

[٢]

فاعلية برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة
لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة
أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق

د. إيناس السيد سادات البصال
مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة بورسعيد

فاعلية برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق

د. إيناس السيد سادات البصال *

المستخلص:

استهدفت الدراسة الحالية من اختبار فاعلية برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق ؛ فلكي يحيا الطفل حياة سوية متزنة ويتمتع بصحة نفسية سليمة لا بد له أن يتمتع بجهاز مناعي نفسي قوي يستطيع من خلاله مواجهة المواقف والخبرات الشعورية المؤلمة التي يتعرض لها واكسابه بعض الطرق الصحيحة في التعامل مع المواقف والأحداث والأشخاص بشكل إيجابي والتعايش معها دون تعرضه لأية اضطرابات وأمراض نفسية ؛ لذا أجرت الباحثة برنامجاً إرشادياً قائماً على مجموعة من الأنشطة المتكاملة تم تطبيقها على عينة مكونة من (٣٠) طفلاً وطفلة بالمستوى الأول والثاني بمرحلة الطفولة المبكرة ممن حققوا أعلى درجات في مستوى نقص المناعة النفسية للمقياس المعد لذلك (الربيع الأعلى)، ولتحقيق أهداف البرنامج ومعرفة مدى فاعليته أعدت الباحثة مقياساً مصوراً لقياس مستوى المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) يشمل ثلاثة أبعاد رئيسية (التفكير الإيجابي- الفاعلية الذاتية- الضبط الانفعالي) ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الرئيسية مجموعة من الأبعاد الفرعية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في أبعاد المناعة النفسية التي تناولتها الباحثة لصالح الاختبار البعدي والتي تعزي لفاعلية أنشطة البرنامج المقترح، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين انفصال الوالدين بالطلاق ونقص مستوى المناعة النفسية لدي أطفالهم، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أوصت

* مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.

بأهمية استخدام البرامج المختلفة التي تعزز مستوى المناعة النفسية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وضرورة الاهتمام بالمناعة النفسية كمدخل لوقاية أطفال ما قبل المدرسة من الاضطرابات النفسية والسلوكية نظرًا لأهمية هذه الشريحة في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة المتكاملة- المناعة النفسية- أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق

The summary

The current study aimed to Verify the effectiveness of a program based on some integrated activities to improve the psychological immunity of pre-school children of divorced parents.

The researcher affirms that in order for achieving a normal live, balanced life and enjoy a sound mental health to child, he must have a strong psychological immune system through which he can confront the painful emotional situations and experiences that he is exposed to and give him some correct methods of dealing with situations, events and people positively and coexist with them without being exposed to any Psychiatric disorders and illnesses; Therefore, the researcher conducted a counseling program based on a set of integrated activities that were applied to a sample consisting of (30) children boys and girls in the first and second levels in early childhood stage who achieved the highest scores in the level of mental immunodeficiency for the scale that prepared for this (the highest spring), and to achieve the program objectives , to know the extent of Its effectiveness The researcher prepared an illustrated scale to measure the level of psychological immunity of preschool children (the study sample) that includes three main dimensions (positive thinking-self efficacy- emotional control) and each of these main dimensions includes a set of sub-dimensions, and the results of the study showed that there are differences Statistical significance between the mean scores of the children of the experimental group in the dimensions of psychological immunity that the researcher dealt with in favor of the post-application, which is attributed to the effectiveness of the activities of the proposed program, and that there is a positive correlation between the separation of parents in divorce and the lack of the level of psychological immunity of their children. Through these findings of the study there are many recommended results showed that The importance of using various programs that enhance the level of psychological immunity in children at early childhood stage, the need to pay attention to Psychological immunity as an entry point to prevent pre-school children from psychological and behavioral disorders due to the importance of this segment in society.

