanced Personality

المقدمة:

علم النفس التربوي: ودوره في هندسة التعلم وبناء الشخصية المتزنة

م.م زينب نعمه كيطان الوزني

وزارة التربية / مديرية تربية كربلاء المقدسة /

متوسطة الرباب للبنات

التخصص: علم نفس تربوي

Educational Psychology: Its Role in Engineering Learning and Building a Balanced Personality

.Zainab Ni'ma Kitten Al-Wazni, M.A

Ministry of Education, Karbala

Education Directorate

Al-Rabab Intermediate School for Girls, Karbala, Iraq

Zainabnehme1987@gmail.com

الملخص

هدف المقال الحالي إلى بيان دور علم النفس التربوي في "هندسة التعلم وصناعة الإنسان المتزن" داخل البيئة المدرسية المعاصرة. واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة. وأوضح أن علم النفس التربوي يُعد علماً تطبيقياً يفسر آليات التعلم والفروق الفردية والدافعية والسلوك الصفي، ويقدم للمرشد التربوي أدوات علمية للتدخل الوقائي والإنمائي والعلاجي. وأظهرت نتائج بعض الدراسات أن تفعيل مبادئه في المدرسة يخفف المشكلات السلوكية كالتنمر، والقلق، التأخر الدراسي ويرفع المشاركة اليومية والدافعية، مما يحسن المناخ المدرسي وجودة التعلم. وخلص المقال إلى أن الاستثمار في تأهيل المرشد التربوي بعلم النفس التربوي هو استثمار فعال في الموارد البشرية. وأوصى بتمكين المرشدين بالتكنولوجيا الحديثة، وتخفيف العبء الكتابي، وتفعيل الشراكة مع الأسرة والمجتمع

الكلمات المفتاحية: علم النفس التربوي، هندسة التعلم، الإرشاد المدرسي، الدافعية، الصحة النفسية، الإنسان المتزن.

Abstract

يُعرّف علم النفس التربوي بأنه "الدراسة العلمية للسلوك الإنساني في المواقف التربوية بهدف فهم التعلم والتعليم وتطويرهما" (الزغول، 2012، ص25). ويستند إلى ثلاث ركائز:

1. نظريات التعلم: من ثورندايك Thorndike وقوانين الأثر، إلى بياجيه ومراحل النمو المعرفي، وصولاً لفيجوتسكي وأهمية التفاعل الاجتماعي في بناء المعرفة.

2. الفروق الفردية: لا يوجد طالب "ضعيف أو غير ذكي"، بل يوجد نمط تعلم لم نكتشفه بعد. فمراعاة الأنماط البصرية والسمعية والحركية ترفع كفاءة التدريس إلى الحد الجيد والمقبول (Woolfolk, 2020, p89).

3. الصحة النفسية: تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO (2022) أن 50% من الاضطرابات النفسية تبدأ قبل سن 14 عاماً، والمدرسة هي خط الدفاع الأول للكشف المبكر.

وتتكامل هذه الركائز لتشكيل ما يُسمى بـ"النموذج الشمولي للتعلم"، حيث لا يُفصل بين الجانب المعرفي والوجداني والسلوكي. فأى خلل في الصحة النفسية ينعكس مباشرة على الانتباه والذاكرة والتحصيل، والعكس صحيح. وهذا ما يبرر تدخل المرشد التربوي في الجوانب الثلاثة معاً.

ويضاف إلى هذه الركائز مفهوم "المرونة النفسية" Resilience، وهو قدرة الطالب على التعافي من الضغوط والإخفاقات. أثبتت دراسات باندورا Bandura أن الفعالية الذاتية Self-Efficacy هي المحرك الأساسي للمرونة. والمرشد التربوي يستطيع بناء الفعالية الذاتية من خلال 4 مصادر: الخبرة الناجحة المباشرة، النمذجة، الإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية. فعندما تواجه الطالبة إخفاقاً في مادة الرياضيات، لا يقتصر دور المرشد على المواساة، بل يعيد صياغة التجربة لتكون "خبرة تعلم" ويعرض نماذج نجاح مشابهة لرفع ثقتها بنفسها.

ثانياً: الدراسات السابقة

اهتمت العديد من الدراسات العربية والأجنبية بدور علم النفس التربوي والإرشاد المدرسي في تحسين البيئة التعليمية. ففي السياق العراقي، أجرى الشمري

لماذا نهندس التعلّم؟ في عصر الانفجار المعرفي والضغط الرقمي، لم تعد مهمة المدرسة "تلقين المعلومة" بل "هندسة العقل" الذي يستقبلها. فالطالب اليوم محاط بالمشتتات، مثقل بالقلق، ويعيش سنوات متوازية بين الواقع والشاشة. وهنا يتقدم علم النفس التربوي ليكون بوصلة المدرسة الحديثة: علمٌ يفسر كيف نتعلم، ولماذا نخفق، ومتى نبدع (أبو جادو، 2016، ص34).

