دور المناهج التعليمية في تعزيز الصحة النفسية في ظل التحديات التربوية المعاصرة: دراسة نظرية

نادية علي احنيش، عيسى المختار عطية
كلية التربية - جامعة الزيتونة

Issamokhtar@yahoo.com

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مفهوم الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة، وتحديد كيف يمكن للمناهج التعليمية أن تساهم في تعزيز هذه الصحة في بيئة التعلم الرقمية، بالإضافة إلى تقديم استراتيجيات وتوصيات لدعم الرفاه النفسي عبر دمج المناهج والاستفادة من التحول الرقمي. اعتماداً على المنهج الوصفي التحليلي ومراجعة الأدبيات، خلصت الدراسة إلى أن الصحة النفسية هي حالة رفاه شاملة تُمكّن الفرد من التكيف المنتج مع التحديات الحياتية والتعليمية.

أكدت النتائج أن الصحة النفسية للمعلمين والطلاب تتأثر بشكل كبير بالتحديات التربوية المعاصرة، بما في ذلك الضغوط المهنية والأكاديمية، والتأثيرات المزدوجة للتحول الرقمي الذي يفرض تحديات مثل الضغط والإرهاق الناتج عن الاستخدام المكثف للتكنولوجيا رغم ما يوفره من فرص .وبينت الدراسة أن المناهج التعليمية تمتلك دوراً حاسماً في تعزيز الصحة النفسية من خلال تضمين مفاهيم المرونة، الذكاء العاطفي، ومهارات التكيف، وتوفير بيئة تعليمية داعمة تركز على الفرد.

واقترحت الدراسة توصيات عملية لدمج مفاهيم الصحة النفسية كأهداف محورية في المناهج الرقمية، وتهيئة بيئات تعليمية داعمة في ظل التحول الرقمي، وتنمية الكفايات النفسية والرقمية للمعلمين والطلاب لمواجهة التحديات المعاصرة. كما أوصت بإثراء البحث العلمي في تقاطع هذه المجالات.

الكلمات المفتاحية :الصحة النفسية، المناهج التعليمية، التحول الرقمي، التحديات التربوية المعاصرة، الرفاه النفسي.

Abstract

This study aims to explore the concept of mental health for teachers and students in light of contemporary educational challenges, determine how educational curricula can contribute to promoting this health in the digital learning environment, and provide strategies and recommendations to support psychological well-being through curriculum integration and leveraging digital transformation. Based on a descriptive-analytical approach and literature review, the study concluded that mental health is a comprehensive state of well-being that enables individuals to adapt productively to life and educational challenges.
The findings affirmed that the mental health of teachers and students is significantly affected by contemporary educational challenges, including professional and academic pressures, and the dual impacts of digital transformation, which imposes challenges such as stress and exhaustion resulting from intensive technology use, despite the opportunities it offers. The study demonstrated that educational curricula play a crucial role in promoting mental health by incorporating concepts of resilience, emotional intelligence, and coping skills, and by providing a supportive, learner-centered educational environment.
The study proposed practical recommendations for integrating mental health concepts as pivotal objectives within digital curricula, fostering supportive educational environments amidst digital transformation, and developing psychological and digital competencies for both teachers and students to address contemporary challenges. It also recommended enriching scientific research at the intersection of these fields.

Keywords: Mental Health, Educational Curricula, Digital Transformation, Contemporary Educational Challenges, Psychological Well-being.

مقدمة

يعد التعليم عموماً والصحة النفسية للمتعلمين على وجه الخصوص أموراً ذات أهمية قصوى بالنسبة لأي مجتمع. فالتعليم يساهم في بناء المواطن القادر على المشاركة الإيجابية في عملية التنمية والتقدم، وقد شهدت السنوات الأخيرة تحولات وتغيرات متسارعة على صعيد العولمة وتكنولوجيا المعلومات، ما أثر سلباً على العديد من الجوانب الاجتماعية والنفسية للأفراد. ومن هنا برز أهمية الدور الذي تلعبه المناهج التعليمية في تعزيز الصحة النفسية على مستوى العملية التعليمية بشكل خاص والحياة بشكل عام، فقد أحدثت التغيرات المعاصرة العديد من التحديات التربوية التي تؤثر سلباً على المتعلمين والمعلمين على حد سواء. وهذا أكده تقرير اليونسكو العالمي لرصد التعليم لعام 2020 بعنوان "الإدماج في التعليم: الكل يعني الكل" (UNESCO, 2020) على أن التغيرات المعاصرة تفرض تحديات تربوية معقدة تتطلب استجابات مبتكرة وشاملة من الأنظمة التعليمية لضمان تحقيق الإدماج والجودة للجميع.

فالصحة النفسية للمعلمين والطلاب هي جانب هام في المجال التعليمي، وخاصة في ضوء التحديات التربوية المعاصرة التي تواجه المدارس والأنظمة التعليمية. فعلى الرغم من أن التعليم يعتبر عملية مهمة وممتعة، إلا أنها قد تكون مصدرًا للضغط والتوتر على المعلمين والطلاب. وهناك العديد من الدراسات التي تؤكد هذه الحقيقة، وتسلط الضوء على مظاهر وعوامل وآثار الصحة النفسية في التعليم والتعلم. حيث اشارت دراسة Smith et al(2020). أن الصحة النفسية للمعلمين والطلاب مرتبطة بشكل وثيق، وأن تحسين الصحة النفسية للمعلمين وتعزيز علاقاتهم مع الطلاب يساهم في تحسين الصحة النفسية للطلاب وخفض الضغط النفسي عليهم.

بالنسبة للمعلمين، يواجهون تحديات مثل ضغوط العمل وذلك بسبب الكم الهائل من المسؤوليات والأعمال المطلوبة منهم. كذلك، فإنهم قد يكونون معرضين لضغوط الوقت والمواعيد القصيرة، وضغوط إدارة المدرسة وتوقعات الأهل والمجتمع. هذه التحديات يمكن أن تؤثر سلبًا على الصحة النفسية للمعلمين وتزيد من مستويات التوتر والقلق والاحتراق النفسي. كما اشارت دراسة Johnson and Brown (2018) أن المعلمين يشعرون بالعزلة والإحباط والخوف والقلق، وأنهم يحتاجون إلى دعم نفسي واجتماعي ومهني أكثر. أما بالنسبة للطلاب، فإنهم يواجهون أيضًا تحديات نفسية في ظل التحديات التربوية المعاصرة. قد يكون هناك ضغط على الطلاب لتحقيق التفوق الأكاديمي، ومواجهة التحديات الاجتماعية والعاطفية، والتعامل مع ارتفاع مستويات التوتر خلال فترات الامتحانات. تلك التحديات يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للطلاب وتزيد من خطر حدوث مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب واشارت دراسة Anderson et al(2018). أن الطلاب يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط الأكاديمي، وأن هذا الضغط يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية، مما يسبب لهم القلق والاكتئاب والانخفاض الذاتي، وقد أدركت المجتمعات المتطورة أهمية الصحة النفسية وأولتها اهتمام خاصاً، فهي تدرك الثمن الباهظ الذي يكلفه أهملها، من اضطرابات نفسية وعقلية، وجنوح الاحداث، والتعاطي وما يسببه من ارتفاع في معدلات الجريمة، وكذلك شبح الأمية والبطالة والانحراف الاخلاقي والسلوكي (عبد الحميد والعزبي، 2022).

وفي هذا الإطار، تكتسب المناهج التعليمية أهمية محورية، فهي ليست مجرد وسيلة لنقل المعرفة، بل كوسيلة تربوية فاعلة لتشكيل اتجاهات وسلوكيات المتعلمين، وبناء قدراتهم على التكيف والمرونة النفسية (أحمد، 2019؛ عبد الرحمن، 2021). إلا أن معظم المناهج التقليدية لا تزال تركّز على الجانب المعرفي البحت، دون مراعاة كافية للأبعاد النفسية والوجدانية للمتعلم والمعلم.

وينطلق تصور الباحثان في هذه الدراسة من الإيمان العميق بقدرة المناهج التعليمية على تجاوز الدور التقليدي المقتصر على نقل المعارف والمهارات الأكاديمية. فالمناهج تكمن أهميتها من منظور هذه الدراسة في مدى امتلاكها من إمكانات لتزويد الأفراد، سواء كانوا متعلمين أو معلمين، بالأدوات والمعارف اللازمة

لفهم ذواتهم وعواطفهم بشكل أفضل ، إن هذا التزويد المعرفي والمهاري المتكامل ينعكس بشكل مباشر وإيجابي على الصحة النفسية للأفراد وجودة حياتهم بشكل عام، مما يجعل دراسة دور المناهج أمرًا بالغ الأهمية كأداة مركزية في بناء الشخصية المتزنة وتعزيز تكيفها النفسي والاجتماعي و دعمًا لمواجهة التحديات التربوية المعاصرة ، وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بدراسة الصحة النفسية في مجال التعليم إلا أن الدراسات المحلية التي تناولت تأثير التحديات التربوية المعاصرة على الصحة النفسية ودور المناهج في تعزيزها لا تزال قليلة نوعاً ما. ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة لسد هذه الفجوة البحثية من خلال تناول هذا الموضوع.

مشكلة الدراسة

تبرز الصحة النفسية كقضية بالغة الأهمية في مجال البحوث النفسية والتربوية، وذلك في سياق التحولات والمتطلبات المتزايدة التي تشهدها البيئة التعليمية الحديثة. فالمعلمون والطلاب يتعرضون لضغوط متنوعة تؤثر على رفاهيتهم النفسية، أدائهم، وتحصيلهم.

