

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.

سيف نجم دوحى

الكلمات الافتتاحية: العافية النفسية والمرونة العاطفية

Psychological well-being and its relationship to emotional resilience among primary school students.

Saif Najm Douhi

Opening Remarks

Mental Well-being and Emotional Resilience

2025 م

1446 هـ

المستخلص:

أستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى :

- 1- العافية النفسية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.
 - 2- المرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.
 - 3- العلاقة الارتباطية بين العافية النفسية المرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية
- اقتصر البحث الحالي على تلامذة المرحلة الابتدائية من الذكور والاناث في مديرية تربية بغداد
- الرصافة الثانية للعام الدراسي 2024-2025
- وتحقيقا لاهداف البحث تبنا الباحث مقياسي العافية النفسية والمرونة العاطفية بعد اجراء التعديلات المناسبة عليهما وتحقق من صدقهما وثباتهما
- وقد توصل البحث الى النتائج الاتية الى أن :-
- 1- ان التلامذة يتمتعون بالعافية النفسية
 - 2- ان التلامذة يمتازون بالمرونة العاطفية
 - 4- توجد علاقة ارتباطية دالة بين العافية النفسية والمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.
- وفي ضوء النتائج يقدم البحث مجموعة من التوصيات، كما قدم عدداً من المقترحات.

الكلمات الافتتاحية: العافية النفسية والمرونة العاطفية

الفصل الاول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

أصبحت حياتنا اكثر تعقيدا في ظل التقدم والتطور و ما شهده العالم في اواخر القرن العشرين من قفزات تكنولوجية هائلة في مجال وسائل الاتصال والمعلومات احدثت تغيرات عميقة على مستوى جميع الاصعدة الاجتماعية وحتى النفسية , وطالب المدرسة كباقي افراد المجتمع يتعرض الى العديد من المشكلات النفسية لاسيما في ظل ما نعيشه اليوم من

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

تغيرات كثيرة وظروف قاهرة الذي من شأنه ساعد على زيادة المشكلات التي تواجه افراد المجتمعات كافة والفرد العراقي مر بالكثير من الظروف الاقتصادية والصحية والنفسية المؤثرة فيه , وان كثير من الدراسات النفسية اكدت على ان الحرمان من الرعاية والاهتمام في مرحلة الطفولة المبكرة يؤدي الى اضطرابات ديناميكية للمتعلم وان النمو النفسي للفرد مرهون بعاطفة واهتمام من حوله من الوالدين والمعلم لإشباع حاجاته الجسمية والنفسية (اسماعيل ، 2009 ، 54).

إن شكل العافية النفسية يختلف بين الافراد من حيث الشدة او الضعف وذلك تبعاً لسمات الشخص وحالته الانفعالية كأن يكون (فرحاً أو حزينا أو منطوياً أو منبسطة أو أكثر أو أقل نصجاً معرفياً) . وأن ضعف المرونة العاطفية أثر في حياة تلاميذ المدرسة كونها تمثل القدرة على التحكم بمدة الاستجابة التي تعطيها للمواقف الخارجية، وأن تستطيع التكيف من المواقف والأحداث التي تؤثر سلباً على مشاعره ، وأن تكون قادراً على تقديم مشاعر مغايرة لما تشعر به بداخله ويتم تقييم مهارة المرونة العاطفية من خلال المدة التي تحتاجها للعودة لمشاعره الطبيعية بعد أن يؤثر حدث خارجي على المشاعر الطبيعية التي تساعد المتعلم في التعامل مع الآخرين بشكل طبيعي، كما تشمل قدرة الفرد على أن لا يسمح لموقف بسيط بالتأثير عليه أو على حياته ، وأن تتظاهر الفرح، رغم أنه يشعر بالغضب أو الاستياء (بلانارد ، 1999 ،

25) . وقد اصبح مفهوم المرونة العاطفية جزءاً مهماً في فهم شخصية الفرد وتقدمه في سنوات عمره ويتأثر ذلك ويتحدد بالاهداف الخاصة والعامة التي يضعها الفرد لنفسه . ويتحدد جوهر الشخصية بالاهداف التي يسعى الفرد الى تحقيقها بشكل مستمر في الحياة اليومية ، وبالساليب التي يحاول بها الفرد أن ينجز هذه الاهداف وقد تكون الاستجابات التعاطفية مؤشراً للسلوك الاجتماعي. لقد أشار ابو حطب (1991) الى أن شخصية الانسان وخبرته التي يحصل عليها من خلال تقدمه بسنوات عمره ترتبط بمفاهيم عديدة منها المرونة العاطفية الذي يعني فهم الاحداث الانسانية والاجتماعية وهو أقرب الى لعب دور الآخر عن طريق تفهم حالته المعرفية والوجدانية للاندماج فيها ويظهر دور المرونة العاطفية في التفاعل مع الافراد الآخرين ومدى نجاح الفرد في كفاحه الاجتماعي والانسجام مع الناس ومعرفة الامور الاجتماعية والحساسية لتأثيرات اعضاء مجموعة ما وكذلك الاستبصار بأمزجة الآخرين (كرمه ، 23: 1994) . وتعد المرون العاطفية ذا قيمة اجتماعية لأنه يوحد مشاعر الافراد ويخلق بذلك ارتباطاً وتماسكاً بين اعضاء المجتمع، وهو يبرز واضحاً عند الافراد القادرين على ان يسلكوا سلوكاً ذكياً في المجتمع. ومن هذا كله تتحدد مشكلة البحث الحالي في دراسة العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.

ثانياً: أهمية البحث

تعد العافية النفسية من المفاهيم الحديثة او المدرجة ضمن مفهوم الرفاهية والراحة او الصحة وجودة الحياة وهي من العوامل التي تسهم في تحسين حياة الفرد وبناء مجتمع يتمتع بأسلوب حياة متوازنة (اليوبي وحسين، 2020 : 68) . للعافية النفسية أهمية كبيرة في جعل الفرد يعيش سعيداً في حياته الاجتماعية او مما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية تحقق له النجاح وتجعله فرداً منتجاً فعالاً بالمجتمع، اون احساس الفرد بالعافية النفسية يعد عاملاً اساسي وضروري لحياة صحية نفسية جيدة كحاجته للماء والغذاء والصداقة وغيرها، فضلاً عن شعوره بالرضا عن ماضيه وحاضره ومستقبله ورؤية الأمور من منطلق متفائل والتقليل بالتفكير في سلبيات الماضي والتخطيط لخطوات واضحة للحصول على مستقبل حسن ، ومن ثم فهم أكثر قابلية على تحقيق النجاح والاداء بمستوى عالٍ فضلاً عن زيادة رضاهم عن حياتهم (الهيبي، 2023: 90) . فالعافية النفسية تأتي في صدارة مفاهيم علم النفس الايجابي الذي اصبح نموه وازدهاره ملحوظاً في الآونة الاخيرة ، اذ يطرح هذا العلم كثير من المفاهيم النفسية الايجابية التي تعين الفرد على مواجهة المعوقات وعلى الرغم من ان الهدف الاساسي لعلم النفس هو مساعدة الافراد ان يحيون الحياة الطيبة والتي يشعرون من خلالها بالعافية (الزهراني ، 2020 : 22)