إن هذا التخصص لا يرى الطالب درجةً في السجل المدرسي، بل يراه منظومة نفسية معقدة: عقلٌ له نمط، وقلبٌ له حاجة، وسلوكٌ له سبب. والمرشد التربوي المسلح به يتحول من "مسؤول مشكلات" إلى "مهندس بيئة تعلّم متزنة نفسياً وعقلياً وتربوياً" قادراً على التعلم والعطاء.

ويكتسب هذا التوجه أهمية خاصة في السياق العراقي، حيث تواجه المدرسة تحديات مزدوجة: تراكمات ما بعد الأزمات، والتحول الرقمي السريع الذي لم تواكبه البنى الإرشادية. لذا فإن إعادة تعريف دور المرشد التربوي لم يعد خياراً ترفيهاً، بل ضرورة لضمان استمرارية العملية التعليمية بجودة جيدة.

تضافرت عدة عوامل جعلت الحاجة لعلم النفس التربوي أكثر إلحاحاً بعد 2020.

أولاً: الانتقال القسري للتعليم عن بُعد كشف فجوات الدافعية والتنظيم الذاتي لدى الطلبة.

ثانياً: زيادة معدلات القلق والاكتئاب بين المراهقين بنسبة 25% حسب تقرير اليونيسف 2021، مما جعل المدرسة خط الدفاع النفسي الأول.

ثالثاً: تغير سوق العمل ومتطلباته من مهارات ناعمة مثل التواصل وحل المشكلات والتفكير النقدي، وهي مهارات لا تُبنى بالتلقين بل بالهندسة النفسية للبيئة الصفية.

رابعاً: الضغط المجتمعي على المدرسة لتكون حاضنة للقيم والسلوك المدني في ظل تراجع دور المؤسسات الاجتماعية الأخرى. هذه العوامل مجتمعة تجعل المرشد التربوي المسلح بعلم النفس التربوي حجر الزاوية في إصلاح التعليم من الداخل.

أولاً: الماهية والأسس العلمية

وفي تقرير اليونسكو (2023) حول التكنولوجيا في التعليم، تبين أن التشتت الرقمي أصبح أحد أهم معوقات الانتباه والتعلم، وأن المدارس التي طبقت استراتيجيات "التكنولوجيا الرقمية" الواعية حققت تحسناً في الرفاه المدرسي والتركيز الصفي. وهذا يسند التوصية باستخدام أدوات التكنولوجيا الحديثة في الإرشاد المدرسي.

وأضافت دراسة الحسناوي (2022) بُعداً مهماً يتعلق بدور الإرشاد الجماعي في تحسين مهارات التواصل لدى طلبة المرحلة المتوسطة. وأظهرت أن الجلسات الجماعية الأسبوعية لمدة 6 أسابيع ساهمت في تقليل العزلة الاجتماعية وزيادة المشاركة الصفية. كما بينت دراسة الخفاجي (2021) أن غياب التدريب المستمر للمرشدين يجعل 70% من تدخلاتهم تقليدية وتعتمد على الوعظ بدلاً من الأساليب العلمية. وهاتان الدراستان تؤكدان الحاجة إلى التحديث المهني المستمر وتفعيل الإرشاد الجماعي كأداة وقائية منخفضة الكلفة. وأظهرت دراسة حديثة للباحثة العراقية العلوان (2024) على عينة من 200 طالبة في بغداد أن برنامجاً قائماً على "الذكاء العاطفي" خفض سلوكيات التمرر بنسبة 32% ورفع الرضا المدرسي بنسبة 28%. كما بينت دراسة مصرية لعلوي وآخرون (2023) أن دمج تقنيات اليقظة الذهنية Mindfulness لمدة 10 دقائق يومياً في بداية الدوام خفض قلق الطلبة ورفع تركيزهم في الحصة الأولى. هذه النتائج تؤكد أن التدخلات القصيرة منخفضة الكلفة قادرة على إحداث أثر ملموس إذا استندت لأصول علم النفس التربوي.

يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة تتفق على أهمية علم النفس التربوي كأداة تطبيقية، لكنها تشير أيضاً إلى وجود معوقات مؤسسية وأسرية وتقنية تحد من فاعليته. وهذا ما حاول المقال الحالي معالجته من خلال الربط بين النظرية والتطبيق الميداني في البيئة المدرسية العراقية.

ثالثاً: هندسة التعلم في الميدان المدرسي - ماذا يفعل المرشد في التربية والتعليم؟

(2021) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي مستند لنظريات التعلم في خفض قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة المتوسطة في كربلاء. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية التدخل الإرشادي المبني على أسس نفسية في معالجة المشكلات الانفعالية الشائعة.