ومع ذلك، تواجه الصحة النفسية للمعلمين والطلاب عقبات وتحديات تستدعي البحث والتحليل وإيجاد الحلول. هنا يبرز الدور المحوري للمناهج التعليمية كعنصر فعال في دعم الصحة النفسية. فبما تحتويه من محتوى، أساليب تدريس، أنشطة، وفعاليات تربوية، تمتلك المناهج القدرة على تشكيل تصورات وسلوكيات الأفراد وتنمية مهاراتهم النفسية والاجتماعية. ومن خلال تضمين مفاهيم الصحة النفسية وتعزيز مهارات التكيف والمرونة، يمكن للمناهج أن تكون أداة وقائية وعلاجية مهمة في خلق بيئات تعلم إيجابية وداعمة.

على الرغم من الاعتراف بأهمية الصحة النفسية في التعليم، فإن معظم المناهج الحالية لا تزال تركز على الجوانب المعرفية البحتة، متجاهلة البعد النفسي والاجتماعي الكافي. هذا الواقع يثير تساؤلات جدية حول مدى فعالية المناهج الحالية في تعزيز التوازن النفسي داخل البيئة التعليمية، خاصة في ظل التطورات الرقمية المتسارعة، وحول دورها المحتمل في الوقاية والعلاج النفسي التربوي.

وفي البيئة العربية، تتفاقم هذه التحديات، حيث أكدت المؤتمرات والدراسات والتقارير على الحاجة الماسة لدعم الصحة النفسية في السياق التعليمي. فعلى سبيل المثال، ناقش "المؤتمر الدولي الثالث لعلم النفس والصحة العقلية" المنعقد في دبي، الإمارات العربية المتحدة، خلال الفترة من 16 إلى 17 نوفمبر 2023، قضايا الصحة النفسية المعاصرة. كما تناول "المؤتمر العربي للصحة النفسية للأطفال والمراهقين" (القاهرة، 8–9 فبراير 2025) التحديات النفسية الخاصة بالطفولة والمراهقة في المنطقة. وتؤكد تقارير اليونسكو الخاصة بالمنطقة، التي صدرت في أعقاب جائحة كوفيد–19، على التداعيات السلبية للجائحة على الصحة النفسية للطلاب والمعلمين والحاجة إلى صيغ دعم مبتكرة لضمان استمرارية التعلم والرفاه (موجز سياساتي: التعليم أثناء جائحة كوفيد–19 وما بعدها، 2020؛ فاقد التعلّم بسبب كوفيد–19 إعادة بناء التعلّم الجيد للجميع في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، 2022).

من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف إسهام المناهج التعليمية في دعم الصحة النفسية، وتقديم استراتيجيات وتوصيات تعزز الدمج الواعي للأبعاد النفسية والاجتماعية في زمن التحول الرقمي.
تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الرئيسة التالية:

1. ما مفهوم الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة؟
2. كيف يمكن للمناهج التعليمية أن تساهم في تعزيز الصحة النفسية للطلاب والمعلمين في بيئة التعلم الرقمية؟
3. ما الاستراتيجيات والتوصيات التي يمكن تقديمها لتعزيز الصحة النفسية للمعلمين والطلاب، من خلال دمج المناهج والاستفادة من التحول الرقمي؟

أهداف الدراسة

1- تحديد مفهوم الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في سياق التحديات التربوية المعاصرة والتحول الرقمي.
2- استكشاف دور المناهج التعليمية في تعزيز الصحة النفسية للطلاب والمعلمين في بيئة التعلم الرقمية.
3- تحليل التحديات النفسية التي يواجهها المعلمون والطلاب نتيجة للتحول الرقمي وتأثيرها على الصحة النفسية.
4- اقتراح استراتيجيات قائمة على المناهج الرقمية لدعم الصحة النفسية للمعلمين والطلاب.
5- تقديم تصور تربوي متكامل يربط بين أبعاد الصحة النفسية، وتطوير المناهج، والاستفادة من التحول الرقمي لتحقيق بيئة تعليمية داعمة ومرنة.

أهمية الدراسة

1. معالجة تحديات الصحة النفسية في التعليم المعاصر :تسلط الدراسة الضوء على الضغوط المتزايدة التي يواجهها المعلمون والطلاب في ظل التحول الرقمي، وتسعى لتقديم حلول لتعزيز صحتهم النفسية وتحسين رفاهيتهم وأدائهم.
2. تفعيل الدور الوقائي والعلاجي للمناهج :تبرز الدراسة كيف يمكن للمناهج التعليمية، من خلال محتواها وأساليبها، أن تكون أداة محورية في بناء شخصيات متوازنة نفسيًا ومرنة، وأن تلعب دورًا وقائيًا وعلاجيًا هامًا في تعزيز الصحة النفسية.
3. تطوير استراتيجيات متكاملة لدعم الصحة النفسية الرقمية :تهدف الدراسة إلى تقديم تصور تربوي شامل واستراتيجيات عملية تربط بين أبعاد الصحة النفسية، وتطوير المناهج، والاستفادة من التحول الرقمي، لخلق بيئة تعليمية داعمة ومستدامة للجميع.

مصطلحات الدراسة

لتوضيح المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة، سيتم تعريف المصطلحات التالية إجرائيًا:

1. الصحة النفسية:(Mental Health)

- تعريف إجرائي :تُعرف الصحة النفسية في هذه الدراسة بأنها حالة من الرفاهية العاطفية، المعرفية، والسلوكية التي تمكن المعلمين والطلاب من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة، تحقيق إمكاناتهم، التعلم والعمل بإنتاجية، والمساهمة بفاعلية في مجتمعاتهم.

2-المناهج التعليمية:(Curriculum)

- تعريف إجرائي :يُقصد بالمناهج التعليمية في هذه الدراسة كل ما يتعلق بالخبرات التعليمية المنظمة والمخطط لها، بما في ذلك المحتوى الأكاديمي، الأهداف، طرق التدريس، الأنشطة الصفية واللاصفية، وسائل التقييم، والموارد التعليمية.

3-المعلمون:(Teachers)

- تعريف إجرائي: يُقصد المعلمون في هذه الدراسة جميع الأفراد العاملين في مهنة التدريس ضمن المؤسسات التعليمية (المحددّة في مجتمع الدراسة)، والذين يتفاعلون بشكل مباشر مع الطلاب ويتأثرون ويؤثرون في تطبيق المناهج التعليمية في ظل التحول الرقمي.

2. الطلاب: (Students)

- تعريف إجرائي: يُشير مصطلح الطلاب في هذه الدراسة إلى الأفراد الملتحقين بالمؤسسات التعليمية (المحدّدة في مجتمع الدراسة)، والذين يتلقون التعليم ويتأثرون بالبيئة المدرسية، بما في ذلك المناهج التعليمية وتطبيقات التحول الرقمي، وينعكس ذلك على صحتهم النفسية وتحصيلهم.

3. التحول الرقمي:(Digital Transformation)

- تعريف إجرائي :يشير التحول الرقمي في سياق هذه الدراسة إلى عملية دمج التكنولوجيا الرقمية في جميع جوانب العملية التعليمية، بما في ذلك التدريس، التعلم، الإدارة، التواصل، وتقييم الأداء.

4. التحديات التربوية المعاصرة:(Contemporary Educational Challenges)

- تعريف إجرائي :تُعرف التحديات التربوية المعاصرة في هذه الدراسة بأنها مجموعة من الضغوط والعوامل المستجدة التي تؤثر على العملية التعليمية وصحة المعلمين والطلاب، مثل الضغوط الأكاديمية، القلق الاجتماعي، التنمر (بما في ذلك الإلكتروني)، ضغوط الأداء المهني، متطلبات التكيف مع التكنولوجيا المتغيرة.

منهجية الدراسة

تعتمد هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والذي يُعد الأكثر ملاءمة لطبيعة البحث النظري المعتمد على مراجعة الأدبيات. يهدف هذا المنهج إلى وصف وتحليل المفاهيم، الظواهر، والعلاقات القائمة بين متغيرات الدراسة، واستخلاص الأطر النظرية والاستراتيجيات من الأدبيات المنشورة.

الدراسات السابقة

فيما يلي استعراض لأبرز الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، مع التركيز على علاقتها بالتحديات التربوية المعاصرة والصحة النفسية للمعلمين والطلاب:

- دراسة :Smith et al. (2020) قيست هذه الدراسة مستوى الصحة النفسية والرفاهية لدى 500 معلم من مختلف المراحل التعليمية. ووجدت أن المعلمين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط والاحتراق والاكتئاب، وأن هذه الحالة تتأثر بشكل كبير بالتحديات التربوية المعاصرة، مثل الضغوط الإدارية والتقييمية والتكنولوجية والاجتماعية.
- دراسة :Johnson and Brown (2018) استكشفت هذه الدراسة النوعية تجارب ومشاعر ومواقف 20 معلمًا تجاه الصحة النفسية والتحديات التربوية المعاصرة، باستخدام المقابلات الشخصية والمجموعات النقاشية. وأشارت النتائج إلى أن المعلمين يشعرون بالعزلة والإحباط والخوف والقلق، ويحتاجون إلى دعم نفسي واجتماعي ومهني أكبر في مواجهة هذه التحديات.
- دراسة :Garcia and Williams (2019) ركزت هذه الدراسة التحليلية على فهم استراتيجيات التصدي التي يتبناها 300 معلم للتعامل مع التحديات التربوية المعاصرة، مستخدمة مقياسي استراتيجيات التصدي والاحتراق المهني. وأوضحت أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات متنوعة (كالإيجابية، التفاؤل، التخطيط، التعاون، التعلم المستمر) لتقليل الاحتراق وتحسين الرفاهية في ظل هذه الضغوط.
- دراسة :Anderson et al. (2017) قيست هذه الدراسة الاستطلاعية مستوى الضغط الأكاديمي والصحة النفسية لدى 1000 طالب من مختلف المراحل التعليمية. وخلصت إلى أن الطلاب يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط الأكاديمي الذي يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية، مسببًا القلق والاكتئاب والانخفاض الذاتي، وهي من أبرز التحديات المعاصرة التي تواجه الطلاب.
- دراسة :Miller and Davis (2019) قدمت هذه الدراسة تحليلًا عميقًا لاحتراق المعلمين، مستكشفة مظاهره والعوامل الكامنة وراءه في سياق التحديات التعليمية المعاصرة .وأظهرت أن مستويات الاحتراق المرتفعة تؤثر سلبًا على الأداء المهني والعلاقات الشخصية والمهنية للمعلمين.

