



التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

م.م. رغده خالد غني القيسي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

البريد الإلكتروني Email : raghda.k@coeduw.uobaghdad.edu.iq

الكلمات المفتاحية: التأقلم النشط، التوتر النفسي، تلامذة الصف السادس الابتدائي.

كيفية اقتباس البحث

القيسي، رغده خالد غني ، التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، تشرين الأول ٢٠٢٦، المجلد: ١٦، العدد: ١٠ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في
ROAD

Indexed مفهرسة في
IASJ

Active coping and its relationship to psychological stress among sixth-grade elementary school students

Assistant Lecturer Raghda Khalid Ghani Al-Qaisi

Ministry of Higher Education and Scientific Research/ University of Baghdad/ College of Education for Girls.

Keywords : active coping, psychological stress, sixth-grade elementary students.

How To Cite This Article

Al-Qaisi, Raghda Khalid Ghani , Active coping and its relationship to psychological stress among sixth-grade elementary school students students, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, October 2026, Volume:16, Issue 10.



This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](#)

Abstract

The research aimed to identify:

- 1-Active coping among sixth-grade elementary students.
- 2-Psychological stress among sixth-grade elementary students.
- 3-The statistical significance of differences in active coping according to the variables (gender, age, orphanhood).
- 4-The statistical significance of differences in psychological stress according to the variables (gender, age, orphanhood).
- 5-The statistically significant relationship between active coping and psychological stress among sixth-grade elementary students.

To achieve the research objectives, the researcher adopted the following:

The researcher adopted the (2007) Gaylord-Harden & Tsey scale, which consists of (54) items distributed across six domains: cognitive decision-making, direct problem-solving, seeking understanding, positive thinking , optimistic thinking, and control. Each domain has nine items. A psychological stress scale consisting of (20) items was also prepared, based on previous studies and the adopted theory in this research. The





researcher applied the scale to a sample of (400) sixth-grade elementary students of both genders and ages, and with orphanhood status, specifically (240) female students and (160) male students for the 2025-2026 academic year. The results showed the following:

- 1-That sixth-grade students generally have a high level of active coping, with no differences in terms of gender, age, or orphanhood status.
- 2-That sixth-grade students generally have a low level of psychological stress, with no differences in terms of gender, age, or orphanhood status.
- 3-There is a strong correlation between active coping and psychological stress among sixth-grade students.

مستخلص البحث

كان هدف البحث التعرف على:

- ١- التأقلم النشط لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية التأقلم النشط تبعاً لمتغير (الجنس، العمر، اليتيم)
- ٣- التوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.
- ٤- دلالة الفروق الاحصائية التوتر النفسي تبعاً لمتغير (الجنس، العمر، اليتيم)
- ٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة ما يأتي:-

قامت الباحثة بتبني مقياس (Gaylord-Harden & Utsey, 2007) ولذي يتكون من (٥٤) فقرة موزعة على ست مجالات هي (اتخاذ القرار المعرفي، حل المشكلات مباشر، السعي الى الفهم، التفكير الايجابي، التفكير المتفائل، التحكم)، ولكل مجال تسع فقرات، كذلك تم اعداد مقياس التوتر النفسي والذي يتكون من (٢٠) فقرة بالاعتماد على الدراسات السابقة والنظرية المتنبئة المتنبئة في هذا البحث، إذ سوف تطبق الباحثة المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) من تلامذة الصف السادس ابتدائي ولكلا الجنس والعمر وحالة اليتيم وبواقع (٢٤٠) تلميذة و(١٦٠) تلميذ للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وظهرت النتائج مايلي:

- ١- ان تلامذة الصف السادس ابتدائي بشكل عام لديهم مستوى عالي من التأقلم النشط وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والعمر وحالت اليتيم.
- ٢- ان تلامذة الصف السادس ابتدائي بشكل عام لديهم مستوى منخفض من التوتر النفسي وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والعمر وحالة اليتيم.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف وبدرجة مرتفعة.

الفصل الاول التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث: The Research Problem

يتعرض التلاميذ في الاونة الاخير الى المشاكل الحياتية المختلفة سواء أكانت نفسية اجتماعية وتربوية مما أثر على تفاعلهم وقدرتهم على التعامل مع المواقف الحياتية، ونتيجة لتلك المشاكل الكثيرة وضغوطها التي يتعرض لها التلميذ وما ينتج عنها من صدمات وأزمات مختلفة تجعله بحالة من الالم والتخبط في الحياة قد تصل الى أفكار مؤذية ومدمرة له بينما هناك نوع آخر من التلاميذ عندما يواجهه أزمة ما فهو يحولها الى حافز وتحدي مع ذاته والآخرين ، إذ يختلف التلاميذ في كيفية النظر الى المشاكل والازمات التي تواجههم (Edlynn & Miller 2008, p 76)

غالباً ما تؤثر تقييمات عوامل الضغط على إجراءات التأقلم التي يختارها التلاميذ كاستجابة، هذا واضح بشكل خاص بالنسبة لعوامل الضغط التي ينظر إليها على أنها أكثر إيلاماً (على سبيل المثال، إثارة المزيد من الحزن والخوف والغضب) إلى الحد الذي يتم تقييمها فيه على أنها احتياجات نفسية مُهددة (Zimmer & Skinner, 2009, p87) كذلك يكون اليتم تجربة مرهقة للتلاميذ وقد وجدت إحدى الدراسات أن التلاميذ الاليتام والذين شعروا بمزيد من التهديد أفادوا باستعمال المزيد من مجالات التأقلم النشط (Hunter & Warden, 2007, p33) ومن ناحية أخرى حددت دراسة مماثلة أنه إذا قيم التلاميذ الذين تعرضوا للتوتر على أنه تحدٍ أي شيء يجب التغلب عليه مع إمكانية الإتيقان والكسب فإنه يرتبط بزيادة استعمال حل المشكلات المباشر والتكيف بالسعي إلى الدعم الاجتماعي، كذلك وجدت إحدى الدراسات التي فحصت التلاميذ الذين يواجهون ضغوطاً عائلية مرتبطة بالطلاق أن تقييم التهديد كان مرتبطاً بزيادة الإبلاغ الذاتي للتلميذ في التأقلم النشط (Lengua & Curran, 1999, p 77).

إذ يعد التلاميذ الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر النفسي والاجتماعي أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية (Grant & Halpert, 2003, p 87) وبالتالي فإن تحديد طرق لتحسين كيفية تكيفهم مع مثل هذا التوتر والتعامل معه يمكن أن يساعد في الحد من تطور الأمراض النفسية (Sandler & Roosa, 1997, p90) كذلك ان التلاميذ قد يواجهون صعوبة في التقييم الدقيق لما إذا كان عامل الضغط يستنفد مواردهم فإن التأقلم يشير إلى الإجراءات الجسدية أو العقلية المتعمدة التي ينخرطون فيها عند مواجهة عامل ضغط (Compas et al, 2001, p 55) إذ تمثلت مشكلة البحث بالاجابة على السؤال التالي، ما علاقة التأقلم النشط

بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي؟



ثانياً: أهمية البحث Importance Research

تستمد هذا الدراسة أهميتها من خلال تناولها لمفاهيم حديثة من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو التأقلم النشط، وكذلك تناولها مفهوم التوتر النفسي، ندرة الدراسات التي تناولت مفهوم التأقلم النشط وعلاقتهما بالتوتر النفسي، تسليط الضوء على مفهوم التأقلم النشط لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي لما له من أهمية في زيادة وعي التلميذ بنفسه ولدراسة التأقلم بالمستوى الفكري للتلميذ، كذلك يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في، التوعية بضرورة إعداد برامج تدخل مبكر لتحسين الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى التلاميذ، توجيه انتباه الباحثين لمزيد من الدراسات التي تتناول التأقلم النشط وخاصة تلامذة الصف السادس ابتدائي، توجيه انتباه القائمين على رعاية التلاميذ إلى أهمية عقد المزيد من الندوات التوعوية والتنقيفية لنشر ثقافة الوعي للتخفيف من التوتر النفسي، دعوة الباحثين إلى إعداد المزيد من البرامج الإرشادية الوقائية للتلاميذ المحتمل تعرضهم للتوتر النفسي.

ثالثاً: أهداف البحث: Aims of Research

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

- ١- التأقلم النشط لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية التأقلم النشط تبعاً لمتغير (الجنس، العمر، اليتيم)
- ٣- التوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.
- ٤- دلالة الفروق الاحصائية التوتر النفسي تبعاً لمتغير (الجنس، العمر، اليتيم)
- ٥- العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.

