

## الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل الضغوط المدرسية المستحدثة

م. ايمان محمد كاطع

ekatee@uowasit.edu.iq

الكلية التربوية المفتوحة / مركز واسط الدراسي

### الملخص

تهدف المقالة الى التعرف على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل الضغوط المدرسية المستحدثة ، حيث تبرز اهمية المقالة في تسليط الضوء على تأثير الضغوط المدرسية المستحدثة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يسعى البحث إلى تقديم فهم عميق للعلاقة بين التغيرات التي طرأت على البيئة التعليمية في السنوات الأخيرة وتطورات القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ ، بينما تكمن اشكالية المقالة في النظام التعليمي شهد تغيرات جذرية أدت إلى ظهور ضغوط مدرسية جديدة ومختلفة أثرت بشكل كبير على الحياة اليومية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية هذه الضغوط قد تتضمن زيادة في العبء الأكاديمي، تغييرات في أساليب التدريس، والانتقال نحو التعلم الإلكتروني نتيجة الأوضاع الصحية أو التطورات التكنولوجية ، وقد توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات الاتية :

١. تشكل الضغوط المدرسية المستحدثة تحديات كبيرة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تساهم الزيادة في حجم المنهج الدراسي، التوقعات الأكاديمية المرتفعة، وضغوط الاختبارات في تعزيز مشاعر القلق والتوتر لدى الأطفال، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على تنظيم مشاعرهم وإدارتها بفعالية.

٢. تنفيذ برامج تعليمية تركز على تطوير مهارات إدارة المشاعر، مثل تقنيات الاسترخاء، التنفس العميق، والتأمل، هذه البرامج تساعد الأطفال على التعامل بفعالية مع مشاعر القلق والتوتر.

الكلمات المفتاحية : الكفاءة الانفعالية، الكفاءة الاجتماعية، التلاميذ، المرحلة الابتدائية، الضغوط المدرسية المستحدثة.

**Emotional and Social Competence of Primary School Students in  
Light of Emerging School Pressures.**

**Teacher. Iman Muhammad Katt`****Open College of Education \ Wasit Study Center****Abstract**

The article aims to identify the emotional and social competence of primary school students in light of emerging school pressures, as the importance of the article emerges in shedding light on the impact of emerging school pressures on the emotional and social competence of primary school students, as the research seeks to provide a deep understanding of the relationship between the changes that have occurred in the educational environment in recent years and the developments in the ability to adapt psychologically and socially among students, while the problem of the article lies in the educational system that has witnessed radical changes that have led to the emergence of new and different school pressures that have greatly affected the daily lives of primary school students. These pressures may include an increase in the academic burden, changes in teaching methods, and a transition to e-learning as a result of health conditions or technological developments. The researcher has reached a set of the following conclusions and recommendations:

1. Emerging school pressures pose major challenges to the emotional and social competence of primary school students. The increase in the size of the curriculum, high academic expectations, and pressures contribute to Tests enhance feelings of anxiety and stress in children, which negatively affects their ability to regulate and manage their emotions effectively.
2. Implement educational programs that focus on developing emotion management skills, such as relaxation techniques, deep breathing, and meditation. These programs help children deal effectively with feelings of anxiety and stress.

**Keywords: Emotional competence, social competence, students, primary stage, emerging school stress.**

### المقدمة :

تعتبر المرحلة الابتدائية فترة حرجية في حياة الأطفال، حيث يبدأون في بناء أساسيات مهاراتهم الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية. في السنوات الأخيرة، ظهرت ضغوط مدرسية جديدة تتطلب من التلاميذ التعامل معها بطرق مختلفة، مما يسلط الضوء على أهمية الكفاءة الانفعالية والاجتماعية في دعمهم خلال هذه المرحلة. تهدف هذه المقالة إلى استكشاف مفهوم الكفاءة الانفعالية والاجتماعية، تأثير الضغوط المدرسية المستحدثة على التلاميذ، واستراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط لتعزيز الرفاهية المدرسية والاجتماعية للأطفال في المرحلة الابتدائية. (النعمي: ٢٠٠٨، ٨)