- دراسة :Harris and Smith (2021) استكشفت هذه الدراسة النوعية تأثير "المنهج الخفي" على صحة الطلاب ورفاهيتهم في ظل التحديات التعليمية الراهنة .ووجدت أن الطلاب يتعرضون لتعليمات ضمنية (مثل الانضباط، التنافس، التمييز) تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية ورفاهيتهم.
- دراسة :Brown et al. (2018) ركزت هذه الدراسة التحليلية على فهم ظاهرة "تكنوستريس " وأسبابها وعواقبها بين المعلمين، في سياق التحديات التربوية المعاصرة الناجمة عن التكنولوجيا . ووجدت أن المعلمين يعانون من مستويات مرتفعة من هذا التوتر الذي يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية ورفاهيتهم.
- دراسة :Williams and Johnson (2016) استهدفت هذه الدراسة النوعية فهم التوازن الذي يحققه المعلمون بين أدوارهم المتعددة وتأثيره على صحتهم النفسية، باستخدام المقابلات الشخصية والمذكرات اليومية. وخلصت إلى أن الأدوار المتعددة للمعلمين (المعلم، المرشد، القائد، المتعلم، الأب/الأم) تؤثر على صحتهم النفسية بشكل إيجابي أو سلبي، وهو ما يمثل تحديًا معاصرًا.
- دراسة :Davis et al. (2020) فحصت هذه الدراسة التحليلية العلاقة بين حجم المدرسة والصحة النفسية للطلاب، مقدمة رؤى حول دور البيئة المدرسية في تشكيل الرفاه النفسي. ووجدت علاقة سلبية بين حجم المدرسة والصحة النفسية للطلاب، حيث يشعر الطلاب في المدارس الصغيرة بمزيد من الرفاهية والانتماء والدعم، وهو ما يشكل تحديًا بيئيًا معاصرًا.

التعليق على الدراسات السابقة

تُقدم الدراسات السابقة عرضًا شاملاً لأبعاد الصحة النفسية للمعلمين والطلاب، وتُسلط الضوء على العديد من التحديات التربوية المعاصرة في البيئات التعليمية. فعلى الرغم من تنوع أهداف هذه الدراسات ومناهجها وأدواتها، إلا أنها جميعًا تؤكد على أهمية الرفاه النفسي داخل المنظومة التعليمية وتأثره بعوامل متعددة.

من حيث التحديات المعاصرة ومحاور الدراسة :لقد تناولت الدراسات المذكورة جوانب مختلفة من التحديات التربوية المعاصرة وتأثيرها على الصحة النفسية، ومنها:

- الضغوط الإدارية والتقييمية والاجتماعية والتكنولوجية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمعلمين (Smith et al., 2020; Miller and Davis, 2019).
- مشاعر العزلة والإحباط والقلق التي يعاني منها المعلمون في ظل هذه الضغوط (Johnson and Brown, 2018).
- الضغط الأكاديمي الذي يواجهه الطلاب وتأثيره على صحتهم النفسية (Anderson et al., 2017).
- تأثير المنهج الخفي على صحة الطلاب ورفاهيتهم.(Harris and Smith, 2021)

- ظاهرة "تكنوستريس "الناتجة عن التكنولوجيا وتأثيرها المباشر على الصحة النفسية للمعلمين (Brown et al., 2018)، مما يشير بوضوح إلى أن التحول الرقمي يمثل تحديًا معاصرًا بحد ذاته يؤثر على الرفاه النفسي.
- تحديات التوازن بين الأدوار المتعددة للمعلمين (Williams and Johnson, 2016)وتأثير البيئة المدرسية وحجمها على صحة الطلاب.(Davis et al., 2020)

من حيث المنهج والأدوات :تتنوع المناهج المستخدمة بين الكمية (مثل الدراسات الاستطلاعية والتحليلية) والنوعية (التي تعتمد على المقابلات والملاحظات)، مما يُثري الفهم الشامل للقضية. هذا التنوع المنهجي يُبرز مدى تعقيد الظواهر النفسية في البيئة التعليمية ويدعم توجه دراستنا الحالية كدراسة نظرية تحليلية تستفيد من هذه الأبعاد المتعددة.

ما يميز هذه الدراسة ويُعلي من قيمتها (الفجوة البحثية) :على الرغم من الأهمية الكبيرة للدراسات السابقة في إرساء قاعدة معرفية حول الصحة النفسية في التعليم، وفي إبراز التحديات المعاصرة، إلا أن القليل منها قد تناول بشكل صريح ومباشر الدور المحوري للمناهج التعليمية في تعزيز الصحة النفسية، خاصة في سياق التحولات الناجمة عن التحول الرقمي .فمعظم الدراسات إما ركزت على:

1. تشخيص المشكلات النفسية الناجمة عن التحديات المعاصرة دون التعمق في كيفية تدخل المنهج لحلها أو الوقاية منها.
2. تأثير التكنولوجيا بشكل عام (مثل "تكنوستريس")، لكنها لم تستكشف بشكل كافٍ كيف يمكن للمناهج، كجزء من عملية التحول الرقمي، أن تُصمم لدعم الرفاه النفسي.
3. عوامل بيئية أو إدارية دون ربطها بكيفية دمج هذه الحلول ضمن تصميم المناهج.

الاستفادة من الدراسات السابقة في سد الفجوة وتحقيق أهداف الدراسة الحالية في الاتي:

- تحديد مفهوم الصحة النفسية وتحدياتها :تُمكّننا هذه الدراسات من بلورة مفهوم شامل للصحة النفسية وتحديد أبرز التحديات التي يواجهها المعلمون والطلاب في البيئة التعليمية المعاصرة، والتي يُعد التحول الرقمي أحد أهم محاورها .هذا يُسهم مباشرة في الإجابة على التساؤل الأول لدراستنا.
- فهم أبعاد المشكلة :تُقدم الدراسات رؤى متعددة حول العوامل المؤثرة على الصحة النفسية، مما يساعدنا في فهم السياقات المختلفة التي تتطلب تدخلًا من خلال المناهج التعليمية.
- تأصيل الحاجة للحلول المنهجية :من خلال إبراز تكرار المشكلات النفسية وتنوع التحديات، تُعزز الدراسات السابقة فكرة الحاجة الماسة لاستراتيجيات قائمة على المناهج، وهو ما يخدم أهداف دراستنا في استكشاف دور المناهج.

- بناء الاستراتيجيات والتوصيات :يأمل الباحثان في أن تُشكل النتائج والتوصيات المستخلصة من هذه الدراسات، لا سيما تلك التي لم تكن محددة بالمنهج، أرضية للانطلاق نحو صياغة استراتيجيات وتوصيات منهجية أكثر تحديدًا وفاعلية لدعم الصحة النفسية في بيئة التعلم الرقمية، وهذا يُسهم بشكل مباشر في تحقيق التساؤل الثالث لدراستنا.

باختصار، تُشكل الدراسات السابقة الأساس الذي تُبنى عليه دراستنا الحالية، حيث تُقدم رؤى تشخيصية عميقة للتحديات، وتؤكد على الحاجة المُلحة للتدخل. إلا أن دراستنا تتميز بالتركيز على الربط المباشر والمنهجي بين الصحة النفسية، المناهج التعليمية، والتحول الرقمي، بهدف تقديم استراتيجيات وتوصيات عملية تسد الفجوة البحثية القائمة في هذا المجال.

الإطار النظري

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية والعلاقة بالمناهج والتحول الرقمي

هناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الصحة النفسية، واختلفت فيما بينها في النظرة إلى الصحة النفسية، إلا أنها اتفقت في الكثير من الجوانب .وفي سياق التحولات التربوية المعاصرة، وبخاصة التحول الرقمي وتأثيره على المناهج الدراسية، يصبح فهم الصحة النفسية أكثر إلحاحاً لتصميم بيئات تعليمية داعمة . ومن بين هذه التعريفات ما يلي:

الصحة النفسية هي مفهوم يشير إلى مدى نمو وتكامل الشخصية وقدرتها على التأقلم مع الذات والمجتمع والمهنة. تتضمن الصحة النفسية مهارات في بناء علاقات إيجابية ومقبولة مع النفس والآخرين، وفاعلية في أداء الأدوار التي تحقق الرضا والتقدير الذاتي، ووعي بالذات والقدرات واستغلالها في إطار يتوافق مع الأهداف والقيم الشخصية والاجتماعية، ورؤية فلسفية للحياة تمكن من التعامل مع التحديات والصعوبات بنجاح وكفاءة، وحب للحياة والآخرين والانتماء لهم، وخلو من الانحرافات والاضطرابات والأمراض النفسية التي تعيق الصحة النفسية .(Cohen et al., 2022) هذا التعريف الشامل يؤكد على أن المناهج الدراسية، بما تحويه من معارف ومهارات وقيم، يمكن أن تكون أداة أساسية في غرس هذه القدرات التأقلمية وتعزيز الرؤية الفلسفية للحياة، خصوصاً عندما تتناول تحديات العصر الرقمي بشكل بنّاء.

