

## الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية.

سيف نجم دوحي

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

م 2025

هـ 1446

### المستخلص:

أُسْتَهْدِفُ الْبَحْثُ الْحَالِيُّ التَّعْرِفَ عَلَى مَسْتَوِيٍّ :

- 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 والإناث في مديرية تربية بغداد
- الرَّصَافَةُ الثَّانِيَةُ لِلْعَامِ الْدَّرَاسِيِّ 2024-2025

وتحقيقاً لاهداف البحث تبنا الباحث مقياس العافية النفسية والمرونة العاطفية بعد إجراء التعديلات المناسبة عليها وتحقق من صدقها وثباتها

وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية إلى 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 المقترنات.

الكلمات الافتتاحية: العافية النفسية والمرونة العاطفية

### الفصل الأول

#### التعريف بالبحث

##### أولاً: مشكلة البحث:

أصبحت حياتنا أكثر تعقيداً في ظل التقدم والتطور و ما شهدته العالم في أواخر القرن العشرين من ثقلات تكنولوجية هائلة في مجال وسائل الاتصال والمعلومات احدثت تغيرات عميقة على مستوى جميع الأصعدة الاجتماعية وحتى النفسية ، وطالب المدرسة كباقي افراد المجتمع يتعرض الى العديد من المشكلات النفسية لاسيما في ظل ما نعيشه اليوم من

## العاافية النفسية وعلاقتها بالمرؤنة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

### سيف نجم دوحي

تغيرات كثيرة وظروف قاهرة الذي من شأنه ساعد على زيادة المشكلات التي تواجه افراد المجتمعات كافة والفرد العراقي من 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 والتفسية (اسماعيل ، 2009 ، 54). ان شكل العافية النفسية يختلف بين الافراد من حيث الشدة او الضعف وذلك تبعا لسمات الشخص وحالته الانفعالية كأن يكون ( فرحاً او حزيناً أو منطويًا أو منبسطاً أو أكثر أو أقل نضجاً معرفياً ) . وأن ضعف المرؤنة العاطفية أثر في حياة تلامذة 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 قادرًا على تقديم مشاعر مغايره لما تشعر به بداخله و يتم تقييم مهارة المرؤنة العاطفية من خلال المدة التي تحتاجها للعودة لمشاعرها 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 تظاهرة الفرح، رغم أنه يشعر بالغضب أو الاستياء (بلنارد ، 1999 ، 25) . وقد أصبح مفهوم المرؤنة العاطفية جزءاً مهماً في فهم شخصية الفرد وتقدمه في سنوات عمره ويتأثر ذلك ويتحدد بالاهداف الخاصة وال العامة التي يضعها الفرد نفسه . ويتحدد جوهر الشخصية بالاهداف التي يسعى الفرد الى تحقيقها بشكل مستمر في الحياة اليومية ، وبالاساليب 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 المرؤنة العاطفية الذي يعني فهم الاحداث الإنسانية والاجتماعية وهو أقرب الى لعب دور الآخر عن طريق تفهم حاليه المعرفية والوجدانية للاندماج فيها ويظهر دور المرؤنة 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 ( كرمة ، 1994: 23 ) . وتعتبر المرؤنة العاطفية ذا قيمة اجتماعية لأنها 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 بالمرؤنة 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 (اليوبى 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 عامل اساسي وضروري لحياة صحية نفسية جيدة كحاجته للماء والغذاء والصدقة وغيرها، فضلاً عن شعوره بالرضا عن ماضيه وحاضرها ومستقبله ورؤية الأمور من منطلق متقابل 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 حاليهم (المهيب، 2023: 90) . فالعافية النفسية تأتي في صدارة مفاهيم علم النفس الايجابي الذي اصبح نموه وازدهاره ملحوظاً في الاونة 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 )