رابعاً: حدود البحث: Limitations of Research

- الحدود المكانية: تربية الكرخ الثانية
- الحدود الزمانية: لسنة ٢٠٢٥-٢٠٢٦
- الحدود البشرية: تلامذة الصف السادس ابتدائي التابعين الى مدارس تربية الكرخ الثانية والكلال الجنسين، والعمر ١٢ سنة، واكثر من ١٢ سنة، اليتيم، غير اليتيم.

خامساً: تحديد المصطلحات: Terms Definition

التأقلم النشط: عرفه:

(Lazarus & Folkman, 1984)

بأنه الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار التي يبذلها التلميذ لإدارة متطلبات خارجية وداخلية محددة تقيم على أنها ترهق موارد التلميذ أو تتجاوزها (Lazarus & Folkman, 1984, p 141).

(Carver & Weintraub, 1989)

هو أحد أساليب التعامل الإيجابية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والمواقف الصعبة بطريقة فعالة من خلال المبادرة في حل المشكلات وتنظيم الجهود الشخصية والبحث عن استراتيجيات مناسبة لتقليل الأثر النفسي السلبي ويعتمد هذا الأسلوب على التحكم الذاتي، والتخطيط، واتخاذ القرارات بدلاً من الهروب أو الاستسلام (Carver & Weintraub, 1989, p267).

التعريف النظري :- ستنبنى الباحثة تعريف ونظرية (Lazarus & Folkman, 1984) **التعريف الاجرائي :-** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات مقياس (Gaylord-Harden & Utsey, 2007) **ثانياً: التوتر النفسي :**

سيلي (Selye, 1956):

هو "استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم تجاه أي مطلب يفرض عليه انفعالية والفسولوجية تنتج عن إدراك التلميذ لوجود تهديد أو مطالب تفوق موارده وقدراته على المواجهة مما يؤدي إلى الشعور بالضغط والقلق واضطراب التوازن النفسي (Selye, 1956, p 33). (الشافعي، ٢٠١٨):

هو حالة من الاستثارة والانفعال النفسي والجسدي تنشأ عندما يواجه الفرد مطالب أو مواقف تفوق قدرته على التكيف أو السيطرة عليها مما يؤدي إلى شعور بالضغط والقلق والتعب النفسي، ويعد استجابة داخلية طبيعية لمحفزات خارجية أو داخلية ينظر إليها على أنها مهددة للتوازن الشخصي (الشافعي، ٢٠١٨: ٣٢).

التعريف النظري :- ستنبنى الباحثة تعريف ونظرية (Selye, 1956)

التعريف الاجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال أجابته على فقرات المقياس المعد من قبل الباحثة.

الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة

اولاً: التأقلم النشط:

• استراتيجيات التأقلم النشطة والأعراض الداخلية

تعد استراتيجيات التأقلم النشطة جزءاً أساسياً من ذخيرة التأقلم لدى التلاميذ، علاوة على ذلك فإن تحديد استخدام التأقلم النشط (أو عدمه) يوفر نقطة أولية لفحص تكيف التلاميذ مع التوتر خاصة وأن هذه الأنواع من الاستراتيجيات غالباً ما ارتبطت بنتائج أفضل (et al, 2001, p87) Compas) كما تظهر استجابات التأقلم النشط بشكل متكرر كمكون أساسي في العديد من برامج التدخل بدءاً من القضايا المتعلقة بالطلاق والوقاية من القلق المرتبط بالعنف المجتمعي، بالإضافة إلى التأقلم مع الغضب لدى التلميذ العدواني وبالتالي، فإن دراسة استراتيجيات التأقلم النشط لدى المراهقين يمكن أن تؤدي إلى تمييز المكونات المحتملة المتعلقة بتحسين الأداء (Lochman & Ellis, 2001, p63).

ومع ذلك لا تزال الدراسات التي تبحث في العلاقة بين التأقلم النشط والأعراض الداخلية لدى التلاميذ غير حاسمة، بشكل عام تعد استراتيجيات التأقلم النشطة طرق تكيفية للاستجابة لعامل الضغط، إذ أفاد التلاميذ الذين أفادوا باستخدام استراتيجيات تأقلم أكثر نشاطاً عند التعامل مع ضغوطات متعلقة بفقدان أحد الوالدين بمستويات أقل من الأعراض الداخلية (Sandler et al, p1099)، وفي دراسة أجريت على مراهقين برتغاليين يتعاملون مع ضغوطات يومية تتضمن بشكل أساسي مشاكل عائلية تم استخدام استراتيجيات التأقلم النشطة بشكل أكبر ومتكرر من قبل المراهقين الأكبر سناً وارتبطت بأعراض اكتئاب أقل (Gaspar de Matos et al, 2008, p169).

• النموذج النظري التي فسرت التأقلم النشط

نموذج التفاعل التقليدي (Lazarus and Folkman, 1984)

يعتمد نموذج التأقلم التفاعلي التقليدي الذي اقترحه لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) على تقييم الفرد لمسبب التوتر، إذ ينظر هذا النموذج إلى التأقلم على أنه العملية التي يقيم فيها الفرد بشكل متكرر الأحداث المحيطة والموارد المحتملة التي يمكن استخدامها للتكيف مع المتطلبات الظرفية، وبمجرد أن يعتبر الفرد أن مطلباً ظرفياً يتجاوز موارده، كذلك ينظر إليه على أنه مسبب للتوتر، بعد ذلك يختار الفرد استراتيجية تأقلم لمواجهة اختلال التوازن بين المتطلبات والموارد يؤثر تقييم الفرد للعامل المسبب للتوتر على استراتيجية التأقلم المختارة: ما إذا كان ينظر إليه تحت سيطرته، وما إذا كان بإمكانه التأثير على النتيجة، وما هي أنواع المشاعر المرتبطة بالعامل المسبب للتوتر، وما إلى ذلك، بعد اختيار استراتيجية التأقلم وتنفيذها يقرر الفرد ما إذا كانت استراتيجية التأقلم قد صحت اختلال التوازن بين الطلب والموارد، ومن المرجح أن يؤثر هذا النجاح (أو

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

الفشل) المتصور لاستراتيجية التأقلم على استخدامها في المستقبل مع عوامل ضغط ذات صلة، ويمكن أن يغير كيفية تحديد الفرد لعتبة اختلال التوازن في عوامل الضغط، ومع ذلك فإن عملية تقييم عوامل الضغط بأكملها ستبدو أبعد من القدرة المعرفية للطفل الأصغر سناً (Grant et al., 2003: 76) ومع ذلك، مع تقدمهم في السن يطور المراهقون الأكبر سناً بسرعة مستوى القدرة المعرفية لتقييم عوامل الضغط واستجابات التأقلم الناتجة عنها وبالتالي، بالنسبة لهؤلاء المراهقين فإن الطريقة يمكنهم تقييم عامل الضغط الذي يمكن أن يؤثر على استراتيجية التأقلم التي سيختارونها، قد يُقيم المراهقين عامل الضغط من خلال أبعاد مختلفة: توافق استراتيجية التأقلم مع معاييرهم الشخصية (أحياناً يكون لبعض الخيارات أيضاً علامات عاطفية مرتبطة بها مثل مشاعر "الفخر" أو "الذنب")، والقدرة (المُتصورة) على التحكم في عامل الضغط، والقدرة على إحداث التغيير عند التفاعل مع عامل الضغط، ومستوى الطاقة والجهد اللازمين لتنفيذ استراتيجية تأقلم معينة (Lazarus and Folkman, 1984: 87).

ثانياً: التوتر النفسي:

● النظرية التي تناولت التوتر النفسي:

نظرية هانز سيللي في التوتر النفسي (متلازمة التكيف العام)

يعد الطبيب الكندي هانز سيللي (Hans Selye, 1956) من أوائل العلماء الذين تناولوا موضوع التوتر النفسي من منظور علمي دقيق، إذ قدّم نظريته الشهيرة المسماة متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome – GAS) وقد اعتبر سيللي التوتر استجابة بيولوجية عامة وغير نوعية يقوم بها الجسم عند تعرضه لأي مثير ضاغط سواء أكان جسدياً كالإصابة والمرض أم نفسياً كالشعور بالتهديد أو القلق، ويرى أن هذه الاستجابة تهدف بالدرجة الأولى إلى المحافظة على التوازن الداخلي (Homeostasis) وضمان بقاء الفرد إلا أنها في حال استمرارها قد تتحول إلى مصدر خطر يؤدي إلى إنهك الجسم وإصابته بالأمراض وقد صاغ سيللي نظريته من خلال ثلاثة مراحل أساسية متعاقبة، تبدأ بمرحلة الإنذار التي يتم فيها تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء لإفراز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول مما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتجهيز الفرد للمواجهة أو الهروب تليها مرحلة المقاومة التي يحاول فيها الجسم التكيف مع الضغط والحفاظ على توازنه رغم استمرار المثير الضاغط، إذ يواصل الجسم العمل بطاقة عالية ولكن على حساب استنزاف موارده الداخلية، أما إذا استمرت الضغوط لفترة أطول دون وجود حلول أو موارد كافية ينتقل الفرد إلى مرحلة الإنهك وفيها تضعف قدرات الجسم الدفاعية وتتهار موارده فيصبح أكثر عرضة للإصابة



بالاضطرابات النفسية والجسدية مثل القلق والاكتئاب وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب (Hans Selye, 1956: 82).