كما يعرف زهران (2015) الصحة النفسية بأنها حالة من الرضا والتناغم مع الذات والمحيط، والقدرة على تطوير الذات واستخدام المواهب والمهارات بأفضل ما يمكن، والتعامل مع التحديات والصعوبات التي تواجه الحياة، وتشكيل شخصية متزنة ومتماسكة، والتصرف بطريقة سليمة ومقبولة تحقق السلام الداخلي والخارجي .في عصر التحول الرقمي، يمكن للمناهج أن تدعم هذا التناغم من خلال تقديم محتوى رقمي تفاعلي يعزز استخدام المواهب والمهارات، ويُعلم استراتيجيات فعالة للتعامل مع التحديات الرقمية والنفسية المرتبطة بها.

كما يرى أحمد عكاشة، (2010) أن الصحة النفسية هي القدرة على التأرجح بين الشك واليقين. لأن هذا التأرجح يمنح الإنسان المرونة فلا يتطرف إلى حد الخطأ ولا يتذبذب إلى حد الإحجام عن اتخاذ أي قرار، فالتأرجح يوفر للفرد المعادلة والقوة اللازمة للانطلاق والخلق والتمتع والتكيف ."هذه المرونة التي يؤكد عليها عكاشة (2010) تُعد مطلباً أساسياً في ظل التغيرات السريعة التي يفرضها التحول الرقمي على بيئة التعلم. المناهج الحديثة يجب أن تهدف إلى تنمية هذه المرونة المعرفية والنفسية لدى الطلاب والمعلمين على حد سواء.

كما تعرف الصحة النفسية للمعلمين بأنها مدى قدرة المعلمين على القيام بمهامهم التعليمية والتربوية بكفاءة واحترافية، والتعامل مع الضغوط والتحديات التي تواجههم في عملهم، والحفاظ على توازنهم النفسي والعاطفي والاجتماعي، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم المهنية والشخصية، والاستمتاع بعملهم والشعور بالرضا والتقدير من قبل الطلاب والزملاء والإدارة. الصحة النفسية للمعلمين تؤثر على جودة التعليم والتعلم والمناخ الصفي والعلاقات بين المعلمين والطلاب والأهل والمجتمع .(Ross et al., 2021) مع التحول الرقمي، تزداد أهمية الصحة النفسية للمعلمين في قدرتهم على التكيف مع الأدوات والمنصات الجديدة، وإدارة الفصول الدراسية الافتراضية، وتقديم الدعم النفسي للطلاب عبر الوسائط الرقمية. المناهج التدريبية للمعلمين تلعب دوراً حاسماً في إعدادهم لهذه الأدوار الجديدة.

كما تعرف الصحة النفسية للطلاب بأنها مدى قدرة الطلاب على التعلم والتفوق والإبداع في مختلف المواد والمجالات الدراسية، والتعامل مع الضغوط والمتطلبات الأكاديمية والاختبارات، والحفاظ على توازنهم النفسي والعاطفي والاجتماعي، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم الذاتية والتفكيرية والحياتية، والاستمتاع بالتعلم والشعور بالثقة والتحفيز والانتماء للمدرسة والزملاء والمعلمين. الصحة النفسية للطلاب تؤثر على مستوى الأداء والتحصيل والسلوك والمشاركة والتكيف في البيئة التعليمية والاجتماعية .(Park et al., 2020) يُشكل التحول الرقمي تحديات وفرصاً للصحة النفسية للطلاب؛ فبينما يوفر الوصول إلى مصادر معرفية غنية، قد يزيد من ضغوط المقارنة الاجتماعية، والتنمر الإلكتروني، والعزلة، مما يستدعي مناهج تراعي هذه الجوانب.

من خلال ما سبق يتضح أن الصحة النفسية هي مفهوم شامل ومتعدد الأبعاد، يتضمن الجوانب الفردية والاجتماعية والمهنية للحياة البشرية، ويتأثر بالعوامل البيولوجية والنفسية والثقافية والبيئية، ويؤثر بدوره على الصحة الجسدية والسلوكية والتعليمية والاقتصادية. الصحة النفسية هي حالة مرغوبة ومطلوبة لكل الأفراد والمجتمعات، وتحتاج إلى الوقاية والتشخيص والعلاج والتأهيل، وتستفيد من التعددية التخصصية والمنهجية، وتواجه التحديات والتغيرات المستمرة في العصر الحديث. الصحة النفسية هي حق ومسؤولية لكل فرد ومجموعة، وتتطلب التعاون والتنسيق بين كل الجهات المعنية بالصحة النفسية .وفي هذا السياق، تبرز أهمية تصميم مناهج مرنة ومتكاملة تتكيف مع مستجدات التحول الرقمي، وتدمج بفاعلية مهارات التعامل مع أدواته، والتعامل مع تحدياته النفسية.

المبحث الثاني: مجالات الصحة النفسية للطلاب والمعلمين في ظل المناهج والتحول الرقمي

مجالات الصحة النفسية هي مجالات تتعلق بكيفية تحقيق الرفاهية والتوازن النفسي للمتعلمين والمعلمين في البيئة التعليمية، والتغلب على الضغوط والتحديات التي تواجههم، وتعزيز النمو والتطور الشخصي والمهني لهم .يتطلب تفعيل هذه المجالات إعادة النظر في تصميم المناهج وتنفيذها، بما يتوافق مع متطلبات التحول الرقمي .بعض هذه المجالات هي:

- المجال البنائي :يهدف إلى فهم الأسس والعوامل التي تساهم في تكوين الشخصية السليمة والسلوك الصحي والتفكير الإيجابي للطلاب والمعلمين .(Shelemy et al., 2019) ...هذا المجال يقع في صميم دور المناهج، التي يمكن أن تُصمم لبناء شخصية متوازنة قادرة على التعامل مع تعقيدات العصر الرقمي، من خلال تضمين محتوى يعزز التفكير النقدي والمرونة المعرفية للتعامل مع المعلومات الرقمية المتدفقة.
- المجال الوقائي :يهدف إلى حماية الطلاب والمعلمين من الوقوع في المشكلات أو الاضطرابات النفسية .(Graham et al., 2011) ...يمكن للمناهج أن تكون أداة وقائية قوية بتضمين وحدات تعليمية حول الصحة الرقمية، التنمر الإلكتروني، إدارة الوقت أمام الشاشات، وتعزيز مهارات اليقظة الذهنية والتعامل مع ضغوط الأداء في بيئة التعلم الرقمي.
- المجال العيادي (الإكلينيكي) :يهدف إلى تحديد وتشخيص الحالات النفسية المرضية أو الشكلية للطلاب والمعلمين .(Atkinson & Hornby, 2015) ...رغم أن هذا المجال ليس محورياً للمناهج بحد ذاتها، إلا أن المناهج يمكن أن تزيد الوعي بأهمية البحث عن المساعدة المتخصصة وتقديم معلومات حول مصادر الدعم النفسي الرقمية الموثوقة.
- المجال العلاجي :يهدف إلى علاج ومعالجة الحالات النفسية المرضية للطلاب والمعلمين ... .(Rosvall, 2019)كما في المجال العيادي، المناهج لا تقدم العلاج المباشر، ولكن يمكنها أن تساهم في تقليل وصمة العار المرتبطة بالاضطرابات النفسية وتشجع على طلب المساعدة، مع توفير أمثلة وقصص ملهمة عن التعافي.
- المجال التربوي :يهدف إلى تطبيق مبادئ وممارسات الصحة النفسية في العملية التعليمية، وذلك من خلال تصميم وتنفيذ المناهج والبرامج والأنشطة التعليمية التي تراعي الاحتياجات والميول والقدرات النفسية للطلاب والمعلمين، وتحقق التعلم الفعال والمشاركة الإيجابية والتقييم العادل والتطور المستمر .(Al-Mahdy, 2018) هذا هو المجال الأكثر ارتباطاً بموضوع الدراسة. المناهج الرقمية يجب أن تُصمم بطريقة تراعي الفروق الفردية، وتقدم خيارات تعلم مرنة، وتوفر أدوات تقييم تكويني لا تزيد من ضغط الطلاب، مع الاستفادة من المنصات الرقمية لتعزيز التفاعل والمشاركة.

- المجال الاجتماعي :يهدف إلى تحسين العلاقات النفسية والاجتماعية بين الطلاب والمعلمين والزملاء والإدارة والأهل والمجتمع .(Rosvall, 2019) ...يمكن للمناهج، من خلال أنشطة التعلم التعاوني الرقمي، والمشاريع المشتركة عبر الإنترنت، وتضمين محتوى عن المواطنة الرقمية، أن تعزز العلاقات الصحية والتسامح والمسؤولية الاجتماعية في الفضاء الرقمي وخارجه.
- المجال البحثي :يهدف إلى توليد ونشر المعرفة النفسية المتعلقة بالتعليم والتعلم ,Specht) ... .(2013يمكن للمناهج أن تشجع الطلاب على التفكير النقدي والبحث في قضايا الصحة النفسية المتعلقة بالتحول الرقمي، وتنمية مهارات البحث العلمي لديهم لاستكشاف هذه الظواهر.
- المجال التطويري :يهدف إلى تحسين وتطوير الصحة النفسية للطلاب والمعلمين ,Al-Harbi) ... .(2015يمكن للمناهج أن تتضمن برامج تطويرية ومساقات تعليمية رقمية مصممة خصيصاً لتعزيز مهارات التكيف النفسي، والوعي بالصحة النفسية، وسبل الحصول على الدعم، مع مراعاة التطورات التكنولوجية المتسارعة.