والمرونة العاطفية جانباً من الجوانب الاساسية في السلوك الانساني تقوم على مشاركة الآخرين فيما يشعرون به وله صورة بدائية وهي التعاطف الجسدي الذي يقوم على انتقال الحركات والافعال من شخص الى آخر بالتقليد العفوي أو العدوى كالمشاركة في الضحك والتصفيق ، وله أيضاً صورة نفسية مصحوبة بالوعي كأشتراك شخصين أو أشخاص عدة في حالات نفسية متماثلة كالخوف أو السرور أو الغضب . فالمرونة العاطفية تتألف من عنصرين احدهما انفعالي والآخر فاعل ، فالانفعالي هو الشعور بما اعتري الآخرين من حوادث الدهر ، أما الفاعل فهو مؤازرتهم ومعاونتهم على تحمل ما دهمهم من الشقاء (صليبيبا ، 296 : 1971) . وتشير دايوموند (Daymond ، 1950) الى بان المرونة العاطفية هي عملية معرفية يتضمن أخذ دور الشخص الآخر ورؤية العالم كما يراه الآخر ، وترى ازنبرج (Eisenberg ، 1995) ان المرونة العاطفية استجابة انفعالية بديلة بالاعتماد على فهم حالة الشخص الآخر أو الظرف الذي يكون مشابه للحالة الانفعالية للشخص الآخر أو التوافق مع موقف الشخص الآخر ، (Eisenberg ، 1995) . وقد اشارت دراسات كثيرة الى اهمية المرون العاطفية ، فقد اشار كاين وكلاك (Clark,1987) الى العلاقة بين التعاطف

والعلاقات الاجتماعية ووجدنا ان هناك علاقة قوية ايجابية بين التعاطف وعدد الاصدقاء وتوقع الاخلاص والالتزام والودية (Cain&Clark,1987) وترتبط المعاملة الوالدية بالمرونة العاطفية إذ إن لها أثراً عميقاً في نمو التعاطف فالوالدان اللذان يمنحان الرعاية لولدهم ويشجعانه أو الذين يبذلون اهتماماً تعاطفياً حساساً لهم تظهر طريقتهم في الاستجابة اهتماماً لأنزعاج الآخرين (Berk,1997: 305). ويشير ابو النيل (1985) الى ان المرونة العاطفية هو انفعال بعواطف غيرنا إذ إننا ننفصل عن الشخص الذي نشاطره حالته الانفعالية أو العاطفية ويتحول ما نشعر به الى معرفة والى ادراك لحالة الشخص الشعورية ، فاننا نشعر بالالم الذي يصيب الغير ، لكننا نعلم اننا نشاطره المة ، وشعورنا بأننا منفصلون عن الغير يجعلنا نراقب حركاتنا وتصح من شططها ونخفف من مبالغتها من دون ان نفقد حماسة الشعور وتأججه .وقد وضع باتسن وآخرون شكلاً خاصاً من المرونة العاطفية هو التعاطف الانفعالي وهو استجابة الفرد حينما يدرك ان شخصاً آخر بحاجة الى مساعدة . واضاف باتسن ان هناك نوعان من الاستجابة الانفعالية عند رؤية مثل هذا الشخص (Batson,et.al.,1987).وتكمن اهمية البحث الحالي أنها :-

- 1 - تسهم نتائج الدراسة في معرفة مستوى العافية النفسية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.
 - 2 - تقدم الدراسة توصيات للقائمين على تربية ورعاية تلاميذ المرحلة الابتدائية لتحقيق نتائج افضل .
 - 3 - أهمية دراسة المرونة العاطفية تنمي قدرات المتعلمين على تحقيق اهدافهم والسيطرة على مشاعرهم وتزيد على الهدوء في مواقف القلق والتوتر والاحباط .
- ثالثاً: أهداف البحث : - يهدف البحث الحالي التعرف الى مستوى :-
- 1- العافية النفسية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية .
 - 2- المرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.
 - 3- العلاقة بين العافية النفسية والمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.
- رابعاً: حدود البحث الحالي: يتحدد البحث الحالي:
- 1- الحدود البشرية: وتتمثل بتلامذة المرحلة الابتدائية في محافظة بغداد للتربية/الرصافة الثانية
 - 2- الحدود المكانية: المدارس الابتدائية في محافظة بغداد في مديرية التربية الرصافة الثانية .
 - 3- الحدود الزمانية: للعام الدراسي (2023-2024م)

خامساً: - تحديد المصطلحات

اولاً :- العافية النفسية

عرفها كل من :-

- 1- ابو هاشم (2010) :
مؤشرات سلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (ابو هاشم،2010، 35).
- 2 - الزهراني والكشكي (2020) :
أحد المصطلحات الحديثة نسبياً والذي يتمثل في تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة وإيجابية والقدرة على السعي لتحقيق أهداف ذات مغزى واطرافه روابط مع الآخرين وهي إحدى مؤشرات الرضا المهمة (الزهراني والكشكي، 2020، 220)
التعريف الاجرائي: - الدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ على مقياس العافية النفسية المعتمد في البحث الحالي .

ثانياً:- المرونة العاطفية :

عرفها كل من

- 1- جابر وكفافي (1990) :
الوعي الموضوعي بأفكار ومشاعر شخص آخر والمعاني التي تتضمنها هذه المشاعر والأفكار ، وعي يؤكد مواصلة موضوعيته ويفصل المشاعر حتى حينما يواجه بأمور نفسية مزعجة (جابر وكفافي ، 1122 : 1990) .
- 2- النجار (214):
القدرة على المشاركة في ، أو الخبرة البديلة لمشاعر الآخر ، ارادته أو أفكاره وأحياناً تحركات الآخر لأنجاز حركات جسيمة تناسبه . (النجار ، 214، 44)
وقد قامت الباحثة بتبني تعريف النجار (214) للمرونة العاطفية .