والمرؤنة 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 الغوفي أو العدوى كالمشاركة في الضحك والتصفيق ، وله أيضاً صورة نفسية مصحوبة بالوعي كأشتراك شخصين أو اشخاص عدة في حالات نفسية متماثلة كالخوف أو السرور أو الغضب . بالمرؤنة العاطفية تتألف من عنصرين احدهما انفعالي والآخر فاعل ، فالانفعالي هو الشعور بما اعتبر الآخرين من حوادث الدهر ، أما الفاعل فهو مؤازرتهم ومعاونتهم على تحمل ما دهمهم من الشقاء ( صليبيا ، 1971: 296 ) . وتشير دايموند ( Daymond 1950 ) الى بان المرؤنة العاطفية هي عملية معرفية يتضمن أخذ دور الشخص الآخر ورؤيته العالم كما يراه الآخر ، وترى ازنبرج ( Eisenberg 1995 ) ان المرؤنة 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 ، 1995) . وقد اشارت دراسات كثيرة الى اهمية المرؤون العاطفية ، فقد اشار كاين وكلارك ( Clark,1987 ) الى العلاقة بين التعاطف

والعلاقات الاجتماعية ووجدا ان هناك علاقة قوية ايجابية بين التعاطف وعدد الاصدقاء وتوقع الاخلاص والالتزام والودية (Cain&Clark,1987) وترتبط المعاملة الوالدية بالمرونة العاطفية إذ إن لها اثراً عميقاً في نمو التعاطف فالوالدان اللذان يمنحان الرعاية لولدهم ويشجعانه أو الذين يبدون اهتماماً تعاطفياً حساساً لهم تظهر طريقتهم في الاستجابة اهتماماً لأنزعاج الآخرين (Berk,1997: 305) إلى ان المرونة العاطفية هو افعال بعواطف غيرنا إذ إننا نفصل عن الشخص الذي نشاطره حاليه الانفعالية أو العاطفية ويتحول ما نشعر به إلى معرفة وإدراك لحاله الشخص الشعوريه ، فاننا نشعر بالالم الذي يصيب الغير ، لكننا نعلم اننا نشاطره المهم ، وشعورنا بأننا منفصلون عن الغير يجعلنا نراقب حركاتنا وتصح من شطتها ونخفف من مبالغتها من دون ان نفقد حماسة الشعور وتتجهه . وقد وضع باتسن وأخرون 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) وتكون 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 تبني 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/الرصفة الثانية
  - 2- الحدود المكانية: المدارسة الابتدائية في محافظة بغداد في مديرية التربية الرصفة الثانية .
  - 3- الحدود الزمنية: للعام الدراسي (2023-2024م)

- خامساً: - تحديد المصطلحات
- اولا : - العافية النفسية
- عرفها كل من: -
- 1- ابو هاشم (2010) : مؤشرات سلوكيه تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام (ابو هاشم، 2010 ،35 ،).
  - 2- الزهراني والكشكى (2020) : أحد المصطلحات الحديثة نسبياً والذي يتمثل في تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة واباحية والقدرة على السعي لتحقيق أهداف ذات مغزى واضافة روابط مع الآخرين وهي أحدي مؤشرات الرضا المهمة (الزهراني والكشكى, 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 ، 1990 : 1122 ) .
  - 2- النجار (214): القدرة على المشاركة في ، أو الخبرة البديلة لمشاعر الآخر ، ارادته او أفكاره واحياناً تحركات الآخر لأنجاز حركات جسمية تناسبه . (النجار , 214 , 44 )
- وقد قامت الباحث بتبني تعريف النجار (214) للمرونة العاطفية .

## العاافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحي

أما التعريف الاجرامي 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 الاساسين وهما (العاافية 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 ومدرك لمداها ومتحملها لمسؤوليتها وما ينتج عن ممارستها ويصل منها الى اسلوب حياة جيد بارادته وبذلك يستطيع الوصول الى معنى حياته (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 تواافق بين وظائف الفرد النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادلة 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: ٢١٦) . ان مستوى العافية النفسية بين الافراد يتاثر بالزمان او العصر الذي بانت سعته الرئيسة هي السرعة في التغير ويتأثر ايضا بالمكان والبيئة التي يعيشها الفرد وتتأثر بتغير مطالب الحياة والبيات التكيف معها ، و انها حالة مرتبطة مع نشاط الفرد وحركته وتفاعله مع مواقف الحياة اليومية المختلفة ، فهي حالة ديناميكية مستمرة تتغير بين الفرد واخر ، وهذا التغير يعود إلى تباين المدركات العقلية والمعرفية للأفراد ، كما يعود إلى اختلاف البيات التواافق التي يمتلكها الافراد (الخالدي ، ٢٠٠٩ : ٩) . هي البذرة الاساس لاما سيكون عليه الفرد في المدة العمرية اللاحقة وخاصة مرحلة المراقبة والرشد ؛ وقد يسهو عن البال ان كل ما يتسبب في الطفولة من احداث يمكن أن تتعكس على الفرد في فتراته العمرية اللاحقة بطريقة أو بأخرى (مرسي ، ٢٠١٠: ٦٣) 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 المتضارعة ، 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 (معمرية ٢٠١٢٠ : ٦١٢) وفي هذا الاطار فهي ظاهرة نفسية تصف حالة