### مشكلة البحث

في السنوات الأخيرة، شهد النظام التعليمي تغيرات جذرية أدت إلى ظهور ضغوط مدرسية جديدة ومختلفة أثرت بشكل كبير على الحياة اليومية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية هذه الضغوط قد تتضمن زيادة في العبء الأكاديمي، تغييرات في أساليب التدريس، والانتقال نحو التعلم الإلكتروني نتيجة الأوضاع الصحية أو التطورات التكنولوجية مع هذه التغيرات، أصبحت الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ عاملاً حاسماً في كيفية تكيفهم مع البيئة المدرسية والتعامل مع التحديات التي يواجهونها (خوالدة: ٢٠١١، ٦٣)

ومع ذلك، لا تزال هناك فجوة معرفية حول كيفية تأثير هذه الضغوط المستحدثة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحرجية، حيث أن القدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل فعال وإدارة المشاعر قد تؤثر على أدائهم الأكاديمي وسلامتهم النفسية، لذلك، تتمحور مشكلة البحث في التساؤل الآتي : ماهو تأثير الضغوط المدرسية المستحدثة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟ وكيف يمكن تعزيز هذه الكفاءة من خلال استراتيجيات التدخل المناسبة التي تراعي التغيرات الحديثة في البيئة التعليمية؟

### اهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على تأثير الضغوط المدرسية المستحدثة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يسعى البحث إلى تقديم فهم عميق للعلاقة بين التغيرات التي طرأت على البيئة التعليمية في السنوات الأخيرة وتطورات القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ يُعزز هذا البحث من إمكانيات تطوير استراتيجيات تدخل فعالة تهدف إلى دعم التلاميذ في مواجهة هذه الضغوط وتحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي، كما يساهم في تحسين البيئة التعليمية من خلال تقديم توصيات عملية

تستند إلى نتائج البحث علاوة على ذلك، يمكن للبحث أن يكون مرجعاً هاماً لصانعي السياسات التعليمية في تصميم سياسات تتماشى مع احتياجات التلاميذ النفسية والاجتماعية، مما يساهم في تعزيز صحة الأطفال الشاملة وتحقيق توازن بين متطلباتهم الأكاديمية والانفعالية إن الإضافة التي يقدمها هذا البحث للأدب الأكاديمي تساهم في سد فجوة معرفية مهمة وتوفر قاعدة بيانات جديدة لدراسات مستقبلية في هذا المجال الحيوي. (الخفاف: ٢٠١٣، ٣١٤)

### هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

١. الكفاءة الانفعالية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل الضغوط المدرسية المستحدثة .
٢. الكفاءة الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل الضغوط المدرسية المستحدثة .

### مفهوم الكفاءة الانفعالية والاجتماعية

#### الكفاءة الانفعالية

تشير إلى قدرة الفرد على فهم وإدارة مشاعره بفعالية. تشمل هذه الكفاءة التعرف على المشاعر، تنظيمها، والتعبير عنها بطرق ملائمة. بالنسبة للتلاميذ في المرحلة الابتدائية، تتضمن الكفاءة الانفعالية القدرة على التحكم في مشاعر القلق أو الإحباط الناتجة عن تحديات المدرسة والتفاعل معها بطريقة إيجابية (George2000:22)

#### الكفاءة الاجتماعية

تعني القدرة على التفاعل بفعالية مع الآخرين. تشمل المهارات الاجتماعية الأساسية مثل التواصل الفعال، حل المشكلات، التعاون، وبناء العلاقات الإيجابية. في سياق المدرسة، يتطلب ذلك من التلاميذ التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة، سواء كان ذلك مع زملائهم أو مع المعلمين. (ربوح، ٢٠١٥: ٩٠)

#### الضغوط المدرسية المستحدثة

تعتبر الضغوط المدرسية المستحدثة من العوامل الجوهرية التي تؤثر بشكل ملحوظ على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. في ظل المناهج الدراسية الحديثة ذات المحتوى المعقد والمتزايد، يواجه الأطفال تحديات تتجاوز الحدود الأكاديمية التقليدية، مما يتطلب منهم تطوير استراتيجيات تكيفية متقدمة. على مستوى الكفاءة الانفعالية، تؤدي هذه الضغوط إلى زيادة مستويات القلق والتوتر، وهو ما يتجلى في ضعف القدرة على تنظيم المشاعر بشكل فعال. الأطفال الذين يواجهون مستويات مرتفعة من الضغوط المدرسية قد يظهرون صعوبات في إدارة مشاعر الإحباط أو القلق المرتبطة بالاختبارات والأداء المدرسي، مما يعوق قدرتهم على التركيز والاستجابة للمواقف الضاغطة بطرق ملائمة (Lazarus , R. S,1993:21)