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت التأقلم النشط:

•دراسة (Arie Zakaryan, 2013)

(علاقة الوظائف التنفيذية باستراتيجيات التأقلم النشطة والأعراض الداخلية في عينة مجتمعية الأمريكيين من أصل أفريقي)

الغرض من هذه الدراسة هو دراسة العلاقات بين تقييمات مسببات التوتر، والتكيف النشط، والوظائف التنفيذية، والأعراض الداخلية في عينة مجتمعية من الشباب الأمريكيين من أصل أفريقي من ذوي الدخل المنخفض، تمثلت العينة ١٤٦ فرد أمريكي من أصل أفريقي في الصفوف من السادس إلى الثامن من مدرستين حكوميتين في مناطق حضرية، تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٥ عام (ذكور - ١٢.٥٩). أظهرت النتائج أن التفاعل بين حل المشكلات المباشر (DPS) والتكيف والوظائف التنفيذية كان ذا دلالة إحصائية، وكذلك التفاعل بين السعي للفهم (SU) والوظائف التنفيذية. في كلتا الحالتين، كشفت تحليلات المنحدرات البسيطة أن الشباب غير السريري أبلغوا عن درجات اكتئاب أقل. تشير هذه التحليلات إلى أن الشباب الذين لا يعانون من عجز سريري كبير في الوظائف التنفيذية يمكنهم استخدام المهارات المعرفية للتفكير في طرق لتحسين المشكلة (DPS) وإيجاد معنى للمشكلة (SU). وبالتالي، من المهم إجراء بحث لتحديد أنواع استراتيجيات التكيف النشطة التي ترتبط بتحسين نتائج الصحة العقلية للشباب الذين يعانون من عجز في الوظائف التنفيذية ومن لا يعانون منه (Arie Zakaryan, 2013,p1-139)

•دراسة (Cristina,2020)

(استراتيجيات التأقلم في النظام البيئي للأسرة والمدرسة)

هدفت هذه الدراسة هو دراسة استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأطفال عند يواجهون ضغوطاً مختلفة في حياتهم اليومية (مشاكل في واجباتهم المدرسية، ومشاكل في التوافق مع الأطفال الآخرين، ومشاكل في المنزل مع أفراد أسرهم)، في بيئة اجتماعية هشة. تم تقييم هذا الهدف من خلال استبيان تكيف الطفل. أجري البحث لهذه الدراسة من خلال تصميم وصفي، واستنتاجي، وكمي، وأثر رجعي تألفت العينة من ٥٠ تلميذاً من مدرسة ابتدائية واحدة في إحدى ضواحي مدريد، إسبانيا تتراوح أعمار الأطفال من ٨ إلى ١١ عاماً. في الوقت الحاضر، يعيش ما يقرب

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

من ٢٥% من العائلات في وضع هش، تقيس هذه الأداة ١٤ فئة تكيف تحلل المواقف الإيجابية والفعالة ذاتياً لصالح العمليات الاجتماعية والتواصلية واتخاذ القرارات في حالات الصراع بين الطلاب، تشير النتائج إلى أن أكثر ما يزعج الأطفال هو مشاكل التوافق مع الأطفال الآخرين (٣٥.٨%)، ومشاكل في واجباتهم المدرسية (٣٠.٢%)، ومشاكل في المنزل مع أفراد أسرهم (٢٤.٥%) فيما يتعلق بأسلوب حياتهم خارج بيئة المدرسة وعلاقتهم بأسرهم، يقضي ٣٨% من المشاركين الكثير من الوقت خارج منازلهم، وفقاً لنتائجنا (Cristina, 2020, p1-10)

ثانياً: دراسات تناولت التوتر النفسي:

•دراسة (Ajay Sood, 2024)

(انتشار وتداعيات التوتر وقضايا الصحة العقلية على طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة: تحليل بيليومتري)

هدفت هذه الدراسة وجود وانعكاسات التوتر والقلق وقضايا الصحة النفسية الأخرى على طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة باستخدام التحليل البيليومتري. تهدف هذه الدراسة إلى رسم خريطة للمشهد البحثي من خلال التحليل الإحصائي للأدبيات الموجودة وتحديد الموضوعات والاتجاهات الرئيسية ونقاط البحث الساخنة في مجال التوتر لدى الطلاب، تم تضمين ما مجموعه ١٣٣٥ منشور من عام ١٩٦٢ إلى ١٠ سبتمبر ٢٠٢٣ في هذه الدراسة باستخدام قواعد بيانات Web of Science و PubMed و Scopus. تضمنت الخطوات المتبعة في الدراسة البيليومتريية جمع البيانات وتنظيفها وإجراء تحليلات مختلفة مثل تحليل الأداء وتحليل الاستشهادات وتحليل الشبكة. تم استخدام Biblioshiny بواسطة RStudio و Microsoft Excel للتحليل البيليومتري لتحديد التعاون بين الدول والمؤلفين واستكشاف تحليل الكلمات الرئيسية والتطور الموضوعي، أظهرت النتائج أن الصين والولايات المتحدة الأمريكية ساهمتا بأكبر عدد من المنشورات. وتُعد مجلة Frontiers in Psychology، بـ ٥٠ منشوراً، المجلة الأبرز، تعرض الدراسة التطور الموضوعي وموضوعات الاتجاهات في هذا المجال البحثي بعض موضوعات الاتجاهات هي التوتر، وقلق الاختبار، والتوتر، والاكتئاب، والتوتر الإلكتروني، والواقع الافتراضي، وقلق الرياضيات، وإساءة معاملة الأطفال والتعاطف مع الذات، والمرحلة الابتدائية، والمرحلة الإعدادية، يمكن استخدام هذه المعلومات لمساعدة أولياء الأمور والمعلمين وإدارة المدرسة على تحديد المجموعة الأكثر عرضة للتوتر من الطلاب الذين يحتاجون إلى تدخل فوري لمعالجة مشاكل الصحة العقلية المختلفة (Ajay Sood, 2024, 1-20).



•دراسة (Shinya Takeda et al, 2020)

(آثار برنامج إدارة الإجهاد في الفصل الدراسي من خلال إعادة البناء المعرفي لطلاب المدارس الابتدائية)

هدفت الدراسة الحالية آثار برنامج شامل قائم على الفصل الدراسي لإدارة الإجهاد بين طلاب المدارس الابتدائية، إذ تم توزيع الأطفال المشاركين (الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٢ عامًا) إما على مجموعة تدخل (عدددهم = ١٧٢) أو مجموعة ضابطة (عدددهم = ١٠٠). تضمن البرنامج جلسة واحدة مدتها ٤٥ دقيقة خلال ساعات الدراسة. قام البرنامج بتعليم الطلاب حول التشوهات المعرفية ودرهم على استخدام إعادة البناء المعرفي. تم تصنيف التشوهات المعرفية بحيث يمكن للأطفال فهمها بسهولة، طلب من الطلاب إكمال اختبار استجابة الأطفال للتوتر، والذي يتكون من خمسة أسئلة حول الكفاءة الذاتية بشأن إعادة البناء المعرفي قبل البرنامج وبعده، لتقييم آثار البرنامج، كانت النتائج كما لوحظت في مجموعة التدخل كما يلي: (أ) انخفضت استجابات التوتر، (ب) تحسنت الكفاءة الذاتية في الوعي بمشاعر الفرد وتفكيره، (ج) تم تحفيز فهم كيفية تأثير التفكير على المشاعر، (د) تحسنت الكفاءة الذاتية لمراجعة تفكير الفرد عندما شعر بعدم الارتياح، و(هـ) تحسنت الكفاءة الذاتية لتغيير تفكير الفرد السلبي إلى تفكير تكيفي (Shinya Takeda, 2020,198-204).

