جامعة الشهيد حمة لخضر
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

# علم النفس البيئي في الوسط المد رسي

مطبوعة بيداغوجية موجهة لطلبة السنة الأولى ماستر تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد: دغمان بوبكر الصديق

الموسم الجامعي: 2026/2025

عنوان الماستر: علم النفس المدرسي

السداسي: الأول

المقياس: علم النفس البيئي في الوسط المدرسي

أستاذ المقياس: دغمان بوبكر الصديق

الوحدة: الاستكشافية

الرصيد: 1

المعامل: 1

الأهداف:

التعرف على العوامل البيئية المؤثرة في الوسط البيئي.

المكتسبات القبلية:

يفترض في الطالب أن يكون قد كوّن معرفة أساسية بالمفاهيم النفسية العامة، وبالمبادئ الأولية لعلم النفس التربوي وامتلاك خلفية أولية حول مكونات البيئة التعليمية ووظائفها.

## جدول المحتويات

مقدمة:.....6
المحاضرة الأولى: مدخل إلى علم النفس البيئي.....8
1- البدايات والجذور التاريخية.....8
2- تعريف علم النفس البيئي.....12
3- أهداف علم النفس البيئي .....16
4- أهمية علم النفس البيئي .....17
المحاضرة الثانية.....18
5- مجالات علم النفس البيئي.....18
6- السمات الرئيسية لعلم النفس البيئي.....20
8- مناهج البحث في علم النفس البيئي.....28
المحاضرة الثالثة: الادراك البيئي .....31
1- تعريف الادراك البيئي .....31
2- محددات الادراك البيئي.....32
3- طرق قياس الادراك البيئي.....37
المحاضرة الرابعة.....40
4- الادراك البيئي وبيئة المدرسة.....40
5- تطبيقات عملية للادراك البيئي.....41
المحاضرة الخامسة: تكوين الاتجاهات البيئية.....44
1- تعريف الاتجاه البيئي.....44
2- أهمية تكوين وبناء الاتجاهات والمواقف البيئية.....45

3- مصادر تشكيل الاتجاهات البيئية..... 46
4- طرق قياس الاتجاهات البيئية..... 47
المحاضرة السادسة: الحيز الشخصي..... 50
1- مفهوم الحيز الشخصي..... 50
2- وظائف الحيز الشخصي ..... 51
3- قياس الحيز الشخصي ..... 53
المحاضرة السابعة: الازدحام ..... 56
1- تعريف الازدحام..... 56
2- أثار الازدحام على السلوك ..... 56
3- أثار الازدحام ..... 58
4- العوامل المؤثرة في اثار الكثافة على الفرد..... 59
المحاضرة الثامنة: التربية البيئية..... 60
1- تعريف التربية البيئية..... 60
2- أهداف التربية البيئية ..... 61
4- مستويات برامج التربية البيئية..... 63
المحاضرة التاسعة: البيئية المدرسية ..... 66
1- تعريف البيئة المدرسية ..... 66
2- أهمية علم النفس البيئي في البيئة المدرسية..... 69
خاتمة..... 71
المراجع ..... 72

مقدمة:

يسرّنا أن نضع بين أيدي الطلبة هذه المطبوعة البيداغوجية الخاصة بمقياس "علم النفس البيئي في الوسط المدرسي"، والموجهة لطلبة السنة الأولى ماستر – تخصص علم النفس المدرسي، ضمن التكوين الأكاديمي الرسمي المعتمد من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

يمثل هذا المقياس إحدى الوحدات الأساسية التي تهدف إلى توسيع أفق الطالب حول العلاقة المركبة والمتبادلة بين الإنسان (التلميذ، المعلم، الإداري، المرشد...) وبيئته التربوية، انطلاقًا من التصورات العلمية التي يقدمها علم النفس البيئي، وقد أصبح هذا التخصص فرعًا متناميًا في العلوم النفسية المعاصرة، لما له من دور محوري في فهم تأثيرات البيئة المادية والاجتماعية والمؤسسية على الأداء النفسي والمعرفي والانفعالي داخل المؤسسات التعليمية لا سيما المدارس.

إن علم النفس البيئي لا يقتصر على دراسة المساحات والفراغات بل يتعداها إلى تحليل كيفيات تنظيم البيئة المدرسية (الإضاءة، الألوان، التهوية، الضوضاء، تصميم القاعات، كثافة التلاميذ...) وأثر ذلك على التحصيل، الدافعية، التكيف، والسلوك. كما يهتم بكيفية إدراك الأفراد لبيئتهم وتفاعلهم معها من منظور معرفي وسلوكي، ويولي أهمية كبرى للبعد الوقائي والصحي داخل الوسط المدرسي.

لقد جاءت هذه المطبوعة لتستجيب لحاجة أكاديمية وعملية في آن واحد، فهي مصممة بطريقة تمكن الطالب من الإلمام بالمفاهيم النظرية الأساسية، والنماذج التفسيرية المتعددة، والمقاربات المنهجية الكفيلة بتفسير الظواهر التربوية من منظور بيئي–نفسي.

تهدف هذه المطبوعة أيضًا إلى تطوير الكفاءات التالية:

- القدرة على تحليل البيئة المدرسية كنسق نفسي–اجتماعي–مادي.
- القدرة على ربط العوامل البيئية بالمظاهر السلوكية للتلاميذ.

- امتلاك الأدوات والمفاهيم التي تتيح التدخل والاقتراح لتحسين البيئة المدرسية.
- تطوير التفكير النقدي في تقييم جودة المحيط التربوي ومراعاته للمعايير النفسية.

تتضمن المطبوعة سبعة دروس رئيسية موزعة بطريقة منهجية، تغطي أهم المحاور النظرية والتطبيقية لهذا المقياس، مع التركيز على الخصوصية المدرسية ودور الأخصائي النفسي في تحسين جودة الحياة المدرسية من منظور بيئي.

إننا نأمل أن تشكل هذه المطبوعة أرضية علمية متينة تسهم في بناء تصور شامل لديكم حول البيئة المدرسية كعامل فاعل في الحياة النفسية للمتعلمين، ومجالًا خصبًا لتطبيقات علم النفس المعاصر.

في الأخير، نذكّر أن هذه المطبوعة لا تُغني عن المحاضرات والمناقشات الصفية، بل تأتي لتكملها وتتيح لكم مراجعة المحتوى وتنظيم الأفكار وتوجيه مجهوداتكم الذاتية في التعلّم، بما يعزز استقلاليتكم الفكرية ويقوي كفاءتكم في فهم وتوظيف علم النفس البيئي في الوسط المدرسي.

## المحاضرة الأولى: مدخل إلى علم النفس البيئي

### 1- البدايات والجذور التاريخية

تعود الجذور المبكرة لعلم النفس البيئي إلى أوائل القرن العشرين في ألمانيا، حيث يُنسب إلى هيلباخ بأنه أول من استخدم هذا المصطلح حيث ركزت الأبحاث المبكرة على البيئات الريفية والحضرية وسلوك الأطفال وبيئات العمل، ثم تطور المجال لاحقًا في الولايات المتحدة خلال الحرب العالمية الثانية، متأثرًا بمدرسة شيكاغو لعلم الاجتماع، واستمد البحث من النظريات البيئية للإدراك والخرائط المعرفية في الستينيات، ظهر علم النفس البيئي كتخصص مستقل تحت مسمى "علم النفس المعماري"، مع التركيز على العلاقة بين البيئة والسلوك في المحيط المبني شملت الأعمال الرائدة في هذه الفترة دراسات حول السلوك المكاني في المراكز والمستشفيات النفسية.

يمتد التراث الفكري لعلم النفس البيئي إلى القول المؤثر لكورت لوين عام 1936 "السلوك وظيفة الشخص والبيئة" ويعتبر بمثابة بيان أساسي يُبرز الطبيعة غير القابلة للفصل بين الأفراد وسياقاتهم، ومع ظهور نظريات الجشطالت في الأربعينيات من القرن العشرين حيث اعتقد علماء النفس الجشطالت أن البشر لديهم ميل فطري إلى تنظيم عالمهم الإدراكي في أبسط صورة ممكنة، فالبشر مفطورون على جمع الأشياء وتصنيفها على أساس التشابه، ومن هنا فهم علماء النفس البيئي أن البشر يقومون بدور إيجابي في بناء وصياغة إدراكاتهم للبيئة.

في عام 1945 أنشأ روجر باركر وهربرت رايت أول مشروع هدفه الوحيد دراسة الكيفية التي تؤثر بها بيئات العالم الواقعي على السلوك الإنساني، ثم بدأوا في إجراء دراسات جماعية في المدن عن تأثير البيئة في سلوك الإنسان.

في السبعينيات تطور علم النفس البيئي بشكل كبير وبدأ في الاهتمام بالقضايا البيئية الكبرى مثل التلوث واستنزاف الموارد، ومنذ الثمانينيات والتسعينيات كان هناك تحول مجتمعي أوسع نحو الاهتمامات البيئية مما أدى إلى تحول في علم النفس البيئي نحو مواضيع مثل الاستدامة وتغير المناخ والسلوك المؤيد للبيئة شهدت هذه الفترة أيضًا صعود ما يسمى بـ "علم النفس البيئي الأخضر"، غالبًا ما يُنسب الفضل إلى مجموعة بروشانسكي في جامعة مدينة نيويورك في الاعتراف رسميًا بعلم النفس البيئي كمجال متميز.

وتعتبر مقولة كورت ليفين "السلوك هو دالة للشخص والبيئة" مفهومًا تأسيسيًا كما أثر عمل روجر باركر في علم النفس البيئي وإعدادات السلوك بشكل كبير على هذا المجال، ساعد إنشاء مجلات مثل "البيئة والسلوك" و "مجلة علم النفس البيئي"، جنبًا إلى جنب مع المنظمات المهنية، في ترسيخ هذا المجال، يعكس تطور علم النفس البيئي الأولويات والاهتمامات المجتمعية، حيث انتقل من التركيز الأولي على البيئة المبنية والتصميم المعماري إلى فهم أوسع يشمل التفاعلات البشرية مع جميع أنواع البيئات، مع تركيز قوي على الاستدامة في العقود الأخيرة. ويتضح الطابع متعدد التخصصات لهذا المجال في تطوره التاريخي، حيث استمد تأثيرات من فروع مختلفة من علم النفس (الغشتالت والاجتماعي والمعرفي والتنموي) بالإضافة إلى علم الاجتماع والهندسة المعمارية.

نلاحظ أن علماء النفس الأوائل درسوا تأثير الضوضاء (أمريكا) والحرارة (إنجلترا) على أداء العمل، في حين انتشر الاهتمام العالمي بموضوعات علم النفس البيئي في منتصف القرن العشرين في دول أخرى كاليابان وألمانيا، وبدأ يتضح نظام راسخ في موضوعات العمل مثل العزلة الشخصية والمساحة الشخصية وتصميم المباني وغيرها من المواضيع المرتبطة بعلم النفس البيئي.

يمكن تصنيف ايغون برونزيك (1903–1955) واحد من أوائل علماء النفس الذين أشاروا إلى أن علم النفس يجب أن يولي اهتماما كبيرا لخصائص بيئة الكائن الحي كما يفعل مع الكائن الحي نفسه، كما كان

يعتقد بأن البيئة المادية يمكن أن تؤثر على العمليات النفسية دون وعي، كما اعتقد أن أهمية البحث تكمن في البحوث التي تشمل جميع جوانب بيئة الشخص الذي تتم دراسته بدلا من البيئات المجزأة والمصطنعة التي كان علماء النفس يفعلونا في تلك الأيام، كما رأي كيرت لوين (1890–1947) أن البحث يجب أن يكون مدفوعا بالمشاكل الاجتماعية في العالم الحقيقي، كما تصور مثل سابقه أن البيئة محدد رئيسي للسلوك، وقال أن السلوك هو وظيفة الشخص والبيئة، كما أنه ركز على البيئة الاجتماعية بدلا من البيئة المادية

كانت هذه الارهاصات الأولى التي دفعت باتجاه انشاء علم مستقل يبحث في علاقة الانسان بالبيئة وتأثير كلا منهما على الاخر، كما يمكن الإشارة الى ان من أهم الأمور التي دفعت بهذا التخصص الى الامام هو الاهتمام العالمي الحديث –في ذلك الوقت– بمشاكل البيئة التي بدأت تظهر بشكل واضح، والذي تم عقد مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ في ستوكهولم حولها في 1972 والذي كان شعاره "لا نملك الا كوكبا واحدا". وهو ما تبلور في عام 1977 في منح جمعية علم النفس الأمريكية (APA) علم النفس البيئي رقمًا خاصًا في تصنيفها العلمي وهو Division 34، تحت اسم "علم النفس البيئي والسكان (Environmental and Population Psychology)". هذا التصنيف كان خطوة هامة نحو ترسيخ علم النفس البيئي كعلم مستقل، حيث أنه وفر منصة رسمية للتخصصات المتنوعة المرتبطة بالعلاقة بين الإنسان وبيئته.

كما كانت هناك عوامل مؤثرة في استقلالية علم النفس البيئي:

1. **الحاجة لفهم تأثير البيئة المادية على السلوك:** قبل ظهور علم النفس البيئي كان علم النفس يركز بشكل أكبر على العوامل الداخلية مثل الشخصية والعمليات النفسية الداخلية، ومع ذلك الدراسات التي بدأت تُظهر كيف أن البيئة المادية مثل المدن المزدحمة والضوضاء والتلوث تؤثر على السلوك

وقد أشار علماء مثل روجر باركر وكيرت لوين أشاروا إلى أن دراسة الإنسان بمعزل عن بيئته لن تكون كاملة.

2. **الأحداث البيئية والاجتماعية:** في الستينيات والسبعينيات شهد العالم تحولات بيئية كبيرة مثل التحضر السريع، وتزايد القلق حول التلوث البيئي، وقضايا المناخ، والاحتباس الحراري هذه التغيرات حفّزت الحاجة لدراسة تأثير البيئات المادية والاجتماعية على صحة الإنسان ورفاهيته.

3. **ظهور الأبحاث متعددة التخصصات:** بدأت الأبحاث التي تجمع بين علم النفس والهندسة المعمارية والتصميم الحضري وعلم الاجتماع في النمو، هذه الدراسات كانت تركز على تأثير البيئة المبنية على الرفاهية النفسية، ما أدى إلى الاعتراف بأن علم النفس البيئي يشمل أكثر من مجرد علم النفس التقليدي، مثلاً مفهوم الإدراك البيئي الذي طوّره جيمس جيبسون أثار اهتماماً كبيراً في كيفية تفاعل البشر مع البيئة المحيطة وفهمهم لها.

4. **التحولات في علم النفس الاجتماعي:** في منتصف القرن العشرين بدأت الدراسات النفسية تتوسع لتشمل الأبعاد الاجتماعية وكيفية تأثير البيئات الاجتماعية مثل الأحياء السكنية والمجتمعات الصغيرة على السلوك الإنساني، كان لعلماء مثل هارولد بروبل وإروين ألتمن دور رئيسي في هذا التحول، حيث تناولوا مواضيع مثل الخصوصية والاكتظاظ والرفاهية النفسية في البيئة الحضرية.

5. **زيادة الاهتمام بالاستدامة والبيئة الطبيعية:** ظهور حركة الاستدامة البيئية في الستينيات والسبعينيات أثار اهتمام الباحثين في علم النفس حول كيفية تأثير التدهور البيئي على الصحة النفسية أسئلة حول تأثير التغيرات البيئية مثل التلوث وفقدان الموارد الطبيعية على البشر ساهمت في تعزيز أهمية دراسة العلاقة بين الإنسان والبيئة بشكل أكثر تخصصاً.

لقد وسّعت التطورات الأخيرة نطاق هذا المجال ليشمل التأثيرات النفسية للبيئات الرقمية والتغيرات الاجتماعية الناجمة عن أحداث عالمية مثل جائحة كوفيد-19. ويُظهر هذا التوسع قدرة هذا المجال الملحوظة على التكيف، وتشير قدرة علم النفس البيئي على دمج ظواهر جديدة مثل الفضاءات الافتراضية أو الأزمات الصحية العالمية، في إطاره النظري إلى أساس متين ومرن، مما يضمن استمرار أهميته، وتضع هذه القدرة على التكيف علم النفس البيئي كتخصص لا غنى عنه للتعامل مع التحولات المجتمعية والبيئية المستقبلية. كما تُؤكد دوره الحاسم في مواجهة التحديات المعاصرة، مثل تغير المناخ والتحول الحضري، من خلال توفير رؤى حول كيفية تفاعل السلوك البشري والإدراك مع البيئات المادية والرقمية سريعة التطور، ويعني تركيز هذا المجال المتأصل على التطبيقات العملية أنه مؤهل بشكل فريد للمساهمة بشكل مباشر في رفاهية المجتمع واستدامته، مقدمًا رؤى عملية لصانعي السياسات ومخططي المدن والمعلمين الذين يسعون إلى تحسين جودة الحياة وتعزيز الحفاظ على الطاقة.

2- تعريف علم النفس البيئي

يُعرّف علم النفس البيئي بأنه الدراسة المنهجية للعلاقة المتبادلة بين الإنسان وبيئته الفيزيائية والاجتماعية وهو يركز على كيفية تأثير البيئة في سلوك الإنسان وصحته النفسية وكيف يؤثر الإنسان بدوره على البيئة من خلال سلوكياته.