من الناحية الاجتماعية، تسهم الضغوط الدراسية في ظهور تحديات في تفاعلاتهم مع الأقران والمعلمين، حيث قد تتراجع مهاراتهم في حل النزاعات والتعاون نتيجة للضغط النفسي، مما يعرقل بناء علاقات إيجابية ومستدامة في البيئة المدرسية. تضاف إلى هذه العوامل متغيرات أخرى مثل التوقعات الاجتماعية والدراسية العالية، التي تساهم في زيادة حدة الضغوط وتفاقم آثارها السلبية. بالتالي، يصبح من الضروري تبني استراتيجيات تدخلية تدعم الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ من خلال توفير بيئة تعليمية مرنة وشاملة تعزز مهاراتهم في إدارة المشاعر والتفاعل الاجتماعي، مما يساعدهم على التكيف بشكل أفضل مع الضغوط المدرسية المستحدثة وتعزيز رفاهيتهم التربوية والنفسية (Sayiner, 2006, 24).

### انواع الضغوط المدرسية المستحدثة

تتعدد الضغوط المدرسية التي يواجهها تلاميذ المرحلة الابتدائية، ومنها:

(Bandura, 1983, 467)

١. أصبحت المناهج الدراسية أكثر تعقيداً وتطلباً، مما يضع ضغطاً إضافياً على التلاميذ لتعلم كميات أكبر من المعلومات.
٢. التركيز المتزايد على نتائج الاختبارات قد يؤدي إلى شعور التلاميذ بالقلق والتوتر.
٣. توفر التكنولوجيا فرصاً تعليمية حيث يمكن أن تخلق أيضاً تحديات مثل الفجوات الرقمية والاعتماد المفرط على الأجهزة الإلكترونية.
٤. يشعر التلاميذ بالضغط لتحقيق التوقعات العالية من قبل الآباء والمعلمين، مما يساهم في زيادة مستويات القلق.

### تأثير الضغوط المدرسية على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية :

تؤثر الضغوط المدرسية بشكل مباشر على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يمكن لهذه الضغوط أن تؤدي إلى مجموعة من التأثيرات السلبية التي تعرقل تطورهم النفسي والاجتماعي. أولاً، يمكن أن تؤدي الضغوط الأكاديمية المتزايدة إلى زيادة مستويات القلق والتوتر لدى التلاميذ، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على إدارة مشاعرهم والتفاعل بشكل صحي مع التحديات اليومية هذا القلق المتزايد قد يؤدي إلى ضعف التركيز والانخفاض في الأداء الأكاديمي، مما يزيد من الشعور بالإحباط وعدم الكفاءة.

( Limek jaro ,1977,52)

من ناحية أخرى، تؤثر هذه الضغوط على الكفاءة الاجتماعية للتلاميذ، حيث يمكن أن يواجهوا صعوبة في بناء علاقات اجتماعية صحية مع أقرانهم، الضغوط المرتبطة بالتنافس والتوقعات الاجتماعية قد تساهم في زيادة النزاعات والتوترات بين التلاميذ، مما يعوق تنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي. بالإضافة إلى ذلك، قد تؤدي الضغوط الناتجة عن التكيف مع التعليم

الرقمي والتعلم عن بُعد إلى شعور التلاميذ بالعزلة الاجتماعية، مما يزيد من صعوبة بناء علاقات اجتماعية متينة (Abraham, 2004:2)

بصفة عامة، فإن التأثير السلبي لهذه الضغوط على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى مشكلات طويلة الأمد في الصحة النفسية والاجتماعية للتلاميذ، مما يجعل من الضروري تطوير استراتيجيات دعم وتدخل تهدف إلى تعزيز قدرتهم على التكيف مع هذه التحديات والمحافظة على توازنهم النفسي والاجتماعي. (الامياري ، ٢٠٠١ ، ٢٣٠)

### استراتيجيات التعامل مع الضغوط المدرسية (سامح، ٢٠١٢: ٢٩٠)

١. تعليم التلاميذ تقنيات إدارة المشاعر، مثل التنفس العميق والاسترخاء، يمكن أن يساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع الضغوط كما يمكن تضمين برامج تعليمية تركز على التعاطف والوعي الذاتي.