❖الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته:

يتضمن هذا الفصل استعراضاً للخطوات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف البحث، بما في ذلك تحديد مجتمع الدراسة، واختيار العينة الممثلة، ووصف أدواتي المستخدمتين، والإجراءات الإحصائية المستخدمة للتحقق من صحة الأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

١ - منهج البحث Research Method :

أعتمد البحث، الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، إذ يقوم على وصف وتفسير وتحديد الظروف القائمة بين الوقائع من خلال جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها وتحليلها، فقد اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي (جابر، وكاظم، ١٩٨٧ : ١٣٤).

٢- مجتمع البحث Research Population "يتكون مجتمع البحث من تلامذة الصف السادس ابتدائي في تربية الكرخ الاولى في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، والبالغ عددها (٣٩٧٦٧)، بواقع (٢١٢٣١) من الذكور و (١٨٥٣٦) من الاناث".

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

٣- عينة البحث **Research Sample**: قامت الباحث باختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية، إذ بلغ مجموع العينة (٤٠٠)، من تلامذة الصف السادس ابتدائي ومن كلا الجنسين، والعمر أكثر من ١٢ سنة وأقل من ١٢ سنة كذلك التلامذة الايتام، بنسبة (١%) من مجتمع البحث.

٤- أدوات البحث :

أولاً: مقياس التأقلم النشط

سوف تتبنى الباحثة مقياس (Gaylord-Harden & Utsey, 2007) ولذي يتكون من (٥٤) فقرة موزعة على ست مجالات هي (اتخاذ القرار المعرفي، حل المشكلات مباشر، السعي الى الفهم، التفكير الايجابي، التفكير المتفائل، التحكم)، ولكل مجال (٩) فقرات وكانت بدائل المقياس (في معظم الوقت، غالباً، احياناً، ابدأ) وتمثلت اوزان المقياس (١، ٢، ٣، ٤).

التحليل الاحصائي للفقرات:

القوة التمييزية لفقرات مقياس التأقلم النشط: ويقصد بتمييز الفقرة قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين التلاميذ الذين يملكون الصفة من الذين لا يملكونها (الزويجي وآخرون، ١٩٨١: ٧٤)، ولتحقيق ذلك استخرجت الباحثة القوى التمييزية باستخدام طريقة المجموعتين المتطرفتين، باتباع الخطوات التالية:

- ١- تم تطبيق مقياس التأقلم النشط على عينة تحليل إحصائي من التلاميذ والتلميذات بلغ (٤٠٠) تلميذ وتم تصحيح استجابات أفراد العينة للحصول على مجموع درجات لكل تلميذ.
- ٢ - تم ترتيب الدرجات الكلية لأفراد العينة من أعلى الدرجات إلى أقل الدرجات.
- ٣- تم اختيار نسبة من العدد الكلي لأفراد العينة (٢٧) لتمثيل المجموعتين المتطرفتين للدرجات العالية والمنخفضة، ونتج عن ذلك أن كل مجموعة تضم (١٠٨) تلميذ، إذ اصبح العدد الكلي (٢١٦) ومن أجل التحقق من دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين ذواتي الدرجات العالية والمنخفضة وكل فقرة تم تطبيق اختبارات (ت) على العينتين المستقلتين وكانت النتائج على الجدول (١).

جدول رقم (١) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التأقلم النشط

لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	المحسوبة	الجدولية	
	حسابي	معياري	حسابي	معياري			



دالة		٨,٤٦٥	١,٤٦٥	٣,١٧٦	٠,٤٦٥	٤,٨١٢	١
دالة		٨,١٤٣	١,٥٨٧	٢,٤٧٦	٠,٩٩٨	٤,٣٤٣	٢
دالة		٤,٦٧٦	١,٣١٢	٣,١٧٦	١,٠٢٣	٤,١٧٦	٣
دالة		٣,٦٤٣	٠,٩٦٥	٢,٦٤٣	١,٣٨٧	٣,٣٨٧	٤
دالة		٦,٥٥٤	١,٣٨٧	٢,٤٨٧	١,٠٩٨	٤,٠٣٢	٥
دالة	١,٩٦	٩,٨٨٧	١,٤٣١	٢,٢٧٦	٠,٨٨٧	٤,٣٧٦	٦
دالة		٣,٤٤٣	١,٣٥٤	٢,٢٤٣	١,٦١٢	٣,٢٧٦	٧
دالة		٣,٨٣٢	١,٢٩٨	٣,١٢٣	١,٤٧٦	٤,١١٢	٨
دالة		٥,٥٩٨	١,١٤٣	٢,٢٩٨	١,٤٩٨	٣,٥٢٣	٩
دالة		٩,١٤٣	١,٠٤٣	٢,١٤٣	١,١٨٧	٤,٠٦٥	١٠
دالة		٨,٩٩٨	١,٦٥١	٢,٢٩٨	٠,٩١٢	٤,١٨٧	١١
دالة		٤,٢٤٣	١,٣٥٤	٢,٢١٢	١,٤٨٧	٣,٣٢٣	١٢
دالة		٧,٦٩٨	١,٠١٢	٢,٠٩٨	١,٢٣٢	٣,٧٧١	١٣
دالة		٣,٥١٢	١,٢٦٥	٢,٥٥٤	١,٤٩٨	٣,٤٨٧	١٤
دالة		٧,٧٧٦	١,١٣٢	٢,٠١٢	١,٢٦٥	٣,٧١٢	١٥
دالة		٥,٩٨٧	١,٥٩٨	٢,٨٤٣	٠,٩٩٨	٤,١٩٨	١٦
دالة		٦,٤٣٧	١,٣٥٤	٢,٤٩٨	١,١٧٦	٣,٨٧٦	١٧
دالة		٥,٩٩٨	١,٢٨٧	٣,٠١٢	٠,٧١٢	٣,٩٢١	١٨
دالة		٧,٦٨٢	١,٢٩٦	٢,٨٩٨	٠,٩٨٥	٤,١٠١	١٩
دالة		١١,١٥٩	١,٠٦٢	٢,٩٥٣	٠,٧٥٢	٤,٣٥١	٢٠
دالة		٨,٦٤٥	١,٥٦٧	٦,١٢٣	٠,٤٥٦	٤,١٢٣	٢١
دالة		٨,٨٨٩	١,٧٨٩	٤,١٢٣	٠,٤٥٦	٧,٧٦٣	٢٢
دالة		٤,٩٥٦	١,٢٧٤	٧,٤٣٢	١,٧٦٥	٣,٦٧٨	٢٣
دالة		٤,٧٩٨	٠,١٩٦	٣,٣٩٧	١,٨٩٩	٤,٣٦٧	٢٤
دالة		٦,٨٣٤	١,٦٧٥	٥,٥٤٣	١,٩٨٧	٥,٧٦٥	٢٥
دالة		٩,٤٤٥	١,٨٧٩	٣,٩٠٨	٠,١٢٣	٢,٤٥٦	٢٦
دالة		٣,٨٦٥	١,٨٩٠	١,٦٧٨	١,١٤٥	٤,٢٣٤	٢٧
دالة		٣,٣٥٦	١,٥٦٧	٥,٣٤٥	١,٣٤٥	٣,٢١٢	٢٨
دالة		٥,٧٩٠	١,٨٦٧	٤,٤٣٢	١,٥٦٧	٥,٣٢٣	٢٩
دالة		٩,٢٧٨	١,٤٥٦	٢,٦٧٩	١,٥٦٧	٢,٤٦٥	٣٠
دالة		٨,٨٠٨	١,٧٨٩	٤,٨٨٩	٠,٧٨٩	٦,٤٨٧	٣١
دالة		٤,٣٨٩	١,٦٧٨	٤,٥٦٧	١,٦٧٨	٢,٢٢٣	٣٢