رسم توضيحي 1 العلاقة التبادلية بين السلوك والبيئة

قبل أن نشير الي المفاهيم المرتبطة بعلم النفس البيئي وجب أولا تفكيك هذا المصطلح حيث يشير علم النفس الى دراسة السلوك والعمليات العقلية، اما البيئة فهي المجال الذي تحدث فيه الاثارة والتفاعل لكل وحدة حية وهي كل ما يحيط بالإنسان من طبيعة ومجتمعات بشرية ونظم اجتماعية وعلاقات شخصية ويقصد بها كل مكونات الوسط الذي يتفاعل معه الانسان مؤثرا ومتأثرا

في الحقيقة من الصعب جدا إعطاء تعريف جامع مانع لتخصص علم النفس البيئي لأنه علم متعدد التخصصات، ولكن يمكن تعريفه اختصارا بأن علم النفس البيئي حسب بروشانسكي (1970) أحد فروع علم النفس والذي يهتم بدراسة التفاعلات والعلاقات بين البشر والبيئة المحيطة بهم. ويُعنى هذا العلم بفهم كيف تؤثر البيئة على سلوك الإنسان، وكيف يؤثر الإنسان على البيئة، كما يعرفه جيلفور (2007) بأنه دراسة المعاملات بين الافراد وبيئتهم المادية.

فيما عرفه ستوكولز (1995) بأنه "دراسة التفاعل بين الأفراد وبيئاتهم المادية والاجتماعية، مع التركيز على الأبعاد النفسية لهذا التفاعل"، أما روبرت جيفورد (2014) فقد عرفه بأنه: "دراسة المعاملات بين الأفراد والبيئة المادية، الطبيعية والمبنية"، ويعرفه بول (2006) بأنه: "مجال متعدد التخصصات يستكشف العلاقة

بين البشر وبيئاتهم، ويركز على كيفية تأثير البيئة المادية والاجتماعية على السلوك البشري والتجربة الإنسانية".

ومن خلال هذه التعريفات يمكن استخلاص أن علم النفس البيئي هو:

- ❖ دراسة للتفاعل المتبادل بين الإنسان والبيئة.
- ❖ يشمل البيئة المادية الطبيعية والمبنية.
- ❖ يهتم بتأثير البيئة على السلوك والصحة النفسية.
- ❖ يركز على كيفية إدراك الإنسان للبيئة وتفاعله معها.
- ❖ مجال متعدد التخصصات يجمع بين علم النفس وعلوم أخرى.

يعتبر علم النفس البيئي مجالًا متعدد التخصصات يستكشف التفاعل المعقد بين البيئات المادية – الطبيعية والمبنية – والسلوك والتجارب الإنسانية، إنه يتعمق في كيفية تأثير الظروف المختلفة، على العمليات الفردية والمجتمعية في أماكن مثل المنازل وأماكن العمل والمناطق الحضرية والمدارس، يدرس هذا المجال أيضًا كيف يشكل الناس عالمهم الطبيعي وبيئاتهم المبنية، وكيف تؤثر هذه البيئات بدورها عليهم، في جوهره يركز علم النفس البيئي على المعاملات بين الأفراد ومحيطهم المادي، سواء كانت طبيعية مثل الحدائق والشواطئ أو مبنية مثل المراكز الحضرية المزدحمة.

مجالات البحث الرئيسية في علم النفس البيئي تشمل مجموعة واسعة من المواضيع منها الادراك البيئي الادراك المكاني، تأثيرات الضغوط البيئية، خصائص البيئات الترميمية وتعزيز السلوك المؤيد للبيئة ومن الجدير بالذكر أن تصميم مختلف المساحات مثل المدارس يقعون ضمن نطاق هذا العلم.

ومن التخصصات التي قد تتقاطع بشكل كبير مع علم النفس البيئي وقد يخلط الأشخاص بينهما هو تخصص علم النفس الاجتماعي، صحيح أن كلهما من تخصص علم النفس وكلهما يتبعان منهج علمي في حل القضايا التي يتناولها وكذلك مواضيعهم متقاربة نوعا ما، ولكن هناك فروق جوهرية حيث أن علم النفس الاجتماعي يركز على دراسة السلوك الإنساني في سياق التفاعل الاجتماعي، بينما يركز علم النفس البيئي على العلاقة بين الانسان وبيئته، كما أن علم النفس الاجتماعي بدراسة كيفية تأثير العوامل الاجتماعية، مثل التفاعلات بين الأفراد والمجموعات، على السلوك والتفكير والمشاعر على سبيل المثال قد يدرس علماء النفس الاجتماعي كيفية تأثير الضغوط الاجتماعية على السلوك العدواني، أو كيفية تأثير التحيز على الحكم على الآخرين، فيما أن علم النفس البيئي يهتم بدراسة كيفية تأثير البيئة المادية والطبيعية على السلوك والتفكير والمشاعر، على سبيل المثال قد يدرس علماء النفس البيئي كيفية تأثير جودة الهواء على الصحة العقلية، أو كيفية تأثير تصميم المباني على السلوك الاجتماعي، فيما علم النفس الاجتماعي يهتم موضوعات من قبيل (التعاون، القيادة، الايثار...) بينما موضوعات علم النفس البيئي (تأثير تصميم المباني والأدوات على سلوك الافراد، جودة الهواء على الصحة العقلية، تأثير المناخ أو البيئة التي يعيش فيها الافراد على سلوكهم ...).

ويستفيد علم النفس البيئي من علم النفس الاجتماعي بدرجة كبيرة وكمثال على ذلك:

- تشير الأبحاث إلى أن الكثافة السكانية يمكن أن تؤدي إلى زيادة العدوان يمكن أن يساعد هذا العلماء البيئيين في تطوير سياسات حضرية يمكن أن تساعد في تقليل الكثافة السكانية وتقليل السلوك العدواني.

- أظهرت الأبحاث أن الناس أكثر عرضة للمساعدة في حماية البيئة إذا كانوا يعتقدون أن الآخرين يفعلون ذلك أيضًا يمكن أن يساعد هذا العلماء البيئيين في تطوير حملات توعية يمكن أن تشجع الناس على حماية البيئة.

- تشير الأبحاث إلى أن الناس أكثر عرضة للالتزام بأهداف بيئية طويلة الأجل إذا كانوا يعتقدون أنهم يمكنهم تحقيقها يمكن أن يساعد هذا العلماء البيئيين في تطوير برامج تعليمية يمكن أن تساعد الناس على فهم كيفية حماية البيئة بشكل فعال.

3- أهداف علم النفس البيئي

يعتبر علم النفس البيئي تخصص تطبيقي يسعى الى تحقيق جملة من الأهداف، من ابرزها:

- ❖ فهم التفاعل بين الإنسان والبيئة: دراسة العلاقة بين الإنسان وبيئته المادية والاجتماعية وفهم كيف يدرك الإنسان البيئة المحيطة به وكيف يتفاعل معها.
- ❖ تحسين جودة البيئة: المساهمة في تصميم بيئات أفضل تلبي احتياجات الإنسان وتعزز رفاهيته النفسية والجسدية.
- ❖ تعزيز السلوك البيئي الإيجابي: فهم العوامل التي تؤثر على السلوك البيئي للإنسان وتعزيز السلوكيات المسؤولة بيئياً والحفاظ على الموارد الطبيعية.
- ❖ معالجة المشكلات البيئية: المساهمة في فهم ومعالجة المشكلات البيئية مثل التلوث والازدحام والضوضاء وغيرها، وتقديم حلول عملية لها.
- ❖ تحسين التصميم المعماري والحضري: المساهمة في تصميم المباني والمدن بطريقة تراعي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للإنسان.

- ❖ تعزيز الصحة النفسية: فهم تأثير البيئة على الصحة النفسية للإنسان، وتصميم بيئات تعزز الرفاهية النفسية وتقلل من التوتر والقلق.

4- أهمية علم النفس البيئي

تكمن أهمية علم النفس البيئي في قدرته على المساهمة في مستقبل مستدام من خلال فهم تأثير السلوك البشري فيما يتعلق بالبيئة، بالنظر إلى التحديات العالمية المتزايدة المتمثلة في تغير المناخ واستنزاف الموارد فإن فهم العوامل النفسية التي تدفع السلوك البيئي أمر بالغ الأهمية، وينجر عن هذا الأهمية عدة نقاط:

- ❖ يقدم علم النفس البيئي رؤى حول كيفية تحفيز الناس على تبني أنماط حياة أكثر استدامة ولماذا تؤثر بيئتنا علينا وكيف يمكننا استخدام هذه المعرفة لصالحنا وما يمكننا القيام به لتحسين علاقتنا بالعالم من حولنا.
- ❖ يسعى إلى فهم معاملات الأفراد مع بيئاتهم، بما في ذلك الإدراك والمعرفة والمواقف.
- ❖ فهم كيف ترتبط تفاعلاتنا مع البيئات المختلفة (العمل والمنزل والطبيعة) برضانا وإنتاجيتنا ورفاهيتنا وصحتنا العقلية، على سبيل المثال يستكشف تأثير المدن المزدحمة على الاكتئاب.
- ❖ يسعى أيضًا إلى فهم كيف يستشعر الناس الأماكن المختلفة ويدركونها ويتذكرونها، وكيف يؤثر ذلك على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم

يكمن تفرد وقيمة علم النفس البيئي في تركيزه المزدوج على فهم العمليات النفسية الأساسية ضمن السياقات البيئية وتطبيق هذه المعرفة على التصميم والسياسات، بخلاف بعض فروع علم النفس الأخرى التي تركز بشكل أساسي على العمليات الداخلية، فإن علم النفس البيئي يأخذ في الاعتبار البيئة الخارجية كعامل رئيسي يؤثر على التجربة والسلوك البشريين، يسمح هذا التركيز المزدوج على النظرية والتطبيق بتدخلات عملية لتحسين الرفاهية وجودة البيئة.

## المحاضرة الثانية

### 5- مجالات علم النفس البيئي

يشمل علم النفس البيئي العديد من المجالات والتخصصات التي تهتم بدراسة العلاقة بين الإنسان والبيئة ويمكن تصنيف هذه المجالات إلى ثلاث فئات رئيسية:

### 5-1- مجالات ذات طابع تنموي

تهدف الى تصميم بيئة ذات خصائص نفسية جيدة للأفراد مثل تصميم فصول دراسية جيدة وتصميم غرف في المستشفيات وتأخذ بعين الاعتبار الأسس النفسية للتصميم البيئي أو المعماري وفق اعتبارات عامة وخاصة، فالاعتبارات العامة مثل الحيز الشخصي والألوان والضوء الطبيعي والصناعي ....، أما الاعتبارات الخاصة كاختلاف البيئة من الفصل الدراسي كالغرفة الخاصة بالتمريض في المستشفيات. تركز هذه المجالات على تطوير وتحسين البيئة لتعزيز جودة حياة الإنسان وتشمل:

- ❖ تصميم البيئات السكنية: دراسة كيفية تصميم المنازل والمباني السكنية بطريقة تلبي احتياجات الساكنين وتعزز رفاهيتهم.
- ❖ تخطيط المدن والمساحات الحضرية: دراسة كيفية تخطيط المدن والمساحات العامة بطريقة تعزز التفاعل الاجتماعي وتقلل من المشكلات مثل الازدحام والتلوث.
- ❖ تصميم البيئات التعليمية: دراسة كيفية تصميم المدارس والجامعات وغيرها من المؤسسات التعليمية لتعزيز التعلم والإبداع والرفاهية النفسية.
- ❖ تصميم بيئات العمل: دراسة كيفية تصميم أماكن العمل لزيادة الإنتاجية والرضا الوظيفي وتقليل التوتر.

- ❖ تصميم المساحات الخضراء والترفيهية: دراسة أهمية المساحات الخضراء والحدائق والمتنزهات في تعزيز الصحة النفسية والجسدية.

5-2- مجالات تهتم بدراسة المشكلات البيئية وتشخيصها

مثل دراسة الملوثات البيئية من عدة جوانب كدراسة التأثير النفسي للتلوث، ويشمل التلوث الضوضاء والازدحام والكثافة السكانية وتأثيرها على السلوك، وكذلك تأثير الكوارث الطبيعية والصناعية وتأثيرها على الناجين منها، كانفجار تشرنوبل في 1986، وتأثير الحروب الصهيونية على فلسطين وخاصة غزة وأخره في 2023 على الصحة النفسية للسكان. تركز هذه المجالات على تحديد وفهم المشكلات البيئية التي تؤثر على صحة الإنسان ورفاهيته، وتشمل:

- ❖ دراسة تأثير الضوضاء: فهم كيفية تأثير الضوضاء على الصحة النفسية والأداء المعرفي، وتطوير استراتيجيات للتعامل معها.
- ❖ دراسة الازدحام: فهم الآثار النفسية للازدحام في المناطق السكنية والمدن، وكيفية التخفيف من آثاره السلبية.
- ❖ دراسة الكوارث البيئية: فهم الآثار النفسية للكوارث الطبيعية والبيئية، وتطوير برامج للدعم النفسي للمتضررين.
- ❖ دراسة تلوث البيئة: فهم تأثير تلوث الهواء والماء والتربة على الصحة النفسية والجسدية للإنسان.
- ❖ دراسة تغير المناخ: فهم الآثار النفسية والاجتماعية لتغير المناخ، وتطوير استراتيجيات للتكيف والتخفيف.

5-3- مجالات تهتم بتعديل السلوك من أجل البيئة

ويركز هذا المجال على تعديل السلوك الإنساني للعمل على المحافظة على البيئة، حيث يهتم بمواضيع كالتربية البيئية لتعديل السلوك البيئي، وتوجيه رسائل عبر وسائل الاعلام المختلفة لمواجهة مشكلات البيئية، وبناء برامج لتعزيز السلوك البيئي وتدعيمه بالمكافأة. تركز هذه المجالات على تغيير سلوك الإنسان لحماية البيئة والموارد الطبيعية، وتشمل:

- ❖ تعزيز السلوك البيئي المسؤول: فهم العوامل التي تؤثر على السلوك البيئي للإنسان، وتشجيع السلوكيات المسؤولة بيئياً.
- ❖ الحفاظ على الطاقة والموارد: دراسة كيفية تشجيع الناس على ترشيد استهلاك الطاقة والموارد الطبيعية.
- ❖ تعزيز إعادة التدوير: فهم العوامل التي تؤثر على سلوك إعادة التدوير، وتطوير استراتيجيات لتشجيعه.
- ❖ تعزيز وسائل النقل المستدامة: دراسة كيفية تشجيع الناس على استخدام وسائل النقل العام أو ركوب الدراجات أو المشي بدلاً من السيارات.
- ❖ التثقيف البيئي: تطوير برامج للتثقيف البيئي لزيادة الوعي بالقضايا البيئية وتشجيع السلوك المسؤول بيئياً.

6- السمات الرئيسية لعلم النفس البيئي

أصبح علم النفس البيئي اليوم يتميز بأربعة سمات رئيسية تجعله متميز كتخصص منفصل، وهي

### 6-1- النهج التفاعلي

يهتم أساسا علم النفس البيئي بالتفاعل بين البشر والبيئة المبنية والطبيعية وينظر بوضوح الى كيفية تأثير البيئة على السلوك، وكذلك كيف يؤدي السلوك الى تغييرات في البيئة، على سبيل المثال قد تؤثر الظروف

البيئية مثل وجود بيئة طبيعة على ارتباط الناس بالطبيعة واستعدادهم لدعم الجهود اتي تسعى للحفاظ عليها كمثال اخر قد تؤثر البنية التحتية المتوفرة لوسائل النقل العام والخاص على مستوى استخدام السيارة في حين أن مستوى استخدام السيارة بدوره يؤثر على خطورة المشاكل البيئية مثل تلوث الهواء والاحتباس الحراري، لذلك يرتبط البشر والبيئة بطريقة ديناميكية متبادلة.

يرتكز علم النفس البيئي على فهم العلاقة الديناميكية والمستمرة بين البشر ومحيطهم، متجاوزًا نموذجًا بسيطًا للمثير والاستجابة. يؤكد على العلاقة المتبادلة بين العمليات النفسية والبيئات المادية (الطبيعية والمبنية). هذه عملية ذات اتجاهين حيث تؤثر البيئة على السلوك البشري ويؤثر البشر على البيئة، يدرس المعاملات والعلاقات المتبادلة بين الناس ومحيطهم المادي.

يتناول مفهوم التفاعل بين الإنسان والبيئة (HEI) وهو مفهوم أساسي كيف تؤثر الأنشطة البشرية على البيئة وكيف تؤثر التغيرات البيئية على حياة الإنسان، كما يركز على كيف يعتمد المجتمع على البيئة ويتكيف معها ويعدلها' يؤكد علم النفس البيئي، وهو مجال ذو صلة، على أن البشر عوامل نشطة تدرك بيئتهم وتتفاعل معها بطريقة ذات مغزى

وفي هذا السياق تبرز معادلة كيرت لوين للتفاعل والتي تُعرف غالبًا بالصيغة $B = f(P, E)$، هي مبدأ أساسي في علم النفس بشكل عام، وينطبق بشكل خاص على فهم السلوك في علم النفس البيئي تشير هذه المعادلة إلى أن السلوك (B) هو دالة أو نتيجة للتفاعل بين الشخص (P) والبيئة(E) أو بمعنى آخر:

- **السلوك (B)** أي فعل أو استجابة يقوم بها الفرد.
- **الشخص (P)** يشمل جميع الجوانب الداخلية للفرد، مثل شخصيته، قيمه، معتقداته، دوافعه، قدراته، تجاربه السابقة، وحالته النفسية والجسدية.