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

أما التعريف الاجرائي للمرونة العاطفية فيتمثل بـ"الدرجة الكلية التي يحصل عليها مستجيب من خلال اجابته عن فقرات مقياس المرونة العاطفية

الفصل الثاني

الخلفية النظرية ودراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل البحث في المتغيرين الاساسيين وهما (العافية النفسية والمرونة العاطفية) وسيتم عرضهما على النحو التالي:
المحور الاول :- العافية النفسية
أولا :- مفهوم العافية النفسية

تتضمن العافية النفسية افكار ومشاعر يمارسها الفرد وهو متيقن ومدرک لمداها ومتحملا لمسؤوليتها وما ينتج عن ممارستها ويصل منها الى اسلوب حياة جيد بإرادته وبذلك يستطيع الوصول الى معنى لحياته (عبد الغفار ، ١٩٧٤ : ٦١) . في مستهل الحديث ان مفهوم العافية النفسية مفهوم محوري ورئيس في علم النفس الايجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الانساني فالعافية النفسية مرتبطة إلى حد كبير بتوفير الحاجات الانسانية في حياة الطفل اليومية وان فقدان واحدة من هذه الحاجات صعب الحصول على العافية النفسية ، فان اضطراب الحاجات النفسية والجسمية والعقلية هي من اصعب الحاجات فشعور الطفل بالرضا والسعادة مع الذات والآخرين والشعور بما ان العافية النفسية هي وجود توافق بين وظائف الفرد النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان واحاسيسه الفرد بالرضا والسعادة وتكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي إلى اقصى من الكفاية لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه الفرد (الهابط ، ٢٠٠٨ : 216) . ان مستوى العافية النفسية بين الافراد يتأثر بالزمان أو العصر الذي بانث سعيته الرئيسية هي السرعة في التغير ويتأثر ايضا بالمكان والبيئة التي يعيشها الفرد وتتأثر بتغير مطالب الحياة واليات التكيف معها ، و انها حالة مرتبطة مع نشاط الفرد وحركته وتفاعله مع مواقف الحياة اليومية المختلفة ، فهي حالة ديناميكية مستمرة تتغير بين الفرد و آخر ، وهذا التغير يعود إلى تباين المدركات العقلية والمعرفية للأفراد ، كما يعود الى اختلاف اليات التوافق التي يمتلكها الافراد (الخالدي ، ٢٠٠٩ : ٩) . هي البذرة الاساس لما سيكون عليه الفرد في المدة العمرية اللاحقة وخاصة مرحلة المرافقة والرشد ؛ وقد يسهو عن البال ان كل ما يتسبب في الطفولة من احداث يمكن أن تنعكس على الفرد في فتراتة العمرية اللاحقة بطريقة أو بأخرى (مرسي ، 2010:63) ومحط اهتمام خلال العود القليلة المادية ومما لا شك فيه انه من المفاهيم المهمة والضرورية للحياة ، لاسيما في الوقت الحاضر الأسباب عدة منها ما تتعلق بالظروف المحلية والأوقات المتسارعة ، والثروة المعرفية التي تعيشها حاليا (ابو هاشم ، ٢٠١٠ : ٢٧٠) وكل فرد في مختلف الثقافات يسعى للوصول إلى العافية النفسية كغاية للحياة لأنها تمتزج بمزاج ايجابي وتحقيق الذات والتفاؤل وتهدف إلى عيش حياة اكمل (معمره ٢٠١٢ : 126) وفي هذا الاطار فهي ظاهرة نفسية تصف حالة

دائمة نسبيا من التكيف النفسي مع قوى البيئة وتحقق بالعديد من المظاهر مثل الحد من التوترات والاندماج مع الآخرين والثقة بالنفس (عادم وآخرون، ٢٠١١ : ٢٠٦) . فالأهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجدان الإيجابي لا ينظر إليها انها مفيدة الا بقدر ما فيها من فائدة على الافراد ونموهم وتطورهم (خرنوب ، ٢٠١٦ : ٢٠٩) . وتفسيرا لذلك ان العافية النفسية في مضمونها عملية انسجام نفسي وهي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل اذ يحدث توازن بين الشخص وبيئته وهذا التوازن يتضمن اشباع رغبات الاشخاص وتحقيق متطلبات البيئة عيناها ولتوضيح ذلك اشار تيبيريوس (Tiberius) ان العافية النفسية هي حالة تحدث عندما يتوازن داخل الفرد ويكون على مدى واسع من الاحاسيس والمشاعر منها الحيوية والاقبال على الحياة والثقة في الذات فضلا عن البهجة والسرور والهدوء والاهتمام بالآخرين (35 : 2010, Tiberius Hall). وهناك عدة مفاهيم تعتمد على العافية النفسية :

توجد مجموعة من المفاهيم التي تعتمد العافية النفسية على دراستها ومنها :

- 1 - الشخصية : هي من احدى مكونات الفرد وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة وكيفية توجيهها السلوك الانساني طالما ان الفرد لا يعاني من امراض نفسية وعصبية
- 2 - الاحباط : هو شيء نفسي يؤثر في الفرد ولاسيما عندما يجد معوقات في اثناء قيامه بعمله أو تحقيق اهدافه الخاصة ويزول الشعور بالاحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها .
- 3 - القلق : هو نوع من حالة الانفعالية تؤثر في الفرد بسبب انتظاره لشيء معين أو الخوف من شيء ما ويزول الشعور بالقلق عند زوال الاسباب المؤدية له (حجازي , ٢٠٠٤ : ٧٣)

ثانيا - اثار العافية النفسية :

العافية النفسية تزرع الاستقرار والسعادة والتكامل بين الافراد كما لها مكانة مهمة في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد ويمكن تلخيص اثارها المهمة على النحو الآتي :

- 1 - العافية النفسية تجعل الفرد متوافقا مع ذاته متكيفا مع مجتمعه فغالبا ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله كما ان العافية النفسية لها اهمية من الناحية الاقتصادية والمجالات الانتاجية وتحقيق مع التنمية الاجتماعية .
- 2 - ان العافية النفسية تنشئ افراد اسوياء ، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من العافية النفسية كانت امكانية تنشئتهم لأطفال اسوياء نفسيا اكبر ، فالأسرة المستقرة نفسيا تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية .
- 3 - ان تمتع الفرد بالعافية النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل الايجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة ، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب إذ تولد الاستقرار الذاتي للفرد فتكون حياته خالية من التوترات والشعور الدائم بالهدوء والسكينة (القوصي ، ٢٠١٥ : ١٣) .