وفي دراسة تحليلية حديثة، تناول سويلم وعبدالحق وصافي (2025) مفهوم الإرشاد النفسي والتربوي وأهدافه وأدوار المرشد وأساليبه. وأشارت النتائج إلى أن نجاح العملية الإرشادية مرتبط بثلاثة عوامل: توفر الظروف المؤسسية المناسبة، امتلاك المرشد للمهارات الشخصية والمهنية، والدعم الإداري والأسري. وهذه النتيجة تدعم ما ذهب إليه المقال الحالي من أن تمكين المرشد تقنياً وإدارياً شرط أساسي لفاعليته. أما العتوم (2010) فقد ناقش في كتابه "علم النفس المعرفي" تأثير الاكتظاظ الصففي على مراعاة الفروق الفردية. وخلص إلى أن الأعداد الكبيرة للطلبة تعرقل تطبيق استراتيجيات التعلم النشط وتزيد العبء على المعلم والمرشد، مما يقلل من جودة التدخل الوقائي والعلاجي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه المقال الحالي بخصوص التحديات المعاصرة.

على المستوى الأسري، بينت دراسة عبد الكريم (2023) أن غياب الدعم الأسري، خاصة لدى الطلبة الأيتام، يزيد من مشاعر العزلة ويقلل من التكيف المدرسي، ويضاعف من ضغوط العمل على المرشد التربوي. وتؤكد هذه النتيجة أهمية التوصية التي طرحها المقال الحالي بتفعيل الشراكة بين المدرسة والأسرة.

أما على المستوى العالمي، فقد أجرى Yeager وزملاؤه (2019) تجربة وطنية في الولايات المتحدة لقياس أثر برامج "عقلية النمو" على التحصيل الدراسي. وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين تلقوا تدخلاً قصيراً حول قابلية الذكاء للتطور حققوا تحسناً دالاً في معدلاتهم، خاصة الطلبة من الخلفيات منخفضة الدخل. وهذا يدعم فكرة المقال بأن تغيير المعتقدات حول التعلم يمكن أن يحدث فرقاً ملموساً في الأداء.

معدل الواجبات التعليمية من 60% إلى 85% خلال فصل دراسي واحد.

رابعاً: التحديات المعاصرة امام علم النفس التربوي ورغم الأدوار المهمة التي يؤديها علم النفس التربوي داخل المدرسة، الا ان تطبيقه في الواقع التربوي يواجه عددا من التحديات المعاصرة التي تؤثر في فاعلية العملية التعليمية والارشادية ومنها:

1. الاكتظاظ الصفي وضعف الفروق الفردية: الأعداد الكبيرة تعرقل متابعة الحاجات النفسية لكل طالب وتحد من تطبيق التعلم النشط (العثوم، 2010، ص133).

2. ضعف التكامل الأسري-المدرسي: غياب الدعم الأسري، خاصة لدى الطلبة الأيتام، يزيد العزلة ويقلل التكيف المدرسي، مما يثقل عمل المرشد (عبد الكريم، 2023، ص88).

3. ندرة البرامج الوقائية: تركيز المدارس على العلاج بعد ظهور المشكلة يزيد السلوكيات السلبية وضعف التوافق النفسي، في حين أن برامج تنمية التفكير المستقبلي والمرونة تقلل هذه المخاطر (حافظ، 2015، ص177).

4. الحاجة لتطوير مهارات المرشد: التحولات الاجتماعية والتقنية تتطلب تدريباً مستمراً للمرشدين لمواكبة مستجدات الإرشاد النفسي والتربوي (وزارة التربية العراقية، 2024).

5. أثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية: الضغوط الأسرية والاقتصادية ترفع قلق وتخفف الطاقة النفسية عند الطلبة، مما يستدعي تدخلاً إرشادياً مكثفاً (العثوم، 2010، ص140).

6. ضعف البنية التحتية الرقمية: رغم توصيات التمكين التكنولوجي، لا تزال كثير من المدارس تفتقر إلى الإنترنت المستقر والأجهزة الكافية، مما يجعل تطبيق الإرشاد الرقمي محدوداً.

7. تعدد مهام المرشد: في كثير من المدارس يُكلف المرشد بمهام إدارية وكتابية تبعده عن جوهر عمله الإرشادي، مما يقلل من الوقت المخصص للمقابلات الفردية والجماعية.

8. المقاومة الثقافية للتغيير: بعض الإدارات والمدرسين ينظرون للإرشاد النفسي كـ"رفاهية" أو "تدخل في الخصوصية"، مما يقلل تعاونهم مع المرشد ويحد من

تعد التربية عملية بناء وصناعة للإنسان المتزن فكريا وعلميا ونفسيا، اذ تهدف الى تنمية شخصية الفرد بصورة متكاملة، وإعداده للحياة الاجتماعية والعلمية وفق قيم ومعايير أخلاقية وإنسانية. كما تسهم التربية في تشكيل الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية للفرد بما يحقق التوازن النفسي والفكري والاجتماعي (شكشك، 2006، ص228).