- **البيئة :(E)** تشمل جميع العوامل الخارجية المحيطة بالفرد، سواء كانت طبيعية (مثل المناخ، التضاريس، الموارد الطبيعية)، أو اجتماعية (مثل الثقافة، القواعد الاجتماعية، العلاقات مع الآخرين)، أو مبنية (مثل المباني، المدن، التكنولوجيا).

فسلوكنا ليس مجرد نتاج لما نحن عليه كأفراد، ولا هو مجرد رد فعل على البيئة من حولنا، بل هو نتيجة للتفاعل الديناميكي والمستمر بين خصائصنا الشخصية وخصائص البيئة التي نتواجد فيها.

**6-2- متعدد التخصصات**

يتعاون المختصون في علم النفس البيئي بشكل وثيق مع علماء من تخصصات أخرى ويقدم كل تخصص وجهة نظر مختلفة حول الظاهرة قيد الدراسة حيث أن التعاون بين التخصصات يجعل الصورة الكلية أكثر وضوحا، ويتم التعاون في أكثر الأحيان مع ثلاثة تخصصات رئيسية وهي الهندسة (لضمان التمثيل الصحيح للمكونات المادية للمكان) علم النفس الاجتماعي والمعرفي (فهم السلوك الاجتماعي في البيئات المختلفة) علماء الطبيعة (لتقييم تأثير السلوكيات المختلفة للإنسان على البيئة وكيفية تعديلها).

يتبنى علم النفس البيئي منظورًا شموليًا يأخذ في الاعتبار الترابط بين جميع العناصر الحية وغير الحية داخل النظم البيئية وكيف تؤثر على بعضها البعض، ويؤكد على دراسة الشخص أو النظام ككل بدلاً من التركيز فقط على الأجزاء الفردية، يشدد منظور الشخص في البيئة على الطبيعة التبادلية للعلاقة، وينظر إلى الشخص والبيئة على أنهما جوانب تحدد بعضها البعض بشكل متبادل لنظام كامل، كما يقر بأن القضايا البيئية معقدة ولها علاقات بعوامل اجتماعية واقتصادية وسياسية، غالبًا ما ترتبط الشمولية في علم النفس بعلم نفس الجشطالت، الذين يرون بأنه لا يمكن فهم السلوك من حيث مكوناته وحدها؛ فالكل أكبر من مجموع أجزائه.

إن تبني منظور شمولي أمر بالغ الأهمية لفهم التفاعل المعقد للعوامل التي تؤثر على السلوك البشري والنتائج البيئية، من خلال النظر إلى "الترابط بين جميع العناصر داخل النظم البيئية" و "كلية" نظام الشخص في البيئة، يتجاوز علم النفس البيئي المناهج الاختزالية التي تركز على متغيرات معزولة، وهو ما يمنح هذا المنظور الشمولي لفهم أكثر شمولية للمشكلات البيئية والحلول المحتملة.

6-3- منهج يركز على المشكلة:

يتميز علم النفس البيئي ببعد تطبيقي حيث يركز على البحث عن حلول للمشكلات الواقعية المتعلقة بالتفاعل بين الناس ومحيطهم من خلال تحديد المشكلات، كما يؤكد بشدة على التطبيقات العملية التي تهدف إلى تحسين التفاعلات بين الإنسان والبيئة، مثل تصميم بيئات أفضل وتشجيع السلوك المؤيد للبيئة.

إن نتائج هذا المجال لها آثار واسعة على تخطيط المدن والهندسة المعمارية وتصميم المناظر الطبيعية والاستدامة البيئية، ويساهم في السياسات والبرامج الحكومية التي تعزز السلوك المستدام. كما يسعى الى أن يعالج الضغوط البيئية مثل الضوضاء والتلوث والازدحام ويسعى إلى فهم وتخفيف آثارها السلبية. بحيث يؤكد التركيز على "حل المشكلات" و "التطبيقات العملية" على أن علم النفس البيئي ليس مجرد سعي أكاديمي ولكنه يسعى بنشاط إلى ترجمة نتائج الأبحاث إلى حلول ملموسة. إن تأثيره على التصميم والسياسات وتخفيف الضغوط البيئية يسلط الضوء على أهميته العملية.

لا يقوم المختصون في علم النفس البيئي بإجراء الدراسات من باب الفضول العلمي فقط، بل يساهمون في حل مشكلات الحياة الواقعية، حيث أن أحد الأهداف المهمة للتطوير النظري في علم النفس البيئي يكمن في تحديد الحلول الأكثر فعالية لمشاكل الحياة الواقعية، بدء من البيئة المنزلية الى المدن الى المحميات الطبيعية الى البلدان وحتى الكوكب ككل، وتختلف المشاكل والحلول المرتبطة على حسب المستويات، مثلا على المستوى المحلي قد تكون مشكلة رمي النفايات والحلول مثل إعادة التدوير، على المستوى الوطني

يمكن دراسة مشاكل مثل فقدان أنواع محددة من الحيوانات أو نقصان كبير في عددها والحلول لاستعادة البيئة، على المستوى العالمي فإن مشاكل مثل تغير المناخ والحلول مثل اعتماد تكنولوجيات جديدة لمكافحة تغير المناخ تحظى بالاهتمام، وعليه نلاحظ أن علم النفس البيئي يهتم بالمشاكل على جميع الأصعدة.

6-4- تنوع الأساليب:

يستخدم علماء النفس البيئيون نفس الأساليب في باقي التخصصات النفسية سواء الأساليب الكمية أو الكيفية، فهو يستخدم أساليب واسعة للبحث ويضطر للمفاضلة بين الصلاحية الداخلية والخارجية، وقد تكون الصلاحية الخارجية مشكل اذا كان الهدف هو تصميم تدخل لحل مشكلة تطبيقية محددة، وتكون أقل أهمية في حال اختبار نظرية محددة فقط، ويحالوا المختصون ي هذا المجال استعمال اكثر من طريقة لدراسة نفس المشكلة بغرض الوصول الى نتائج أكثر دقة.

## 7- النظريات الأساسية في علم النفس البيئي

تعددت النظريات التي تفسر العلاقة بين الإنسان والبيئة في إطار علم النفس البيئي، ومن أهم هذه النظريات:

### 7-1- نظرية المجال (Field Theory)

قدمها عالم النفس كيرت لوين وهي إحدى النظريات المؤثرة في علم النفس، وتركز على تفسير سلوك الأفراد بناءً على التفاعل بين الفرد وبيئته، حسب لوين السلوك ليس مجرد نتيجة للسمات الشخصية للفرد أو للبيئة وحدها بل هو نتيجة للعوامل التي تؤثر في الفرد في وقت معين وفي سياق معين.

فالمدرسة كمجال بيئة تعليمية تحفيزية وجاذبة مثل وجود فصول دراسية مشرقة وحديثة ومعلمين داعمين. البيئة المحيطة بالطالب تشكل جزءًا مهمًا من مجال حياته وتؤثر بشكل مباشر على سلوكه التعليمي (تحفيز أكبر على التعلم، تفاعل مع المعلمين، زيادة المشاركة)، إذا تغيرت هذه الظروف (مثل وجود معلمين غير مهتمين أو فصول دراسية غير مريحة)، يمكن أن يتغير سلوك الطالب تمامًا.

### 7-2- نظرية البيئة السلوكية (Behavioral Environment Theory)

طورها روجر باركر وتركز على دراسة "مواقع السلوك" (Behavior settings) وهي وحدات اجتماعية-فيزيائية محددة زمنياً ومكانياً، حيث يتصرف الأفراد بطرق متوقعة ومتشابهة نسبياً، وتفترض هذه النظرية أن سلوك الفرد يتحدد بدرجة كبيرة من خلال خصائص الموقف البيئي الذي يوجد فيه.

تؤكد النظرية البيئية السلوكية في علم النفس البيئي على أهمية السياق البيئي والشخصي (الشخصية والمواقف والخبرات) كمحددات حيوية للسلوك، يقترح هذا المنظور أن السلوكيات تُكتسب من خلال تفاعلاتنا مع البيئة حيث تشكل استجاباتنا للمنبهات البيئية أفعالنا.

تتنوع التطبيقات الحديثة للنظرية البيئية السلوكية بدءًا من معالجة قضايا بيئية واسعة النطاق وصولًا إلى تحسين الرفاهية الفردية في الإعدادات اليومية، يركز البحث على صياغة الرسائل وتأطير المعلومات والاستفادة من المعايير الاجتماعية لتشجيع الأفعال الصديقة للبيئة مثل إعادة التدوير والحفاظ على الطاقة. يوضح عمل الدكتورة آرلين برونزافت الذي طبقت فيه علم النفس البيئي لتثقيف الطلاب حول التلوث الضوضائي والتأثير على سياسة المدينة تأثيرًا واقعيًا لمبادئ السلوك. يتم تطبيق المبادئ أيضًا في تصميم مساحات عمل إبداعية ومنتجة من خلال مراعاة التخطيط والإضاءة والتخصيص، بالإضافة إلى ذلك يتم تصميم البيئات التي تشجع على الحركة وأنماط الحياة النشطة. توضح هذه الأمثلة التطبيق العملي لهذا المنظور النظري في إنشاء تفاعلات أفضل بين الإنسان والبيئة.

7-3- نظرية مستوى التكيف (Adaptation Level Theory)

تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتكيفون مع مستويات معينة من المثيرات البيئية، وأن أي انحراف كبير عن هذه المستويات يمكن أن يؤدي إلى عدم الراحة أو التوتر، ويطور الأفراد مع مرور الوقت "مستويات تكيف" تجعلهم أقل حساسية للمثيرات المألوفة.

في السياق المدرسي يتكيف الطلاب مع مستويات معينة من الضوضاء أو الازدحام في الفصول الدراسية، لكن التغييرات الكبيرة في هذه المستويات يمكن أن تؤثر سلباً على أدائهم وراحتهم.

7-4- نظرية الإثارة (Arousal Theory)

تقترح هذه النظرية أن لكل فرد مستوى مثالي من الإثارة أو التحفيز البيئي، وأن المستويات المرتفعة أو المنخفضة جداً من الإثارة يمكن أن تؤدي إلى انخفاض الأداء والرفاهية.

في البيئة المدرسية قد تؤدي المستويات المرتفعة جداً من الإثارة (مثل الفصول الدراسية المزدحمة جداً أو الصاخبة) إلى تشتت انتباه الطلاب، بينما قد تؤدي المستويات المنخفضة جداً (مثل الفصول الدراسية المملة أو غير المحفزة) إلى الملل وانخفاض الدافعية.

7-5- نظرية الضغط البيئي (Environmental Stress Theory)

تفترض هذه النظرية أن بعض المثيرات البيئية يمكن أن تكون مصدراً للضغط النفسي، وأن الأفراد يستخدمون استراتيجيات مختلفة للتكيف مع هذه الضغوطات، وتؤكد على أهمية إدراك الفرد للضغوطات البيئية وتقييمه لقدرته على التعامل معها.

في المدارس، يمكن أن تكون عوامل مثل الضوضاء والازدحام ودرجات الحرارة غير المريحة ونقص الإضاءة الطبيعية مصادر للضغط البيئي للطلاب والمعلمين.

7-6- نظرية الحمل البيئي (Environmental Load Theory)

تقترح هذه النظرية أن لكل فرد قدرة محدودة على معالجة المعلومات البيئية، وأن الزيادة في المثيرات البيئية يمكن أن تؤدي إلى زيادة الحمل المعرفي وبالتالي انخفاض الأداء.

تقترح نظرية الحمل البيئي (أحيانا تسمى الإجهاد البيئي) أن الإجهاد يحدث عندما تفوق متطلبات البيئة المادية قدرة الفرد على التعامل مع تلك المتطلبات، يُعرَّف الإجهاد البيئي بأنه استجابة نفسية سلبية ذاتية لمنبه بيئي كما أن ما يعتبر مرهقًا لشخص ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر، يمكن أن تشمل الضغوط البيئية الضوضاء والازدحام ودرجات الحرارة القصوى وتلوث الهواء والإشعاع والكوارث الطبيعية وحتى الأثاث غير المريح، يعتبر تغير المناخ أيضًا ضغطًا بيئيًا كبيرًا يمكن أن تؤدي الضغوط التي يُنظر إليها على أنها مهددة إلى ردود فعل فسيولوجية (زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم) وعاطفية (القلق

والاكتئاب) وسلوكية (التهيج وانخفاض الإيثار)، تؤكد النظرية على أن العوامل اللاإرادية والمعرفية تتحد لتشكل تقييم الفرد للضغوط البيئية على أنها مهددة أو غير مهددة.

يمكن أن يؤدي التعرض المطول للضغوط البيئية إلى إرهاق تراكمي وعجز مكتسب حيث يشعر الأفراد بالعجز عن السيطرة على بيئتهم، يوفر هذا الإطار فهمًا لكيفية تأثير جوانب مختلفة من البيئة سلبًا على صحة الإنسان ورفاهيته، مما يسلط الضوء على أهمية تصميم بيئات تقلل من الضغوط.

تركز التطبيقات المعاصرة لنظرية الإجهاد البيئي على فهم العواقب النفسية والفسيولوجية للتحديات البيئية الحديثة وتصميم تدخلات لتعزيز المرونة والرفاهية. تُظهر الدراسات أن التعرض لضوضاء المرور مرتبط بمستويات أعلى من هرمونات التوتر وأن التعرض للضوضاء على المدى الطويل يمكن أن يكون له آثار سلوكية لاحقة، يمكن أن يؤدي الازدحام إلى إجهاد بين الأشخاص وانخفاض الإيثار وانخفاض الشعور بالسيطرة. يوضح ارتفاع القلق بشأن المناخ كيف يمكن للضغوط البيئية مثل تغير المناخ أن تؤثر سلبًا على الصحة العقلية. كما أن الكوارث وندرة الموارد الناتجة عن تغير المناخ تشكل تحديات كبيرة للصحة العقلية.

في البيئة المدرسية، يمكن أن تؤدي البيئات المزدحمة بالمثيرات البصرية والسمعية إلى تشتت انتباه الطلاب وزيادة الحمل المعرفي، مما يؤثر سلباً على التعلم والأداء.

8- مناهج البحث في علم النفس البيئي

هناك العديد من الطرق والمناهج التي يستعمله الباحثين في جمع المعلومات المتعلقة بالتفاعل الحاصل بين الانسان والبيئة المحيطة به، صحيح أنه قد لا تحدد العلاقة السببية بالضبط ولكنه تفيد كثيرا في دراسة المواضيع المرتبطة بهذا التفاعل.

ونورد الجدول التالي الذي يوضح طرق الدراسة وايجابيات وسلبيات كل نوع في مجال علم النفس البيئي.

| | الطريقة | استخداماته | نقاط القوة | نقاط الضعف |
|---|---|---|---|---|
| دراسات صناعية | التجارب المعملية | اختبار الفرضيات والنظرية<br>تحديد العلاقة السببية | صلاحية داخلية عالية/<br>السيطرة على المتغيرات | صلاحية خارجية منخفضة<br>مصطنعة |
| | دراسات المحاكاة | تصور وتقييم التطورات المستقبلية<br>دراسة ديناميكيات البيئة البشرية. | توزان بين الصلاحية الداخلية والخارجية<br>تصور واقعي | يتطلب مهارات متقدمة ومعدات متطورة.<br>ينظر اليه على أنه خيالي |
| دراسات ميدانية | الاستبيانات | دراسة العلاقات بين المتغيرات | صلاحية خارجية عالية.<br>الفعالية من حيث التكلفة<br>الوصول الى اعداد كبيرة من السكان. | لا توجد استنتاجات سببية<br>التلاعب في النتائج |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | دراسة الحالة | وصف واستكشاف الفرضيات والواقع المعاش. | صلاحية خارجية عالية بيانات غنية | صلاحية داخلية منخفضة. تتطلب الكثير من الوقت |
| | دراسات الميدانية | يمرس تقييم التدخلات | توزان جيد بين الداخلي والخارجي القابلية للتكرار | محدودية السيطرة التجريبية |

المحاضرة الثالثة: الادراك البيئي

1- تعريف الادراك البيئي

يُعرَّف الإدراك البيئي أساسًا بأنه العملية النشطة التي يُفسِّر من خلالها الأفراد أو الجماعات محيطهم ويستوعبونه، يُطبِّق هذا المفهوم العام للإدراك على العلاقات المعقدة والديناميكية بين الأفراد والمجتمعات وبيئتهم. من الضروري إدراك أن هذه العملية ليست استقبالًا سلبيًا للمحفزات الخارجية، بل هي مسعى معرفي نشط، حيث يُرشِّح الدماغ البيانات الحسية الخام ويُنظِّمها ويُفسِّرها لبناء خرائط ذهنية ذات معنى وفهم خصائص البيئة، ويُعتبر تفاعل الإدراك البيئي وجودته عنصرين أساسيين للحياة البشرية إذ يؤثران على البقاء والرفاه.