ثالثا : - عوامل العافية النفسية :

هناك عدة عوامل العافية النفسية تؤثر في حياة وسلوك الافراد ومنها :

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

1 - الأسرة : تعد العامل الأول من العوامل التي تؤثر في العافية النفسية ، فعندما يعيش في أسرة مترابطة يتمكن من تكوين شخصية سوية وذات نفسية معتدلة ، وخالية من الأمراض النفسية يمكن الافراد الذين يعيشون حياة فطرية في طفولتهم نتيجة لوجود خلافات عائلية .

2 - الذات : بعد من العوامل المهمة في الشخصية وهو تكوين معرفي وفعالي يساعد الفرد على تنظيم شخصيته وتقييمه لها من حسن مظهره وظيفته وقدرته ، والبيئة دور مهم لايق عن اهمية دور الوراثة في شخصية الانسان حيث تتضمن جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد (شلتز ١٩٨٣ : ١١) .

3 - التقبل الاجتماعي : بعد تقبل الذات والثقة بالنفس امرا اساسيا وعاملا مهما في التقبل الاجتماعي ، لان الفرد الذي يملك ثقة عالية بنفسه تزداد فرص اسهامه ، فمن يثق بنفسه يتقبل ذاته ويتقبل الآخرين من حوله ويشارك بالأنشطة

4 - العمل : ان طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تعد من المؤثرات التي تؤثر في نفسيته فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحا نفسيا للقيام بعمله بشكل افضل بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة فمثلا عمل الافراد تحت اشعة الشمس في ايام الصيف الحارة مع عدم توفر وسائل (القاضي ، ١٩٨١ : ١٤٣)

رابعا : - أسباب تدهور العافية النفسية :

مما لا شك فيه أن حياة الأفراد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلبا او ايجابا في معدل العافية النفسية التي يتمتع بها الافراد وإذ اكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن العافية النفسية على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في العافية النفسية كالاكتلالات الجسمية امراض القلب و القلق و الانماط الصحية غير السليمة وانتشار البطالة وانتهاكات حقوق المرأة والطفل واساليب التنشئة الأسرية العنيفة وغيرها من شأنها حرمان الأفراد من التمتع بالاستقرار النفسي والعافية النفسية ومن ثم انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق وانماط سلوكية غير سليمة التي تسبب الكثير من الاثار السلبية على الافراد (حجازي ٢٠٠٤ : ٨٩) إذ تعد الأسرة واحدة من المؤسسات الاجتماعية الرئيسية لديها وظائف مهمة في ما يتعلق بالأطفال وهذه المهام هي التعليم غير الرسمي والتدريب ونقل ثقافة الوالدين والزمالة وممارسة السيطرة والحماية وتحقيق الأمان النفسي وانه في حالة حدوث أي اضطراب في العلاقات بين الزوجين فان تأثيره لا يقتصر على الوالدين فقط وانما يمتد إلى الابناء ويظهر تأثيره على شكل اضطرابات نفسية وانحرافات سلوكية (الوحش ، ٢٠١٥ : ١٤٠) .

اساليب تعزيز العافية النفسية :

من المعروف ان هنالك الكثير من الاساليب لتعزيز العافية النفسية في حياة الافراد لذواتهم ومن حولهم على حد سواء ومنها :

1 - الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الاساسية من طعام وشراب ويوم وراحة .

2 - المساعدة على تكوين الصورة الايجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الايحاءات

3 - الايجابية للذات في جميع المواقف والاسترخاء قدر الامكان في جميع المواقف الحياتية .

4 - الابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف .

5 - الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر اللائق والمرتب وتحديد اهداف واضحة الحياة (عبد اللطيف ، ٢٠١٣ : ٩٠)

خامسا : - مظاهر العافية النفسية هي :

1 - الادارة القوية : وهي قدرة الفرد على مواجهة مشكلاته وازماته النصية العافية النفسية والتغلب عل ما يعانيه من القلق وخوف وصراع واحباط ، فالفرد الضعيف الارادة يعجز عن التحكم في انفعالاته وعواطفه المضادة للمجتمع ، وانه لا يستطيع مواجهة الصعاب التي تصادفه في حياته لهذا يكون هدفا للأمراض النفسية واحيانا تصل إلى اضطرابات عقلية .

2 - التكيف الاجتماعي : قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الاشخاص الآخرين.

3 - التكيف الذاتي : قدرة الفرد على التوافق مع ذاته وذلك بالتوافق بين دوافعه وأحواله الخاصة وادواره الاجتماعية وارضائها متزنا في وقت واحد .

3 - الاستقلال : قدرة الفرد في أن يعتمد على نفسه بشكل اساسي.

4 - الحب : هو ان يتمتع الفرد بالقدرة على أن تمنح الحب للآخرين ويستحوذ على حبههم له

5 - الخلق الرفيع : يتمتع بالصفات الحميدة التي تغلب على سلوكه .

6 - اختبار الاهداف : يقصد به ان يحقق اهدافا واقعية تناسب إمكانياته وقدراته

7 - الشعور بالرضا عن النفس : الشعور براحة الضمير ورضاء العقل واستمتاع الفرد بالحياة واحترام الآخرين وحصوله على حقوقه الشرعية ..

8 - الثقة بالنفس والآخرين : ان يكون الفرد واثقا من نفسه وان يكون تعامله مع الآخرين قائما على الثقة المتبادلة.

9 - القدرة على مواجهة المشكلات والاحداث اليومية : هو ان يكون قادرا على حل مشكلاته اليومية من دون قلق أو توتر مما يحقق التوافق النفسي (الهابط ٢٠٠٨٠ : ٢٢٦) .

المحور الثاني : - المرونة العاطفية

أولا : - مفهوم المرونة العاطفية

يعد مفهوم المرونة العاطفية جزءاً مهماً في فهم شخصية الفرد وتقدمه في سنوات عمره ويتأثر ذلك ويتحدد بالاهداف الخاصة والعامة التي يضعها الفرد لنفسه . ويتحدد جوهر الشخصية بالاهداف التي يسعى الفرد الى تحقيقها بشكل مستمر في الحياة اليومية ، وبالااليب التي يحاول بها الفرد أن ينجز هذه الاهداف وقد تكون الاستجابات العاطفية مؤشراً للسلوك الاجتماعي. لقد أشار ابو حطب (1991) الى أن شخصية الانسان وخبرته التي يحصل عليها من خلال تقدمه بسنوات عمره ترتبط بمفاهيم عديدة منها المرونة العاطفية الذي يعني فهم الاحداث الانسانية والاجتماعية وهو أقرب الى لعب دور الآخر عن طريق تفهم حالته المعرفية والوجدانية للاندماج فيها(Ford, 2000:108) . وتظهر دور المرونة العاطفية في التفاعل مع الافراد الآخرين ومدى نجاح الفرد في كفاحه الاجتماعي والانسجام مع الناس ومعرفة الامور الاجتماعية والحساسية لتأثيرات اعضاء مجموعة ما وكذلك الاستبصار بأمزجة الآخرين (كرمه ، 23:

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

(1994) وتعد المرونة العاطفية ذا قيمة اجتماعية لأنه يوحد مشاعر الافراد ويخلق بذلك ارتباطاً وتماسكاً بين اعضاء المجتمع، وهو يبرز واضحاً عند الافراد القادرين على ان يسلوكوا سلوكاً ذكياً في المجتمع . وفي الخمسينيات من القرن العشرين اخذ مصطلح التعاطف معنى ادراكي اعمق ، فبدأ يشير الى فهم وجهة نظر الشخص المقابل بدقة فيما يخص حالته وعلى هذا الاساس استخدم التعاطف مرادفاً لمفهوم اخذ الدور أو وجهة نظر الاخرين وقد اكتسب مصطلح المرونة العاطفية في الستينيات معنى انفعالياً في استخدامات علماء نفس الاجتماعيين والتطوريين على وجه الخصوص ، فقد عد فهم وجهة نظر الشخص مقابل من الشروط الاساسية للتعاطف الانفعالي ، وقد عرف المرونة العاطفية على انه شعورٌ فيه عاطفه تلقائية أو الشعور بالعاطفة نفسها . والاحساس الذي يشعر به الشخص الآخر ، وفي نهاية السبعينيات تم تصنيف معنى المرونة العاطفية ليشير الى مجموعة معينة من الاحساسات التي تركز على ذات المرء نفسه (:1987

20 Batson) .والمرونة العاطفية ظاهرة نفسية تقوم على مشاركة الآخرين فيما يشعرون به وله صورة بدائية وهي التعاطف الجسدي الذي يقوم على انتقال الحركات والافعال من شخص الى آخر بالتقليد العفوي أو العدوى كالمشاركة في الضحك والتثاؤب والتصفيق ، وله أيضاً صورة نفسية مصحوبة بالوعي كأشترك شخصين أو أشخاص عدة في حالات نفسية متماثلة كأخوف أو السرور أو الغضب .فالمرونة العاطفية الحقيقي يتألف من عنصرين احدهما انفعالي والآخر فاعل ، فالانفعالي هو الشعور بما اعتري الآخرين من حوادث الدهر ، أما الفاعل فهو مؤازرتهم ومعاونتهم على تحمل ما دهمهم من الشقاء (صليبييا ، 1999 : 333) . وتشير دايموند (

1950 Daymond) الى المرونة العاطفية بأنه عملية معرفية يتضمن أخذ دور الشخص الآخر ورؤية العالم كما يراه الآخر ، وترى ازنبرج (Eisenberg , 1995) ان المرونة العاطفية استجابة انفعالية بديلة بالاعتماد على فهم حالة الشخص الآخر أو الظرف الذي يكون مشابه للحالة الانفعالية للشخص الآخر أو التوافق مع موقف الشخص الآخر ، على سبيل المثال إذا شعر الملاحظ بالحزن بالاعتماد على رؤية حزن الآخر فأن الملاحظ هذا يكون متعاطفاً (Eisenberg , 1995) وتأخذ تجربة التعاطف اشكالاً مختلفة ، فعلى سبيل المثال عندما تتعاطف مع الممثلين على المسرح فأننا نحصل على فهم أكبر للمسرحية ، وعندما نشاهد مباريات كرة القدم فأننا نتفاعل معها الى درجة اننا نصك على اسناننا ونشد اعصابنا ونفعل كما يفعل اللاعبون ، كما اننا نشعر بالتعاطف ليس مع الناس فقط بل مع الاشياء ، ففي سباق السيارات على سبيل المثال نتفاعل مع السيارة التي تقاد بسرعة كبيرة ، ان المرونة العاطفية لايمكن تعليمه أو تدريبيه بل هو صفة توجد عند الاشخاص الحساسين على وجه الخصوص مثل الشعراء والفنانين (Goldenson,1970:395) . ويشير ابو النيل (1985) الى ان المرونة

العاطفية هو انفعالنا بعواطف غيرنا إذ إننا نفصل عن الشخص الذي نشاطره حالته الانفعالية أو العاطفية ويتحول ما نشعر به الى معرفة والى ادراك لحالة الشخص الشعورية ، فاننا نشعر بالالم الذي يصيب الغير ، لكننا نعلم اننا نشاطره المه ، وشعورنا بأننا منفصلون عن الغير يجعلنا نراقب حركاتنا وتصح من شططها ونخفف من مبالغتها من دون ان نفقد حماسة الشعور وتأججه .وقد وضع باتسن وآخرون شكلاً خاصاً من التعاطف هو التعاطف الانفعالي وهو استجابة الفرد

حينما يدرك ان شخصاً آخر بحاجة الى مساعدة . و اضاف باتسن ان هناك نوعان من الاستجابة الانفعالية عند رؤية مثل هذا الشخص هما (Batson,et.al.,1987).

ثانياً :- المبادئ الأساسية للمرونة العاطفية وهي الآتي:

- 1- تحديد المشاعر وكيفية التعبير عنها بطريقة ايجابية.
 - 2- مواجهة الحقيقة والأمور الصعبة .
 - 3 -تحمل المسؤولية حيال المشاعر وحيال الحياة التي يعيشها الفرد
 - 4 - الاسترخاء للتخلص من الضغوط والاجهاد النفسي والعودة الى السلام النفسي .
- وهناك سمات يتمتع بها الأفراد الذين لديهم مرونة عاطفية هي:
1. التفاؤل والأمل
 2. الامتنان
 - 3 . السعادة
 - 4 . المثابرة
 - 5 . العلاقات المترابطة مع العائلة والاصدقاء
 ٦. المشاعر الايجابية والمرح والحماس والرضا والحب (فيسكوت، ٢٠١٤ : ٦٦-٦٧)
- ثالثاً :- أبعاد المرونة العاطفية :-**

1- الوعي بالذات :

ويتضمن هذا القسم معرفة الفرد لحالته المزاجية . إذ يكون لديه ثراء في حياته الانفعالية ، و رؤية واضحة لانفعالاته، والوعي بالذات عنصر مؤثر في مشاعرنا؛ إذ إن الفرد الغاضب عندما يدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يتيح له فرصة كبيرة من الحرية ليختار عدم إطاعة هذا الشعور والتخلص من قبضة هذا الغضب .

2- إدارة الانفعالات:

ويعني هذا القسم قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة ،و ألا يكون عبداً لها، أي : يشعر بأنه سيد نفسه . وهذا يدل على الكفاية في عرض أمور الحياة .