دائمة نسبياً من التكيف النفسي مع قوى البيئة وتحقق بالعديد من المظاهر مثل الحد من التوترات والاندماج مع الآخرين والثقة بالنفس (عادم وآخرون، ٢٠٠١١: ٢٠٦). فالآهداف البشرية والقيم التي تزيد من الوجдан الإيجابي لا ينظر إليها أنها مفيدة إلا بقدر ما فيها من فائدة على الأفراد ونموهم وتطورهم (خرنوب، ٢٠١٦: ٢٠٩). وتفسيراً لذلك أن العافية النفسية في مضمونها عملية انسجام نفسي وهي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل إذ يحدث توازن بين الشخص وب بيئته وهذا التوازن يتضمن اشباع رغبات الأشخاص وتحقيق متطلبات البيئة عنها وللوضيح ذلك أشار تiberius (Tiberius) أن العافية النفسية هي حالة تحدث عندما يتوافق الفرد ويكون على مدى واسع من الاحاسيس والمشاعر منها الحيوية والاقبال على الحياة والثقة في الذات فضلاً عن البهجة والسرور والهدوء والاهتمام بالآخرين (Tiberius Hall, 2010: 35).

وهناك عدة مفاهيم تعتمد على العافية النفسية :

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

- ١ - الشخصية : هي من أحدى مكونات الفرد وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة وكيفية توجيهها السلوك الانساني طالما ان الفرد لا يعاني من امراض نفسية وعصبية
- ٢ - الاحباط : هو شيء نفسي يؤثر في الفرد ولا سيما عندما يجد معوقات في اثناء قيامه بعمله أو تحقيق اهدافه الخاصة ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها .
- ٣ - القلق : هو نوع من حالة الانفعالية تؤثر في الفرد بسبب انتظاره لشيء معين أو الخوف من شيء ما ويزول الشعور بالقلق عدد زوال الاسباب المؤدية له (حجازي ، ٢٠٠٤٠: ٧٣)

### ثانياً - اثار العافية النفسية :

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

- ١ - العافية النفسية تجعل الفرد متواافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه غالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله كما ان العافية النفسية لها اهمية من الناحية الاقتصادية وال المجالات الانتاجية وتحقيق مع التنمية الاجتماعية .
- ٢ - ان العافية النفسية تنشئ افراد اسواء ، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من العافية النفسية كانت امكانية تنشئتهم لأطفال اسواء نفسياً اكبر ، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية .
- ٣ - ان تتمتع الفرد بالعافية النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتحقيق التوازن 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) .

### ثالثاً : - عوامل العافية النفسية :

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

## العاافية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

### سيف نجم دوحي

1 - الأسرة : تعد العامل الأول من العوامل التي تؤثر في العافية النفسية ، فعندما يعيش في أسرة متربطة يتمكن من تكوين شخصية سوية وذات نفسية معتدلة ، وخلالية 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 وافعال يساعد الفرد على تنظيم شخصيته وتقيمه لها من حسن مظهره وظيفته وقدرته ، والبيئة دور مهم لا ينكر عن أهمية دور الوراثة في شخصية الإنسان حيث تتضمن جميع العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد (شلتر ١٩٨٣: ١١).