يوجد تمييز حاسم في علم النفس بين إحساس و تصور يشير الإحساس إلى الاكتشاف الأولي للمنبهات عبر أعضاء الجسم الحسية – كالعينين والأذنين والأنف والجلد واللسان – ونقل هذه المدخلات الخام كرسائل عصبية إلى الدماغ هذه هي العملية الفسيولوجية لاستقبال المنبهات، أما الإدراك فهو العملية المعرفية اللاحقة والأكثر تعقيدًا وهي تفسير هذه المعلومات الحسية وتنظيمها لخلق تجارب واعية وإعطاء معنى للعالم من حولنا، بينما يوفر الإحساس البيانات الخام يحوّل الإدراك هذه البيانات إلى فهم متماسك وذا معنى للواقع، وعليه فالإدراك ليس تفسير الإشارات الحسية فحسب بل تؤثر الحالة النفسية للفرد والسياق المحيط بشكل كبير على كيفية التعرف على المنبهات وتفسيرها، على سبيل المثال قد يُفزع طفلٌ وحيد في المنزل لأول مرة من صوت خافت، لكنه يمرّ مرور الكرام في بيئة طبيعية مع وجود الوالدين. يُوضح هذا أن ردود الفعل تجاه الإشارات تعتمد على عوامل مختلفة تتجاوز المنبه نفسه، بما في ذلك الوقت ونوع الإشارة.

إن العمليات المعرفية مثل التكيف الحسي– قدرة الجسم على تقليل الحساسية للمحفزات غير المتغيرة بمرور الوقت – والاهتمام الانتقائي—عملية التركيز على معلومات معينة ذات صلة مع تجاهل مواد أخرى غير

ذات صلة من الكم الهائل من المدخلات الحسية المُستقبَلة— تُبرز الطبيعة النشطة والتفسيرية التكيفية للإدراك، على سبيل المثال يُتيح التكيف الحسي للسباح الشعور بالراحة في الماء البارد في البداية بعد بضع دقائق، حيث تُقلل مُستقبلاته الحسية من حساسيتها للتعرض المُطوّل. يُعد هذا التكيف مُفيدًا لأنه يمنع التشتت الناتج عن المُنبهات المُستمرة غير المُفيدة، مما يُمكّن الأفراد من التركيز على تغييرات أكثر أهمية في بيئتهم.

إن التمييز الواضح بين الإحساس (المُدخلات الخام) والإدراك (التفسير والتنظيم) يعني أن تجربتنا للبيئة ليست مرآةً موضوعيةً مُباشرةً للواقع الخارجي، بل هي تمثيلٌ مُصممٌ ومُصفّى ومُخصّصٌ من قِبل الدماغ. وهذا يُسلّط الضوء على أن "الواقع البيئي" ذاتيٌّ بطبيعته، ويتشكل من خلال العمليات المعرفية الداخلية والحالات النفسية، بدلاً من أن يُستقبل بشكلٍ سلبي وبالتالي يجب أن تتجاوز التدخلات التي تهدف إلى تغيير التفاعلات بين الإنسان والبيئة مُجرد تغيير البيئة المادية الموضوعية؛ يجب عليهم أيضًا مراعاة الطرق الذاتية التي يُنظر بها إلى تلك البيئة والتأثير عليها. وهذا يفتح آفاقًا مهمة للتدخلات النفسية، مثل التأطير والتعليم وحتى الأساليب العلاجية، إلى جانب تغييرات التصميم المادي، لتعزيز علاقات بيئية أكثر إيجابية وتكيفًا.

2- محددات الادراك البيئي

الإدراك البيئي هو عملية ديناميكية تتشكل من خلال تفاعل معقد بين السمات المادية للبيئة نفسها، والتجارب الشخصية العميقة، والتأثيرات الثقافية الشاملة، والقدرات المعرفية الفردية المتأصلة.

2-1- العوامل الفردية (مثل: العمر، الجنس، القدرات المعرفية، الخبرات)

تلعب الخصائص الفردية دورًا مهمًا في تحديد كيفية معالجة المعلومات البيئية وفهمها.

- ❖ الخبرات الشخصية: تؤثر التجارب السابقة والتوقعات الراسخة تأثيرًا عميقًا على كيفية إدراك الأفراد للبيئات الجديدة وتخطيطهم لها ذهنيًا. تُشكل هذه التجارب السابقة خرائط معرفية – تمثيلات داخلية تُنظم وتُمكّن من التنقل – وتُحدد استجاباتهم لبيئات جديدة أو غير مألوفة. على سبيل المثال، قد يجد الشخص الذي نشأ في قرية هادئة أن الإرهاق الحسي والوتيرة السريعة لبيئة حضرية أمران مُرهقان في المقابل قد يرى الشخص الذي نشأ في مدينة صاخبة أن هدوء الحياة الريفية يُشعره بالعزلة مما يُظهر كيف يُحدد التاريخ الشخصي الأطر الإدراكية.
- ❖ القدرات المعرفية: تؤدي الفروق الفردية في المعالجة المعرفية، كاختلاف الحساسيات للمنبهات البصرية أو الوعي المتزايد بأصوات أو روائح معينة إلى إدراكات فريدة، وغالبًا ما تكون شديدة التفصيل للجوانب البيئية، على سبيل المثال قد يتمتع الشخص ذو حاسة الشم الحادة بإدراك أغنى وأكثر دقة للبيئة الطبيعية فيلاحظ روائح النباتات الرقيقة أو نضارة الهواء التي قد يغفل عنها الآخرون.
- ❖ عمر:ي ُعدّ العمر عاملاً حاسماً في الإدراك البيئي. فقد وجدت دراسة أُجريت عام 2023 علاقة إيجابية مهمة بين العمر والإدراك البيئي لدى طلاب التعليم العالي، مما يشير إلى أن كبار السن يميلون إلى إظهار إدراك بيئي أكثر إيجابية من الأصغر سناً. ويمكن أن يُعزى هذا التفاوت جزئياً إلى حاجة الشباب إلى تعليم بيئي أكثر شمولاً لتطوير فهم وتقدير أعمق للقضايا والسياقات البيئية. ويشير هذا إلى أنه مع نضج الأفراد، تُسهم خبراتهم المتراكمة، وربما تعرّضهم المتزايد للمعلومات البيئية في تكوين إدراك أكثر دقة وإيجابية في كثير من الأحيان.
- ❖ جنس: يبرز الجنس أيضًا كعامل حاسم مع ملاحظة علاقة إيجابية وقوية بين الجنس والإدراك البيئي لطلاب التعليم العالي. وكشفت الدراسة نفسها التي أُجريت عام 2023 أن 46٪ من التباين في الإدراك البيئي للطلاب يمكن أن يُعزى إلى جنسهم، ويرتبط هذا الاختلاف بين الجنسين غالبًا

بالتنشئة الاجتماعية التقليدية للجنسين، فالنساء اللواتي غالبًا ما يُربين على رعاية الأطفال وإدارة المنزل، قد يكتسبن "عقلية الأمومة" وموقفًا أكثر استباقية وإيجابية تجاه الطبيعة وحماية البيئة. في المقابل، قد يكتسب الرجال، الذين غالبًا ما يُربون على أنهم المعيلون الاقتصاديون الأساسيون، "عقلية السوق" التي تُعطي الأولوية للنجاح الاقتصادي على الاهتمامات البيئية وهذا يُبرز كيف يُمكن للأدوار والتوقعات المجتمعية أن تُشكل طرقًا أساسية للتعامل مع البيئة.

- تعليم: يرتبط ارتفاع مستوى التعليم باستمرار بفهم أفضل للمخاطر المرتبطة بالتدهور البيئي، وبميل أكبر نحو تبني مواقف وسلوكيات داعمة للبيئة، ويمكن للتعليم الرسمي (مثلاً، من خلال التعليم المنظم) والتعليم غير الرسمي (مثلاً، من خلال التنشئة الأسرية) أن يُحدثا آثاراً مباشرة وغير مباشرة على الاهتمامات البيئية، وقد ثبت أن التعليم الجامعي على وجه الخصوص يُعزز حساسية الطلاب تجاه القضايا البيئية، ويزيد من وعيهم بالمنظمات غير الحكومية البارزة العاملة في المجال البيئي. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أنه حتى الأفراد المتعلمين تعليماً عالياً قد ينخرطون أحياناً في "سلوكيات تعويضية" حيث تُقابل الإجراءات الداعمة للبيئة في مجال ما إجراءات أقل مراعاةً للبيئة في مجال آخر مما يُشير إلى أن المعرفة وحدها لا تُترجم دائماً إلى سلوك متسق.

2-2- التأثيرات الثقافية

تلعب الثقافة دورًا عميقًا وشاملًا في تشكيل كيفية تفسير الأفراد للعالم من حولهم بما في ذلك تصورهم للبيئات المختلفة، توفر الأطر الثقافية مخططات راسخة أو هياكل معرفية تعمل كعدسات تفسيرية، وتملي ما هي المعلومات البيئية البارزة، وكيف يتم تصنيفها، وما هي القيم المرتبطة بها، وبالتالي كيف يجب على الأفراد التفاعل مع محيطهم. وهذا يتجاوز مجرد التفضيل إلى الاختلافات الأساسية في صنع المعنى، على سبيل المثال اتجهت الثقافات الغربية تاريخيًا إلى النظر إلى الطبيعة ككيان منفصل عن النشاط البشري،

وغالبًا ما تكون موردًا يجب استغلاله أو إدارته لصالح الإنسان، وعلى النقيض تمامًا تنظر العديد من الثقافات الأصلية إلى الطبيعة كجزء لا يتجزأ ومترابط من الحياة، مؤكدة على العلاقات المتبادلة العميقة بين الناس والأرض، حيث يكون البشر جزءًا من النظام البيئي وليسوا منفصلين عنه.

تمتد هذه الاختلافات الثقافية أيضًا إلى تفسير المساحات الاجتماعية، متجليةً في مفاهيم متباينة لـ"المساحة الشخصية" والمسافات الاجتماعية المناسبة عبر الثقافات المختلفة، علاوةً على ذلك تشترك هوية المجموعة يمكن أن يؤدي إلى تصورات بيئية مشتركة بين أعضاء نفس المجموعة الاجتماعية أو الثقافية، متجذرة في تجاربهم الجماعية. على سبيل المثال، قد ينظر مجتمع مقيم على الساحل إلى البحر بشكل مختلف جذريًا (على سبيل المثال، كمصدر للرزق أو الترفيه أو الخطر) مقارنة بمجموعة من منطقة داخلية، مما يعكس سياقهم المشترك وتفاعلاتهم التاريخية ورواياتهم الثقافية. من أجل سياسة بيئية فعالة وتخطيط حضري وجهود الحفاظ في سياقات ثقافية متنوعة، فإن الفهم العميق لهذه المخططات الثقافية الأساسية أمر لا غنى عنه. قد يُنظر إلى التصميم أو السياسة التي يُنظر إليها على أنها مفيدة أو ترميمية في ثقافة ما على أنها غريبة أو غير ذات صلة أو حتى ضارة في ثقافة أخرى إذا تعارضت مع المعاني والقيم الثقافية الراسخة المتعلقة بالفضاء والطبيعة والعلاقات بين الإنسان والبيئة، وهذا يؤكد الحاجة الماسة إلى مناهج تشاركية واستراتيجيات مشاركة حساسة ثقافيًا تحترم وجهات النظر المحلية وتدمجها.

2-3- السياق البيئي (مثل: حضري، ريفي، طبيعي)

يختلف الإدراك البيئي اختلافًا كبيرًا باختلاف نوع البيئة سواءً أكانت حضرية أم ريفية أم طبيعية. فكل سياق يفرض متطلبات حسية ومعرفية فريدة، مما يُشكل كيفية معالجة الأفراد للمعلومات البيئية وتفسيرها.

- ❖ البيئات الحضرية: تتميز هذه البيئات بمستويات عالية من النشاط والضوضاء والمحفزات البصرية غالبًا ما يتضمن الإدراك في المناطق الحضرية تطوير القدرة على تصفية المحفزات غير ذات

الصلة والتركيز على الإشارات المهمة مثل إشارات المرور واللافتات، وهو تكيف ضروري لتجنب التحميل الحسي الزائد، ومع ذلك قد يؤدي هذا الإدخال الحسي المستمر أحيانًا إلى زيادة التوتر أو القلق، وقد يؤدي إلى إدراك أكثر تشتتًا حيث يعتمد الأفراد على التمثيلات المجردة للمكان أكثر من الذكريات الحسية التفصيلية، قد يصبح سكان المدن أسرع في معالجة المحفزات البصرية وملاحظة التغييرات الصغيرة مثل اللوحات الإعلانية الجديدة، ولكن هذه الكفاءة قد تأتي على حساب تفاعل أعمق وأكثر شمولية مع محيطهم.

- البيئات الريفية: تتميز البيئات الريفية عمومًا بأنها أكثر هدوءًا وأقل كثافة سكانية، كما أنها توفر وتيرة حياة أبطأ ومدخلات حسية أقل إرهاقًا، غالبًا ما ينظر سكان المناطق الريفية إلى بيئتهم من منظور أكثر شمولية، يركز على البيئة الطبيعية والجو العام، كما قد يكونون في الغالب أكثر انسجامًا مع التغيرات الطفيفة في الطقس، أو أصوات الحيوانات، أو نمو النباتات، لأنها جزء لا يتجزأ من حياتهم اليومية وسبل عيشهم. تميل البيئات الريفية إلى تعزيز ارتباط أعمق وأكثر تعقيدًا وحسيًا بالطبيعة، يتميز بوعي بالملمس والروائح والأصوات. قد تكون الخرائط المعرفية في البيئات الريفية أكثر اتساعًا مكانيًا، مع التركيز على معرفة الأرض ودوراتها ومواردها، مما يعكس فهمًا عمليًا وعميقًا لبيئتهم.
- البيئات الطبيعية: تُقدّم مساحاتٌ كالغابات والجبال والشواطئ تجربةً إدراكيةً فريدةً ومُنعشةً في كثيرٍ من الأحيان حيث تُوفّر الطبيعة عادةً شعورًا بالسكينة والتواصل، يصفه كثيرٌ من الأفراد بأنه انسجامٌ مع شيءٍ أكبر منهم، في هذه البيئات تكون المُدخلات الحسية أقلّ إزعاجًا، مما يسمح بانخراطٍ أبطأ وانغماسٍ أعمق. تُظهر الدراسات باستمرار أن قضاء الوقت في البيئات الطبيعية يُمكن أن يُخفّف من التوتر ويُعزّز الرفاهية العامة، وهي ظاهرةٌ غالبًا ما تُرتبط بمفهوم "الحب الحيوي" – وهو ميلٌ فطريٌّ للإنسان للتواصل مع الطبيعة، في هذه البيئات قد يعتمد الأفراد بشكلٍ أقلّ على الخرائط

المعرفية الصريحة للتنقل، وبشكلٍ أكبر على التجربة الحسية المباشرة نفسها، مما يُعزّز علاقةً أكثر مباشرةً وعاطفيةً مع البيئة.

يُبرز التباين الكبير في الإدراك البيئي بين هذه البيئات أن البيئة المادية ليست خلفية محايدة، بل تُشكل بنشاط كيفية معالجة الأفراد للمعلومات وتفسيرها. يُعدّ هذا الفهم بالغ الأهمية لتصميم ورسم السياسات البيئية، على سبيل المثال قد يُفاقم التخطيط الحضري الذي يتجاهل التحميل الحسي والإدراك المُجزّأ في المدن التوتر، بينما يُمكن للحفاظ على العناصر الطبيعية وتعزيزها أن يُعزز خصائصها العلاجية.

3- طرق قياس الادراك البيئي

يُعد قياس الإدراك البيئي مسعىً متعدد الجوانب ويتطلب مناهج منهجية متنوعة لرصد الجوانب الموضوعية والذاتية للتفاعلات بين الإنسان والبيئة، ويستخدم الباحثون مزيجًا من الأساليب الكمية والنوعية، وبشكل متزايد أساليب مختلطة للوصول إلى فهم شامل.

3-1- أساليب البحث الكمي

تُركّز مناهج البحث الكمّي على جمع البيانات الرقمية وتحليلها باستخدام تقنيات إحصائية لاختبار الفرضيات، وتحديد الأنماط، والتنبؤ. وتهدف هذه المناهج إلى إنتاج بيانات موضوعية وتجريبية قابلة للقياس والتعبير عنها رقميًا.

تستخدم المسوحات والاستبيانات على نطاق واسع كأدوات كمية لقياس الإدراك البيئي، وخاصة لالتقاط التجارب والتفضيلات الذاتية عبر مجموعات سكانية كبيرة.