ومن جانب اخر يعد علم النفس التربوي ليس تنظيراً، بل أدوات ميدانية يطبقها المرشد يومياً:

1- قلق الامتحان: تدريب على الاسترخاء + إعادة البناء المعرفي يؤدي الى انخفاض القلق بنسبة متوسطة حسب الدراسات والادبيات السابقة (الشمرى، 2021، ص133).

2- التمر اللفظي: برامج التعزيز الإيجابي + لعب الأدوار خفض السلوك بنسبة جيدة كما في دليل المرشد التربوي سنة (2024).

3- ضعف الدافعية: تطبيق نظرية تقرير المصير: منح خيارات الثلاثة الاستقلالية – الكفاءة – الانتماء + ربط الدرس بالحياة يؤدي الى رفع المشاركة الصفية الى المستوى الجيد (Deci & Ryan, 2000, p56).

4- التشتت الرقمي: تعليم "التكنولوجيا الرقمية" + عمليات التعلم النشط للدماغ تحسن الرفاه المدرسي (UNESCO, 2023, p33).

5- محو يتعلق بـ"إدارة الصراع الصفي"، حيث يستخدم المرشد تقنيات الوساطة والتفاوض لتحويل الخلافات بين الطالبات إلى فرص تعلم اجتماعي. هذا المحور أصبح ضرورياً مع تزايد تأثير وسائل التواصل على العلاقات داخل المدرسة.

6- ويضاف محور هو "بناء عادات الدراسة الفعالة". كثير من الطالبات لا يعانين ضعف قدرة بل ضعف إدارة وقت وغياب خطة دراسة. هنا يستخدم المرشد نموذج "التعلم المنظم ذاتياً" لـ Zimmerman الذي يتكون من 3 مراحل: التخطيط، التنفيذ، التقييم الذاتي. يتم تدريب الطالبة على وضع أهداف أسبوعية قابلة للقياس، ومراقبة وقت الدراسة، وتقييم النتيجة وتعديل الخطة. التجربة الميدانية في إحدى المدارس أظهرت أن 15 دقيقة تدريب أسبوعي على هذه المهارة رفعت

واستبدالها بعبارات مساندة، وتطبيق تقنية التصور الإيجابي قبل الدخول للقاعة الامتحانية.

الأثر المتوقع: ملاحظة انخفاض مظاهر القلق السلوكية مثل التردد وكثرة الأسئلة، وزيادة هدوء الطالبات واستعدادهن النفسي للاختبار.

2. برنامج "يد بيد ضد التنمر"

يقوم على تفعيل دور الطالبات أنفسهن في بناء بيئة صافية آمنة. يتم ذلك من خلال جلسات لعب الأدوار لمشاهد تنمر شائعة، ونقاش مفتوح حول أثر الكلمة الجارحة، وتشكيل لجنة طالبات مرشدات لنشر ثقافة الاحترام المتبادل.

الأثر المتوقع: تحسن المناخ الصفي، وشعور أكبر بالأمان النفسي، وتقليل الشكاوى الانضباطية المتعلقة بالاحتكاك اللفظي.

3. برنامج "هدهدي القصير" لرفع الدافعية

يستند إلى نظرية تقرير المصير، ويطلب من كل طالبة تحديد هدف دراسي بسيط قابل للتحقيق خلال شهر، واختيار طريقة الوصول إليه، وتشكيل مجموعة دعم مع زميلتين للمتابعة.

الأثر المتوقع: زيادة المشاركة الصفية، وتحسن في التزام الطالبات بالواجبات، وشعورهن بالكفاءة والاستقلالية.

4. برنامج "نافذة أسرية" لتعزيز الشراكة

يقوم على إنشاء قناة تواصل شهرية بين المرشد وأولياء الأمور عبر لقاء قصير أو رسالة صوتية مختصرة، تتضمن نقاط قوة الطالبة ومجالات الدعم المطلوبة. الأثر المتوقع: كسر حاجز العزلة بين البيت والمدرسة، وزيادة استجابة الأسرة للتوصيات الإرشادية، خاصة في حالات التأخر الدراسي والانسحاب الاجتماعي.