3 - التقبل الاجتماعي : بعد تقبل الذات والثقة بالنفس امرا اساسيا وعانيا مهما في التقبل الاجتماعي ، لأن الفرد الذي يملك ثقة عالية بنفسه تزداد فرص اسهامه ، فمن يثق بنفسه يتقبل ذاته ويقبل 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 :

ما لا شك فيه أن حياة الأفراد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلبا او ايجابا في معدل العافية النفسية التي يتمتع بها الأفراد وإن اكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن العافية النفسية على اختلاف وتتنوع العوامل المؤثرة في العافية النفسية كالاعتلالات الجسمية امراض القلب والقلق والانماط الصحية غير السليمة وانتشار البطالة وانتهاكات حقوق المرأة والطفل واساليب التنشئة الاسرية العنفية 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 ( حجاري ٢٠٠٤٠: ٨٩) إذ تعد الأسرة واحدة من المؤسسات الاجتماعية الرئيسة لديها وظائف مهمة في ما يتعلق بالأطفال وهذه المهام هي التعليم غير الرسمي والتدريب ونقل ثقافة الوالدين والزملاء 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 ويشير تأثيره على شكل اضطرابات نفسية وانحرافات سلوكية (الوحش ، ٢٠١٥: ١٤٠).

#### اساليب تعزيز العالية 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 الابحاث
- 3 - الايجابية للذات في جميع المواقف والاسترخاء قدر الامكان في جميع المواقف الحياتية .
- 4 - الابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف .

5 - الاهتمام بالمظاهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظاهر الانيق 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 على ما يعانيه من القلق وخوف وصراع واحباط ، فالفرد الضعيف الارادة يعجز عن التحكم في افعاله 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 سلية 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 حبهم 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 والاحاديث اليومية : هو ان يكون قادرا على حل مشكلاته اليومية من دون قلق أو توتر مما يحقق التوافق النفسي ( الهايبت ٢٠٠٨٠ : ٢٢٦ ) .

#### المحور الثاني : - المرونة العاطفية

#### أولا : - مفهوم المرونة العاطفية

يعد مفهوم المرونة العاطفية جزءاً مهماً في فهم شخصية الفرد وتقديمه في سنوات عمره ويتأثر ذلك ويتحدد بالأهداف الخاصة وال العامة التي يضعها الفرد لنفسه . ويتحدد جوهر الشخصية بالأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها بشكل مستمر في الحياة اليومية ، وبالأساليب التي يحاول بها الفرد أن ينجز هذه الأهداف وقد تكون الاستجابات العاطفية مؤشراً للسلوك الاجتماعي. لقد أشار ابو حطب ( 1991 ) إلى أن شخصية الانسان وخبرته التي يحصل عليها من خلال تقدمه بسنوات عمره ترتبط بمفاهيم عديدة منها المرونة العاطفية الذي يعني فهم الاحاديث الانسانية والاجتماعية وهو أقرب إلى لعب دور الآخر عن طريق تفهم حاليه المعرفية والوجدانية للاندماج فيها ( 2000:108, Ford ) . 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 ( كرمة ، 23: )