يعدّ تطوير المقاييس النفسية ممارسةً شائعةً لقياس الإدراكات أو التجارب الذاتية للأشخاص المتعلقة بمختلف المواضيع البيئية. تُحوّل هذه المقاييس الإدراك البيئي إلى مفاهيم قابلة للقياس، وغالبًا ما تُميّز بين العاطفي و الذهني المجالات، حيث يتعلق المجال العاطفي بخصائص البيئة المُفسَّرة، مثل طابعها وأجوائها، ويشمل

الاستجابات العاطفية. تشمل المفاهيم العاطفية الشائعة اللذة، والجمال، والإثارة، والتفضيل، والاسترخاء، والأمان. على سبيل المثال، قد يقيس مقياس مدى هدوء أو حيوية مكان عام. أما المجال الذهني فيتعلق بالسمات المادية للبيئة، مثل حجمها ونسبها وعناصرها الهيكلية. تشمل العناصر المعرفية التعقيد والترابط وسهولة القراءة (سهولة التنقل) والحيطة واحتمالية وقوع الجرائم ووجود الحياة البرية وجودة الإضاءة.

3-2- أساليب البحث النوعي

يجمع البحث النوعي بيانات غير رقمية (كلمات، صور، أصوات) لاستكشاف التجارب والمعاني والمواقف الذاتية. ويُستخدم غالبًا لاكتشاف رؤى جديدة وتقديم أوصاف مفصلة للظواهر، والإجابة على أسئلة "لماذا" و"كيف". ويندرج ضمن هذا الاساليب المقابلات بأنواعها (المنظمة، شبه المنظمة، غير المنظمة) حيث تعد المقابلات طريقة نوعية أساسية لاستكشاف متعمق للإدراك البيئي، مما يسمح للباحثين بفهم وجهات نظر المشاركين وتجاربهم بكلماتهم الخاصة.

ويندرج ضمن البحوث النوعية استخدام الملاحظات والمذكرات حيث يراقب الباحثون ويسجلون بدقة السلوكيات والتفاعلات والممارسات الاجتماعية في البيئات الطبيعية. توفر هذه الطريقة رؤى حقيقية حول كيفية تفاعل الناس مع محيطهم في بيئات الحياة الواقعية.

3-3- البحث باستخدام أساليب مختلطة

يدمج البحث متعدد المناهج عناصر المنهجين الكمي والنوعي في دراسة واحدة ويكتسب هذا النهج زخمًا متزايدًا في العلوم الإنسانية والاجتماعية، وخاصةً في مجال البحوث البيئية، إذ يتيح للباحثين الاستفادة من نقاط قوة المنهجين لفهم الظواهر الاجتماعية المعقدة بشكل أشمل.

في أبحاث الإدراك البيئي تُعدّ الأساليب المختلطة بالغة الأهمية، على سبيل المثال قد تستخدم إحدى الدراسات مسوحات كمية لقياس المواقف البيئية العامة لدى شريحة سكانية كبيرة، ثم تُتابع بمقابلات نوعية

لاستكشاف التجارب والروايات الثقافية المحددة التي تُشكّل هذه المواقف في مجتمعات مُحددة. يوفر هذا النهج المتكامل اتساعًا وعمقًا، مما يسمح بفهم أكثر دقةً وقابليةً للتنفيذ لكيفية إدراك الناس لبيئاتهم وتفاعلهم معها.

## المحاضرة الرابعة

### 4- الادراك البيئي وبيئة المدرسة

إن البيئة المدرسية بما في ذلك خصائصها المادية وديناميكياتها الاجتماعية تؤثر بشكل عميق على إدراك الطلاب للبيئة المحيطة به، وراحتهم وشعورهم بالانتماء ودافعهم للتعلم، وفي نهاية المطاف أدائهم الأكاديمي.

### 4-1- الجوانب المادية (الإضاءة، اللون، التهوية، الضوضاء)

إن المكونات المادية داخل الفصل الدراسي والمدرسة – مثل تصميم الغرفة، والإضاءة، ودرجة الحرارة، ومستويات الضوضاء، ولون الجدران، والديكور، والمرافق – تشكل مجتمعة تجربة التعلم لدى الطالب.

- جودة الإضاءة: الإضاءة الكافية ضرورية لراحة العين وتركيز الطالب. قد تؤدي الإضاءة الضعيفة إلى إجهاد العين وضعف الانتباه، مما يعيق فهم المحتوى التعليمي.
- درجة الحرارة والتهوية: يُعدّ الحفاظ على درجة حرارة الغرفة مُريحة وضمان دوران الهواء (التهوية) جيدًا أمرًا أساسيًا لرفاهية الطلاب وتعزيز تركيزهم. قد تُؤثر درجات الحرارة غير المُريحة أو سوء جودة الهواء على التركيز، وتُقلل من الدافعية، وتُفاقم التوتر.
- مستويات الضوضاء: يُعزز نظام الصوت الأمثل ومستويات الضوضاء المُتحكم بها انتباه الطلاب وفهمهم.
- تخطيط الغرفة والديكور: يُعزز تصميم القاعة المُرتّب بعناية جوًا مُشجعًا على التعاون والتفاعل كما تُعزز زخارف الفصل الجذابة والمُحفّزة إبداع الطلاب وتحفيزهم للتعلم، على سبيل المثال يُحسّن ترتيب الكراسي على شكل حرف "U" الرؤية والتفاعل، بينما تُعزز الوسائل البصرية الوفيرة كالصور والملصقات الاهتمام بمواد مثل اللغة الإنجليزية.

- المرافق والموارد: يُسهم توفير وسائل الراحة المناسبة كالمقاعد المريحة ومساحات العمل، في راحة الطلاب وتركيزهم، كما يُعدّ توافر الموارد كالأجهزة السمعية والبصرية والمكتبات ومرافق الوصول أمرًا بالغ الأهمية.

تُؤكد الأبحاث الحديثة أهمية البيئة الصفية المادية وتُظهر الدراسات التي أُجريت بين عامي 2020 و2024 أن ظروف مباني المدارس تؤثر على صحة الطلاب وقدرتهم على التفكير والأداء، على سبيل المثال قارن بحثٌ أجراه رانس وآخرون (2023) بين تأثيرات بيئات الفصول الدراسية "المفتوحة" و"المغلقة" على إتقان القراءة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و10 سنوات وترتبط التصورات الذاتية للطلاب لبيئتهم المدرسية المادية ارتباطًا وثيقًا بالتحصيل الدراسي. وتتوسط هذه العلاقة "السلوكيات المدرسية" مثل السلوك الجذاب (مثل استخدام المكتبة، وحضور النوادي، والتطوع) والصعوبة البيئية (مثل سهولة التنقل بين الفصول). وترتبط التصورات الأكثر إيجابية للبيئة المادية بسلوك أكثر جاذبية وصعوبة أقل، مما يؤدي بدوره إلى تحسين التحصيل الدراسي، ويشير هذا إلى أن البيئة المادية الإيجابية تُشير رمزيًا إلى تقدير التعليم مما يُشجع الطلاب على زيادة استخدام المساحات المدرسية والمشاركة في أنشطة التعلم.

5- تطبيقات عملية للادراك البيئي

إن فهم الإدراك البيئي ليس مجرد تمرين أكاديمي بل له تطبيقات عميقة وعملية في مختلف المجالات، ويؤثر على التصميم والسياسة والتعليم والسلوك الفردي.

❖ التصميم الحضري وتخطيط المدن

يلعب علم النفس البيئي دورًا محوريًا في تصميم وتخطيط المدن إذ يُسهم في خلق مساحات لا تقتصر على جمالها فحسب، بل تدعم أيضًا مختلف احتياجات وسلوكيات ومشاعر سكانها ورفاهيتهم العامة. يتجاوز هذا المجال الجمال البصري للمباني والشوارع ليتناول كيفية تأثير عوامل مثل استغلال المساحات وسهولة

الوصول إليها، والإضاءة، والضوضاء، وتصميم المساحات، على الحالة المزاجية والإنتاجية والتفاعلات الاجتماعية. تتضمن المبادئ الأساسية المستمدة من أبحاث الإدراك البيئي في التصميم الحضري ما يلي:

- المقياس والنسب البشرية: إن تصميم المساحات الحضرية على نطاق إنساني يجعلها تشعر بالترحاب والراحة مع الأخذ في الاعتبار حجم ونسب الشوارع والمباني والأماكن العامة فيما يتعلق بجسم الإنسان.

- التصميم الحيوي: يُعدّ دمج العناصر الطبيعية في المساحات الحضرية تطبيقًا فعّالًا، إذ يُخفّف الوصول إلى الطبيعة التوتر باستمرار، ويُحسّن المزاج، ويُعزّز الوظائف الإدراكية. كما يُضفي دمج المساحات الخضراء والأشجار والنباتات والمسطحات المائية جاذبية بصرية وفوائد نفسية كبيرة.

- تصميم ملائم للمشي والمشاة: يشجع التصميم المخصص للمشاة النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي مما يساهم في بناء مجتمعات أكثر صحة وترابطًا.

- السلامة والجماليات: الشوارع المُضاءة جيدًا، والأماكن العامة المُرئية، والشعور العام بالأمان، تُسهم في تعزيز الشعور بالأمان، مما يُؤثر إيجابًا على الصحة النفسية للسكان. كما تُسهم البيئات الجذابة بصريًا في رفع الروح المعنوية وتعزيز الفخر والانتماء.

ورغم وجود تحديات في تطبيق هذه المبادئ على التنمية الحضرية واسعة النطاق بسبب التوسع الحضري السريع والموارد المحدودة والتنوع السكاني، فإن علم النفس البيئي يقدم أدوات قيمة لإنشاء مدن تدعم جودة حياة عالية لجميع السكان.

❖ التعليم البيئي

يهدف التعليم البيئي إلى توفير تجارب تحويلية تُؤثر على النمو الشخصي وتُعزز السلوكيات البيئية المُستدامة مدى الحياة، مما يُسهم في بناء مجتمع أكثر عدالةً واستدامةً بيئيًا. يُعد فهم الإدراك البيئي أمرًا أساسيًا لفعالية التعليم البيئي، إذ يُساعد في تصميم برامج تتوافق مع كيفية تفسير الأفراد لمحيطهم وتفاعلهم معه.

- ❖ تعزيز السلوكيات البيئية الإيجابية وجودة الحياة

يُعدّ الارتباط الواضح بين الإدراك البيئي والسلوك البيئي وجودة الحياة مجالًا تطبيقيًا هامًا في علم النفس البيئي إذ تؤثر تصورات الأفراد للقضايا البيئية بشكل مباشر على استعدادهم لاتباع سلوكيات تُخفف من الآثار البيئية السلبية، مما يُعزز بدوره رفاهيتهم.

تسلط هذه التطبيقات الضوء على أن فهم الإدراك البيئي أمر بالغ الأهمية لتصميم التدخلات الفعالة التي تعزز الاستدامة، وتحسن الصحة العامة، وتعزز جودة الحياة البشرية بشكل عام من خلال مواءمة السلوك البشري مع الرفاهة البيئية.

المحاضرة الخامسة: تكوين الاتجاهات البيئية

منذ نشأته كُرِّس علم النفس البيئي لفهم العلاقة المعقدة بين الأفراد وبيئاتهم المحيطة يبحث هذا المجال في كيفية تأثير مختلف البيئات على إدراكات الإنسان ومعارفه ومشاعره وسلوكياته وقد كان التركيز السائد في علم النفس البيئي منذ أوائل القرن الحادي والعشرين هو الارتباط الحاسم بين الأفعال البشرية وتصاعد عدم الاستقرار وتدمير النظم البيئية العالمية بسبب الأنشطة البشرية، ولا سيما في سياق تغير المناخ. الهدف الشامل للجهود النظرية والعملية في هذا التخصص هو تعزيز الاستدامة البيئية والاجتماعية والاقتصادية من خلال استكشاف الأسباب الكامنة وراء السلوك البشري المهم بيئيًا، وتحديد إمكانية تغيير السلوك، وتطوير تدابير وتدخلات ملموسة لتعزيز مثل هذا التغيير.

1- تعريف الاتجاه البيئي

الاتجاه هو ميل نفسي يتم التعبير عنه من خلال تقييم موقف معين بدرجة من التفضيل أو عدم التفضيل، وتُعتبر عمومًا بنى مستقرة نسبيًا تؤثر بشكل كبير على تصورات الفرد ومعتقداته وسلوكياته اللاحقة، وتتشكل الاتجاهات من خلال تفاعل معقد بين التجارب الشخصية والقيم الراسخة والتأثيرات الاجتماعية المختلفة.

بناءً على التعريف العام تشير الاتجاهات البيئية إلى مجموعة منظمة من المعتقدات والعواطف والنوايا السلوكية لدى الفرد فيما يتعلق بالعالم الطبيعي والقضايا البيئية، وتعمل هذه المواقف كدليل داخلي وتوجه كيفية تفاعل الأفراد مع البيئة، وبالتالي تؤثر على مشاركتهم في السلوكيات المستدامة ومشاركتهم في جهود الحفاظ على البيئة وإحساسهم العام بالمسؤولية البيئية، وتظهر الاتجاهات البيئية الإيجابية في ممارسة الإجراءات الصديقة للبيئة، في حين أن الاتجاه السلبي أو غير المبالي قد يؤدي إلى إهمال أو استغلال الموارد البيئية.

وتتكون الاتجاهات عموما من ثلاثة مكونات (المكون المعرفي، المكون العاطفي، المكون السلوكي)، ولو قمنا بإسقاط هذه الابعاد على الاتجاهات البيئية نجد أن:

- المكون المعرفي: يشمل هذا البعد معتقدات الفرد ومعرفته وفهمه الواقعي فيما يتعلق بالقضايا البيئية. يتطلب ذلك فهمًا فكريًا لمفاهيم مثل تغير المناخ، وأشكال التلوث المختلفة، وديناميكيات استنزاف الموارد.
- المكون العاطفي: يرتبط هذا المكون بالاستجابات العاطفية والمشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه البيئة. تتراوح هذه المشاعر بين القلق العميق والخوف والقلق من التدهور البيئي، والإعجاب والحب، أو

الشعور بالسكينة المستمد من المناظر الطبيعية، أو الأنواع المهددة بالانقراض، أو القضايا البيئية. على سبيل المثال، قد يكون الشخص الذي يجد المتعة في قضاء وقته في المساحات الخضراء مدفوعًا عاطفيًا لدعم مبادرات الحفاظ على البيئة بنشاط.

- ❖ المكون السلوكي: يعكس هذا البعد استعداد الفرد أو نيته في التصرف أو سلوكياته الفعلية تجاه البيئة، والتي تتأثر بمعتقداته وعواطفه الأساسية. يشير هذا المكون إلى احتمالية الانخراط في إجراءات محددة، مثل المشاركة في الدعوة البيئية، أو الحفاظ على المياه بوعي، أو ممارسة إعادة التدوير بشكل مستمر.

2- أهمية تكوين وبناء الاتجاهات والمواقف البيئية

لتكوين الاتجاهات البيئية أهمية بالغة إذ تؤثر على اتخاذ القرارات الفردية والتغيير المجتمعي الأوسع، وتُعدّ هذه المواقف أساسيةً في مواجهة التحديات البيئية المعقدة التي يواجهها العالم.

- ❖ دوره في اتخاذ القرارات الفردية والسلوك البيئي

تعتبر الاتجاهات البيئية بمثابة أدلة داخلية قوية تعمل على تشكيل نوايا الأفراد وبالتالي سلوكياتهم المؤيدة للبيئة، إنها تحدد كيفية إدراك الأفراد للعالم الطبيعي والتفاعل معه، مما يؤثر بشكل مباشر على مشاركتهم في الممارسات المستدامة وجهود الحفاظ على البيئة. يشمل السلوك المؤيد للبيئة الإجراءات التي تهدف على وجه التحديد إلى تقليل التأثيرات البيئية السلبية وتعزيز الاستدامة بشكل نشط. إن ترجمة المواقف إلى سلوك هي عملية معقدة تتأثر بالعديد من العوامل بما في ذلك أخلاقيات الفرد وقيمه وعواطفه وعاداته والمعايير الاجتماعية السائدة وإدراكه للتكاليف والفوائد المرتبطة بسلوكيات محددة.

- ❖ التأثير على التغيير المجتمعي والعمل الجماعي

الاتجاهات البيئية ليست مجرد تفضيلات فردية معزولة، بل هي متأصلة في هياكل مجتمعية أوسع وتتشكل من خلالها، كما وتتأثر بعلاقات القوة والهيكل الاقتصادي السائد في المجتمع، والأيديولوجيات وأشكال السياسة السائدة، وكلها تساهم في إعادة إنتاج ممارسات مجتمعية محددة، ونتيجة لذلك يركز علم النفس البيئي بشكل متزايد على فهم العوامل المؤثرة في العمل الجماعي، والتغيير الاجتماعي والمجتمعي الأوسع، والتحولات في المعايير الثقافية، ويعد هذا الفهم حيويا لإنشاء إجراءات فعالة لحماية البيئة على نطاق واسع وتحقيق الاستدامة البيئية والاجتماعية والاقتصادية على نطاق واسع.

- ❖ الأثر العميق للتعليم والتنشئة النفسية

إن التعليم من أجل التنمية المستدامة معترف به على نطاق واسع ويتم الترويج له باعتباره استراتيجية أساسية لتعزيز السلوك المؤيد للبيئة، وقد تم تصميم التعليم من أجل التنمية المستدامة لتمكين المتعلمين من المعرفة اللازمة والمهارات العملية والمواقف المناسبة اللازمة للتعامل بشكل فعال مع التحديات البيئية المعاصرة.