٢. يمكن للمدارس أن توفر برامج لتعزيز المهارات الاجتماعية من خلال الأنشطة التعاونية واللعب التفاعلي، التدريب على حل المشكلات والاختلافات بطرق إيجابية يمكن أن يحسن من قدرة التلاميذ على التعامل مع المواقف الاجتماعية.

٣. ينبغي أن يكون هناك دعم نفسي متاح للتلاميذ لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط يشمل ذلك التوجيه والإرشاد، والتواصل المستمر مع الآباء والمعلمين لمراقبة حالة التلاميذ وتقديم الدعم المناسب.

٤. من الضروري تشجيع التلاميذ على تحقيق توازن بين الدراسة والأنشطة غير الأكاديمية، يشمل ذلك توفير وقت كافٍ للأنشطة الترفيهية، الرياضة، والهوايات التي تساهم في تخفيف الضغوط.

### الخاتمة :

في ختام مقالتنا عن الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ظل الضغوط المدرسية المستحدثة، يتضح أن هذه الجوانب تعدّ محورية في تعزيز نجاح الأطفال ونموهم الصحي إن إدراك التلاميذ لمشاعرهم وكيفية التعامل معها بفعالية، فضلاً عن قدرتهم على التفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي، يمثلان عاملين أساسيين في تخطي التحديات المرتبطة بالضغوط المدرسية.

يجب على المؤسسات التعليمية أن تعمل على توفير بيئة داعمة تساعد الأطفال في تطوير مهاراتهم الانفعالية والاجتماعية، من خلال برامج تربوية تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي، تنظيم العواطف، وبناء مهارات التواصل الفعّال كما أن إشراك أولياء الأمور في هذه العملية وتعليمهم كيفية دعم أطفالهم في مواجهة الضغوط، يعزز من نجاح الجهود المبذولة.

في النهاية، استثمار الوقت والجهد في تعزيز الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لا يقتصر فقط على تحسين أدائهم الأكاديمي، بل يساهم أيضاً في بناء أساس قوي لنموهم الشخصي والاجتماعي في المستقبل باتباع استراتيجيات فعالة وتعاون مستمر بين المدارس والأسر والمجتمع، يمكننا أن نساعد الأطفال على التكيف مع الضغوط المدرسية بطرق صحية وبناءة، مما يعزز من رفاهيتهم العامة ويؤسس لمستقبل أكثر إشراقاً لهم.

### الاستنتاجات :

١. تشكل الضغوط المدرسية المستحدثة تحديات كبيرة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية تساهم الزيادة في حجم المنهج الدراسي، التوقعات الأكاديمية المرتفعة، وضغوط الاختبارات في تعزيز مشاعر القلق والتوتر لدى الأطفال، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على تنظيم مشاعرهم وإدارتها بفعالية.

٢. تؤدي هذه الضغوط إلى تأثيرات سلبية على مهاراتهم الاجتماعية، بما في ذلك ضعف التواصل وحل النزاعات، مما يعرقل بناء علاقات إيجابية ومستدامة في البيئة المدرسية.

٣. هناك علاقة وثيقة بين الكفاءة الانفعالية والاجتماعية ونجاح الأطفال الأكاديمي. التلاميذ الذين يمتلكون مهارات قوية في إدارة المشاعر والتفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع التحديات الدراسية، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي. من خلال تعزيز الكفاءات الانفعالية والاجتماعية، يمكن للأفراد أن يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق النجاح في بيئة تعليمية متغيرة.

٤. تبرز الحاجة إلى استراتيجيات دعم متكاملة لتعزيز الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ. تتضمن هذه الاستراتيجيات برامج تعليمية تركز على تطوير مهارات إدارة المشاعر والتواصل الفعال، بالإضافة إلى توفير الدعم النفسي من خلال الاستشارات الفردية والجماعية. يعتبر توفير بيئة تعليمية مرنة وداعمة أمراً حاسماً في مساعدة التلاميذ على التكيف مع الضغوط المدرسية وتعزيز رفاهيتهم الأكاديمية والنفسية.

٥. ينبغي على المدارس والأسر العمل معاً لتوفير بيئة تعليمية شاملة تدعم النمو الشامل للتلاميذ. يتطلب ذلك تبني نهج متكامل يشمل توفير موارد تعليمية ملائمة، تشجيع الأنشطة الترفيهية، وتعزيز التواصل المفتوح بين الأطفال والبالغين. كما يجب أن تكون هناك جهود مستمرة لمراقبة تأثير الضغوط المدرسية على التلاميذ وتقديم التدخلات اللازمة في الوقت المناسب.