Key words: Integrated activities- psychological immunity- Preschool children of divorced parents

مقدمة:

من منا يعيش حياة هنيئة خالية من التوترات والقلق غير مكبدة بالمتاعب تأكيداً لقوله تعالى في كتابه العزيز (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) سورة البلد الآية (٤) ؛ فالحياة العصرية والتغيرات السريعة والمتلاحقة التي نعيشها في الآونة الأخيرة جلبت معها العديد من المشكلات والمعوقات بسبب كم الضغوط النفسية والحياتية التي تقع على عاتق الفرد والتي يواجهها في مختلف مجالات الحياة (الأسرية- المهنية- الاجتماعية- الاقتصادية)، ويشير يوسف (٢٠١٥ : ٢٢٩)، قشقوش (٢٠١٩ : ٣٢)، القذافي (٢٠١١ : ٢١) إلى أن أحداث الحياة اليومية التي نعيشها بتحدياتها وضغوطها ومشكلاتها والتي تتمثل في خبرات، أحداث، ومواقف تتطوي على كثير من مصادر القلق والتوتر في شتي المجالات والتي تنعكس وتؤثر سلباً على شخصية الفرد من الموضوعات بالغة الأثر في حياة الأسرة لكونها من العوامل التي تشكل خطراً على صحة وتوازن الكيان الأسري النفسي، حيث انعكست هذه التغيرات على الأسرة بشكل عام والطفل بشكل خاص نظراً لأن الأسرة من أكثر الجماعات والوسائط تأثراً بما تحمله هذه الضغوط من عبء نفسي على أفرادها وتحملهم الكثير من المعاناة والقلق والإحباط، وما ينتج عنها من الشعور بالإرهاك النفسي نظراً لعدم تمكنها من إيجاد حلول مناسبة للمشكلات والصعوبات التي تواجهها وكيفية التغلب عليها والتكيف معها ومن ثم عدم التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي السليم، وما ينشأ عن ذلك من آثار سلبية تجعلها غير قادرة على على تنشئة أبنائها تنشئة إيجابية سوية لانعكاسه بشكل مباشر على سلوكياتهم؛ حيث أوصت دراسة سلطان (٢٠١٧) في هذا الصدد بأهمية دور الأسرة في تنشئة أبنائها تنشئة إيجابية.

ويذكر الشرييني وصادق (٢٠٠٦ ، ٩٠)، عامر (٢٠٠٤ ، ٩) أن الأسرة من أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية المعنية بتنشئة الطفل لكونها الخلية والوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها، وتقوم بحمايته ورعايته وإشباع حاجاته من جميع الجوانب (النفسية، الجسمية، الاجتماعية، الانفعالية، والمعرفية) فهي القوة الأكبر لعملية التنشئة الاجتماعية التي تمد الطفل بالمهارات والاتجاهات، القيم، والسلوكيات