3- دافعية الذات :

بمعنى أن الذكاء الانفعالي يؤثر بقوة وعمق في القدرات الأخرى كافة إيجاباً ، أو سلباً؛ لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر في قدراته العقلية ، وأدائه على نحو عام.

4- التعاطف أو التفهم العطوف:

ويقصد به معرفة وإدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين .

5-المهارات الاجتماعية:

ويقصد بها التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناءً على فهم ،ومعرفة مشاعرهم. (جولمان، 2000: 75).

رابعا :- مظاهر المرونة العاطفية :-

1. القابلية إلى تفهم الآخرين:

يرمي الاندماج مع الآخرين ، إلى تنمية الثقة، والمهارات اللازمة على تبني سلوك سليم تجاه المسائل المتعلقة بهدف الاندماج وكذلك ما يشعر به الطفل بالفعل ،وليس ما نعتقد أنه الشعور الواجب لديه. ولا يمكن تحقيق هذه الغاية إلا بإدراك مجموعة من العوامل التي تحيط بالمتلقي، ومنها الأفكار ، والمشاعر والمعتقدات المشتركة، والتأثير المتبادل بين الاطفال ، وتأثير المحيط

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

الاجتماعي، والثقافي، والمادي على المتلقي، وتأثيره في سلوكه. فالاطلاع على هذه العوامل، وأثرها في السلوك أمر ضروري لحسن استعمال الاندماج، ولإنتقاء الطرائق الأكثر ملاءمة. إذن فلكي نقوم أندماجه مع الآخرين، ينبغي إقامة علاقة مبنية على الثقة المتبادلة، والإصغاء إليه من أجل فهم المتلقي من وجهة نظره وإختيار الرسالة والأسلوب المناسب.

2. القدرة على التخاطب بوضوح:

إن هدف الاندماج الجيد هو التأكد من أن الطرف المقابل يسمع، ويفهم الرسالة التي يشاركك فيها، لذلك فمن الضروري تبليغ الرسالة بأسلوب واضح بسيط، وملائم. ومن بين مهارات الاندماج مع الآخرين الأساسية: الإنصات الجيد: بوصفه طريقة للأفصاح عن الاهتمام، والاحترام بوساطتها يمكنك التعرف على حقيقة شعور الآخرين، وموقفه، وتشجيعه على الأفصاح عن اهتماماته وأفكاره، وتوافر الفرصة الملائمة للأفصاح دون الانتقاد، أو التحليل، أو التأويل.

3. حسن طرح الأسئلة:

للحصول على معلومات دقيقة، ومعقدة ينبغي إستعمال طريقة ملاءمة لصياغة أسئلة واضحة، وسهلة ومفهومة. ترمي هذه التقنية بالخصوص إلى جعل الطرف المقابل يفصح بكل تلقائية، وحرية.

4. التحكم في التفاعل غير اللفظي:

أي ضرورة مراقبة الطفل المتلقي لتصرفاته غير اللفظية في أثناء قيامه بعملية الاندماج ك (الحركات، الابتسامة، تقاسيم الوجه...) والتحكم فيها حتى لا تؤثر سلبا في عملية الاندماج.

5. تجنب التحيز وضرورة الالتزام بموقف منفتح:

إعتماد موقف "الين" أي القابلية للحوار مع الاطفال الآخرين، بدون أفكار مسبقة وبإعتماد طريقة تعامل تشجع على التعبير بتلقائية (السلطاني، 2009: 5-6).

المحور الثالث :- الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين :-

اولا - دراسات العافية النفسية

1- دراسة حمادي، 2015

(تأثير برنامج عقلائي انفعالي في تنمية العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية) وهدفت الدراسة الى :-

1- بناء برنامج عقلائي انفعالي في تنمية العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

2- التعرف على تأثير برنامج عقلائي انفعالي في تنمية العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

العينة: طالبات تلاميذ المرحلة الابتدائية والذي بلغ عددهن (400) طالبة يتوزعن على (94) مدرسة.

الأداة: مقياس العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وبرنامج عقلائي انفعالي.

الوسائل الإحصائية: تم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية (Spss) لمعالجة بيانات البحث وكما يأتي:

اختبار مربع كاي: استعمال في حساب التكافؤ بين المجاميع في متغيرات البحث.

الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين: تم استعماله لحساب القوة التمييزية لفترات مقياس العافية النفسية.

معامل ارتباط بيرسون: استعمال لايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.

معادلة الفاكرونباخ: استعمال للتحقق من ثبات مقياس العافية النفسية.

النتائج:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في العافية النفسية

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العافية النفسية بعد تطبيق البرنامج .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ في مقياس العافية النفسية بعد تطبيق البرنامج وبين متوسط درجاتهم بعد فترة المتابعة (حمادي: 2015).

3- دراسة حليم 2017 : (العافية النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة المتوسطة) .
الهدف: العافية النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة المتوسطة
العينة: (160) فرداً , الاداة: اختبارين العافية النفسية والسعادة

النتائج: اظهرت النتائج ان الافراد لديهم العافية النفسية ويتمتعون بالسعادة ووجود علاقة بين المتغيرين (حليم, 2017).

2 - الدراسات التي تناولت المرونة العاطفية

- 1- دراسة المفيد ، 2011: (المرونة العاطفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية)
الهدف: المرونة العاطفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية والفروق تبعاً لمتغير الجنس .
2- العينة: شملت عينة البحث على طلبة المتوسطة وعددهم (200) للعام (2009 -2010)
3- الأداة: مقياس المرونة العاطفية .
4 - الوسائل الإحصائية: تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات فقرات المقياس، ومعامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومعادلة الفاكرونباك لاستخراج ثبات المقياس، والاختبار التائي لعينة ومجتمع لاختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات افراد العينة على المقياس والمتوسط الفرضي.
5 - النتائج: يوجد لدى طلبة مرونة عاطفية وعدم وجود فروق تبعاً للجنس. (المفيد، 2011).
2- دراسة العزاوي، 2012 (المرونة العاطفية لأطفال الأمهات العاملات وغير العاملات)
1- الهدف: يهدف البحث في التعرف على المرونة العاطفية لأطفال الرياض من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات كما تراها معلمة الروضة.
2- العينة: أطفال الرياض في قضاء بعقوبة المديرية العامة لتربية محافظة بعقوبة والبالغ عددهم (5030) طفلاً وطفلة اختار الباحث عينة عشوائية مكونة من (60) طفلاً وطفلة (30) طفلاً من الأمهات العاملات، و (30) طفلاً من أمهات الغير عاملات للعام الدراسي (2010-2011).
3- الاداة: مقياس المرونة العاطفية
4- الوسائل الإحصائية: الصدق، الثبات، إعادة الاختبار. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
5- النتائج:
1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة العاطفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية
2- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في المرونة العاطفية لأطفال أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات تعزى الى متغير النوع (ذكور، اناث)، (العزاوي، 2012: 51-64).
جوانب الافادة من الدراسات السابقة :