دالة	١,٩٦	٧,٢٨٩	١,٦٧٨	٢,٣٤٥	١,٩٨٧	٤,٦٧١	٣٣
دالة		٥,٧٥٦	١,٤٥٦	٦,٣٤٥	١,٣٤٥	٤,٢٨٥	٣٤
دالة		٦,١٢٣	١,٦٧٨	٣,٧٨٩	١,٣٧٦	٥,٦١٧	٣٥
دالة		٤,٢٣٤	١,٥٦٨	٨,٨٩٠	٠,٣٤٥	٢,١٩٩	٣٦
دالة		٧,٣٤٥	١,٨٩٠	٣,٧٨٩	١,٦٧٨	٥,٢٧٤	٣٧
دالة		٣,٨٩٠	١,٤٥٦	٢,٦٧٨	٠,٨٩٠	٢,٦٢٩	٣٨
دالة		٨,٧٨٩	١,٥٥٦٧	٦,٥٦٧	٠,٥٨٩	٣,٢٠٣	٣٩
دالة		٥,٥٦٧	١,٧٨٩	٤,٤٥٦	٠,٢٣٤	٣,٦٥٧	٤٠
دالة	١,٩٦	٤,١٧	١,٢١	٥,٧٨	١,١٤	٣,٦٣	٤١
دالة		٤,٤٤	١,٨٩	٤,٩٨	١,٨٢	٤,٨٧	٤٢
دالة		٥,٤١	١,٣٥	٥,٤٣	١,٨٧	٤,٨٧	٤٣
دالة		٣,٩٨	١,٩٨	٣,٩٨	٠,٤٣	٦,٨٩	٤٤
دالة		٤,٣٢	١,٨٧	٥,٣٩	١,٨٩	٥,٣٢	٤٥
دالة		٥,٨٩	١,٤٣	٤,٩٨	٠,٠٩	٣,٩٨	٤٦
دالة		٦,٧٦	١,٩٠	٥,٧٦	٠,٣٢	٥,٨٧	٤٧
دالة		٤,٣٢	١,٨٧	٦,٣٢	١,٨٧	٤,٧٦	٤٨
دالة		٦,٢٣١	١,٢١٧	٢,٥٧	١,٢٧٢	٣,٦٣	٤٩
دالة		٢,٩٦٩	١,٢٤٦	٢,١٣	١,٣٧٧	٢,٤٨	٥٠
دالة		٤,٨٠٦	١,٢٧٦	٢,٥٨	١,٤١٠	٣,٤٦	٥١
دالة		٦,١٣٤	١,٢٢١	٢,٨٥	١,٢٦٣	٣,٨٩	٥٢
دالة	١,٩٦	٧,٣٩٩	١,٣٢٧	٢,٩٤	١,٢٠٨	٤,٢١	٥٣
دالة		٥,٧٦١	١,١٠٧	٢,٦٣	١,٣٦٠	٣,٦٠	٥٤

يتضح من النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن جميع القيم التانية المحسوبة ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيم التانية في الجدول عند ثلاثة مستويات دلالة ودرجات الحرية (٣٩٨) حيث تتمتع جميع الفقرات في المقياس بقوة تمييزية عالية

الاتساق الداخلي) حساب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية : يمكن التحقق، من صدق. الفقرة عن طريق استخراج علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس، ولتحقيق ذلك تم حساب قيمة

معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من من مجالات المقياس وبين الدرجة الكلية له ، فكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٢).

جدول رقم (٢) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس التأقلم النشط لدى تلامذة الصف

السادس ابتدائي

المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط
اتخاذ القرار المعرفي		٠,٦٣٠	حل المشكلات مباشر		٠,٥٨٠	السعي الى الفهم		٠,٥١٣
		٠,٥٤٩			٠,٥٩٢			٠,٥٠٢
		٠,٣٢٣			٠,٢٨٠			٠,٣٥٢
		٠,٢٤٧			٠,٥٢٣			٠,٦٣٩
		٠,٤٥٤			٠,٢٦٨			٠,٥٤٢
		٠,٥٨٧			٠,٥٤٣			٠,٦٧٠
		٠,٦٥٤			٠,٦٦٥			٠,٦٩٥
		٠,٤٣٢			٠,٥٤٣			٠,٥٦٠
		٠,٧٦٥			٠,٤٥٦			٠,٤٠٠
التفكير الايجابي	٩	٠,٦٥٠	التفكير المتفائل	٩	٠,٥٥٦	التحكم	٩	٠,٥٢١
		٠,٢٤٨			٠,٤٦٨			٠,٤٤٢
		٠,٢٣١			٠,٤٥٤			٠,٤٧١
		٠,٤٤٥			٠,٥٣٢			٠,٥٨١
		٠,٤٣٢			٠,٥٨٧			٠,٤٩٣
		٠,٥٧٦			٠,٦٣٢			٠,٥٠٩
		٠,٣٠٩			٠,٥٨٧			٠,٦٥٤
		٠,٤٩٨			٠,٤٨٧			٠,٥٤٣
		٠,٤٤٤			٠,٥٣٢			٠,٤٣٢

كما تظهر النتائج الواردة في الجدول أعلاه، فإن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مجال من مجالات مقياس التأقلم النشط والدرجة الإجمالية كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيم الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون عند ثلاثة مستويات دلالة ودرجات حرية (٣٩٨). الخصائص السايكومترية لمقياس التأقلم النشط.

■ الصدق : Validity :

● الصدق الظاهري **Face Validity** "تم عرض فقرات، مقياس التأقلم النشط على عدد من المختصين عددهم، (١٠)، "بالصيغة الأولية للحكم على فقرات المقياس وعلى مدى ملائمة الخاصية المراد قياسها، وتم اعتماد النسبة في قبول الفقرات، إذ تعد صالحة إذا وافق عليها (٨٠%) فأكثر من المحكمين."

■ صدق البناء: "تم تحقق هذا النوع من الصدق من خلال القوة التمييزية لفقرات المقياس والاتساق الداخلي."

■ ثبات المقياس Scale Reliability :

الثبات **Reliability** للتحقق من ثبات مقياس التأقلم النشط، اعتمدت الباحثة الطرق الاتية.
طريقة اعادة الاختبار: للتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية من التلاميذ عددهم (٣٠) تلميذ وأعدت تطبيقه على العينة نفسها بعد ١٥ يوما وبعد الانتهاء من كلا التطبيقين تم حسب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين والتي تمثل قيمة معامل الثبات وكما مبين في الجدول (٣)
طريقة تحليل التباين باستخدام معادلة ألفا كرونباخ : وهي احدى الطرق التي تقيس الاتساق الداخلي بين الفقرات، إذ يبين الجدول رقم (٣) قيم معامل الثبات.

جدول (٣) قيم ثبات مقياس التأقلم النشط بطريقة الاعداد والفكر كرونباخ

المجال	اعادة الاختبار	الفكر كرونباخ
اتخاذ القرار المعرفي	٠,٧٨	٠,٨٠
حل المشكلات مباشر	٠,٧٩	٠,٨١
السعي الى الفهم	٠,٧٧	٠,٨٥
التفكير الايجابي	٠,٧٥	٠,٨٣
التفكير المتفائل	٠,٧٩	٠,٨٢
التحكم	٠,٧٥	٠,٨٠

- المقياس بالصيغة النهائية: أظهر التحليل الإحصائي لكل فقرة من فقرات مقياس التأقلم النشط أن المقياس النهائي يتكون من (٥٤) فقرة من نوع الجملة التقريرية، كل فقرة تقابل اربع اختيارات للإجابة (١,٢,٣,٤) من الإجابة التي تعطى عند تعديل الدرجة، وبذلك يكون مدى

درجات الاستجابة على المقياس ما بين (٥٤) و (٢١٦) درجة مع وجود قيمة متوسطة نظرية هو (١٣٥) درجة

ثانياً: التوتر النفسي

لعدم توفر مقياس يمثل عينة البحث، إذ قامت الباحثة بأعداد مقياس التوتر النفسي بالاعتماد على الدراسات السابقة وفي سبيل إعداد مقياس التوتر النفسي اتبعت الباحثة الخطوات التالية الاطلاع على ومراجعة التوجهات النظرية في مجال التوتر النفسي، والاطلاع على ما توافر من مقاييس واستبيانات للتوتر النفسي وفي ضوء ذلك تمت صياغة (٢٠) فقرة تدور حول التوتر النفسي، يتضمن خمسة بدائل للإستجابة هي : تنطبق تماماً - ٥ درجات، تنطبق إلى حد ما = ٤ درجات، " محايدة = ٣ درجات، "لا تنطبق إلى حد ما - درجتان " لا تنطبق تماماً" - درجة واحدة.

التحليل الاحصائي لفقرات:

القوة التمييزية لفقرات مقياس التوتر النفسي:

ويقصد به تمييز قدرة فقرة ما على تمييز الفروق الفردية بين الافراد الذين يتمتعون بتلك الخاصية والذين لا يتمتعون بها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١ : ٧٤)، ولتحقيق استخرجت الباحثة القوى التمييزية وفق الخطوات التالية:

- ١- تم تطبيق مقياس التوتر النفسي على عينة التحليل الإحصائي من التلاميذ (٤٠٠) تلميذ وتم تصحيح استجابات أفراد العينة لتحديد الدرجات الكلية التي حصل عليها كل منهم.
- ٢- تم ترتيب الدرجات الإجمالية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأقل درجة إجمالية.
- ٣- اختيرت نسبة (٢٧ %) من العدد الكلي لأفراد العينة لتمثل المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (العليا والدنيا) ، وعليه كان عدد افراد كل مجموعة (٢١٦) تلميذ وتلميذة.
- ٤- للتعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين كلا المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس تم تطبيق الاختبار التائي (T Test) لعينتين مستقلتين ، فكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٤).