5. برنامج "دفترتي صديقي" لبناء عادات الدراسة

يُوزع على كل طالبة دفتر صغير لتسجيل 3 أشياء يومياً: ما تعلمته اليوم، سؤال لم أفهمه، وهدف الغد. يقوم المرشد بمراجعة عينة عشوائية أسبوعياً ويعطي تغذية راجعة إيجابية. الهدف بناء الوعي الذاتي والمسؤولية. في تطبيق تجريبي على صفين، ارتفع

وصوله للطالبات المحتاجات. التغلب على هذه المقاومة يتطلب عرض نتائج ملموسة سريعة وبناء علاقة ثقة مهنية.

9. الضغط الأكاديمي المفرط: التركيز المبالغ على الدرجات والامتحانات الوزارية يدفع المدرسة لتقليص حصص النشاط والإرشاد، مما يزيد التوتر ويقلل مناخ الأمان النفسي. التوازن بين التحصيل الأكاديمي والصحة النفسية يحتاج قراراً إدارياً واعياً. (الزغول، 2016، ص150-155).

10. غياب التوثيق المهني الموحد

يعاني كثير من المرشدين في العراق من غياب سجل إرشادي موحد ومعايير واضحة للتوثيق، مما يجعل تقييم الأداء صعباً ويضعف متابعة الحالة من سنة لأخرى. دراسة الركابي والخفاجي (2022) على عينة من 120 مرشداً في بغداد وجدت أن 68% يستخدمون سجلات ورقية غير موحدة، و42% لا يحتفظون بملف حالة متكامل للطالبة. هذا يتعارض معايير الرابطة الدولية للإرشاد المدرسي ASCA التي تؤكد أن التوثيق المنظم شرط لجودة الخدمة الإرشادية.

11. ضعف التدريب قبل الخدمة

البرامج الجامعية لتأهيل المرشد التربوي في العراق لا تزال تركز على الجانب النظري بنسبة 80% حسب تحليل مناهج كليات التربية الذي أجراه الساعدي (2021). النتيجة: خريج لديه معلومات لكنه غير مدرب على إدارة جلسة إرشاد قصيرة أو تصميم برنامج وقائي. توصي الدراسة بإدخال 200 ساعة تدريب ميداني إلزامي ضمن الخطة الدراسية.

خامساً: الجانب التطبيقي – نماذج ميدانية قابلة للتطبيق انطلاقاً من دور المرشد التربوي كـ "مهندس بيئة تعلم"، يمكن تطبيق مبادئ علم النفس التربوي داخل المدرسة من خلال برامج قصيرة منخفضة الكلفة لا تحتاج لإمكانات معقدة. وفيما يلي نماذج عملية مستخلصة من العمل الميداني في المدارس المتوسطة:

1. برنامج "أهدأ وأركز" لمواجهة قلق الامتحان

يهدف البرنامج إلى تزويد الطالبات بمهارات بسيطة لإدارة القلق قبل الاختبارات. ويتضمن تدريباً عملياً على التنفس شهيق زفير، وتحديد الأفكار السلبية

خفضت شكاوى الصداع والتوتر الصباحي بنسبة ملحوظة حسب ملاحظات المدرسات. ملاحظة ميدانية: نجاح هذه البرامج لا يتوقف على عدد الطالبات أو الإمكانيات، بل على التزام الإدارة المدرسية بتخصيص وقت قصير أسبوعياً، وعلى قدرة المرشدة على بناء علاقة ثقة مع الطالبات. كما أن توثيق الملاحظات اليومية في سجل الإرشاد يكفي لمتابعة الأثر دون الحاجة لأدوات قياس معقدة.

ويُستحسن أن يُبنى لكل برنامج "خطة مؤشرات بسيطة" لا تتجاوز 3 مؤشرات: مؤشر العملية مثل عدد الجلسات، مؤشر المخرج مثل عدد الطالبات المشاركات، مؤشر الأثر مثل نسبة انخفاض الشكاوى. هذه المؤشرات تجعل عمل المرشد قابلاً للقياس والعرض على الإدارة، مما يزيد دعمه.

7. برنامج "رفيقة" للأقران الداعمين مستوحى من تجربة وزارة التربية العراقية في مشروع الأقران المساندين 2023. يتم اختيار 5 طالبات من كل صف يتمتعن بالتقبل الاجتماعي وتدريبهن 6 ساعات على مهارات الإنصات الفعال وكشف علامات الضيق النفسي البسيط. دورهن ليس بديلاً عن المرشد، بل جسر مبكر للإحالة.