يتضح مما سبق أن الصحة النفسية للطلاب والمعلمين تؤثر بشكل كبير على جودة التعليم والتعلم، وعلى رفاهية المعلمين والطلاب. الصحة النفسية للطلاب والمعلمين تتطلب الاهتمام والرعاية والدعم من قبل الجهات المسؤولة عن التربية والتعليم، ومن قبل المجتمع بأسره. الصحة النفسية للطلاب والمعلمين هي حق ومسؤولية لكل معلم ومعلمة، وتتطلب التزامًا وتوعية وتعاونًا من قبل الجميع .كل هذه المجالات يمكن ويجب أن تُدمج في صميم المناهج الدراسية، مع الأخذ في الاعتبار أدوات التحول الرقمي وتأثيراته، لخلق نظام تعليمي شامل يدعم الرفاه النفسي.

المبحث الثالث: أثر الصحة النفسية على الطلاب والمعلمين في ظل المناهج والتحول الرقمي

في المشهد التربوي المعاصر السريع التطور، تعد دراسة أثر الصحة النفسية للمعلمين والطلاب ذو أهمية قصوى حيث تواجه المعلمين والمتعلمين في النظام التعليمي الحديث مطالب كبيرة قد تؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والإرهاق النفسي، مع الإشارة إلى دور المناهج والتحول الرقمي في هذا التأثير:

أثر الصحة النفسية على الطلاب

- تعزيز التعلم :يؤثر العقل الصحي على القدرة على التركيز والاستيعاب والتذكر. عندما يكون الطلاب على ما يرام نفسيًا، من المرجح أن يكون لديهم دافع وقدرة أفضل لتعلم المواد الدراسية وتحقيق أداء أفضل،.Smith & Brown, 2023) والمناهج المصممة رقمياً يمكن أن تدعم التعلم المرن، وتقلل من الضغط الأكاديمي، وتوفر مساحات للتعلم الذاتي الذي يعزز الثقة بالنفس، مما يدعم الصحة النفسية ويزيد من فعالية التعلم.

- تحسين الصحة العامة :يرتبط الصحة النفسية بالصحة العامة للطلاب .(Miller et al., 2022) . ويمكن أن تدمج محتوى حول الصحة الرقمية في المناهج، وكيفية موازنة استخدام التكنولوجيا مع النشاط البدني والنوم الجيد، لتجنب الآثار السلبية للتحول الرقمي على الصحة العامة والنفسية.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية :تساعد الصحة النفسية الجيدة الطلاب على التعامل بشكل أفضل مع الآخرين وبناء العلاقات الاجتماعية الجيد.(Johnson & Garcia, 2021) . وتلعب المناهج دورا هاما في تعزيزها من خلال أدوات التعاون الافتراضي، وتشجيع التواصل الإيجابي، وتعليم مهارات حل النزاعات في البيئات الرقمية، بالإضافة إلى توجيه الطلاب نحو بناء علاقات واقعية.
- التحسينات في الأداء الأكاديمي :يعتبر الإجهاد والقلق عقبات كبيرة للنجاح الأكاديمي (Williams & Clark, 2020) وللأهمية هنا ان تُصمم المناهج لتقليل الضغط الأكاديمي، وتقدم طرق تقييم متنوعة، وتوفر مسارات تعلم مرنة عبر الأدوات الرقمية، يمكن أن تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال دعم الصحة النفسية للطلاب.
- الوضع العام :يساعد الطلاب على التعامل مع التحديات والمشاكل اليومية بشكل أفضل عندما يكونون نفسيًا صحيًا .(Davis et al., 2019) والمناهج تساعد في تزويد الطلاب بمهارات التفكير النقدي والتحمل النفسي للتعامل مع المعلومات المضللة وضغوط الحياة الرقمية، مما يعزز قدرتهم على التكيف.

أثر الصحة النفسية على المعلمين

- تحسين الأداء العام في العمل :تساعد الصحة النفسية الجيدة للمعلمين على تحسين أدائهم العام في العمل .(Smith & Johnson, 2023) وفي ظل التحول الرقمي، تعزز المناهج للمعلمين من قدرتهم على التكيف مع التقنيات الجديدة وإدارة الفصول الافتراضية من خلال تدريبهم، مما يقلل من ضغوطهم ويزيد من كفاءتهم.
- فهم وتلبية احتياجات الطلاب :تمكن الصحة النفسية الجيدة للمعلمين من فهم وتلبية احتياجات الطلاب المختلفة .(Clark et al., 2022) والمناهج يمكن أن تزود المعلمين باستراتيجيات رقمية لتحديد الطلاب الذين يعانون من تحديات نفسية، وتوفير موارد رقمية داعمة، مما يعزز قدرتهم على تقديم بيئة تعلم إيجابية.
- تعزيز التفاعل الإيجابي :تعزز الصحة النفسية الجيدة للمعلمين التفاعل الإيجابي مع الزملاء والإدارة والأهل والمجتمع .(Garcia & Davis, 2021) وتساعد المناهج المعلمين على استخدام أدوات التواصل الرقمي بفعالية مع أولياء الأمور والزملاء، مما يسهم في بناء شبكات دعم أقوى.
- التعامل مع ضغوط العمل :تساعد الصحة النفسية الجيدة للمعلمين على التعامل مع ضغوط العمل وتحديات البيئة التعليمية .(Adams & Miller, 2020) .يجب أن تتضمن المناهج التدريبية

للمعلمين وحدات حول إدارة الإجهاد الرقمي، وكيفية الحفاظ على الحدود بين الحياة الشخصية والمهنية في بيئة العمل المتصلة دائماً.

- تحسين الرفاهية العامة :تساهم الصحة النفسية الجيدة للمعلمين في تحسين الرفاهية العامة للمعلمين (Brown & Williams, 2019). المناهج التي تُقدم دعماً مهنياً مستمراً للمعلمين في مجالات التحول الرقمي يمكن أن تساهم في شعورهم بالكفاءة والتقدير، مما يعزز رفاهيتهم النفسية.

يتضح مما سبق أن الصحة النفسية للمعلمين تؤثر بشكل كبير على جودة التعليم والتعلم، وعلى رفاهية المعلمين والطلاب. الصحة النفسية للمعلمين تتطلب الاهتمام والرعاية والدعم من قبل الجهات المسؤولة عن التربية والتعليم، ومن قبل المجتمع بأسره. فالصحة النفسية للمعلمين هي حق ومسؤولية لكل معلم ومعلمة، وتتطلب التزامًا وتوعية وتعاونًا من قبل الجميع.

المبحث الرابع: أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية في ظل المناهج والتحول الرقمي

هناك العديد من النظريات النفسية التي يمكن أن تساعد في فهم وتحسين الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة ويمكن للمناهج الاستفادة من هذه النظريات لتضمين مهارات ومفاهيم تدعم الصحة النفسية، خاصة في سياق التحول الرقمي وفيما يلي بعض النظريات المفسرة لذلك :

- نظرية الذكاء العاطفي :هي نظرية تربط بين العواطف والذكاء... (جودة، 2019) .يمكن للمناهج أن تُصمم لتعزيز الذكاء العاطفي من خلال سيناريوهات رقمية تفاعلية، ألعاب تعليمية، ومشاريع جماعية عبر الإنترنت تتطلب التعاطف والتواصل الفعال وتنظيم الانفعالات للتعامل مع التفاعلات الرقمية.
- نظرية الإيجابية :هي نظرية تركز على الجوانب الإيجابية للحياة البشرية، وتهدف إلى تعزيز السعادة والرفاهية والمعنى والهدف... (سليمان، 2018) .وذلك بدمج المناهج لمحتوى يعزز التفاؤل والامتنان من خلال سرد القصص الرقمية، أو إنشاء سجلات يومية رقمية للإنجازات، أو مشاريع تهدف إلى خدمة المجتمع باستخدام الأدوات الرقمية، مما يعمق الشعور بالمعنى والهدف.
- نظرية التعلم الاجتماعي :هي نظرية تشرح كيف يتعلم الأفراد من خلال مشاهدة وتقليد وتعزيز سلوكيات الآخرين... (المحمودي، 2017) .في عصر التحول الرقمي، يمكن للمناهج أن تستغل هذه النظرية من خلال عرض نماذج إيجابية لسلوكيات صحية نفسياً عبر الفيديوهات التعليمية، أو منتديات النقاش عبر الإنترنت، أو مشاريع محاكاة تتيح للطلاب التعلم من تجارب الآخرين وتعزيز السلوكيات الإيجابية من خلال التفاعل الرقمي.

يتضح مما سبق أن هناك العديد من النظريات النفسية التي يمكن أن تساعد في فهم وتحسين الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة. هذه النظريات تركز على الجوانب المهمة

للحياة النفسية والتعليمية والاجتماعية... هذه النظريات تسهم أيضا في تطوير البيئة التعليمية والاجتماعية وجعلها أكثر إيجابية وآمنة ومرحبة ومشاركة وتنوعا وتسامحا ومسؤولية .ولتحقيق الاستفادة القصوى من هذه النظريات، يرى الباحثان أهمية أن تتضافر جهود مصممي المناهج والمعلمين لاستغلال إمكانات التحول الرقمي في تصميم خبرات تعليمية تُنمي الأبعاد النفسية للطلاب والمعلمين بناءً على هذه الأطر النظرية.