جدول رقم (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التوتر النفسي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	المحسوبة	الجدولية	
١	٤,٦٣١	٠,٢٧٦	٢,٦٣٤	٠,٩١٢	٤,٥٤٥	١,٩٨	دالة
٢	٣,٩١٢	١,٩٦٨	١,٩٤٥	٠,٧٣٤	٥,٩٧٦		دالة
٣	٤,٠٠٠	٠,٢٩٥	٢,٠٦٧	١,٢٤٥	٣,٨١٢		دالة
٤	٣,٦٦٦	١,٩١٢	٢,٤٨٩	١,١٦٧	٦,٢٢٣		دالة
٥	٤,١٧٥	١,١٣٥	١,٩١٢	١,١٤٣	٥,٧٣٤		دالة
٦	٢,٩٢٩	٠,٠٩٩	٢,٥٣٤	٠,٩٧٨	٧,٠٤٥		دالة
٧	٣,٧٥٤	١,٠٠٥	٢,٢٥٦	١,٠١٢	٧,٧٥٦		دالة
٨	٢,٥٩٦	٠,٣٠٧	٢,٢٦٧	١,٤٦٧	٥,١٦٧		دالة
٩	٣,٢١٠	١,٥٥٥	١,٨٨٩	١,١٧٨	٥,٢٧٨		دالة
١٠	٢,٦٨٤	١,٠٧٧	١,٩١٢	١,٠١٢	٨,٦٨٩		دالة
١١	٣,٩٨٢	١,٠٤٣	٢,٥٣٤	١,٢٤٥	٦,٧١٢	١,٩٨	دالة
١٢	٢,٦١٤	١,٠٩٨	٢,٤٤٥	١,٢٥٦	٥,٣٢٣		دالة
١٣	٣,٧٣٦	١,٢٢٣	٢,٥٥٦	١,١٦٧	٥,٤٣٤		دالة
١٤	٢,٢٢٨	١,٠٤٥	٢,٠٦٧	١,٠٦٧	٥,٨٤٥		دالة
١٥	٢,٨٩٤	١,١١٢	٢,٠٨٩	١,٠٧٦	٨,٨٥٦		دالة
١٦	٢,٧٨٩	١,٠٩٨	٢,٣١٢	١,٢١٢	٦,٤٥٦		دالة
١٧	٣,٢٤٥	١,١٧٦	٢,٥٣٤	٠,٧٤٥	٨,٢٦٧		دالة
١٨	٣,٢٤٥	٠,٨١٢	٢,٣٢١	١,٢٥٦	٧,٦٦٥		دالة
١٩	٤,١١٢	١,٠٣٢	٢,٥١٢	١,٠٦٥	٨,٠٤٣		دالة
٢٠	٤,١٢٣	١,٠٥٤	٢,٥٣٤	١,٠٢١	٨,٠٤٣		دالة

يتضح من النتائج الواردة في الجدول أعلاه أن جميع القيم التائية المحسوبة ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيم التائية في الجدول عند ثلاثة مستويات دلالة ودرجات الحرية (٣٩٨)، إذ تتمتع جميع الفقرات في المقياس بقوة تمييزية عالية

٢-الاتساق الداخلي (ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس): تم قياس الاتساق الداخلي لمقياس التوتر النفسي من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٥).

جدول (٥)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس التوتر النفسي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٥١٣	٥	٠,٥٩٢	٩	٠,٦٨١	١٣	٠,٦٤٧	١٧	٠,٦٨١
٢	٠,٥٠٢	٦	٠,٦٧٠	١٠	٠,٦٤٣	١٤	٠,٧٠٣	١٨	٠,٦٤٣
٣	٠,٣٥٢	٧	٠,٦٩٥	١١	٠,٦١٢	١٥	٠,٦٨١	١٩	٠,٦١٢
٤	٠,٦٣٩	٨	٠,٥٦٠	١٢	٠,٧٢٥	١٦	٠,٥٥٢	٢٠	٠,٧٢٥

كانت الارتباطات بين فقرات المقاييس والمقياس ككل ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيم الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)

الخصائص السايكومترية لمقياس التوتر النفسي:

اولاً : صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس الحالي من خلال الاجراءات الاتية:
الصدق الظاهري:

قدرت الصدق الظاهري من خلال التقدير الكيفي لبنود المقياس وتمثيلها للمفهوم المراد قياسه، وأيد ذلك بحساب تقديرات المحكمين لصدق البنود وتمثيلها للمفهوم وأبعاده (إمام، وآخرون، ١٩٩٠: ١٣٠)، إذ عرض المقياس للتحكيم على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس جامعة بغداد وأظهر التحكيم تمتع جميع بنود المقياس بنسبة اتفاق (٨٩%) بين المحكمين ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق الظاهري.

■ صدق البناء: " تم تحقق هذا النوع من الصدق من خلال القوة التمييزية والاتساق الداخلي. الثبات **Reliability**: يقصد بثبات المقياس أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق، فيما تزودنا به من بيانات عن سلوك المفحوص ويرى (علام، ٢٠٠٠)، تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ Cronbach's alpha ، إذ تعتمد على التباين بين بنود المقياس،

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

وأن تقيس البنود موضوع محدد، إذ بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨١)، وقامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق اعادة الاختبار، إذ يتم قياس معامل الارتباط عن طريق اعادة الاختبار مرتين على عدد من التلامذة ليتم استخراج الثبات، إذ بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٢).

المقياس بصيغته النهائية : أظهر التحليل الإحصائي لكل فقرة من فقرات مقياس التوتر النفسي أن المقياس النهائي يتألف من (٢٠) فقرة من نوع الجملة التقريرية، كل فقرة تقابلها خمس اختيارات متدرجة وعليه فأن من الإجابات لإعطائها في تعديل الدرجات (١,٢,٣,٤,٥)، بحيث كان مدى درجات الاستجابة للمقياس بين (٢٠) و (١٠٠) درجة، وكان المتوسط النظري (٦٠) درجة

الفصل الرابع: تفسير النتائج ومناقشتها:

يعرض هذا الفصل النتائج التي تم الحصول عليها ويفسرها بما يتماشى مع الأهداف المحددة ويناقشها وفقاً للإطار النظري المعتمد في هذه الدراسة والبحوث السابقة، مستخلصاً سلسلة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الهدف الاول : التعرف على التأقلم النشط لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي.

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاداء التلاميذ على مقياس التأقلم النشط والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول رقم (٧) تحليل تباين احادي لمقياس التأقلم النشط

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة		الدالة
				المحسوبة	الجدولية	
التأقلم النشط	١٣٧,٧٦	٢٢,٦٣١	١٣٥	٣,١٢٥	١,٩٦	دالة

وفي ضوء نتائج الجدول اعلاه يتبين ان تلامذة الصف السادس ابتدائي من كل الجنسين والعمر واليتم بشكل عام، يتمتعون بالتأقلم النشط

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Lazarus & Folkman, 1984)، إذ أن تلامذة الصف السادس الابتدائي من كلا الجنسين وبغض النظر عن العمر أو حالة اليتم يتمتعون بمستوى مرتفع من التأقلم النشط، إذ تشير هذه النتيجة الى مؤشراً إيجابياً على ما يمتلكه التلامذة من مهارات نفسية وسلوكية تمكنهم من مواجهة المواقف الصعبة والضغوط اليومية بأساليب بناءة وفعالة كالبحت عن حلول للمشكلات وطلب الدعم الاجتماعي، والتفكير الواقعي في المواقف



الحياتية المختلفة، ويعكس هذا النمط من التأقلم مرونة نفسية صحية تتناسب مع خصائص المرحلة النمائية التي يمر بها أفراد هذه الفئة العمرية، إذ يتميز تلامذة الصف السادس (١١-١٢ سنة تقريباً) بقدرتهم المتنامية على التفكير المجرد وتنظيم انفعالاتهم والسعي نحو الاستقلالية مما يجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات البيئة المدرسية والاجتماعية، وتتفق هذه النتيجة مع الاتجاهات الحديثة في علم النفس التربوي التي تؤكد أن تنمية مهارات التأقلم الإيجابي في المراحل المبكرة يساهم في بناء الشخصية المتوازنة والقدرة على مواجهة تحديات الحياة اللاحقة

الهدف الثاني : التعرف على التأقلم النشط لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي تبعاً لمتغيري : الجنس (ذكور - أناث) و العمر (١٢ سنة - أقل من ١٢ سنة، يتيم، غير يتيم).