تجربة في إحدى المدارس الأولية أظهرت أن 60% من الحالات البسيطة حُلّت على مستوى الأقران دون الحاجة لتحويل رسمي، مما خفف العبء عن المرشدة ورفع الثقة بين الطالبات. هذا يتفق مع نتائج دراسة البياتي (2020) التي وجدت أن الإرشاد بالأقران خفض الشعور بالوحدة بنسبة 31% لدى طالبات المرحلة المتوسطة في نينوى. (وزارة التربية العراقية، 2023،

سادساً: صناعة الإنسان المتزن - لماذا هذا دور التربوي؟

الاستثمار في علم النفس التربوي هو استثمار في "الموارد البشرية". فالمدرسة التي تفهم كيف يعمل العقل والقلب لا تخرج حافطين للمنهج فقط، بل تخرج:

1. إنساناً يفكر: يمتلك "عقلية النمو" والتفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي التي أثبتت دراسات أن استخدام

معدل الأسئلة الصفية من 2 إلى 7 أسئلة للطالبة شهرياً، مما يدل على زيادة الانخراط المعرفي. كما في دراسة حالة ميدانية: طالبة تعاني قلق امتحان مزمن

جاءت الطالبة "س.م." - الصف الثاني المتوسط، عمر 14 سنة - إلى المرشدة التربوية تشكو من أعراض جسدية قبل الامتحانات: صداع، غثيان، عجز عن النوم. وبعد المقابلة الأولية تبين أن لديها معتقدات سلبية راسخة مثل "إذا أخطأت سأفشل طول حياتي" و"المعلمة ستسخر مني أمام الصف".

تم تطبيق برنامج "أهدأ وأركز" لمدة 4 أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً كل جلسة 20 دقيقة. تضمن البرنامج تدريباً على التنفس شهيق زفير، إعادة البناء المعرفي للمعتقدات السلبية، وتمارين تصور إيجابي قبل الامتحان.

النتائج الملاحظة بعد شهر:

1. انخفاض الشكاوى الجسدية بنسبة ملحوظة حسب تقرير مرشدة الصف.
2. ارتفاع معدل حضورها الامتحانات من 60% إلى 100%.
3. تحسن تحصيلها في مادة الرياضيات من 45% في الشهر الأول إلى 72% في الشهر الثاني.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه الشمري (2021) من أن التدخل الإرشادي المستند لنظريات التعلم يخفض قلق الامتحان بدرجة دالة إحصائياً. كما تدعمها دراسات Bandura (1997) التي تؤكد أن رفع الفعالية الذاتية يغير الأداء الفعلي للطالب.

الدلالة التطبيقية: لا تحتاج معالجة قلق الامتحان إلى جلسات طويلة أو أدوات معقدة. 40 دقيقة أسبوعياً من التدريب المنهجي كافية لإحداث فرق ملموس، وهذا مهم في ظروف الاكتظاظ المدرسي.

6. برنامج "دقيقة امتنان" للصحة النفسية في بداية كل أسبوع، تُمنح الطالبات دقيقة لكتابة شيء يشعرن بالامتنان له. الهدف تدريب الدماغ على التركيز على التفكير الإيجابي وتقليل التفكير السلبي التلقائي. هذه التقنية البسيطة المستندة لعلم النفس الإيجابي

واجه المقال الحالي مجموعة من المحددات ينبغي التنويه لها:

1. محدودية البيانات الكمية: اعتمد المقال على الملاحظة الميدانية والدراسات السابقة ولم يجر تطبيقاً تجريبياً مستقلاً بأدوات قياس مقننة، مما يجعل النتائج استكشافية أكثر منها تعميمية.

2. السياق المحلي: اقتصر التطبيق الميداني على متوسطة واحدة للبنات في كربلاء، وبالتالي فإن تعميم النتائج على مدارس الذكور أو المناطق الريفية يتطلب مزيداً من الدراسة.

3. متغير الوقت: نُفذت البرامج المقترحة خلال فصل دراسي واحد، ولا تتوفر بيانات عن استدامة الأثر بعد سنة دراسية كاملة.

رغم هذه المحددات، فإن قيمة المقال تكمن في ربطه بين النظرية والتطبيق الميداني المنخفض الكلفة، وهو ما يناسب واقع المدارس العراقية حالياً. ويوصي الباحثون اللاحقون بإجراء دراسات تجريبية بأدوات قياس قبلية وبعديّة لتأكيد الأثر.

الخاتمة

يرى (أبو جادو، 2016) علم النفس التربوي هو "هندسة ناعمة" للإنسان قبل أن تكون للبناء. وفي عراقنا الحبيب، وبعد سنوات من الضغوط، نحتاج هذه الهندسة أكثر من أي وقت. فالمدرسة التي تملك مرشداً يفهم لغة العقل، هي مدرسة تصنع أجيالاً لا تخاف السؤال، ولا تكسرهما الأزمات، وتحب التعلم مدى الحياة.

وأظهر الجانب التطبيقي أن برامج قصيرة ومنخفضة الكلفة يمكن أن تخفف القلق والتوتر وترفع الدافعية حتى في ظروف الاكتظاظ المدرسي.

وعليه يوصي المقال بما يلي:

1. تخصيص حصة إرشادية أسبوعية واحدة على الأقل لكل صف لتطبيق برامج وقائية قصيرة.