## العاطفية النفسية وعلاقتها بالمرونة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

### سيف نجم دوحي

( 1994 ) و تعد المرونة 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 . 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 السبعينيات معنى افعالياً 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 شعور 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 ترکز 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 والثاؤب والتصفيق ، وله أيضاً صورة نفسية مصحوبة بالوعي كأشتراك شخصين أو أشخاص عدة في حالات نفسية متماثلة كالخوف أو السرور أو الغضب . فالمرونة العاطفية الحقيقية يتالف من عنصرين احدهما انفعالي والآخر فاعل ، فألا انفعالي هو الشعور بما اعتبرى الآخرين من حوارث الدهر ، أما الفاعل فهو مؤازرتهم ومعاونتهم على تحمل ما دهمهم من الشقاء ( سلبيا ، 1999 : 333 ) . وتشير دايموند ( 1950 Daymond ) الى المرونة العاطفية بأنه عملية معرفية يتضمن أخذ دور الشخص الآخر ورؤيه العالم كما يراه الآخر ، وترى ازنبرج ( 1995 , Eisenberg ) 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 بالأعتماد على رؤية حزن الآخر فأن الملاحظ هذا يكون متعاطفاً ( 1995 , Eisenberg ) وتأخذ تجربة التعاطف اشكالاً مختلفة ، فعلى سبيل المثال عندما تتعاطف مع الممثلين على المسرح فأننا نحصل على فهم أكبر للمسرحية ، وعندما نشاهد مبارات كرة القدم فأننا نتفاعل معها الى درجة اتنا نصك على اسناننا ونشد اعصابنا ونفعل كما يفعل الاعيون ، كما اتنا 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 لا يمكن تعليمها أو تدريسيه بل هو صفة توجد عند الاشخاص الحساسين على وجه الخصوص مثل الشعراء والفنانين ( 1970:395 Goldenson ) . ويشير ابو النيل ( 1985 ) الى ان المرونة العاطفية هو انفعالي بعواطف غيرنا إذ اتنا 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 اتنا نشاطره الماء ، وشعورنا بأننا منفصلون عن الغير يجعلنا نرافق حركاتنا وتصح من شططها ونخفف من مبالغتها من دون ان نفقد حماسة الشعور وتتجه وقد وضع باتسن وآخرون شكلاً خاصاً من التعاطف هو التعاطف الانفعالي وهو استجابة الفرد

حينما يدرك ان شخصاً آخر بحاجة الى مساعدة . واضاف باتساع 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 .

وهنالك سمات يتمتع بها الأفراد الذين لديهم مرونة عاطفية هي:

1. التفاؤل والأمل

2. الامتنان

3. السعادة

4. المثابرة

5. العلاقات المترابطة مع العائلة والاصدقاء

6. المشاعر الايجابية والمرح والحماس والرضا والحب (فيسكوت، ٢٠١٤: ٦٦-٦٧)

ثالثاً : - أبعاد المرنة العاطفية : -

1- الوعي بالذات :

ويتضمن هذا القسم معرفة الفرد لحالته المزاجية . إذ يكون لديه ثراء في حياته الانفعالية ، ورؤية 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 العاقفة ، وألا يكون عباداً 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 التناعم الوجداني مع الآخرين .

5- المهارات الاجتماعية:

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

رابعاً : - مظاهر المرنة العاطفية : .

1. القابلية إلى تفهم الآخرين:

يرمي الإنعام مع الآخرين ، إلى تتنمية الثقة ، والمهارات الالازمة على تبني سلوك سليم تجاه المسائل المتعلقة بهدف الإنعام 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 الأطفال ، وتأثير المحيط

## العاافية النفسية وعلاقتها بالمرؤنة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

### سيف نجم دوحي

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

#### 2. القدرة على التخاطب بوضوح:

إن هدف الاندماج الجيد هو التأكد من أن الطرف المقابل يسمع ، ويفهم الرسالة التي يشاركها 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 بوسائلها يمكن التعرف على حقيقة شعور الآخرين ، و موقفه ، و تشجيعه على الأفصاح عن إهتماماته وأفكاره ، و توافق الفرصة الملائمة للأفصاح دون الانتقاد ، أو التحليل ، أو التأويل.

#### 3. حسن طرح الأسئلة:

للحصول على معلومات دقيقة ، و معمقة ينبغي إستعمال طريقة ملائمة لصياغة أسئلة واضحة، و سهلة و مفهومة. ترمي هذه التقنية بالخصوص إلى جعل الطرف المقابل يفصح بكل تلقائية، و حرية .

#### 4. التحكم في التفاعل غير اللفظي:

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

#### 5. تجنب التحيز و ضرورة الالتزام بموقف منفتح:

إعتماد موقف "لين" أي القابلية للحوار مع الأطفال الآخرين، بدون أفكار مسبقة و بإعتماد طريقة تعامل تشجع على التعبير بتلقائية (السلطاني, 2009: 5-6).

المحور الثالث : - الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرين : -  
أولا - دراسات العافية النفسية

1- دراسة حمادي، 2015

(تأثير برنامج عقلاني انفعالي في تنمية العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية )  
و هدفت الدراسة الى :-

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

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

العينة: طالبات تلاميذ المرحلة الابتدائية والذي بلغ عددهن (400) طالبة يتوزع عن على (94) مدرسة.  
الأداة: مقياس العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وبرنامج عقلاني انفعالي .