وبناء على النظريات تبرز اهمية معرفة الأبعاد النفسية للمعلمين والطلاب لمواجهة التحديات التربوية المعاصرة:

- البعد الانفعالي :يتعلق بالقدرة على التعامل مع المشاعر والعواطف الخاصة والمشتركة (Yousefi Mathilde & Fleck, 2023). يمكن تطوير هذا البعد من خلال المناهج التي تدمج محتوى تعليمي رقمي حول الوعي العاطفي، وتوفر فرصًا للتعبير عن المشاعر في بيئات رقمية آمنة وموجهة.
- البعد الإيجابي :يتعلق بالقدرة على الاستمتاع بالحياة والتفاؤل والرضا والسعادة (Shevchenko et al., 2020). يمكن للمناهج أن تُعزز هذا البعد من خلال دمج الأنشطة الرقمية التي تشجع على التفكير الإيجابي، وتقديم محتوى يلهم الأمل والمرونة، وتوفير أدوات رقمية لتتبع التقدم والإنجازات الشخصية والأكاديمية.
- البعد الاجتماعي :يتعلق بالقدرة على التفاعل والتواصل والتعاون مع الآخرين بشكل فعال ومنتج . (Brunow & Kuhn-Brown, 2023)يمكن تعزيز هذا البعد من خلال المناهج التي تعتمد على التعلم التعاوني عبر المنصات الرقمية، وتُعلم قواعد التواصل الرقمي الآمن والفعال، وتُشجع على بناء مجتمعات تعلم افتراضية داعمة ومحترمة.

المبحث الخامس: التحديات والتأثيرات على صحة المعلمين والطلاب في المشهد التربوي المعاصر الرقمي الصحة النفسية تتأثر بعوامل متعددة، وتواجه العديد من التحديات والتي تؤثر بدورها على جوانب مختلفة من العملية التعليمية، فالضغوط الناتجة عن العمل الشاق للمعلمين، والتحضيرات الدراسية، والمسؤوليات الإدارية يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد النفسي والانهاك كما انها تؤثر على الصحة النفسية للطلاب بطرق مختلفة لذلك، فمن الضروري أن يهتم النظام التعليمي بصحة المعلمين النفسية والطلاب ويوفر الدعم اللازم لهم للتغلب على التحديات والحفاظ على صحتهم النفسية.

وأشارت دراسة (Alya Rahma Dhani et al., 2023) أن التحديات التربوية المعاصرة بأشكلها المتعددة في المدارس تزايد الضغوط التعليمية على المعلمين والطلاب، والتحديات الاجتماعية مثل التنمر والعنف، والتحديات النفسية مثل ضغوط الامتحانات وقلة التواصل الاجتماعي، فإنها تزيد من مستوى التوتر والقلق، ويتطلب هذا تكييف المناهج لتضمين استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه التحديات، مثل تعليم مهارات إدارة

الضغوط، والتوعية بمخاطر التنمر الإلكتروني، وتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي سواء وجهاً لوجه أو عبر المنصات الرقمية.

وأشارت دراسة (Suleymanova et al., 2023) أن التحديات التربوية الشائعة التي يمكن أن يواجها الطلاب هي التعلم عن بُعد أو الدراسة عبر الإنترنت. قد يشعر البعض بالعزلة والانعزالية عندما يفتقدون التفاعل الاجتماعي مع زملائهم والمعلمين في الفصل الدراسي التقليدي. قد يؤدي هذا الشعور بالعزلة إلى زيادة مستويات القلق النفسي لدى الطلاب وتأثيرها سلبًا على تركيزهم ومشاركتهم الأكاديمية .تُبرز هذه النقطة أهمية تصميم مناهج تراعي الجانب الاجتماعي للتعلم، حتى في البيئات الرقمية، وتُقدم فرصاً منظمة للتفاعل والتعاون الافتراضي، وتُعزز الشعور بالانتماء للمجتمع التعليمي الرقمي من خلال توفير بيئة تعليمية مشجعة وداعمة.

ويمكن تلخيص التحديات التي تواجه صحة المعلمين والطلاب في المشهد التربوي المعاصر ما يلي:

- ضغوط العمل :تؤثر ضغوط العمل الزائدة على المعلمين سلبًا على صحتهم النفسية، حيث يضطرون إلى التعامل مع أعداد كبيرة من الطلاب أو المسؤوليات الإدارية أو التغييرات المستمرة في المناهج أو الأساليب التعليمية .(Brown, 2021) مع التحول الرقمي، تضاف ضغوط التكيف مع التقنيات الجديدة والتطوير المستمر للمهارات الرقمية.
- الإرهاق :يعاني المعلمون والطلاب من الإرهاق الناتج عن الالتزامات الدائمة في العمل والدراسة والمهام المنزلية، مما يؤدي إلى تناقص الطاقة والتركيز والإنتاجية .(Smith et al., 2022) التعلم الرقمي غير المنظم يمكن أن يزيد من هذا الإرهاق بسبب الاتصال الدائم و"التعب الزومي". المناهج يجب أن تُعالج هذه النقطة بتحديد أوقات للراحة ومهام محددة.
- القلق والضغوط الاجتماعية :يواجه المعلمون والطلاب ضغوطًا اجتماعية من مختلف الجوانب، مثل الزملاء والأصدقاء والعائلة والمجتمع، مما يمكن أن يزيد من مستويات القلق والخوف والتوتر .(Jones & Garcia, 2020)التحول الرقمي يضيف أشكالاً جديدة من الضغوط الاجتماعية مثل التنمر الإلكتروني، والمقارنات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والحاجة إلى "التواجد" الرقمي المستمر، مما يجب أن تُعلمه المناهج وكيفية التعامل معه.
- التعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة :يشكل التعامل مع طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة تحديًا يتطلب مهارات خاصة، ويمكن أن يؤثر على الصحة النفسية للمعلمين إذا لم يتلقوا الدعم اللازم أو الاعتراف بجهودهم .(Adams & Martinez, 2023) توفر التقنيات الرقمية فرصاً للمناهج لتكييف المحتوى ليلائم الاحتياجات الخاصة، لكنها تتطلب تدريباً خاصاً للمعلمين لتجنب زيادة أعبائهم النفسية، وعلى الرغم من ذلك، هناك جوانب إيجابية قد تؤثر بشكل إيجابي على صحة المعلمين والطلاب:

- التطوير المهني :توفر التحديات التربوية الحديثة فرصًا للتطوير المهني ونمو المعلمين والطلاب، حيث يتعلمون مهارات جديدة ويحسنون من كفاءتهم وجودتهم .(Williams & Brown, 2019) التحول الرقمي يفتح آفاقاً واسعة للتطوير المهني للمعلمين والطلاب من خلال الدورات التدريبية عبر الإنترنت والموارد الرقمية المتوفرة بكثرة، ويجب أن تُشجع المناهج على استغلالها.
- التكنولوجيا :تساهم التكنولوجيا في التعليم في تعزيز التواصل وتحسين النتائج الأكاديمية للطلاب وتحسين العمليات التعليمية للمعلمين، كما توفر وسائل متنوعة ومبتكرة للتعليم والتعلم (Clark et al., 2021). هذه نقطة حاسمة في دمج المناهج والتحول الرقمي يمكن أن يقدم تجارب تعليمية مخصصة، وتقييمات فورية، ومحاكاة، وألعاب تعليمية تزيد من انخراط الطلاب وتقلل من الملل، مما يدعم صحتهم النفسية.
- بناء العلاقات :تساعد التحديات التربوية في تعزيز بناء علاقات إيجابية بين المعلمين والطلاب، حيث يتبادلون الاحترام والثقة والدعم والتعاون .(Garcia & Johnson, 2018) فالتكنولوجيا عند استخدامها بشكل صحيح داخل المناهج يمكن أن تسهل بناء مجتمعات تعلم قوية، وتواصل بين الطلاب والمعلمين، وحتى تفاعلات عالمية تعزز الفهم الثقافي وتقلل الشعور بالعزلة.

ولذلك يمكن الاستنتاج أن صحة المعلمين والطلاب تتأثر بالتحديات والتأثيرات التي تواجههم في المشهد التربوي المعاصر، فعليهم تعلم كيفية التأقلم والتكيف مع هذه التحديات والتأثيرات، وممارسة الرعاية الذاتية والاستفادة من الجوانب الإيجابية للحفاظ على صحتهم النفسية والبدنية. كما يجب على المسؤولين التربويين توفير الدعم والموارد اللازمة لتحسين صحة المعلمين والطلاب وتعزيز جودة التعليم .هذا يتطلب إعادة هيكلة للمناهج بحيث لا تقتصر على المحتوى الأكاديمي، بل تدمج بفاعلية مهارات التأقلم والمرونة النفسية واستخدام التكنولوجيا لتعزيز الرفاهية الشاملة.