2. تدريب المرشدين على أدوات الملاحظة والتسجيل المبسط لمتابعة أثر التدخل.

3. تفعيل قنوات تواصل رقمية بسيطة مثل مجموعة التليغرام للصف لمتابعة الطالبات خارج الدوام.

4. تقليل السجلات الورقية واستبدالها بنماذج إلكترونية مختصرة لتوفير وقت المرشد للعمل الميداني.

أساليب تعليمية إيجابية تؤدي الى تحسين واضح في التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

2. إنساناً متزناً: يعني قادر على إدارة قلقه وغضبه، وانفعالاته وهذا يخفف العنف المدرسي والمجتمعي.

3. إنساناً منتجاً: لأن البيئة الآمنة نفسياً تطلق الإبداع، والإبداع هو بناء انسان منتج قادر على العطاء والمشاركة الفاعلة في المجتمع سواء عن طريق البحوث أو الأنشطة التربوية.

إن كل مجهود سواء كان مادي أو معنوي يُصرف على تأهيل مرشد تربوي متخصص، يوفر على الدولة كلفة التسرب، والعلاج النفسي، والبطالة المقنّعة مستقبلاً.

ويمتد أثر هذا الاستثمار إلى المجتمع ككل، فالطالبة المتزنة تصبح أمّاً واعية، ومعلمة مؤثرة، ومواطنة قادرة على المساهمة في بناء المجتمع. لذا فإن تهميش دور المرشد التربوي يعني خسارة استثمار استراتيجي طويل الأمد.

ويُضاف إلى ذلك أن الإنسان المتزن هو خط الدفاع الأول ضد التطرف والعنف المجتمعي. فالطالبة التي تتعلم إدارة غضبها، وتفهم مشاعر الآخرين، وتنقّ بقدرتها على التغيير، أقلّ عرضة للانجرار وراء الخطاب المتطرف. من هنا يصبح عمل المرشد التربوي عملاً أمنياً وقائياً بمعناه الواسع، يحمي المجتمع قبل أن يحمي الفرد.

البعد القيمي والأخلاقي في السياق العراقي

لا يمكن بناء إنسان متزن بمعزل عن القيم المجتمعية. كما في دراسة العبيدي (2022) على عينة 400 طالبة في الفرات الأوسط أظهرت أن البرامج الإرشادية التي تربط بين المهارات النفسية والقيم الدينية والاجتماعية العراقية تحقق التزاماً أعلى بنسبة 27% مقارنة بالبرامج المستوردة حرفياً.

مثلاً: عند تدريب الطالبة على إدارة الغضب، ربط التقنية بقول الإمام علي عليه السلام "أول الغضب جنون وآخره ندم" أعطى استجابة أفضل لأنها تلائم البنية الثقافية. المرشدة الناجحة هي من "تؤطر" المفاهيم النفسية ضمن الإطار القيمي المحلي دون إسقاط أو تعارض. (العبيدي، 2022، ص55).

محددات المقال

- دراسة أثر الدمج بين برامج "عقلية النمو" وبرامج "الذكاء العاطفي" على التحصيل والرفاه المدرسي معاً.
- تقويم فاعلية المنصات الرقمية الإرشادية منخفضة الكلفة مقارنة بالإرشاد التقليدي وجهاً لوجه.
- استكشاف دور ولي الأمر كشريك في تنفيذ البرامج الإرشادية المنزلية، خاصة في حالات التأخر الدراسي الناتج عن قلة المتابعة الأسرية.
إن معالجة هذه الأسئلة ستسهم في بناء قاعدة معرفية محلية تدعم قرار صانع السياسة التربوية في العراق.
قائمة المصادر والمراجع

1. أبو جادو، صالح محمد علي. (2016). علم النفس التربوي. ط9، دار المسيرة، عمان.
2. الزغول، عماد عبد الرحيم. (2012). مبادئ علم النفس التربوي. ط3، دار الشروق، عمان.
3. الشمري، فاطمة حسين. (2021). فاعلية برنامج إرشادي مستند لنظريات التعلم في خفض قلق الامتحان. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 68، 112-140.
4. العنوم، عدنان يوسف. (2010). علم النفس المعرفي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
5. حافظ، نادية محمد. (2015). فاعلية برنامج قائم على تنمية التفكير المستقبلي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 31(2)، 145-180.
6. شكشك، أنس. (2006). التربية صناعة الإنسان. دار الكتاب العربي، حلب، سوريا.
7. عبد الكريم، سارة محمد. (2023). دور الأسرة في التكيف المدرسي لدى الطلبة الأيتام. مجلة العلوم التربوية، جامعة بغداد، 35(1)، 80-95.
8. سويلم، عبدالحق؛ وصافي، محمد. (2025). الإرشاد النفسي والتربوي: دراسة تحليلية في المفاهيم، الأهداف، الأدوار، والأساليب. مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، 6(2)، 50-73.
9. الحسناوي، علي كاظم. (2022). فاعلية الإرشاد الجماعي في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة دراسات تربوية، جامعة بابل، 58، 210-235.
10. الخفاجي، رشا عبد الأمير. (2021). واقع التدريب المهني للمرشد التربوي في العراق ومعوقاته.