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

اختبار مربع كاي: استعمل في حساب التكامل بين المجاميع في متغيرات البحث.

الاختبار الثاني  $t$  لعينتين مستقلتين: تم استعماله لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس العافية النفسية .

معامل ارتباط بيرسون : استعمل لايجاد علاقة درجة القراءة بالدرجة الكلية .

معادلة الفاکرونباخ: استعملت 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: اختبار العافية النفسية والسعادة

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

## 2 - الدراسات التي تناولت المرونة العاطفية

1- دراسة المفید ، 2011: (المرونة العاطفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية )

1- الهدف: المرونة العاطفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية والفرق تبعاً لمتغير الجنس .

2- العينة: شملت عينة البحث على طلبة المتوسطة وعدهم (200) (لعام 2009 - 2010)

3- الاداة: مقياس المرونة العاطفية .

4 - الوسائل الإحصائية: تم استعمال الاختبار الثاني لعيتني مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات فقرات المقياس، ومعامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومعادلة الفاکرونباک لاستخراج ثبات المقياس، والاختبار الثاني لعيتني ومحتمع لاختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات افراد العينة على المقياس والمتوسط الفرضي.

5 - النتائج: يوجد لدى طلبة مرونة العاطفية وعدم وجود فروق تبعاً للجنس. (المفید، 2011)

2- دراسة العزاوي، 2012 (المرونة العاطفية لاطفال 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 ل التربية محافظة بعقوبة والبالغ عددهم (5030) طفلاً و طفلة اختار الباحث عينة عشوائية مكونة من (60) طفلاً و طفلة (30) طفلاً من الأمهات العاملات، و (30) طفلاً من أمهات غير عاملات للعام الدراسي 2010-2011.

3- الاداة: مقياس المرونة العاطفية

4- الوسائل الإحصائية: الصدق، الثبات، إعادة الاختبار. الاختبار الثاني لعيتني 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 إلى متغير النوع (ذكور، إناث)، (العوازي، 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 المقياس واساليب فحصها ( الصدق والثبات ) .

4- الافادة منها في عرض النتائج و تفسيرها .

5- الاطلاع على مجموعة من المصادر ذات العلاقة بالبحث الحالي .

6- اختيار الوسائل الاحصائية المناسبة في التوصيل إلى افضل النتائج .

### الفصل الثالث

## منهجية واجراءات البحث

### منهجية واجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل تحديد مجتمع البحث و اختيار 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

يتحدد مجتمع البحث الحالي تلاميذ المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية ومن الذكور، للعام الدراسي 2025-2024

## العافية النفسية وعلاقتها بالمرؤنة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

### سيف نجم دوحي

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

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

ثالثاً: أداتا البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي المتمثلة بالكشف عن (العافية النفسية وعلاقتها بالمرؤنة 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 الروضه الحكومية والاهلية (دراسة مقارنة))، وبعد اجراء التعديلات الطفيفة والمناسبة، اذ تكون المقياس من (20) فقرة وبذلك الاجابة هي. (دائما ، احيانا ، ابدا).

2- مقياس المرؤنة العاطفية: -

تبنت الباحث مقياس (العوادي 2021) عن دراستها الموسومة (تطور مهارات الاقناع وعلاقته بالذكاء الشخصي والمرؤنة 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 يbedo من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله . ولقد تم التأكيد من هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات مقياسين (العافية النفسية المرؤنة 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 المتحدة على اداة القياس من مرة لاخري لدى اعادة التطبيق . ولإيجاد ثبات المقياسين العافية النفسية المرؤنة 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 المرؤنة العاطفية فقد بلغ (0,80) وهذا يدل على ان معامل الثبات للمقياسين جيد.

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

رابعاً : التطبيق النهائي:

قام الباحث بعد التأكيد 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 3 / 4 / 2024 من قبل الباحث .