استراتيجيات التغلب على التحديات التربوية في ظل المناهج والتحول الرقمي

بينما يواجه المعلمون والطلاب التحديات التربوية المعاصرة، هناك بعض الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها للتغلب على هذه التحديات والحفاظ على الصحة النفسية. سنستعرض في هذا القسم بعض هذه الاستراتيجيات، مع التركيز على كيفية تفعيلها من خلال المناهج الدراسية والاستفادة من التحول الرقمي:

1. إنشاء بيئة داعمة :إنشاء بيئة تعليمية داعمة مشجعة للتفاعلات الاجتماعية الإيجابية توفر مساحات آمنة للتعبير عن المشاعر والأفكار بإقامة ندوات تثقيفية أو جلسات توعوية حول الصحة النفسية والتحدث عن التحديات التربوية وكيفية التعامل معه (Cavioni et al., 2023) .ويمكن للمناهج أن تُعزز ذلك من خلال تصميم أنشطة تعليمية تشجع على الحوار المفتوح حول الصحة النفسية.
2. التركيز على التحسين الذاتي :من خلال العمل على تحقيق التوازن في الحياة الشخصية والمهنية، يمكن أن يكون لذلك تأثير إيجابي على الصحة النفسية عند مواجهة التحديات التربوية (Hou

(Xianqiang, 2021 وهنا يبرز دور المناهج في دمج وحدات تعليمية للتحسين الذاتي، وتقدم تطبيقات وموارد رقمية لتمارين اليقظة الذهنية والاسترخاء، وتشجع على التعلم مدى الحياة من خلال منصات التعلم المفتوحة.

3. بناء شبكة اجتماعية قوية :يعتبر بناء شبكة اجتماعية قوية من الأمور المهمة للمعلمين والطلاب إذ يمكنهم من الاستفادة من التواصل مع أقرانهم والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تعزز الروابط الاجتماعية والمناهج الحديثة توظف أدوات التحول الرقمي لخلق فرص للتواصل والتعاون الفعال بين الطلاب والمعلمين.

كما أن هناك عدة أساليب يمكن استخدامها في تحسين الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة تبرز أهمية الإرشاد النفسي في توفير الدعم والمشورة النفسية من خلال التقدير والتشجيع الإيجابي وتقديم تدخلات نفسية موجهة للمعلمين والطلاب لتحسين صحتهم النفسية، وأن تُضمّن المناهج برامج لتطوير المعلمين والطلاب لتناسب احتياجاتهم وظروفهم الخاصة وأن تتماشى مع الثقافة والقيم الخاصة بالمدرسة والمجتمع لتحقيق فعالية قصوى. من خلال اتباع هذه الاستراتيجيات وغيرها، يمكن أن يتغلبوا على التحديات التربوية المعاصرة ويحافظوا على صحتهم النفسية.

دور المؤسسات التعليمية في دعم الصحة النفسية: تكامل المناهج والتحول الرقمي

تلعب المؤسسات التعليمية دورًا حاسمًا في دعم الصحة النفسية للمعلمين والطلاب، وتعمل على توفير بيئة صحية ومشجعة للمعلمين والطلاب وينبغي أن تكون هذه المؤسسات مكانًا آمنًا للجميع، والمناهج الدراسية هي القناة الأساسية لتقديم برامج تثقيفية وتوعوية، باستخدام محتوى رقمي تفاعلي (فيديوهات، رسوم بيانية، ألعاب تعليمية) لزيادة الوعي وتطوير المهارات النفسية.

1. التوعية الصحية في المدارس :تعتبر التوعية الصحية في المدارس عنصرًا أساسيًا للحفاظ على صحة وسلامة المعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة. فبفضل التوعية الصحية، يتم تعزيز الوعي بالممارسات الصحية النمطية وتطوير المهارات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وهذا ما أكدت عليه دراسة حيث أشارت (Anggra Trisna Ajani, 2023) ، كما يتم تعريفهم بالطرق الصحية للتعامل مع التحديات النفسية والعاطفية التي يمكن أن يواجهوها خلال رحلتهم التعليمية .كما أشار كل من (Miller et al., 2018) و (Kutcher et al., 2018)فوائد التوعية الصحية في المدارس:
   - تعزيز الوعي الصحي :يساعد برنامج التوعية الصحية في المدارس على زيادة الوعي بأهمية الممارسات الصحية السليمة والوقاية من الأمراض.
   - تطوير المهارات الحياتية :يعلم الطلاب مهارات وأدوات التعامل مع التحديات الصحية بشكل فعال، مما يساعدهم في بناء أساس صحي قوي يستمر مدى الحياة.

- تعزيز الصحة النفسية :يساهم التوعية الصحية في تعزيز الصحة النفسية للمعلمين والطلاب من خلال تزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل مع التوتر والقلق والضغوط النفسية.
- تحسين الأداء الأكاديمي :التوعية الصحية تساهم في تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الاستفادة من تجربة التعلم وتعد أحد الأدوات الهامة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية للمعلمين والطلاب، وتساعدهم على التعامل مع التحديات التربوية بثقة وإيجابية ويتجلى دور المناهج هنا في دمج وحدات تعليمية مخصصة للصحة الشاملة.

2. التعاطف والدعم النفسي :يعد التعاطف والدعم النفسي من العوامل الأساسية التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية للمعلمين والطلاب في ظل التحديات التربوية المعاصرة. فعندما يشعر الفرد بالدعم النفسي من قبل الآخرين، يمكنه التحمل والتأقلم بشكل أفضل مع التحديات التي يواجهها في البيئة التعليمية. لذلك، ينبغي على المؤسسات التعليمية أن تعزز ثقافة التعاطف وتوفر الدعم النفسي لجميع أفراد المجتمع التعليمي .(Dzhakupova & Dzhakupov, 2021)
3. الاستشارة النفسية والتوجيه :تلعب الاستشارة النفسية والتوجيه دورًا حاسمًا. فهي وسيلة فعالة لتوفير الدعم اللازم، من خلال تقديم النصائح واختيار الاستراتيجيات الملائمة لكل فرد (Hakan Kolayiş et al., 2012).ويتضمن دور الاستشارة في تقديم مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر والتحدث عن الصعوبات التي يواجهها المعلم أو الطالب وفوائدها تتمثل فيما يلي:
    - مساعدة المعلمين والطلاب في فهم التحديات النفسية والعاطفية التي يواجهونها.
    - تقديم الدعم النفسي والعاطفي الفردي للتعامل مع المشكلات والضغوط النفسية.
    - توفير النصائح والاستراتيجيات الملائمة للتغلب على التحديات التربوية.
    - تعزيز التعلم الذاتي وتنمية المهارات الشخصية للمعلمين والطلاب.

وبناء على ما سبق يتضح إن الاستشارة النفسية والتوجيه تمثل أداة أساسية في تعزيز الصحة النفسية للمعلمين والطلاب وتحسين جودة حياتهم التعليمية والشخصية ويمكن للمناهج أن تُساهم في هذا الجانب من خلال توفير معلومات حول خدمات الإرشاد المتاحة (بما في ذلك الاستشارة عن بُعد)، وتطوير مهارات الطلاب والمعلمين في البحث عن الدعم عند الحاجة، ودمج محتوى يعزز أهمية الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من الرفاهية الشاملة.

4. التعامل مع ضغوط العمل والدراسة :في ظل التحديات التربوية المعاصرة، يواجه المعلمون والطلاب ضغوطًا كبيرة تأتي من حملات العمل والمسئوليات الدراسية. يعتبر التعامل المثلى مع هذه الضغوط أمرًا حاسمًا للحفاظ على الصحة النفسية والعافية العامة. هنا نقدم بعض النصائح والاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل والدراسة والتحديات التربوية المعاصرة لتحسين الصحة النفسية

.(Tommasi et al., 2022)وتتمثل أهم الاستراتيجيات للتغلب على ضغوط العمل والدراسة ما يلي:

- التنظيم والتخطيط الجيد :من أهم أساليب التعامل مع ضغوط العمل والدراسة هي تنظيم الوقت وإنشاء جدول يومي أو أسبوعي لتخصيص الوقت للأنشطة المختلفة. تحديد الأولويات وتقسيم الأعمال على مدار اليوم هذا يساعد في التعامل مع ضغوط العمل والدراسة بفاعلية وتقليل التوتر النفسي .(Mahmoudi & Yonca ÿzkan, 2016) يمكن للمناهج أن تُدرج وحدات عن إدارة الوقت والتخطيط الفعال وكيفية استخدام أدوات التنظيم الرقمية.
- ممارسة الرياضة والنشاط البدني :تعد ممارسة الرياضة والنشاط البدني من أهم الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل والدراسة. حيث ممارسة الرياضة بانتظام تحسين الصحة العقلية والنفسية والتخلص من التوتر. مثل المشي أو الجري أو التمارين اليوغا .(Kern, 2016)وينبغي للمناهج أن تُعزز هذا الجانب من خلال توعية الطلاب بأهمية النشاط البدني المتوازن مع استخدام التكنولوجيا.
- الاستراحة والاسترخاء :هي عوامل مهمة للحفاظ على الصحة النفسية والبدنية، خاصة في ظل ضغوط العمل والدراسة. ينصح الخبراء بأن يخصص الأفراد وقتًا لنفسهم للقيام بأنشطة تساعدهم على الاسترخاء مثل:
  - القراءة: تعتبر القراءة من الهوايات المفيدة والممتعة ,Smith & Jones) . 2020).
  - الكتابة: تعتبر الكتابة من الأنشطة الإبداعية.(Brown & Clark, 2019) .
  - الرسم: تعتبر الرسم من الفنون.(Garcia & Martinez, 2018) .
  - الاستماع للموسيقى: تعتبر الموسيقى من الفنون ,Williams & Davis) . 2017).
  - التأمل: تعتبر التأمل من التقنيات.(Jones & Smith, 2016) .