وعلاوة على ذلك تشير الأبحاث إلى أن المشاركة وحدها في التدخلات التعليمية، دون التطوير المتزامن لهذه البنى النفسية الداعمة، غالباً ما تكون غير كافية لإحداث التغييرات السلوكية المرغوبة، هذا يتحدى النموذج التبسيطي القائل بأن "الوعي يؤدي إلى الفعل"، مؤكدًا على أن اكتساب المعرفة يجب أن يتم من خلال آليات نفسية تحويلية للتأثير بشكل حقيقي على النتائج السلوكية، لذلك بالنسبة للمعلمين وصانعي السياسات فإن الأثر العملي هو إعطاء الأولوية لتنمية المواقف البيئية الإيجابية، وتعزيز الكفاءة الذاتية البيئية وتطوير معايير اجتماعية داعمة بدلاً من التركيز حصريًا على نقل المعرفة البيئية.

3- مصادر تشكيل الاتجاهات البيئية

تتشكل الاتجاهات البيئية من خلال تفاعل معقد بين عوامل مختلفة تنبع من البيئة الاجتماعية للفرد وسماته النفسية المتأصلة.

- ❖ عوامل التنشئة الاجتماعية

تُعدّ البيئة الأسرية سياقًا أساسيًا للتنشئة الاجتماعية المبكرة إذ تؤثر تأثيرًا عميقًا على تطوّر مواقف الفرد وقيمه بما في ذلك تلك المتعلقة بالبيئة، ورغم عدم توافر دراسات حديثة مُحدّدة تُفصّل التأثير المباشر للأسرة على المواقف البيئية بشكل مُفصّل، فإنّ المبادئ الأوسع لنظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا تُشير إلى أن الأطفال يتعلمون من خلال مُلاحظة وتقليد سلوكيات ومواقف والديهم وأفراد الأسرة الآخرين.

كما تلعب وسائل الإعلام بأشكالها المختلفة (وسائل الاعلام العامة، وسائل التواصل الاجتماعي ..) دورًا مهمًا في تشكيل تصورات الجمهور وأعرافه مما يؤثر بدوره على السلوك المؤيد للبيئة.

كذلك من وسائل التنشئة الاجتماعية المهمة نجد المدرسة، حيث أن البرامج المدرسية والتعليم البيئي عموما يعد أمرًا محوريًا لتعزيز التنمية المستدامة، وتزويد الأفراد بالمعرفة والقيم والمهارات الأساسية لمواجهة التحديات البيئية الملحة، حيث ثبت أن برامج الهندسة البيئية تعمل على تعزيز الوعي البيئي لدى طلاب المدارس بشكل كبير وتعميق التزامهم بالاستدامة، وزيادة مشاركتهم في الأنشطة الصديقة للبيئة مقارنة بأقرانهم الذين لم يحظوا بمثل هذا التعرض. وتشمل التغييرات السلوكية المحددة التي تمت ملاحظتها زيادة إعادة التدوير، والحفاظ على الطاقة، والاستخدام الأكبر لوسائل النقل العام، وتقليل النفايات البلاستيكية.

كما تلعب الأعراف الاجتماعية والمعايير السائدة عوامل خارجية حاسمة تؤثر على المواقف البيئية، حيث تمثل المعايير الاجتماعية القواعد والتوقعات غير المكتوبة التي توجه السلوك داخل مجموعة أو مجتمع، في حين يصف التأثير الاجتماعي كيف يمكن لمواقف وسلوكيات الأفراد أن تتغير بسبب تأثير الآخرين، حيث تؤثر المعايير المجتمعية والتفاعلات الاجتماعية المستمرة بشكل كبير على المعتقدات والسلوكيات المتعلقة بحماية البيئة.

❖ السمات النفسية

توفر القيم والمعايير الاخلاقية المبادئ الأساسية إطارًا توجيهيًا لحكم الفرد وسلوكه فيما يتعلق بالبيئة. ومن بين هذه القيم فإن القيم الحيوية التي تؤكد على القيمة الجوهرية للطبيعة لها تأثير خاص، مما يعزز المعتقدات الإيجابية حول حماية البيئة، تشكل المعايير الأخلاقية التي تمثل الشعور الشخصي بالالتزام عنصرا أساسيا في تحفيز وتشجيع العمل المؤيد للبيئة. كما أن هناك سمات نفسية عديدة ترتبط بالتوجه الايجابي نحو البيئة، من بينها التعاطف وهو من السمات النفسية المهمة المرتبطة بالمواقف البيئية التعاطف فالأفراد الذين يُظهرون مستويات أعلى من التعاطف يميلون إلى إظهار مواقف وسلوكيات أقوى داعمة للبيئة، يمكن تعزيز التعاطف من خلال الوعي الناتج عن مصادر الاتصال المختلفة، بما في ذلك التفاعلات على منصات وسائل التواصل الاجتماعي. وهذا يسلط الضوء على أن التعاطف ليس مجرد سمة ثابتة بل هو عملية نفسية ديناميكية يمكن تنميتها من خلال التدخلات المستهدفة.

إن ملاحظة أن التعاطف يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالمواقف والسلوكيات المؤيدة للبيئة، وأنه يمكن تنميته، يرفعه من مجرد سمة نفسية إلى هدف محتمل للتدخل، فبدلًا من التركيز فقط على نشر المعرفة أو الشعور بالسيطرة، يمكن للبرامج التعليمية أن تهدف صراحةً إلى تنمية التعاطف تجاه الطبيعة والأنواع الأخرى. قد يشمل ذلك تجارب غامرة، أو سرد القصص، أو محاكاة الواقع الافتراضي التي تعزز التواصل العاطفي، مع إدراك أن الاستجابات العاطفية القوية (المكون العاطفي للمواقف) ضرورية لتحفيز العمل المستدام والتغلب على اللامبالاة.

4- طرق قياس الاتجاهات البيئية

لتقييم المواقف البيئية كميًا يستخدم الباحثون مقاييس نفسية متنوعة، يُقدّم هذا القسم ثلاث أدوات شائعة الاستخدام وهي مقياس النموذج البيئي الجديد (NEP)، ومقياس المواقف البيئية (EAI)، ومقياس الترابط مع الطبيعة (CNS).

❖ مقياس النموذج البيئي الجديد **(NEP)**

مقياس النموذج البيئي الجديد (NEP)، والذي يشار إليه غالبًا باسم NEP المنقح، هو مقياس قائم على المسح معتمد على نطاق واسع تم تطويره من قبل رايلي دنلاب وزملائه. والغرض الأساسي منه هو قياس مدى تأييد الفرد لنظرة عالمية "مؤيدة للبيئة".وقد نشأ هذا المقياس من فرضية مفادها أن "النموذج الاجتماعي السائد" الذي غالباً ما أكد على سيطرة الإنسان على الطبيعة، كان يتحول تدريجياً نحو وعي بيئي أكبر.

يتكون مقياس NEP من 15 عبارة، يشير فيها المشاركون إلى مستوى موافقتهم على مقياس ليكرت (على سبيل المثال، من "أوافق بشدة" إلى "أختلف بشدة").ويعتبر أداة موثوقة وصحيحة لتقييم النظرة البيئية أو النموذج البيئي للفرد، يتم استخدام المقياس على نطاق واسع في التعليم البيئي ودراسات الترفيه في الهواء الطلق وسياقات بحثية مختلفة حيث يُعتقد أن الاختلافات في السلوك أو المواقف يمكن تفسيرها من خلال القيم الأساسية أو وجهات النظر العالمية' علاوة على ذلك يتم استخدام مقياس NEP بشكل متكرر في الدراسات قبل وبعد لتقييم تأثير البرامج التعليمية على وجهات النظر العالمية البيئية. يتضمن المقياس عناصر تعكس كل من النموذج الاجتماعي السائد (على سبيل المثال، "يحق للبشر تعديل البيئة الطبيعية لتناسب احتياجاتهم") والنموذج البيئي الجديد (على سبيل المثال، "نحن نقترب من الحد الأقصى لعدد الأشخاص الذين تستطيع الأرض دعمهم").

- جرد المواقف البيئية **(EAI)**

إن مقياس المواقف البيئية (EAI) هو أداة قوية من الناحية النفسية ومتعددة الأبعاد مصممة لتقييم المواقف البيئية عبر الثقافات. تم تطوير مؤشر تقييم الأثر البيئي من قبل ميلفونت ودوكيت (2010)، وتم إنشاؤه بعد مراجعة شاملة للعديد من مقاييس الموقف البيئي الموجودة، بهدف توفير نهج تراكمي.

إن إحدى السمات الرئيسية لمبادرة تقييم الأثر البيئي هي اعترافها بالطبيعة المتعددة الأبعاد والتسلسلية للمواقف البيئية والتي تتجاوز البناء الواحد المتجانس، تشتمل البطارية على 12 مقياسًا مميزًا، يحتوي كل منها على 10 عناصر، وهي تلتقط بفعالية الجوانب الرئيسية للمواقف البيئية التي تم تحديدها في الأبحاث السابقة، بإجمالي 120 عنصرًا.

يستجيب المشاركون لكل بند على مقياس ليكرت مكون من 7 نقاط، يتراوح من "أختلف بشدة" إلى "أوافق بشدة". تظهر مقاييس EAI خصائص نفسية قياسية قوية بما في ذلك الاتساق الداخلي العالي والتجانس وموثوقية الاختبار وإعادة الاختبار، وهي خالية إلى حد كبير من تحيز الرغبة الاجتماعية.

❖ مقياس الترابط مع الطبيعة **(CNS)**

تم تصميم مقياس الارتباط بالطبيعة (CNS) الذي طوره ماير وفرانتز (2004) لقياس الارتباط المعرفي الذاتي للفرد أو "شعوره بالمجتمع مع الطبيعة"، يتناول هذا المقياس الاهتمام الأكاديمي المتزايد بالعلاقة النفسية بين الذات والعالم الطبيعي ضمن نطاق أوسع من الاهتمامات البيئية. ويتألف المقياس عادة من 13 عنصرًا (كان في الأصل 14 عنصرًا)، مع تقديم الاستجابات على مقياس ليكرت متدرج من 5 نقاط.

يُبرز وجود هذه المقاييس المتميزة وانتشار استخدامها على نطاق واسع الأهمية المستمرة لكلٍّ من الفهم المعرفي والارتباط العاطفي في المواقف البيئية. فبينما يُقيّم مقياس NEP المعتقدات العامة حول العلاقات بين الإنسان والطبيعة، يتعمق مقياس CNS في علاقة أكثر شخصية وذاتية مع الطبيعة. وهذا يُشير إلى أن التدخلات الفعّالة قد تحتاج إلى إشراك كلٍّ من الفكر (مثلاً من خلال الحقائق العلمية ونشر المعرفة) والعواطف (مثلاً، من خلال تجارب طبيعية غامرة أو سرد قصص مُلهمة) لتعزيز المواقف البيئية الشاملة والمتجذرة. ويُوفر قياس كلا الجانبين صورةً أكثر اكتمالاً لموقف الفرد البيئي.

المحاضرة السادسة: الحيز الشخصي

1- مفهوم الحيز الشخصي

الحيز الشخصي هي المساحة التي تحيط بجسم الانسان والتي لا يتدخل فيها الاخرون دون استثارة عدم الراحة، وهي ليست موقعا جغرافيا ثابتا ولكنها متغيرة بالنسبة للشخص فتزيد أو تقل حسب الموقف، وقد تمت العديد من الدراسات حول هذا المفهوم أفضى بعضها إلى أن التعدي على هذه الحيز يمثل خبرة مزعجة وغير سارة، وأن الناس عموما يحاولون تجنب المسافات الخاصة خاصة إذا كانت بين الجنسين أو بين غرباء.

بدأت هذه النظرية على يد إدوارد هيل في كتابه "البعد الخفي" (1966)، وقدم فيه قواعد التقارب وعرفها بأنه الدراسة العلمية للسلوك المكاني للأفراد، وبعد دراسته وجد أن التفاعل بين الناس يحدث عادة في واحد من أربع مسافات، هي: مسافة القرب أو المودة، المسافة الشخصية، المسافة الاجتماعية، المسافة العامة.

❖ **مسافة القرب أو المودة:**

تتراوح من صفر إلى 45 سم، وفي مثل هذه المسافة يكون الرأس والوجه هما الجزئيين الوحيدين الذين يمكن رؤيتهما بوضوح، فالأشخاص الذين يتفاعلون معا في هذه المسافة غالبا ما يستقبلون إشارات حسية إضافية مثل حرارة الجسم ورائحته، وهذه المسافة مقصورة على التفاعلات الحميمية جدا، ويتعامل في هذه المسافة عادة الأزواج أو الام وابنها والأصدقاء المقربين جدا.

❖ **المسافة الشخصية:**

تمتد من 45 سم الى حوالي 1.2م في مثل هه المسافة تبدأ الملامح أو الدلالات البصرية أو الشمية في عدم الوضوح، ويكون الشخص أكثر وعيا بهذه الدلالات من الأجزاء الأخرى من جسم المتحدث منع، ويكون اللمس ممكنا عادة، وهي مسافة شائعة عند الحديث العابر بين الأصدقاء.

❖ **المسافة الاجتماعية:**

وتشمل المنطقة التي تمتد من 1.2 م على 2.5 م –تقريبا – وتكون المسافات القريبة أكثر استخداما بين الناس الذين يعملون معا، وهؤلاء الذين يجمعهم عمل غير رسمي، وتزداد هذه المسافة في حالة الاعمال أو التفاعل الاجتماعي الأكثر رسمية.

❖ **المسافة العامة:**

من 2.5 تقريبا الى 7 م وتكون رسمية جدا وفي مثل هذه المسافة يمكن بسهولة عمل حركات دفاعية، وتستخدم مع الغرباء والذين لا يريد الشخص في التفاعل معهم، أو الذين يشعر أنهم قد يشكلون خطر.

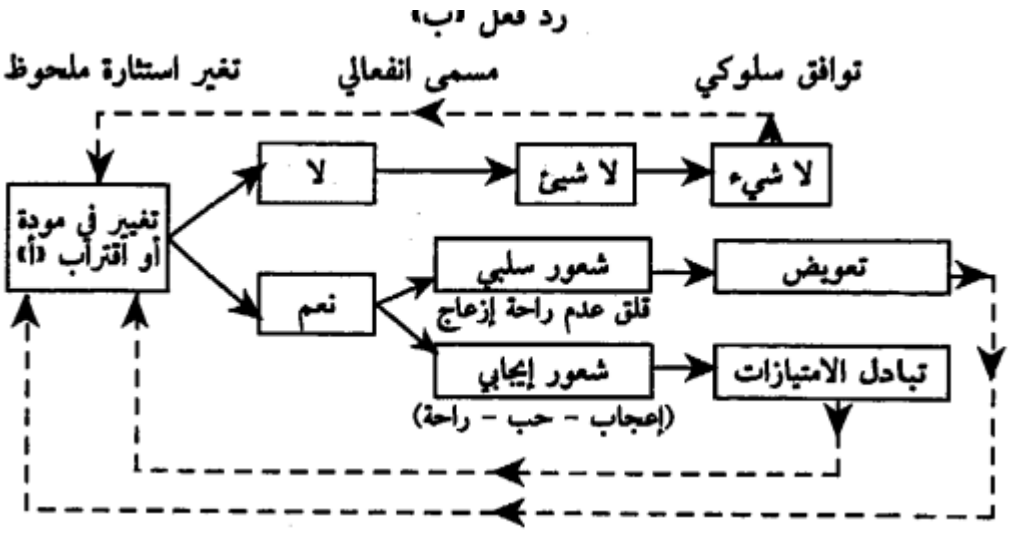
2– وظائف الحيز الشخصي

الحيز الشخصي ليس مجرد مساحة حول الشخص يشعر فيها بالراحة وينزعج لدخول الغرباء اليها، بل له عدة وظائف منها:

❖ **الحماية الذاتية:** الحماية من التهديد الفيزيقي أو الانفعالي ومع الحيز الشخصي الكبير يكون الفرد أكثر استعدادا لتجنب الخطر الفيزيقي او يخفف من التهديد الانفعالي، ووجد كلا من ايفانز وهاورد (1973) أنه يمكننا من التحكم في العدوان والتقليل من الضغط أو المشقة، كما يستعمل الأشخاص مسافات تفاعل أكبر في المواقف التي يكون احتمال الخطر فيها كبيرا، كما يكون أكبر بالنسبة للأشخاص الذين لديهم حاجة مرتفعة للسيطرة والافراد الذين يواجهون تهديدا لسيطرتهم من قبل الاخرين، وينطبق الامر على الأشخاص القلقين أو من ذوي التقدير المنخفض للذات فنهم كذلك يحاولون الحصول على مسافة أكبر، كما وجد الباحثين أن المساجين يكون لديهم حيز أكبر من الطلاب في الجامعة.