خامساً: الوسائل الإحصائية

1. عامل ارتباط بيرسون
2. الاختبار الثاني لعينة واحدة

## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها

#### أولاً : عرض النتائج

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

#### الهدف الأول : التعرف على مستوى العافية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

قامت الباحث 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) ويتبين الوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الفرضي ، ولاختبار دلالة هذا الفرق احصائياً، تم استخدام الاختبار الثاني 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 الثاني لدلالة لفرق بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس العافية النفسية

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

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

قامت الباحث 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 ) ويتبين الوسط الحسابي للعينة أكبر من المتوسط الفرضي ، ولاختبار دلالة هذا الفرق احصائياً، تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة، واتضح ان الفرق بين المتوسطين دال احصائياً حيث بلغت

**العاافية النفسية وعلاقتها بالمرؤنة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية**  
**سيف نجم دوحي**

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 بالمرؤنة العاطفية كما في الجدول (2) .

**الجدول (2)**

**الاختبار الثاني لدلاله لفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي  
على مقياس المرؤنة 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 والمرؤنة العاطفية لدى تلاميد المرحلة الابتدائية

وقد استعملت الباحث معامل ارتباط بيرسون للتعرف على مستوى العلاقة بين العافية النفسية والمرؤنة العاطفية واظهرت قيمة معامل الارتباط (0,68) وكانت دالة احصائية وباستعمال الاختبار الثاني 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 والمرؤنة العاطفية أي كلما زاد العافية النفسية زادت المرؤنة العاطفية . وكما موضح في الجدول (3)

**جدول (3)**

**القيم التائية لمعامل الارتباط بين العافية النفسية والمرؤنة العاطفية**

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

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

1. ضرورة اهتمام المؤسسة التربوية والتعليمية في مساعدة التلاميذ في تقوية العافية النفسية لهم .
2. ضرورة تشجيع اسر التلاميذ على تدريب ابناءهم المرؤنة العاطفية.
3. وضع برامج تربوية من اجل مساعدة التلاميذ في رفع معنوياتهم وزيادة المرؤنة العاطفية والوجدانية من اجل اعداد جيل محب لبعضه البعض

المقترحات: في ضوء النتائج التي توصل إليها 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.
3. إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينات أخرى في المدارس المتوسطة .

المصادر 4.

- القران الكريم
- ابو هاشم، جمال محمد (2010) : تعديل سلوك الاطفال ، دليل الاباء والمعلمين الاردن . اشراف للنشر والتوزيع .
- اسماعيل ، صلاح الدين محمود (2009) : تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- بلانارد ، علاونة، (1999) : سيكولوجية التطور الانساني، ط2، دار الميسرة.
- التميمي ، اميرة محمد (2000) : الطفولة المبكرة ، ط1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- جابر ، عبد الرحمن ، وكفافي ، 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 لصف العاشر الاساس و مدى اكتساب الطلبة لها ، رسالة ماجستير ،جامعة غزة، فلسطين.
- الخالدي ، محمد مصطفى (2009) : سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية ، القاهرة : عالم الكتب للنشر والتوزيع .
- خربوب ، محمد مصطفى (2016): علم النفس التعلم التعاوني ، عالم الكتب للنشر والطباعة، القاهرة.
- الزهراني ، زهران ، الكشكى ، عبد الرحمن (2020) : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار الفكر الاجتماعي ، الاسكندرية ، مصر .
- الزهراني، وحيد حسين (2020) : دراسة مقارنة لأسلوبين معرفيين للقادة والمنفسيين 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 .
- صليبيا، العيسوي (1999) : سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
- عادل ، محمد حسين و علي ، كريم جاسم (2011) : نمو مفهوم الذات لدى الاطفال والمراءقين 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 .
- عبد 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.

## العاافية النفسية وعلاقتها بالمرؤنة العاطفية لدى تلامذة المرحلة الابتدائية

سيف نجم دوحي

- القاضي، عبد الله محمد (1981): قيم العامل وداعية الانجاز والانتماء لدى عمال مصنع كسوة الكعبة بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم 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.
- معمرية ، افنان نصیر (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 ط.2.
- الهابط، صالح محمد(2008): علم النفس التطوري "الطفولة والمراحلة" 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 .
- اليובי ، 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