٦. تحتاج الدراسات المستقبلية إلى التركيز على تقييم فعالية استراتيجيات الدعم المختلفة وتأثيرها على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ. من خلال البحث المستمر، يمكن تطوير تدخلات أكثر فعالية وملاءمة لتلبية احتياجات الأطفال في ظل بيئات تعليمية متطورة.

**التوصيات :**

استناداً إلى التحليل الذي تم في المقالة حول تأثير الضغوط المدرسية المستحدثة على الكفاءة الانفعالية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، نقدم التوصيات التالية التي يمكن أن تسهم في تعزيز رفاهية الأطفال وتحسين قدرتهم على التكيف مع هذه الضغوط:

١. تنفيذ برامج تعليمية تركز على تطوير مهارات إدارة المشاعر، مثل تقنيات الاسترخاء، التنفس العميق، والتأمل، هذه البرامج تساعد الأطفال على التعامل بفعالية مع مشاعر القلق والتوتر.

٢. إدراج تمارين تساعد التلاميذ على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، مما يعزز من قدرتهم على تنظيم ردود أفعالهم بشكل إيجابي.

٣. إدراج أنشطة جماعية تعزز التعاون وحل المشكلات بين التلاميذ هذه الأنشطة تعزز من قدرتهم على التواصل الفعال وبناء علاقات إيجابية مع أقرانهم.

٤. توفير ورش عمل تعليمية تركز على كيفية التعامل مع النزاعات بطرق بناءة، مما يساعد الأطفال في تطوير مهاراتهم الاجتماعية وتعزيز قدرتهم على التفاعل بشكل إيجابي.

٥. ضمان توافر مرشدين تربويين في المدارس لتقديم الدعم اللازم للتلاميذ الذين يعانون من الضغوط المدرسية.

٦. تقديم دورات توعوية للآباء والمعلمين حول كيفية دعم الأطفال نفسياً والتعامل مع الضغوط المدرسية بفعالية.

**المصادر والمراجع****أولاً : المصادر العربية**

١. الاميري ، احمد علي ، الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة وعلاقتها بتحصيلهم

الدراسي ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، ١٩٩٨

٢. الخفاف، ايمان عباس ، الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا. دار املناهج للتوزيع

والنشر، عمان، الاردن ، ٢٠١٣

٣. الخوالدة، محمود عبد ، الذكاء الانفعالي والذكاء الانفعالي. ط١، دار الشروق للنشر، عمان،

الاردن. ، ٢٠١١

٤. ربوح، لطيفة، دور الروضة في بناء الكفاءة الاجتماعية عند الطفل - طفل القسم التحضيري

انموذجاً،- جامعة الجزائر ، أطروحة دكتوراه ، ٢٠١٥

٥. سامح،أحمد، وسيد، أحمد ، تمييز الابتكار الانفعالي عن الابتكار المعرفي والذكاء الانفعالي

لدى السباب من الجنسين. مجلة كلية التربية، العدد ( ٤٦) ١٢٩-١٨٥، جامعة طنطا، ٢٠١٢

٦. النعيمي, صالح عبد القادر, المدير القائد والتفكير الاستراتيجي - فن ومهارات التعامل مع الآخرين. ط١, دارأثراء للنشر والتوزيع, عمان, الاردن. , ٢٠٠٨

#### ثانيا : المصادر الاجنبية

7. Abraham,Rebecca (2004) Emotional Competence as Antecedent to Performance: A Contingency Framework, Genetic. Social> And General Psychology Monograph,130(2).117-143.
8. Bandura A (1983): Self Efficay Detminats of Anticipated fear and calamities psychologist No 33
9. George,J (2000) Emotions and Leader Ship : the role of emotional intelligence. Human Relations, 53(g)1027-1055.
10. Jarolinek ,J .( 1977): Social studies in Element education fifth Edition , copyright ,Macmillan publisaing co . tnc . New York.
11. Lazarus , Rs . (1993): From pscholpgyical stress to Emolions , Ahistory or outlooks Annual Review of psychology 44:1-21 American councilor. Washington,USA
12. Sayiner ,B. (2006): Stress level of university student . Istanbul university Journal of science.