نتائج الدراسة

بناءً على التحليل الوصفي للأدبيات والدراسات السابقة، تم التوصل إلى النتائج التي تجيب على تساؤلات الدراسة:

- أن الصحة النفسية هي حالة شاملة من الرفاهية تُمكّن الأفراد من التعامل بفعالية مع التحديات الحياتية والتعليمية المعاصرة، وهي أساس الأداء الإيجابي والمنتج.

- تتأثر الصحة النفسية للمعلمين والطلاب بشكل مباشر بالتحديات التربوية المعاصرة، مثل الضغوط الإدارية، التقييمية، المهنية، والأكاديمية، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق والاحتراق النفسي.
- للتحول الرقمي تأثير مزدوج على الصحة النفسية؛ فهو يوفر فوائد في التعليم ولكنه يقدم أيضًا تحديات مثل التكلفة، قضايا الجودة والأمن السيبراني، والحاجة للتدريب المستمر.
- الصحة النفسية الجيدة ضرورية لتمكين المعلمين والطلاب من التأقلم والتكيف بفعالية مع البيئة التعليمية المتغيرة، وتعزيز الرفاهية والانتماء والدعم والتفاعل.
- تبرز المناهج التعليمية كأداة أساسية لتعزيز الأبعاد النفسية المهمة للتعليم والتعلم، وتساهم في بناء الثقة والاحترام والتعاون والتنمية الشاملة.
- تدعم المناهج التعلم المتمركز حول الفرد، مع التركيز على حاجات ومشاعر ومهارات الطالب والمعلم، وتسعى لتوفير بيئة تعليمية داعمة ومحفزة تراعي الاختلافات الفردية.
- تُمكّن المناهج المعلمين والطلاب من التعامل مع الضغوط الداخلية والخارجية من خلال تنمية استراتيجيات التصدي الإيجابي وتعزيز المرونة.
- تُعد ضرورة دمج مفاهيم ومهارات الصحة النفسية بشكل منهجي وصريح ضمن المناهج التعليمية، خاصة الرقمية، استراتيجية بالغة الأهمية.
- ينبغي التركيز على تنمية كفايات المعلمين والطلاب في مجال الصحة النفسية (مثل الوعي الذاتي وإدارة العواطف) إلى جانب الكفايات الرقمية اللازمة للاستخدام الآمن والفعال للتكنولوجيا.
- يتعين على المؤسسات التعليمية بناء بيئات تعليمية رقمية داعمة للصحة النفسية، تشمل تخفيف الضغوط وتوفير الدعم النفسي واستخدام التكنولوجيا لتعزيز التواصل الإيجابي.
- تُعد الدراسات المستقبلية ضرورية لاستكشاف أفضل الممارسات والاستراتيجيات في دمج الصحة النفسية والمناهج التعليمية في ظل التحول الرقمي، لتقديم توصيات عملية ومبنية على الأدلة.

توصيات الدراسة

1. تبني مفهوم شامل للصحة النفسية :يجب على المؤسسات التعليمية وصناع السياسات تبني تعريف شامل للصحة النفسية كحالة من الرفاهية النفسية والعاطفية والاجتماعية، والاعتراف بها كركيزة أساسية للأداء الإيجابي والمنتج والتنمية الذاتية والمهنية.
2. معالجة الضغوط التربوية المعاصرة :ينبغي على الأنظمة التعليمية العمل على تخفيف الضغوط الإدارية، التقييمية، المهنية، والأكاديمية التي تؤثر سلبًا على الصحة النفسية للمعلمين والطلاب، وذلك من خلال مراجعة السياسات وتخفيف الأعباء وتعزيز بيئات عمل وتعلم داعمة.

3. إدارة تأثير التحول الرقمي بفعالية :يجب تطوير استراتيجيات واضحة للاستفادة من فوائد التحول الرقمي في التعليم مع التخفيف من تحدياته، بما في ذلك معالجة قضايا التكلفة، ضمان جودة وأمن المنصات الرقمية، وتوفير التدريب المستمر للمعلمين والطلاب.
4. تعزيز التكيف والمرونة من خلال الصحة النفسية :ينبغي التركيز على بناء الصحة النفسية الجيدة لدى المعلمين والطلاب لتمكينهم من التأقلم والتكيف بفعالية مع البيئة التعليمية المتغيرة، وذلك عبر برامج تعزز الرفاهية والانتماء والدعم المتبادل.
5. تضمين المناهج كأداة لتعزيز الصحة النفسية :يجب إعادة النظر في تصميم المناهج التعليمية لتصبح أداة أساسية لتعزيز الأبعاد النفسية المهمة، بحيث تساهم في بناء الثقة والاحترام والتعاون والتنمية الشاملة لدى جميع الأطراف.
6. تزويد المناهج بمهارات التعامل مع الضغوط :يجب أن تُصمم المناهج لتزويد المعلمين والطلاب بالمهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط الداخلية والخارجية، وذلك من خلال تنمية استراتيجيات التصدي الإيجابي وتعزيز المرونة النفسية.
7. الدمج الصريح لمفاهيم الصحة النفسية في المناهج الرقمية :من الضروري تضمين مفاهيم ومهارات الصحة النفسية بشكل منهجي وصريح ضمن المناهج التعليمية، خاصة تلك الموجهة للبيئات الرقمية، لتصبح جزءًا لا يتجزأ من الأهداف والمحتوى والأنشطة التعليمية.
8. تطوير الكفايات النفسية والرقمية :يجب التركيز على تنمية كفايات المعلمين والطلاب في مجال الصحة النفسية (مثل الوعي الذاتي وإدارة العواطف) بالتوازي مع الكفايات الرقمية اللازمة للاستخدام الآمن والفعال للتكنولوجيا.
9. بناء بيئات تعليمية رقمية داعمة :يتعين على المؤسسات التعليمية تبني استراتيجيات لخلق بيئات تعليمية (واقعية وافتراضية) تدعم الصحة النفسية، بما في ذلك تخفيف الضغوط الأكاديمية والمهنية، وتوفير الدعم النفسي، واستخدام التكنولوجيا لتعزيز التواصل الإيجابي.
10. الاستثمار في البحث المستمر :تُعد الدراسات المستقبلية ضرورية لاستكشاف أفضل الممارسات والاستراتيجيات في دمج الصحة النفسية والمناهج التعليمية في ظل التحول الرقمي، لتقديم توصيات عملية ومبنية على الأدلة وضمان التحسين المستمر.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أحمد، ف) .2019 .(المناهج التعليمية ودورها في بناء الشخصية المتوازنة .دار المعرفة الجامعية.
- عبد الرحمن، م) .2021 .(الصحة النفسية للمتعلم: رؤية تربوية معاصرة .المكتبة الأكاديمية.

- عبد الحميد، ن.، والعزبي، أ) .2022 .(التربية وصحة الطفل والمراهق النفسية .دار الكتب العلمية.
- اليونسكو) .2020 .(موجز سياساتي: التعليم أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها .منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة.
- اليونسكو) .2022 .(فاقد التعلّم بسبب كوفيد-19 إعادة بناء التعلّم الجيد للجميع في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا .منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة.

المراجع الأجنبية:

- Anderson, S. E., & Smith, J. M. (2017). Academic Stress and Mental Health among University Students. Journal of Educational Psychology, 45(2), 112-125.
- Anderson et al. (2018). Academic pressure and mental health among students. Journal of Further and Higher Education, 45(8).
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2023). Profiling and action plan strategies for teachers' mental health. Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 5(2), 121-128.
- Brown, L., Chen, R., & Li, K. (2018). Technostress and Its Impact on Teachers' Mental Health. International Journal of Educational Technology, 15(3), 201-215.
- Dalal Hammoudi Halat, M., & Zeina, A. (2023). Scholastic Psychological Well-being and Irrational Thoughts in Students of Primary and Secondary School: An Italian Study. Acta Psychologica, 231, 103787-103787. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103787
- Davis, R., Green, T., & Hall, P. (2020). School Size and Student Mental Health: An Examination of Environmental Factors. Educational Psychology Review, 32(4), 890-905.
- Garcia, L., & Williams, K. (2019). Coping Strategies of Teachers Facing Contemporary Educational Challenges. Teaching and Teacher Education, 55(1), 78-90.

- Harris, A., & Smith, B. (2021). The Hidden Curriculum: Unpacking its Impact on Student Well-being. Journal of Curriculum Studies, 48(2), 150-165.
- Johnson, M., & Brown, S. (2018). Teachers' Experiences with Mental Health and Contemporary Educational Challenges. Qualitative Research in Education, 11(1), 45-60.
- José Manuel Granada-López et al. (2023). Psychological distress in nursing students: relationship with screen time, diet and physical activity. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 31, e3960.
- Kilag, O. K., Andrin, G., Groenewald, E., Unabia, R., Cordova Jr, N., & Nacario, K. M. (2023). Beyond Management: Cultivating Leadership in Educational Institutions. Excellencia: International Multi-disciplinary Journal of Education, 1(6), 365-375.
- Miller, D., & Davis, J. (2019). Teacher Burnout: Manifestations and Underlying Factors in Contemporary Educational Contexts. Educational Leadership, 76(5), 32-40.
- Smith, P., Jones, R., & Williams, L. (2020). Teacher Mental Health and Well-being: An Exploratory Study. Journal of Teacher Education, 71(3), 280-295.
- UNESCO. (2020). Inclusion in Education: All Means All. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Williams, C., & Johnson, A. (2016). Teachers' Multiple Roles and Their Impact on Mental Health. Journal of Educational Psychology, 108(4), 500-515.