- 1- شكلت الدراسات السابقة مصدراً معرفياً في كتابة مشكلة البحث واهدافه.
- 2- الاطلاع على اجراءات الدراسات السابقة والتي اغنت البحث في اجراءاته.
- 3- الاطلاع على مراحل بناء المقاييس واساليب فحصها (الصدق والثبات) .
- 4- الافادة منها في عرض النتائج وتفسيرها .
- 5- الاطلاع على مجموعة من المصادر ذات العلاقة بالبحث الحالي .
- 6- اختيار الوسائل الاحصائية المناسبة في التوصيل الى افضل النتائج .

الفصل الثالث

منهجية واجراءات البحث

منهجية واجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة منه , كما يتضمن أدوات البحث والإجراءات المتبعة لتحقيق ذلك , إضافة إلى الوسائل الإحصائية التي استعملت في معالجة البيانات , وهذه الإجراءات هي الجوانب الأساسية التي تفضي إلى تحقيق أهداف البحث .

أولاً : مجتمع البحث

يحدد مجتمع البحث الحالي تلاميذ المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية ومن الذكور , للعام الدراسي 2024-2025.

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية سيف نجم دوحى

ثانياً: عينة البحث

تتألف عينة البحث الحالي من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية وكانت العينة (60) تلميذ تم سحبها بالطريقة العشوائية البسيطة من مجموع المجتمع الاصلي والجدول رقم (1) يوضح ذلك

الجدول (1)

توزيع افراد عينة البحث وفقاً للجنس

العينة	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
تلاميذ المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية	30	30	60

ثالثاً: أدوات البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي المتمثلة بالكشف عن (العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية) ، فقد تبنت الباحث مقياسين هما:

1- مقياس العافية النفسية :-

تبنت الباحث مقياس (فحل 2023) عن دراستها الموسومة (العافية النفسية لدى اطفال الروضة الحكومية والاهلية) (دراسة مقارنة)، وبعد اجراء التعديلات الطفيفة والمناسبة، اذ تكون المقياس من (20) فقرة وبذلك الاجابة هي. (دائما , احيانا , ابدا).

2-مقياس المرونة العاطفية: -

تبنت الباحث مقياس (العوادي 2021) عن دراستها الموسومة (تطور مهارات الانقاع وعلاقته بالذكاء الشخصي والمرونة العاطفية عند الاطفال)، وبعد اجراء التعديلات الطفيفة والمناسبة، اذ تكون المقياس من (20) فقرة وبذلك الاجابة هي. (دائما , احيانا , ابدا).

الصدق الظاهري للمقياسين

يعد الصدق الظاهري المظهر العام للقياس وهو يشير الى ما يبدو من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله . ولقد تم التأكد من هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات مقياسين (العافية النفسية المرونة العاطفية) على مجموعة من المحكمين الخبراء في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (5) والملحق رقم (2) يوضح ذلك وقد تراوح الصدق 80% وهذا يدل على ان فقرات المقياسين صادقة

ثبات المقياسين بطريقة اعادة الاختبار :

يشير الى درجة اتساق القياسات المتحققة على اداة القياس من مرة لآخرى لدى اعادة التطبيق . ولإيجاد ثبات المقياسين العافية النفسية المرونة العاطفية. بهذه الطريقة تم تطبيق المقياسين على عينة مكونة من (20) تلميذ تم اختيارهم بصورة عشوائية بسيطة، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول، تم اعادة التطبيق على العينة ذاتها. وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني، اذ بلغ معامل الثبات مقياس العافية النفسية (0,83)، اما المقياس المرونة العاطفية فقد بلغ (0,80) وهذا يدل على ان معامل الثبات للمقياسين جيده.

وصف الاداتين:

المقياس الاول :

يتكون مقياس (العافية النفسية) بصيغته النهائية من (20) فقرة وكانت الدرجة العليا (60) ودرجة الدنيا (20) درجة اما المتوسط الفرضي (40) .

المقياس الثاني :

يتكون مقياس (المرونة العاطفية) بصيغته النهائية من (20) فقرة وكانت الدرجة العليا (60) والدرجة الدنيا (20) اما المتوسط الفرضي (40) درجة.

رابعا : التطبيق النهائي:

قام الباحث بعد التأكد من صدقها وثباتها على عينة البحث الأساسية والتي بلغت (60) تلميذ من الصف الرابع الابتدائي ، وذلك يوم الخميس 22 / 2 / 2024 وتم استرجاعها في يوم الاثنين 4 / 3 / 2024 من قبل الباحث .
 خامساً: الوسائل الإحصائية
 1. معامل ارتباط بيرسون
 2. الاختبار التائي لعينة واحدة

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه.

الهدف الاول : التعرف على مستوى العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس العافية النفسية وكان المتوسط الحسابي لعموم أفراد العينة (45,53) درجة وبانحراف معياري مقداره (3,877)، أما المتوسط الفرضي للمقياس فهو (40) ويتضح الوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الفرضي، ولاختبار دلالة هذا الفرق احصائياً، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، واتضح ان الفرق بين المتوسطين دال احصائياً حيث بلغت القيمة التائية (11,055)، وأن القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (59) وهذا يعني ان تلاميذ يتمتعون بالعافية النفسية كما في الجدول (1) .

الجدول (1)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس العافية النفسية

العينه	متوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
60	45,53	3,877	40	11,055	1.96	59	0,05

الهدف الثاني : التعرف على مستوى المرونة العاطفية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس المرونة العاطفية وكان المتوسط الحسابي لعموم أفراد العينة (46,30) درجة وبانحراف معياري مقداره (4,447)، أما المتوسط الفرضي للمقياس فهو (40) ويتضح الوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الفرضي، ولاختبار دلالة هذا الفرق احصائياً، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، واتضح ان الفرق بين المتوسطين دال احصائياً حيث بلغت

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

القيمة التائية (10,97)، في حين أن القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (59) وهذا يعني ان تلاميذ يتمتعون بالمرونة العاطفية كما في الجدول (2) .