5. بناء شراكة فعلية مع أولياء الأمور عبر اجتماع شهري قصير حضوري أو إلكتروني.
6. إنشاء وحدة دعم مهني للمرشدين داخل المديرية لتقديم الإشراف الفني والتدريب الدوري.
7. إدراج مؤشرات الصحة النفسية ضمن خطة المدرسة السنوية، بحيث يصبح تقييم المناخ المدرسي جزءاً من التقييم المؤسسي.
8. إنشاء "مجتمع ممارسة" للمرشدين على مستوى المديرية لتبادل الخبرات والتحديات والحلول، بحيث لا يعمل المرشد بمعزل عن زملائه.
9. تخصيص ميزانية رمزية سنوية لكل مدرسة لتنفيذ الأنشطة الإرشادية، حتى لو كانت 50 ألف دينار، لأن غياب الميزانية يقتل المبادرة.
- بهذا يتحقق مجد التربية... وهذا هو جوهر علم النفس التربوي (أبو جادو، 2016، ص20).
10. مقترح إنشاء "منصة الإرشادية الرقمية" في ظل محدودية الوقت وتزايد أعداد الطالبات، يُقترح إنشاء قناة تليغرام مغلقة خاصة بكل مدرسة تعمل كأداة دعم إرشادي تكميلية. محتوى القناة يتضمن:
- رسالة صوتية أسبوعية مدتها 2 دقيقة تتضمن تقنية نفسية واحدة: تنفس، إعادة تأطير فكري، تحديد هدف.
- استبيان كوكل قصير كل شهرين لقياس مستوى القلق والدافعية والتأخر الدراسي بشكل مجهول.
- نموذج إلكتروني لحجز موعد مع المرشدة التربوية، مما يقلل الإحراج ويزيد إقبال الطالبات على المرشدة التربوية.
هذا المقترح يستند إلى تقرير اليونسكو (2023) الذي أكد أن استخدام "التكنولوجيا الرقمية الواعية" في المدارس يحسن الرفاه المدرسي ويقلل التنشئة إذا وُجهت بشكل منهجي. كما أن دراسة العلوان (2024) أثبتت أن التدخلات الرقمية القصيرة قادرة على خفض سلوكيات التمر ورفع الرضا المدرسي.
التكلفة: صفر تقريباً. التليغرام مجاني، والتصميم لا يحتاج مبرمج. التحدي: ضمان سرية البيانات وتوعية الطالبات بعدم مشاركة المحتوى خارج القناة. يمكن التغلب على ذلك بتوقيع ميثاق سلوك رقمي بسيط.
كما يفتح هذا المقال الباب أمام عدة مسارات بحثية:

Woolfolk, A. (2020). Educational Psychology. 14th ed. Pearson
 Yeager, D. S., et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. Nature, 573, 364–369

مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، 27(115)، 88-112.
 11. وزارة التربية العراقية. (2024). دليل المرشد التربوي المطور. بغداد.
 12. العلوان، مريم حسن. (2024). أثر برنامج الذكاء العاطفي في خفض التنمر المدرسي. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بغداد، 30(118)، 45-70.
 13. علي، محمد أحمد وآخرون. (2023). فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في خفض قلق الامتحان. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 65، 112-135.
 14. الركابي، سعاد عبد الحسن؛ الخفاجي، رشا عبد الأمير. (2022). واقع التوثيق المهني لدى المرشد التربوي في مدارس بغداد ومعوقاته. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، 28(119)، 155-180.
 15. الساعدي، حيدر جاسم. (2021). تقويم برامج إعداد المرشد التربوي في كليات التربية العراقية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة بابل، 67، 88-115.
 16. البياتي، مروة خليل. (2020). فاعلية برنامج إرشاد بالأقران في خفض الوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة دراسات تربوية، جامعة الموصل، 52، 210-238.
 17. العبيدي، زهراء كاظم. (2022). أثر توظيف القيم الاجتماعية في البرامج الإرشادية على التزام طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة جامعة كربلاء العلمية، 20(3)، 45-67.
 18. وزارة التربية العراقية. (2023). دليل مشروع الأقران المساندين في المدارس الثانوية. بغداد: المديرية العامة للإرشاد التربوي.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268
 UNESCO. (2023). Global Education Monitoring Report: Technology in Education. Paris
 WHO. (2022). World Mental Health Report. Geneva