لتحقيق هذا الهدف استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الجنس، العمر، اليتيم تبين من الجدول (٨) بعدم وجود فروق في التأقلم النشط تعزى للجنس، حيث كانت القيمة المحسوبة (١,٠٣٢) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وتبين كذلك بعدم وجود فروق في التأقلم النشط تعزى للعمر، حيث كانت القيمة المحسوبة (٠,١٠)، اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، وعدم وجود فروق في متغير اليتيم إذ بلغت القيمة المحسوبة (٥٤٢)، وهي اصغر من القيمة الجدولية، بينما تبين عدم وجود فروق في يعزى للتفاعل بين متغيري الجنسي والعمر واليتيم والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول رقم (٨)

نتيجة التحليل التباين الثنائي لدرجات مقياس التأقلم النشط بالنسبة للجنس والعمر واليتيم

الدالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦	١,٠٣٢	٤٢,٠٢٣	١	٤٢,٠٢٣	الجنس
غير دالة		٠,١٠	٦,٨٧	١	٦,٨٧	العمر
غير دالة		٠,٢١	٥,٣٣	١	٥,٣٣	اليتيم
غير دالة		٥٤٢	١٠,٢٦٩	٣	١٠,٢٦٩	الجنس*العمر*اليتيم
			٩,٧١٣	٣٩٧	٣٨٤٦,٣٧٩	الخطأ
				٣٩٧	٣٨٦٦,١٧٧	الكل

يمكن تفسير النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق في التأقلم النشط بين الجنس والعمر واليتيم تعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التأقلم النشط لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر وحالة اليتيم، مما يدل على أن هذه العوامل لا

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

تؤثر تأثيراً جوهرياً في قدرة التلامذة على مواجهة المواقف الصعبة والتكيف مع متطلبات الحياة المدرسية والاجتماعية، إذ ان جميع التلامذة يعيشون ظروفًا تعليمية ونفسية متقاربة، إذ يتعرضون لخبرات ومواقف حياتية مشتركة داخل البيئة المدرسية والاجتماعية نفسها وهو ما يجعل فرص تنمية مهارات التأقلم متساوية تقريباً بين الذكور والإناث، وبين التلامذة الأيتام وغير الأيتام، وبين فئات العمر المختلفة ضمن المرحلة الدراسية الواحدة.

كما قد يعزى غياب الفروق بين الجنسين إلى تشابه أساليب التنشئة والتوجيه داخل المدرسة والأسرة وإلى طبيعة المناهج الدراسية التي لا تميز في متطلباتها النفسية أو السلوكية بين الذكور والإناث مما يسهم في تطوير مستوى متقارب من استراتيجيات التأقلم الإيجابي، أما عدم وجود فروق تبعاً للعمر فيفسر بأن التلامذة في هذه المرحلة (١١-١٢ سنة) يمثلون فئة نمائية متجانسة نسبياً من حيث النضج العقلي والانفعالي وبالتالي فإن قدراتهم على استخدام استراتيجيات التأقلم النشط تكون متقاربة وبالنسبة لمتغير اليتيم فإن عدم ظهور فروق يشير إلى أن الأطفال اليتامى قد تلقوا مستويات مناسبة من الدعم النفسي والاجتماعي سواء من المدرسة أو من مؤسسات الرعاية مما قلل من تأثير فقدان أحد الوالدين في قدرتهم على التكيف.

الهدف الثالث: التعرف على التوتر النفسي لدى تلامذه الصف السادس ابتدائي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاداء التلاميذ على مقياس التوتر النفسي، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٥٩,٠٣) بانحراف معياري قدره (١١,٠٧)، وكانت القيمة المحسوبة (٠,٥٣٨) اصغر من الجدولية، وهذا يدل بعدم وجود توتر نفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول رقم (٩) تحليل تباين احادي لمقياس اتوتر النفسي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة		الدالة
				الجدولية	المحسوبة	
التوتر النفسي	٥٩,٠٣	١١,٠٧	٦٠	١,٩٦	٠,٥٣٨	دالة

اشارت النتائج ان أفراد العينة بشكل عام بعدم وجود التوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي، إذ تم تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية (Hans Selye, 1956)، وتعزو الباحث أن تلامذة الصف السادس الابتدائي لا يعانون من التوتر النفسي بدرجة تذكر مما يشير إلى تمتعهم بحالة من التوازن الانفعالي والاستقرار النفسي العام، إذ ان قدرة التلامذة على التكيف الإيجابي مع متطلبات البيئة المدرسية والاجتماعية واستعمالهم لاستراتيجيات فعالة في التعامل مع المواقف

الضاغطة مثل ضبط الانفعالات، وتنظيم السلوك، والاعتماد على الدعم الاجتماعي من الأسرة والمعلمين والأقران، كذلك طبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بالمرونة النفسية وسرعة التكيف مع المواقف الجديدة بالإضافة إلى المناخ المدرسي الإيجابي الذي يوفر الأمن النفسي والشعور بالانتماء لدى التلامذة، كما أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الصف ووجود بيئة أسرية داعمة تساهم في تعزيز شعور الأطفال بالأمان وتقليل مستويات القلق والتوتر.

الهدف الرابع: التعرف على التوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي تبعاً لمتغيري (الجنس، العمر، اليتيم).

لتحقيق هذا الهدف استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس، والعمر، واليتيم تبين من الجدول (١٠) عدم وجود فروق في التوتر النفسي تعزى للجنس، حيث كانت القيمة المحسوبة (٠,٥٩)، وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، كذلك عدم وجود فروق بالنسبة للعمر، حيث كانت القيمة المحسوبة (٠,٨١)، اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، وعدم وجود فروق في حالة اليتيم إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠,٨٣) وهي اغر من القيمة الجدولية، كذلك تبين عدم وجود فروق يعزى للتفاعل بين متغيري الجنسي والعمر والمرحلة والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول رقم (١٠)

نتيجة التحليل التباين الثنائي لدرجات مقياس التوتر النفسي بالنسبة للجنس والعمر واليتيم

الدالة	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦	٠,٥٩	٤٩,٦٦٢	١	٤٩,٦٦٢	الجنس
غير دالة		٠,٨١	٦,٣٦٩	١	٦,٣٦٩	المرحلة
غير دالة		٠,٨٣	٤,٤٤٤	١	٤,٤٤٤	اليتيم
غير دالة		١,٢٢	٦٥,٧٦٠	٣	٦٥,٧٦٠	الجنس*العمر، اليتيم
			٢٨,٣٢٩	٣٩٧	١١٢١٨,١٢١	الخطأ
				٣٩٧	١١٤١٧,٧٥٠	الكل

ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر وحالة اليتيم، مما يشير إلى أن هذه العوامل لا تؤثر تأثيراً واضحاً في درجة شعور التلامذة بالتوتر النفسي، ويستدل من ذلك على أن

التأقلم النشط وعلاقته بالتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي

جميع أفراد العينة على اختلاف خصائصهم يعيشون ظروفًا حياتية وتربوية متقاربة ويتفاعلون مع بيئة مدرسية واجتماعية واحدة توفر لهم فرصاً متشابهة للتكيف النفسي والانفعالي، وإن غياب الفروق بين الذكور والإناث يعزى إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والبيئة التعليمية بأنها باتت متقاربة إلى حد كبير، إذ لم تعد الفروق الجنسية تحدث تأثيراً ملحوظاً في الاستجابات الانفعالية أو في إدراك الضغوط النفسية، أما بالنسبة للعمر فإن التلامذة في هذه المرحلة الدراسية ينتمون إلى فئة عمرية متجانسة نسبياً من حيث الخصائص النمائية والانفعالية الأمر الذي يجعل مستوى التوتر لديهم متقارباً، ونظراً لتشابه مطالب النمو ومتطلبات البيئة المدرسية التي يواجهونها، أما عدم وجود فروق تبعاً لحالة اليتيم فيعزى إلى نجاح البيئة الاجتماعية والمدرسية في تعويض النقص العاطفي لدى الأطفال الأيتام من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي سواء من قبل المعلمين أو الزملاء أو المؤسسات الراعية مما يحد من احتمالية ارتفاع مستوى التوتر لديهم، وتدل هذه النتيجة على فعالية البرامج التربوية والإرشادية في تحقيق قدر من التوازن النفسي لجميع التلامذة بغض النظر عن اختلاف ظروفهم الأسرية أو الشخصية كما تعكس دور المدرسة كمصدر أمان نفسي يساهم في تخفيف أثر المتغيرات الفردية على الشعور بالتوتر.