- **تعديل المدخلات الحسية (أو التوافق معها):** تساعد على تنظيم كمية المعلومات التي يأخذونها من المحيط والتي على أساسها نقدر المسافة التي تفصلنا على الاخرين، ففي أحد الدراسات (نسبت وستيفن 1974) قاموا بدراسة تضمنت فتاة ذات شعر أسود لتكون الشخص المنبه أو المثير في التجربة تقف في الطابور، وكانت خلال نصف الوقت ترتدي ألونا زاهية وملابس تلمع وعطرا فواحا، والنصف الثاني ترتدي ملابس تتسم بالحمشة ولا تضع عطرا، وبعد فحص التسجيلات لها تبين أن الناس الاخرين في الصف وقفوا على مسافة أكبر من الشخص المثير ذي الملابس البراقة واللامعة.

- **الاتصال ونظام المودة:** يميل الفرد لأن يربط كلمة المودة او التقارب بالمشاعر الإيجابية الحسنة بين الناس، لكن بالنسبة للمختصين في علم النفس فهي تشير الى كمية التداخل أو الاندماج بين الافراد، كما يعتبر الحيز من أهم السلوكات غير اللفظية




**نموذج الاستثارة لبيترسون عن الاقتراب والمودة بين الاشخاص**

3- قياس الحيز الشخصي

يمكن استخدام ثلاثة مجموعات من أساليب لقياس الحيز الشخصي (مقاييس المحاكاة/الاسقاط، أساليب مسافات التوقف المعملية، الملاحظة الطبيعية)

❖ **أساليب المحاكاة/الاسقاط:**

تعتبر أكثر الطرق شيوعا في دراسة الحيز الشخصي، حيث اعتمدت أولى الأساليب للمحاكاة أن يتخيلوا أن هذه الاشكال تمثل أناس حقيقين، وأن يضعوا الاشكال في ترتيب مكاني يناسب الموقف الذي يضعه المجرب، ويفترض أن تعكس المسافات النسبية التي يتركها بين الصور المسافات الموجودة في المواقف الاجتماعية الفعلية، فمثلا في هذه الطريقة يتخيل المستجيبون أنهم واقفون في وسط حجرة ويتم اخبارهم أن شخص أخر يقترب منهم، ثم يحددون المنطقة التي يبدأ الشعور فيها بعدم الراحة.

ومع أن هذه الأساليب كانت تستخدم في الماضي بكثرة بسبب سهولة تطبيقها وقلة تكاليفها وسرعتها، إلا أنه مؤخرا أصبحت لا تستخدم بكثرة بسبب قلة الموثوقية التي تحظى بها.

**مسافات التوقف المعملية**

في هذه الحالة فإن المستجيب يواجه شخص حقيقي يقترب منه في كل مرة مسافة معينة ويطلب منه أن يشير الى المسافة الى التي يشعر فيها بأنه مناسبة للتفاعل بينهما، ومع أن هذه الطريقة قد تغلبت على بعض السلبيات في الطريقة الأولى إلا أنه تبقى وضعية اصطناعية وقد لا يمكن تعميمها على أرض الواقع بدرجة كبيرة.

**المشاهدة في المواقف الطبيعية**

هناك اتفاق بين المختصين في علم النفس أن البحث المثالي هو الذي يجرى في مواقف طبيعية قدر الإمكان، وهناك سيطرة كبيرة لهذا النوع من طرق قياس الحيز الشخصي وعادة ما يتم تسجيلها على شرائط الفيديو أو صور فوتوغرافية.

4- المتغيرات المؤثرة في الحيز الشخصي

هناك العديد من العوامل المؤثرة في مسافة الحيز الشخصي، ولعل أهمها

**العوامل الموقفية:** تؤثر العوامل التي يعيشها الفرد في الحيز الشخصي الذي يفضله، حيث تبين من خلال العديد من الدراسات أن الفرد يحتاج الى حيز اكبر عندما يكون في مكان مغلق بينما يحتاج الى حيز أقل إذا كان المكان مفتوح، كما يحتاج الى مكان أكبر إذا كان في زاوية الغرفة بينما يحتاج الى مكان أقل اذا كان في وسط الغرفة، كما يحتاج إلى حيز أكبر إذا كان جالسا بينما تقل المسافة إذا كان واقفا، كما قد نسمح بالدخول الى الحيز الشخصي إذا كان شخص يطلب المساعدة أو المشاورة، هذه المواقف وغيرها الكثير تشير بوضوح الى أن المواقف التي يتعرض لها الفرد تعد أحد أهم المحددات التي تشكل المسافة التي يتكون منا الحيز الشخصي.

**العمر:** تشير الدراسات إلى أن الحيز الشخص للأطفال يزداد بشكل ثابت مع تقدمهم في العمر حيث أن الأطفال الصغار يلتصقون ببعضهم أكثر ويتلمسون أثناء اللعب وينطبق الامر تقريبا على الراشدين، ويبقى هذا الامر ثابتا تقريبا.

**الجنس:** يعد أهم العوامل التي تحدد مقدار الحيز الشخصي، حيث يستعمل النساء حيز مكاني أقل من الذكور في جميع الاعمار، كما يعد اقتراب الذكور من كلا الجنسين مزعج، بينما اقتراب النساء أقل ازعاجا، كما أن التعدي على الجانب يكون أكثر ازعاجا للنساء، بينما التعدي الامامي أكثر إزعاجا للرجال، ويدل

هذا على ان النساء يردن مسافات أقل للشعور بالمودة أكثر، بينما الذكور يردون مسافة أكبر للإحساس بالسيطرة.

**الخلفية الثقافية والعرقية:** تؤثر الفروق بين الأشخاص في حيزهم المكاني بناء على خلفيتهم الثقافية والفكرية، حيث وجد الباحثين في هذا الصدد أن سكان البحر الأبيض المتوسط (سكان شمال افريقيا وجنوب أوربا) يتميزون بمسافات أقل واتصال اكبر بالعين وتلامس أكثر وكانت سلوكياتهم المكانية عموما أكثر مودة، بينما سكان شمال أوربا وأمريكا على العكس من ذلك فهم يفضلون مسافات التفاعل الكبيرة. كما أن المسافات تكون أقل بين الأشخاص من نفس السلاسة أو الانتماء الديني أو الوطني.

## المحاضرة السابعة: الازدحام

### 1- تعريف الازدحام

يعتبر الحصول على حيز ملائم للإنسان احدى الطرق التي تحقق له الأمان النفسي وتمنحه نوع من الاطمئنان،

أولا يجب أن نفرق بين الكثافة والازدحام، حيث تشير الكثافة الى حالة فيزيقية موضوعية تشير الى عدد الأشخاص في كل وحدة مكانية فمثلا عندما نتحدث عن عدد الأشخاص في كلم$^2$ واحد أو عدد الافراد في حجرة الدراسة، بينما يشير مفهوم الازدحام الى حالة سيكولوجية يترتب عليها حدوث مشاعر سلبية نتيجة وجود عدد كبير من الأشخاص في حيزه الشخصي أو في حيز ما بصفة عامة، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على هذا الشعور كالحرارة والضوضاء والرائحة بالإضافة الى المهام التي يتم تأديتها في تلك البيئة. كما يمكن القول بأن الكثافة احد أهم العوامل التي تؤدي بالفرد الى الشعور بالازدحام.

يعرف الازدحام بأنه حالة نفسية سلبية غير سارة، حيث يتجمع العديد من الأشخاص أو الأشياء في مكان واحد.

### 2- أثار الازدحام على السلوك

- الشعور بالتوتر والقلق: يشعر الشخص في الازدحام بالتوتر والقلق، وذلك بسبب الشعور بالاختناق والحصر، وعدم القدرة على التحرك بحرية.
- الشعور بالغضب والعدوانية : قد يشعر الشخص بالغضب والعدوانية تجاه الآخرين في الازدحام، وذلك بسبب شعوره بأن الآخرين يتدخلون في مساحته الشخصية.
- الشعور بالضجر والتعب :يشعر الشخص في الازدحام بالضجر والتعب، وذلك بسبب الانتظار الطويل والحركة البطيئة.

- الشعور بالضيق والاكتئاب: قد يشعر الشخص بالضيق والاكتئاب إذا تعرض للازدحام بشكل مستمر وذلك بسبب عدم الشعور بالسيطرة على حياته.

هناك بعض العوامل التي تزيد من آثار الازدحام النفسية، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

- مدة التعرض للازدحام: كلما زادت مدة التعرض للازدحام، زادت شدة الآثار النفسية.
- كثافة الازدحام: كلما زادت كثافة الازدحام زادت شدة الآثار النفسية.
- عدم القدرة على التحكم في الازدحام: كلما زادت عدم القدرة على التحكم في الازدحام، زادت شدة الآثار النفسية.

كما يؤثر الازدحام على التحصيل الدراسي في الأقسام من خلال:

- **انخفاض تركيز التلاميذ** : يؤدي الازدحام إلى تشتيت انتباه التلاميذ، مما يجعل من الصعب عليهم التركيز على الدرس.
- **ضعف التفاعل بين المعلم والتلاميذ** : يصعب على المعلم التواصل مع التلاميذ في الفصول الدراسية المزدحمة، مما يقلل من فرص التفاعل بين المعلم والتلاميذ وهو أمر أساسي لتعزيز التعلم.
- **صعوبة الوصول إلى الموارد التعليمية** : يصعب على التلاميذ الوصول إلى الموارد التعليمية في الفصول الدراسية المزدحمة، مما يقلل من فرصهم في الحصول على المساعدة التي يحتجونها.
- **الشعور بالتوتر والقلق** : يؤدي الازدحام إلى الشعور بالتوتر والقلق لدى التلاميذ، مما قد يؤدي إلى صعوبة التعلم والتركيز.
- **الشعور بالاستياء والعزلة** : قد يشعر التلاميذ بالاستياء والعزلة في الفصول الدراسية المزدحمة، مما قد يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي وانخفاض احترام الذات.

- **زيادة خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية :** قد يؤدي التعرض للازدحام في الفصول الدراسية بشكل مستمر إلى زيادة خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب.

3- أثار الازدحام

3-1- أثار الازدحام قصير المدى

تكون هذه الدراسات في الغالب دراسات تجريبية ويتم في الكثير من الأحيان دراسة الازدحام قصير المدى في المدرسة أو المصنع أو المواقع الميدانية، كدراسة Mathews. Paulus and Baron (1989) والتي كانت تهدف الى التعرف على تأثير الكثافة على السلوك العدواني في المواقف التي يكون فيه الأشخاص موضع التجربة إما يدافعوا أو يتعاونوا مع بعضهم البعض وكان المبحوثين من الطلاب الذكور الذين يدرسون في مكان واحد، وقد تم تكليفهم بحل مسألة معينة في ظرفين مختلفين أحدهم يتسم بالاكتظاظ والأخر لا، وتم ملاحظة أن الكثافة العالية أدت الى تناقص العدوان في ظل ظروف تنافسية.

كما توكد عدة دراسات أن الازدحام في ظل ظروف تنافسية يؤدي الى الانسحاب وليس العدوان، وليس للعدوان أي تأثير على الأشخاص المتعاونين، فيما تشير أغلب دراسات الى أن التعرض الى مستويات عالية من الكثافة قصيرة المدى له أثار سلبية أكثر منها إيجابية حيث تؤدي الى زيادة مستويات الاستثارة العصبية.

كما أن الذكور يصبحون أكثر عدوانية في حالة الكثافة العالية منها لدى الاناث، كما أن الكثافة العالية تؤدي الى التأثير بشكل ملحوظ على المهام المعقدة

3-2- أثار الازدحام طويل المدى

تكون هذه الدراسات في العادة دراسات ارتباطية وقد انحصرت في الغالب في الدراسات الخاصة بالسجون وسكن الطلاب، وقد ظهر بأن ضغط الدم المرتفع لدى السجناء يرتبط بكثافة مكان معيشتهم، كما تزداد

شكاوى السجناء والمرضى في ظل الكثافة العالية. أما فيما يخص الطلاب فقد أظهرت الدراسات بأن الطلاب الذين لديهم شبكة مساندة يتحملون الازدحام أكثر من الافراد الذين ليس لديهم هذا الامر،

4- العوامل المؤثرة في اثار الكثافة على الفرد

إن إدراك الازدحام يختلف من شخص الى اخر حيث تؤثر العديد من العوامل في هذا الشعور منها الجنس حيث يشعر الذكور بالازدحام أكثر من الاناث، وكذلك عامل السن بحيث أن الأقل سنا يتحملون الازدحام بشكل اكبر كما أن الانطوائيين يختلفون عن الانبساطيين في استجابتهم بحيث يتحمل الانبساطيون الازدحام أكثر من الانطوائيين. كما أن الفرد الذي مر بالكثير من حالات الازدحام يكون أكثر تحملا كما تؤثر الخلفية الثقافية للفرد في هذا الامر، حيث أن بعض الثقافات كالبريطانيين كانوا أقل تحملا للكثافة، فيما كان الاسيويين أكثر تحملا. كما أن قلة أو كثرة الموارد المختلفة تؤثر في الشعور بالازدحام حيث كلما قلة الموارد شعر الناس أكثر بالازدحام

5- نظريات الازدحام

تختلف النظريات فيما بينها حيث تركز بعضها على الاثار الخارجية والموقفية للزحام، فيما تركز الأخرى على استجابات الافراد لهذا الازدحام.

# المحاضرة الثامنة: التربية البيئية

تشكل التربية البيئية أحد المرتكزات الأساسية في الجهود العالمية الرامية إلى مواجهة التحديات البيئية المتصاعدة مثل التلوث، التغير المناخي، فقدان التنوع البيولوجي، واستنزاف الموارد الطبيعية. ويُنظر إليها اليوم ليس فقط كموضوع معرفي، بل كعملية تربوية شاملة تهدف إلى إحداث تغييرات في المعارف والاتجاهات والسلوكيات لدى الأفراد والجماعات، من أجل بناء علاقة متوازنة ومستدامة مع البيئة.

في السياق المدرسي، تصبح التربية البيئية أكثر أهمية لأنها تستهدف الأطفال واليافعين في مرحلة عمرية حرجة تتشكل فيها القيم والسلوكيات طويلة المدى. وبالتالي، فإن غرس مبادئ المسؤولية البيئية في هذه المرحلة يُعتبر استثماراً بعيد المدى في حماية البيئة.

## 1- تعريف التربية البيئية

تعريف مؤتمر ستوكهولم 1972" (UNESCO/UNEP) : عملية تهدف إلى تنمية وعي المواطنين بالبيئة والعلاقات المتبادلة بين الإنسان ومحيطه، بما يتيح لهم اكتساب المعارف والقيم والمهارات اللازمة للتصرف بوعي ومسؤولية تجاه القضايا البيئية الحالية والمستقبلية." بينما يعرفها الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة (IUCN, 1970): بأنها تربية تهدف إلى إنتاج مواطنين لديهم وعي بالبيئة واهتمام بها، ومعرفة بمشكلاتها وحلولها، ولديهم الحافز والمهارة للعمل فردياً وجماعياً نحو حلها."

فيما تعرفها بلاش وجرود بأنها "عملية تعليمية تستهدف تنمية الوعي البيئي لدى الأفراد، وتزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لفهم البيئة ومشكلاتها وكيفية مواجهتها وحلها". كما تُعرف أيضاً بأنها "العملية التي يتم من خلالها اكتساب الفرد للقيم والاتجاهات والمهارات والحقائق والمفاهيم اللازمة لفهم وتقدير العلاقات المعقدة التي تربط الإنسان بالبيئة."

من خلال هذه التعريفات، يمكن القول إن التربية البيئية لا تقتصر على نقل المعرفة، بل تمتد لتشمل **تنمية الاتجاهات والقيم والسلوكيات**، مما يجعلها تربية شمولية. حيث أنها عملية تعليمية تستهدف تنمية الوعي البيئي لدى الافراد، وتزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لفهم البيئة ومشكلاتها وكيفية مواجهتها وحلها، أو يمكن أن تعرف بأنها "العملية التي يتم من خلالها اكتساب الفرد للقيم والاتجاهات والمهارات والحقائق والمفاهيم اللازمة لفهم وتقدير العلاقات المعقدة التي تربط الانسان بالبيئة، وتسهم في قيام الافراد والمجتمع بالمحافظة على الموارد واستغلالها الاستغلال الرشيد لصالح الانسان وحفاظا على حياته ورفع مستوى معيشته.

وقد تبلور هذا المفهوم أساسا في السبعينات خصوصا بعد مؤتمر ستوكهولم للمناخ (1972).

2- أهداف وأهمية التربية البيئية

لقد حدد مؤتمر ستوكهولم (1972) أهداف وغايات التربية البيئية في تحديد مفهوم العمل البيئي في تحسين العلاقات البيئية ومن بينها علاقة الانسان بالطبيعة، والأهداف تحدّد ما يُنتظر تحقيقه عملياً من وراء هذا التعليم. فهي النتائج المقصودة التي يسعى المعلم للوصول إليها على المستويات الثلاثة: المعرفية (المعلومات)، الوجدانية (الاتجاهات والقيم)، والسلوكية (الممارسات العملية).