التي يفترض أن تتم ممارستها أو تجنبها، وتؤكد قناوي (٢٠١٤ ، ٦٧) أن الوالدان هم القوة الأولى التي تؤثر على الطفل منذ ولادته ويظل هذا التأثير قائماً طيلة حياته وواضحاً في سلوكه ؛ فمما لا شك فيه أن مايسود الحياة الأسرية وما تتعرض له من أزمات ومشكلات وضغوط ينتج عنها العديد من حالات التفكك الأسري والتصدع العائلي الذي يظهر في العديد من الأشكال (الخلافات الزوجية- الطلاق الوالدي- الأساليب والاتجاهات الوالدية الخاطئة التي يتبعها الآباء في تنشئة أبنائهم...إلخ)، تجعلها غير قادرة على القيام بواجباتها ووظائفها مما ينعكس سلباً على صحة الأبناء ومناعتهم النفسية ؛ حيث تشير الغزيري (٢٠١٦ : ٤٤٥) أن الطلاق يعتبر المصدر الثاني للضغط عند الأطفال بعد وفاة أحد الوالدين أو كليهما، وأن المشكلات التي يمكن أن يواجهها الطفل نتيجة طلاق الوالدين تؤثر على كافة سماته الشخصية (السلوكية- الانفعالية- الاجتماعية- الأكاديمية.. إلخ) ويشير في هذا الصدد كل من عمر (٢٠٠٧ : ١٣- ١٤)، الخطيب (٢٠٠٧ : ٤٣٤)، حسين (٢٠٠٨ : ١٤٦) أن الطفل الذي ينشأ داخل أسرة متوافقة ومستقرة يختلف في نموه العقلي والنفسي والاجتماعي والجسمي عن الطفل الذي ينشأ وسط أسرة مفككة، فالطفل الذي ينشأ داخل أسرة مفككة يعاني من العديد من الاضطرابات، السخط الاجتماعي، الحرمان، والانحراف التي يظهر صداها في العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تقصح عن نفسها على هيئة قلق، خوف، عدوان، نقص تقدير الذات، صعوبة تكوين علاقات اجتماعية، فقدان الثقة بالنفس وغيرها من الاضطرابات التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وتنم عن نقص المناعة النفسية لديهم، ويرى مجيد (٢٠٠٨ : ١٦٦-١٦٧)، الأمين (٢٠١١) أن الطفل الذي تغيب عنه أحد والديه أو كلاهما قد يؤدي إلى شعوره بنقص الهوية الذاتية ويجد صعوبات في معرفته بجوانب القوة والضعف لديه، ويشعر بأنه فرد غير مهم وغير جدير بالسعادة ؛ ويشير طراد (٢٠١١ : ١٧٧) إلى أن الطفل يحتاج إلى اشباع حاجاته النفسية داخل محيط أسرة متألفة متكاملة حتى يحيا حياة مستقرة بعيدة عن القلق والاضطراب نستطيع من خلالها تنمية الثقة بالنفس لديه، الوعي بقدراته، والقدرة على التعامل مع متطلبات الحياة ؛ حيث أشار المرآوني (٢٠٠٩ : ٩٨)، الشرفاوي (٢٠٠٢ : ٨٠)

بأنه لكي تتحقق الصحة النفسية والاجتماعية للطفل لا بد له أن يحظى بمختلف مصادر الإشباع الانفعالي والعاطفي التي تمكنه من العلاقات والمعاملات السليمة، هذا إلى جانب تأكيد علماء النفس على أهمية العاطفة بين الطفل والديه وأخوته في نمو شخصية سوية وتمتع بصحة نفسية سليمة.

ويؤكد ياسين (٢٠٠١) في هذا الصدد أن بناء وتعزيز المناعة النفسية للأطفال من أهم الوظائف المنوطة بها الأسرة من أجل تحرير الأبناء من العصابية وقدرتهم على تجنب المشكلات والمواقف الحياتية الضاغطة التي تسبب لهم الضغط النفسي، وإقبالهم على الحياة من خلال فهم متطلباتها بطريقة صحية والعمل على إشباعها بشكل متوازن وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة والسنوات الأولى في حياة الطفل نظرًا لأنها تعد من أهم المراحل الحياتية التي يمر بها الطفل على الإطلاق لأنها الأساس الذي يتم فيه بناء وتشكيل كيانه النفسي وصحته النفسية السوية ؛ حيث تعد الصحة النفسية للطفل ضرورة يجب تحقيقها في شتى جوانب حياته.