الهدف الخامس : التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس

لغرض التعرف على العلاقة بين التأقلم النشط والتوتر النفسي، تم حساب العلاقة الارتباطية وفقاً لمعامل بيرسون، إذ تبين أن معامل الارتباط دالة احصائياً لأن القيمة المحسوبة البالغة (٤,٤٩٩) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، النتائج كما موضحة في الجدول (١١).

جدول (١١)

يبين معامل الارتباط المحسوبة بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس ابتدائي

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
التأقلم النشط و التوتر النفسي	٠,٢١٢	٤,٤٩٩	١,٩٦	دالة

يمكن تفسير هذه النتيجة بوجود علاقة ارتباطية بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي وهي نتيجة ذات دلالات نفسية وتربوية مهمة، إذ تشير إلى أن أسلوب التلميذ في التأقلم مع المواقف الضاغطة يرتبط بدرجة شعوره بالتوتر النفسي فكلما كانت

استراتيجيات التأقلم أكثر فاعلية ونشاطاً انخفض مستوى التوتر النفسي والعكس صحيح، إذ إن الاعتماد على أساليب سلبية أو انسحابية في مواجهة الضغوط يزيد من احتمالية الشعور بالتوتر والاضطراب الانفعالي.

وفي ضوء نظرية (Hans Selye, 1956)، التي ترى أن استجابة الفرد للضغوط تعتمد على إدراكه للموقف واستعماله لاستراتيجيات المواجهة الملائمة، فالتأقلم النشط يمكن التلامذة من التعامل مع مصادر التوتر بطريقة بناءة مثل تحليل المشكلة، وإعادة تنظيم الجهد، وطلب الدعم الاجتماعي، مما يساهم في خفض حدة التوتر وتحقيق التوازن النفسي، بينما يؤدي ضعف مهارات التأقلم أو الاعتماد على أساليب تجنبية إلى تراكم الضغوط وارتفاع مستوى القلق والتوتر.

الاستنتاجات: Conclusio

١ - ان تلامذة الصف السادس ابتدائي بشكل عام لديهم مستوى عالي من التأقلم النشط وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والعمر وحالت اليتيم.

٢- ان تلامذة الصف السادس ابتدائي بشكل عام لديهم مستوى منخفض من التوتر النفسي وعدم وجود فروق بالنسبة للجنس والعمر وحالة اليتيم.

٣-وجود علاقة ارتباطية بين التأقلم النشط والتوتر النفسي لدى تلامذة الصف وبدرجة مرتفعة.

٤-التوصيات: Recommendations

١- تضمين برامج الإرشاد النفسي والتربوي في المدارس الابتدائية التي تهدف إلى تنمية مهارات التأقلم النشط لدى التلامذة من خلال تدريبهم على استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتنظيم الانفعال، وحل المشكلات بأساليب إيجابية.

٢- تعزيز دور المعلمين والمرشدين التربويين في الكشف المبكر عن مظاهر التوتر النفسي بين التلامذة وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم لهم بما يساهم في خفض مستويات التوتر وتعزيز الصحة النفسية العامة.

٣- تطوير بيئة مدرسية آمنة وداعمة تشجع على الحوار والتعبير عن الذات وتوفر فرصاً للمشاركة والتعاون بين التلامذة لما لذلك من أثر في تقوية التأقلم النشط وتقليل احتمالية ظهور التوتر النفسي في المراحل الدراسية اللاحقة.

٥- المقترحات:

١- إجراء دراسة تعرف العلاقة بين التأقلم النشط ومتغيرات أخرى (التفاؤل ، سمات الشخصية ، مستوى الطموح ، اساليب المرح ، المرونة العقلية) . .

٢- إجراء دراسة تطويرية حول التوتر النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية لمعرفة مدى تطورها خلال التقدم في العمر.

المصادر REFERENCES

• الشيخ ، نضال سعيد عبد الله (١٩٩٤) : فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن.
• الشافعي (٢٠١٨) علم النفس الصحي، دار الفكر العربي، القاهرة.

•Ajay Sood¹, Deepti Sharma^{2*}, Manish Sharma¹ and Rajiv Dey¹(2024): **Prevalence and repercussions of stress and mental health issues on primary and middle school students: a bibliometric analysis**, 1School of Engineering and Technology, BML Munjal University, Gurugram, India, 2School of Management, BML Munjal University, Gurugram, India.

•Arie Zakaryan (2013): **The Relation of Executive Functions to Active Coping Strategies and Internalizing Symptoms in a Community Sample of African-American Youth**, Loyola University Chicago .

•Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

•Chrousos,g.p. , loriaux, d.l. and gold ,p.w.(1988): mechanisms of physical and emotional stress , the concept of stress and its historical development. plenum press,New York.

•Compas, B. E., & Boyer, M. C. (2001). **Coping and attention: Implications for children's health and pediatric conditions**. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 22.

•Compas, B. E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Wadsworth, M. (2001). **Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential**. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.

•Compas, B.E., Boyer, M.C., Stanger, C., Colletti, R.B., Thomsen, A.H., Dufton, L.M., et al. (2006). **Latent variable analysis of coping, anxiety/depression, and somatic symptoms in adolescents with chronic pain**. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 1132-1142.





- Cristina Sánchez-Romero 1,* , Eva María Muñoz-Jiménez 2, Isabel Martínez-Sánchez 3 and María del Carmen López-Berlanga(2020): **Coping Strategies in the Family and School Ecosystem**, Received: 13 July.
- Edgar, K. A., & Skinner, T.C. (2003). **Illness representations and coping as predictors of emotional well-being in adolescents with type 1 diabetes**. *Journal of Pediatric Psychology*, 28, 485–293.
- Edlynn, E.S., Gaylord-Harden, N.K., Richards, M.H., & Miller, S.A. (2008). **African American inner-city youth exposed to violence: Coping skills as a moderator for anxiety**. *American Journal of Orthopsychiatry*.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). **Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis**. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Gaspar de Matos, M., Tomé, G., Borges, A.I., Manso, D., Ferreira, P., & Ferreira, A. (2008). **Anxiety, depression and coping strategies: Improving the evaluation and understanding these dimensions during pre-adolescence and adolescence**. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 8, 169-184.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A., Thurm, A., McMahon, S., & Halpert, J. (2003). **Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk**. *Psychological Bulletin*, 129.
- Hassan, S., Mallozzi, L., Dhingra, N., & Haden, S. C. (2011). **Victimization in young urban adults and depressed mood: Understanding the interplay of coping and gender**. *Violence and Victims*, 26, 329-346.
- Hunter, S. C., Boyle, J. M. E., & Warden, D. (2007). **Perceptions and correlates of peer victimisation and bullying**. *British Journal of Educational Psychology*, 7.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer.
- Lengua, L.J., Sandler, I.N., West, S.G., Wolchik, S.A., & Curran, P.J. (1999). **Emotionality and self-regulation, threat appraisal, and coping in children of divorce**. *Development and Psychology*, 11.
- Lochman, J.E., Curry, J.F., Dane, H., & Ellis, M. (2001). **The Anger Coping Program: An empirically-supported treatment for aggressive children**. *Residential Treatment for Children and Youth*, 18, 63–73.

•Mikhail, A (1985):stress : A psycho physiological conception . in Alan, Monat and Richard , S. Lazarus (eds), stress and coping , Columbia University press, New York.

Reconstruction for Elementary School Students, Department of Clinical Psychology, Tottori University Graduate School of Medical Sciences, Yonago 683-8503, Japan, †Department.

•Rosario, M., Salzinger, S., Feldman, R. S., & Ng-Mak, D. S. (2008) **Intervening processes between youths' exposure to community violence and internalizing symptoms over time: The roles of social support and coping**. American Journal of Community Psychology, 41, 43–62.

•Sandler, I. N., Tein, J. Y., Mehta, P., Wolchik, S., & Ayers, T. (2000). **Coping efficacy and psychological problems of children of divorce**. *Child Development*, 71, 1099-1118.

•Selye, H. (1956). **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill.

•Shinya Takeda,* Risa Matsuo† and Minako Ohtsuka (2020): **Effects of a Classroom-Based Stress Management Program by Cognitive**

•Zimmer-Gembeck, M.J., Lees, D., Bradley, G., & Skinner, E.A. (2009). **Use of an analogue method to examine children's appraisals of threat and emotion in response to stressful events**. *Motivation and Emotion*, 33.