**المستوى المعرفي**

- تزويد الأفراد بالمعارف الأساسية حول البيئة ومكوناتها
- فهم العلاقات المتبادلة بين الإنسان والبيئة
- إدراك المشكلات البيئية وأسبابها وآثارها
- فهم القوانين والتشريعات البيئية

**المستوى الوجداني**

- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو البيئة
- تكوين القيم البيئية السليمة
- تطوير الحس البيئي والشعور بالمسؤولية تجاه البيئة
- تنمية الميول والاهتمامات البيئية

**المستوى السلوكي**

- تطوير المهارات العملية لحماية البيئة
- ممارسة السلوكيات البيئية الإيجابية
- المشاركة الفعالة في حل المشكلات البيئية
- تطوير مهارات اتخاذ القرارات البيئية السليمة

3- أهمية التربية البيئية:

تتبلور أهمية التربية البيئية في في الوسط المدرسي من كونها استجابة مباشرة للتحديات البيئية العالمية والمحلية، مثل التغير المناخي، التصحر، وتلوث الموارد الطبيعية. فالمدرسة باعتبارها مؤسسة تربوية واجتماعية تؤثر بعمق في تنشئة الأجيال، تُعد المجال الأنسب لغرس الوعي البيئي المبكر وترسيخ القيم والسلوكيات الإيجابية تجاه البيئة.

تنبع أهمية التربية البيئية من قدرتها على:

1. تنمية الوعي البيئي المبكر: إذ يكتسب التلاميذ منذ الصغر معرفة بالمشاكل البيئية المحلية والعالمية، ما يعزز إدراكهم لمسؤولياتهم الفردية والجماعية.
2. ترسيخ القيم البيئية: تساعد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الطبيعة، وتعزيز الشعور بالانتماء والمسؤولية تجاه المجتمع والبيئة.

3. تحويل المعرفة إلى سلوك: لا تقتصر على الجانب المعرفي، بل تترجم إلى ممارسات يومية مثل ترشيد استهلاك الماء والكهرباء، والتقليل من النفايات.

4. تعزيز القدرات النقدية وحل المشكلات: من خلال تعريض التلاميذ لمواقف بيئية واقعية، وتدريبهم على التفكير النقدي واتخاذ قرارات مسؤولة.

5. تدعيم المناهج الأخرى: فهي تقاطع بين عدة مواد (علوم، جغرافيا، تربية مدنية) وتثري العملية التربوية بمنظور شامل.

6. بناء مواطن بيئي فاعل: الهدف النهائي هو إعداد جيل قادر على المشاركة الفعالة في حماية البيئة والمساهمة في تحقيق التنمية المستدامة.

4- مستويات برامج التربية البيئية

مستويات برامج التربية البيئية هي الأهداف التي تسعى لتحقيقها وهي على عدة أنواع أو مستويات، وهي:

1- مستوى الوعي بالقضايا والمشكلات البيئية.

2- مستوى المعرفة البيئية بالقضايا والمشكلات البيئية.

3- مستوى الميول والاتجاهات.

4- مستوى المهارات البيئية.

5- مستوى المشاركة في الأنشطة البيئية.

فيما يلي بعض الأمثلة المحددة لكيفية تنفيذ هذه الحلول:

- **التعليم البيئي** : تطوير المناهج الدراسية التي تعلم الطلاب عن علوم البيئة والاستدامة. تقديم ورش عمل التطوير المهني للمعلمين حول كيفية تدريس هذه الموضوعات. إنشاء حملات التوعية العامة التي تسلط الضوء على أهمية حماية البيئة.

- **السلوك المؤيد للبيئة** : تشمل إعادة التدوير للناس من خلال توفير المزيد من حاويات إعادة التدوير في الأماكن العامة وتقديم خدمة إعادة التدوير على الرصيف. تشجيع استخدام وسائل النقل العام من خلال تقديم أسعار مخفضة وزيادة عدد خطوط الحافلات والقطارات. إلزام الشركات بتسميد النفايات الغذائية.

- **البيئات المستدامة** : زرع الأشجار وإنشاء المتنزهات العامة في المناطق الحضرية. بناء مسارات الدراجات والمشاة. الاستثمار في مصادر الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح. تشجيع الشركات على استخدام مواد البناء المستدامة والممارسات الموفرة للطاقة.

- **السياسات البيئية** : الدعوة إلى فرض قواعد أكثر صرامة على تلوث الهواء والمياه. دعم السياسات التي تشجع على الطاقة النظيفة وكفاءة الطاقة. الاستثمار في البحث والتطوير لتقنيات جديدة لتقليل التلوث.

بالإضافة إلى ما سبق يركز علماء النفس البيئيون على فهم ومعالجة العوامل النفسية الأساسية التي تساهم في التلوث، على سبيل المثال أظهرت الأبحاث أن الناس أكثر عرضة لتلويث البيئة إذا شعروا أنهم مجهولون أو أن أفعالهم لن يكون لها أي عواقب، يمكن لعلماء النفس البيئيون تطوير تدخلات لمساعدة الناس على التغلب على هذه الحواجز النفسية واتخاذ خيارات أكثر استدامة.

في النهاية فإن المفتاح للحفاظ على البيئة من التلوث هو تغيير سلوك الناس. يلعب علماء النفس البيئيون دورًا حيويًا في هذا الجهد من خلال فهم كيف يفكر الناس ويتفاعلون مع البيئة وتطوير تدخلات لتعزيز السلوك المؤيد للبيئة.

المحاضرة التاسعة: البيئية المدرسية

كما عرفنا من قبل فإن علم النفس البيئي هو أحد الفروع الحديثة نسبياً في علم النفس، والذي يركز على دراسة التفاعل المتبادل بين الإنسان وبيئته المحيطة. يعتبر هذا المجال متعدد التخصصات حيث يجمع بين علم النفس والهندسة المعمارية والتصميم الداخلي وعلم الاجتماع والجغرافيا وغيرها من المجالات ذات الصلة. وتكمن أهميته في فهم كيفية تأثير البيئة الفيزيائية والاجتماعية على سلوك الإنسان وصحته النفسية، وكيف يمكن للإنسان أن يؤثر بدوره على البيئة المحيطة به. في السياق المدرسي يكتسب علم النفس البيئي أهمية بالغة نظراً لأن البيئة المدرسية تعتبر من أهم البيئات التي يقضي فيها الطلاب جزءاً كبيراً من وقتهم، ولها تأثير بالغ على نموهم المعرفي والنفسي والاجتماعي.

1- تعريف البيئة المدرسية

تُعرف البيئة المدرسية بأنها المجال المكاني والاجتماعي والنفسي الذي تتم فيه العملية التعليمية والتربوية. وتشمل البيئة المدرسية جميع العناصر المادية والاجتماعية والنفسية التي تحيط بالطالب داخل المدرسة وتؤثر على تعلمه ونموه وسلوكه.

وتعرف أيضا بأنها "المناخ العام السائد في المدرسة والذي يتضمن البيئة المادية والعلاقات الإنسانية والتنظيمات الإدارية والأنشطة التعليمية والترفيهية وغيرها من العوامل التي تؤثر على العملية التعليمية والتربوية".

وبالتالي فالبيئة المدرسية هي الإطار المادي والاجتماعي والتنظيمي الذي يعيش فيه الطالب خلال المدرسة ويشمل البنية التحتية، الصفوف، الأثاث، الإضاءة، الصوت، التكييف/التهوية، وكذلك العلاقات بين المعلم والتلميذ، القيم والسياسات المدرسية، والمجال الاجتماعي — مثل الدعم بين الأقران والانضباط المدرسي. ويتكون من:

1. **المكونات المادية:** صفوف دراسية، مرافق المدرسة، الأثاث، الإنارة الطبيعية والاصطناعية، العزل الصوتي، التهوية.

2. **المكونات الاجتماعية:** تفاعلات التلاميذ فيما بينهم، علاقة المعلمين بالتلاميذ، دعم من الأقران، الشعور بالانتماء.

3. **المكونات التنظيمية/الإدارية:** سياسات الانضباط، القوانين الصفية، مشاركة الطلبة في اتخاذ القرار، وجود هيكل إداري واضح، التوجيه النفسي، الدعم المدرسي.

وكل مكون من هذه المكونات له تأثيره الخاص في عملية التعلم:

**العوامل المادية:**

- **الإضاءة:** الضوء الطبيعي مرتبط بتحسين المزاج، الانتباه، الأداء البصري. نقص الضوء الطبيعي أو إضاءة غير مناسبة يمكن أن يُضعف القدرة على التركيز والتعلّم.
- **الضوضاء:** الضوضاء المستمرة تؤدي إلى الإجهاد، ضعف الانتباه، وتأخر الأداء؛ الدراسات تُشير إلى أن الضوضاء الصاخبة داخل الصف تؤثر سلبًا على الفهم اللغوي والمهارات المعرفية.
- **التهوية وجودة الهواء:** تراكم ثاني أكسيد الكربون والنقص في التهوية يقللان من القدرة على التركيز ويزيدان النعاس أو التعب، مما ينعكس على الأداء الأكاديمي.
- **تصميم الصف وتهيئة الفضاء:** ترتيب المقاعد، الألوان، المساحة بين المقاعد، النوافذ، وجود أماكن للتعاون والتفاعل (مجموعات طلابية) كلها عناصر تؤثر على شعور الطالب وفاعليته في التعلم.

**العوامل الاجتماعية:**

- **علاقات المعلم–طالب:** الدعم من المعلم، الاحترام المتبادل، الوضوح في التواصل، التغذية الراجعة البناءة كلها تعزز مشاركة الطالب وتقليل القلق والتوتر.
- **تفاعل الزملاء / الأقران:** الدعم بين الزملاء، الشعور بالأمن الاجتماعي داخل الصف، غياب التنمر والمضايقات، كل ذلك يساهم في تحسين الصحة النفسية والتحصيل.
- **ثقافة المدرسة والقيّم:** وجود سياسات واضحة، قيم مشتركة تعزز احترام البيئة، الانضباط، المشاركة الطلابية، الشعور بالعدالة داخل المدرسة.

**<u>العوامل التنظيمية والإدارية</u>**

- **سياسات الانضباط والتنظيم:** القوانين الصفية، إدارة السلوك، العقوبات والتشجيع، التناسق بين السياسات في المدرسة كلها مهمة لبناء بيئة مستقرة.
- **الدعم المدرسي:** خدمات الصحة النفسية، المشورة الطلابية، وجود استراتيجيات للتخفيف من التوتر المدرسي.
- **مشاركة الطلاب والمجتمع:** إشراك الطلاب في اتخاذ القرارات، في تصميم الفصول والنظام المدرسي، وكذلك مشاركة أولياء الأمور والمجتمع الخارجي في أنشطة المدرسة البيئية.
- **القيادة المدرسية والثقافة التنظيمية:** كيف يؤثر التوجّه الإداري، الدعم من الإدارة، القدوة، والاستثمار في البنية التحتية على جودة البيئة المدرسية.

يتبين أن البيئة المدرسية هي عامل مركّب متعدد الأبعاد المادي، الاجتماعي، التنظيمي، النفسي. والعمل على تحسين أي من هذه الأبعاد يمكن أن يُحدث فرقاً ملموساً على الصحة النفسية للتلاميذ، مشاركتهم الأكاديمية، وأدائهم التحصيلي.

إن البيئة المدرسية ليست رفاهية إضافية، بل شرط أساسي من شروط الجودة التعليمية. لذا يجب أن تكون السياسات التربوية والاستثمار في البنية التحتية وتنمية الكوادر وإدارة العلاقات داخل المدرسة جزءاً لا يتجزأ من الإستراتيجية التربوية الوطنية.

2- أهمية علم النفس البيئي في البيئة المدرسية

إن أهمية علم النفس البيئي في البيئة المدرسية تكمن في كونه حلقة الوصل بين المعرفة النظرية والعمل التطبيقي فهو يحوّل الفضاء المدرسي من مجرد مكان للتعليم إلى عامل نشط يؤثر على شخصية الطالب، تحصيله، وصحته النفسية. وبالتالي يُعدّ إدماجه في دراسة البيئة المدرسية شرطاً أساسياً لفهم الظواهر التربوية وتطوير سياسات فعّالة.

أثبتت الأبحاث أن للبيئة المدرسية تأثير كبير على الأداء الأكاديمي للطلاب وسلوكهم، فقد ثبت أن المناخ المدرسي الإيجابي الذي يتأثر بشكل كبير بالعوامل البيئية يعمل على تحسين التحصيل الدراسي وزيادة مشاركة الطلاب وتخفيف بعض الاثار السلبية المرتبطة بالتفاوت الاجتماعي والاقتصادي، إن البيئة المدرسية تمثل بيئة معقدة ذات أبعاد مادية واجتماعية ونفسية تتفاعل بطرق متعددة لتؤثر على الطلاب والمعلمين الذين يعملون معهم

تعتبر مبادئ علم النفس البيئي ذات صلة بفهم كيف تؤثر البيئة المادية والاجتماعية للمدرسة على تعلم الطلاب وسلوكهم ورفاهيتهم، تشرح الدراسات كيف تؤثر العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية داخل المدارس على سلوك الطلاب المستدام، مع التركيز على دور البيئة المدرسية في تشكيل القيم والمواقف. ترتبط مجالات علم النفس مثل علم النفس البيئي والتعليمي والعوامل البشرية والاجتماعي بشكل مباشر بتصميم

الفصول الدراسية وبيئات التعلم للعوامل مثل الضوء ودرجة الحرارة والضوضاء تأثيرات يمكن التنبؤ بها على التعلم.

تظهر الأبحاث وجود صلة بين التكيف المدرسي (العلاقات بين المعلمين والطلاب، وتقبل الأقران) والتعاطف البيئي والارتباط بالطبيعة. يمكن لبيئة نفسية مدرسية إيجابية أن تعزز الهوية المدرسية وتقدير الذات الجماعي مما قد يقلل من الإرهاق الناتج عن التعلم. يوفر علم النفس البيئي إطارًا قيمًا لفهم وتحسين بيئة التعلم في المدارس، مما يؤثر على النتائج الأكاديمية والرفاهية والمواقف المؤيدة للبيئة. يشير البحث حول البيئة النفسية المدرسية وتأثير العوامل المادية مثل الإضاءة والضوضاء بشكل مباشر إلى تطبيق مبادئ علم النفس البيئي على البيئة التعليمية.

يمكن أن يؤدي فهم هذه العلاقات إلى إعلام تصميم مساحات تعلم أكثر دعمًا وفعالية. يشير الارتباط بين التكيف المدرسي والتعاطف البيئي إلى أن التجارب الاجتماعية والعاطفية الإيجابية داخل البيئة المدرسية يمكن أن تعزز ارتباطًا أكبر بالطبيعة واهتمامًا بها.

## خاتمة

بعد استعراض مختلف محاور هذا المقياس المتعلق بعلم النفس البيئي في الوسط المدرسي، يمكن القول إن البيئة التربوية ليست مجرد إطار فيزيائي يتم فيه التعليم، بل هي منظومة نفسية واجتماعية ومادية تؤثر بعمق في تشكيل السلوك الإنساني، وخاصة سلوك المتعلمين داخل المؤسسات التربوية، وقد بينا من خلال المحاضرات كيف أن المتغيرات البيئية – بدءًا من تصميم الفصل الدراسي، مرورًا بالتنظيم المكاني والزماني، وانتهاءً بالعلاقات الاجتماعية داخل المدرسة – تشكل عوامل حاسمة في التحصيل الدراسي، والدافعية، والرفاه النفسي للتلميذ.

إن الغرض من هذه المطبوعة لم يكن مجرد تقديم معلومات نظرية، وإنما تزويد الطالب بأدوات تحليلية وتطبيقية لفهم الظواهر النفسية التربوية من منظور بيئي شامل، بحيث يتمكن من تشخيص المشكلات المدرسية المرتبطة بالبيئة، والمساهمة في اقتراح حلول واقعية قائمة على دلائل علمية.

المراجع


1. عيسوي عبد الرحمن (1997)، في علم النفس البيئي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر.
2. فرنسيس ت، ماك أندرو (1998)، علم النفس البيئي، ترجمة خليفة عبد اللطيف، جمعة يوسف، مطبوعات جامعة الكويت،
3. زهران حامد عبد السلام (2016) *علم النفس البيئي* .القاهرة: عالم الكتب.
4. عبد العزيز عبد الله محمود (2018) *علم النفس البيئي وتطبيقاته التربوية*، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع.
5. عكاشة محمد فتحي" (2021) .أثر البيئة العمرانية على السلوك الإنساني: دراسة في علم النفس البيئي ".مجلة جامعة الأقصى للعلوم *الإنسانية*.103-88 ,(1)25 ,

6. Gifford, R. (Ed.). (2016). Research methods for environmental psychology. Wiley-Blackwell.
7. Steg, L., van den Berg, A. E., & de Groot, J. I. M. (Eds.). (2019). Environmental psychology: An introduction (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
8. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. American Psychological Association and ecoAmerica. https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf
9. Evans, G. W. (2019). Projecting the impact of climate change on children: A call for research. Perspectives on Psychological Science, 14(4), 632-645.

   https://doi.org/10.1177/1745691619848504

10. Koger, S. M., & Winter, D. D. (2017). The psychology of environmental problems: Psychology for sustainability (4th ed.). Routledge.

11. Scannell, L., & Gifford, R. (2016). Place attachment enhances pro-environmental behavior: A meta-analysis. Journal of Environmental Psychology, 47, 101–111. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.05.001

12. Tam, K. P. (2016). Understanding the psychology of pro-environmental behavior: A comprehensive meta-analysis. Journal of Environmental Psychology, 47, 140–150. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.05.006