الجدول (2)

الاختبار التائي لدلالة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس المرونة العاطفية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي العينة	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
0,05	59	1.96	10,97	40	4,447	46,30	60

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين العافية النفسية والمرونة العاطفية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

وقد استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتعرف على مستوى العلاقة بين العافية النفسية والمرونة العاطفية وظهرت قيمة معامل الارتباط (0,68) وكانت دالة احصائية وباستعمال الاختبار التائي لفحص دلالة معامل الارتباط اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (7,05) وهي اكبر من الجدولية والبالغة 1,96. مما يعني وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين العافية النفسية والمرونة العاطفية أي كلما زاد العافية النفسية زادت المرونة العاطفية. وكما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

القيم التائية لمعامل الارتباط بين العافية النفسية والمرونة العاطفية

عدد العينة	معامل ارتباط بين العافية النفسية والمرونة العاطفية	القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
60	0,68	7,05	1,96	58	0,05

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة اهتمام المؤسسة التربوية والتعليمية في مساعدة التلاميذ في تقوية العافية النفسية لهم .

2. ضرورة تشجيع اسر التلاميذ على تدريب ابناءهم المرونة العاطفية.

3. وضع برامج تربوية من اجل مساعدة التلاميذ في رفع معنوياتهم وزيادة المرونة العاطفية والوجدانية من اجل اعداد جيل محب لبعضه البعض

المقترحات: في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين العافية النفسية والاستقلالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

2. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين المرونة العاطفية ودافع الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينات أخرى في المدارس المتوسطة . 3.

المصادر 4.

- القران الكريم
- ابو هاشم، جمال محمد (2010) : تعديل سلوك الاطفال ، دليل الالباء والمعلمين الاردن . اشراق للنشر والتوزيع .
- اسماعيل , صلاح الدين محمود (2009) : تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية, القاهرة, دار الفكر العربي.
- بلنارد , علاونة , (1999) : سيكولوجية التطور الانساني, ط2, دار الميسرة.
- التميمي , اميرة محمد (2000) : الطفولة المبكرة , ط 1 , الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- جابر , عبد الرحمن , وكفاي , خالد (1990) : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية , دار الفكر الاجتماعي , الاسكندرية , مصر .
- جولمان, محمد سعيد (2000) : نظريات الشخصية , دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة.
- حجازي , فاطمة سلمان , (2004) : مهارات التفكير في التكنولوجيا للصف العاشر الاساس ومدى اكتساب الطلبة لها , رسالة ماجستير , جامعة غزة , فلسطين.
- الخالدي , محمد مصطفى (2009) : سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية , القاهرة : عالم الكتب للنشر والتوزيع .
- خرنوب , محمد مصطفى (2016): علم النفس التعلم التعاوني , عالم الكتب للنشر والطباعة, القاهرة.
- الزهراني , زهران , الكشكي , عبد الرحمن (2020) : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية , دار الفكر الاجتماعي , الاسكندرية , مصر .
- الزهراني, وحيد حسين (2020) : دراسة مقارنة لأسلوبين معرفيين للقادة والمنفسين لمنظمتي الطلبة والشباب , رسالة ماجستير , كلية التربية / ابن الهيثم , جامعة بغداد.
- السلطاني , عصام عبد اللطيف (2009): سيكولوجية العدوانية وترويضها منحي علاجي معرفي جديد , دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع , القاهرة , مصر .
- صليبيبا , العيسوي (1999) : سيكولوجية الجنوح , دار النهضة العربية , بيروت , لبنان .
- عادل , محمد حسين وعلي , كريم جاسم (2011) : نمو مفهوم الذات لدى الاطفال والمراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل . مجلة علم النفس , السنة الخامسة , العدد (20).
- عبد اللطيف , ايمان , سعيد (2013) : مظاهر العدوان لدى الاطفال الذكور وعلاقتها بعمل الام , رسالة ماجستير , غير منشورة , جامعة عين شمس , معهد الدراسات العليا للطفولة, القاهرة .
- غبد الغفار , عماروش, (1974): مظاهر السلوك العدواني عند الرياضيين اثناء المنافسة الرياضية , رسالة ماجستير , معهد التدريب البدني , الجزائر .
- فيسكوت , كايد (2014) : البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه , ط3, الرياض , دار أسامة للنشر والتوزيع.

العافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحى

- القاضي، عبد الله محمد (1981): قيم العامل ودافعية الانجاز والانتماء لدى عمال مصنع كسوة الكعبة بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى .
- القوصي، محمد محروس (2015): نظريات الارشاد والعلاج النفسي . دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- كرمة ، احمد محمد (1994) : اسس علم النفس ، الطبعة الثالثة ، دار المعرفة الجامعة للطبع والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، مصر .
- مرسي ,عبد العزيز (2010) : العنف الاسري وأثاره على الافراد مجلة الغد، الرياض، السعودية.
- معمريه , افنان نضير (20012): الاسئلة التعليمية والتقييم المدرسي ، نابلس : جامعة النجاح الوطنية .
- النجار, يوسف مصطفى قاسم (2014) : اثر استخدام التعلم التعاوني في تحصيل طلبة الصف الثامن الاساسي في العلوم وفي اتجاهاتهم نحوها، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة بيروت ، رام الله . فلسطين .
- الهابط ، قحطان احمد (2008) : كتاب تعديل السلوك ، عمان ، دار وائل ط2.
- الهابط ،صالح محمد(2008):علم النفس التطوري "الطفولة والمراهقة "عمان، دار الميسرة للنشر.
- الهيب، محمد حسن (2023): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، القاهرة ، دار المفارق .
- الوحش ، سيد(2015) : الانسان وصحة النفسية ، دار المصرية واللبنانية .
- الوقفي , شفيق فلاح ، (1998) : سيكولوجية التطور الانساني من طفولة الى الرشد ، دار الميسرة للطباعة والنشر .
- اليوبي ، صلاح محمود , حسين , جاسم صالح (2007) : سيكولوجية الدافعية والانفعالات ، عمان ، دار الميسرة.

- Berk, Georgia(1997) : Measurment & Evalcation in Education, psychology & Guidance ,holt, Rinehart& Winston, New York.
- Batson,et.al (1987): Psychological testing , edition , new york Macmillan publishing , company.
- Ryff M. Digelidis (2006) :Assessing preschool children's competitive behavior ; an observational system , Early Child Development and care journal , Volume 184, Issue 11, published online ; 08.
- Tiberius VHall ,A.(2010) :Aggression :Asocial Learning Analysis .N .y. prentice Hall.
- Ford,A,Ross,a, (2000) :tanmission of aggression- through imitation of aggressiv model.
- Golden son,I(1970):Gendr psychological Grded