لذا لا بد من البدء بمرحلة الطفولة المبكرة حيث تعد هذه المرحلة من أخطر المراحل العمرية التي تؤثر على تشكيل شخصية الطفل وكيانه النفسي وصحته ومناعته النفسية السوية، فإن ما يحدث خلال هذه الفترة من نمو في جوانب الشخصية يتأثر بها خلال مراحل حياته اللاحقة مما يصعب تعديله وتقويمه، وأن البناء النفسي السليم للطفل يعتمد على حمايته من المواقف والخبرات التي تبني في ذاته مشاعر القلق والخوف والتوتر وتشجعيه على الثقة بالنفس والتحدي والمثابرة والتفكير الإيجابي والضبط الانفعالي من أجل تمتعه بشخصية قوية متزنة يستطيع من خلالها مواجهة الإحباطات والمعوقات التي يمكن له أن يمر بها ؛ حيث تتميز الشخصية السوية بتقبل أصحابها صعوبة الحياة وكثرة إخفاقاتها وكيفية مواجهتها والتغلب عليها ؛ مما يجعل من الضروري الاهتمام والبحث عن أهم الطرق التي يمكن من خلالها مساعدة الطفل على التفكير بشكل إيجابي ومواجهة مشكلاته والتصدي أمام الضغوط الحياتية والنفسية التي يتعرض لها بإيجابية والتي تؤثر بشكل مباشر على صحته النفسية، وتظهر في أدائه، سلوكه، وطريقة تفكيره ؛ حيث يذكر المحارب (٢٠١٧ : ١٢) أنه ليس من السهل أن يغير الإنسان طريقة تفكيره الذي

اعتاد عليها منذ الصغر؛ لأن التعبير يأخذ الكثير من الوقت لنسيان الطرق القديمة التي اعتاد عليها واستبدالها بأخرى جديدة وهذه الضغوط لا تؤثر على الشخص نفسه فحسب بل تمتد لتشمل الأشخاص المحيطين به.

ومن هنا ترى الباحثة أن الصحة النفسية السوية وتقوية المناعة النفسية للطفل تعد مطلباً أساسياً وملحاً وضرورياً في حياته فبدونها لا يستطيع أن يحيا حياة سوية تجعله غير قادر على استغلال قدراته وإمكاناته وطاقاته في التكيف مع المواقف والضغوط والإحباطات الحياتية التي يعيشها بما يعود عليه بالنفع والفائدة ومن ثم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

مشكلة الدراسة:

انطلاقاً من شكوى العديد من المعلمات بوجود بعض الاضطرابات لدى العديد من الأطفال بالروضة، والتي تفصح عن نفسها في صور اضطرابات سلوكية متعددة منها على سبيل المثال لا الحصر (عدم القدرة على حل المشكلات - سهولة استثارته من زملائه - سرعة الغضب - عدم القدرة على التفكير بإيجابية - عدم الرضا - عدم قدرته في اتخاذ القرار - عدم المسامحة والأريحية - ليس لديه حسن التصرف في المواقف - المبالغة في استجاباته الانفعالية للمواقف - الاندفاع - العنف - الخوف... إلخ)، وبالتقصي عن حالات هؤلاء الأطفال من المعلمات وجدت الباحثة أن أكثر هؤلاء الأطفال يعانون من حالات انفصال أسري (بالطلاق)، والذي يمثل أحد الضغوط الحياتية والنفسية التي تؤثر على المناعة النفسية للأطفال.

وبناءً عليه قامت الباحثة بإعداد (استبانة) للدراسة الاستطلاعية تم تقسيمها إلى ثلاث أبعاد رئيسة تتمثل في (التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي) اختيرت بناءً على الاطلاع على الأدبيات والمراجع والدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية وما يرتبط بها من اضطرابات سلوكية، وطبقت على عدد (٤٠) من أولياء الأمور وعدد (٥٠) من المعلمات للتعرف على أهمية أبعاد الاستبانة وما تشمله من اضطرابات سلوكية تنم عن نقص المناعة النفسية لدى

الأطفال؛ والتي توصلت من خلالها إلى أن الأطفال الأكثر نقصاً في مستوى المناعة النفسية هم الأطفال أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق، وجاء نقص المناعة النفسية نتيجة لتأثرهم بذلك؛ حيث يعد الطلاق ضغط من الضغوط التي يتعرض لها الطفل وتسبب له الضغط النفسي الذي يضعف من مناعته النفسية وتجعله غير قادر على مواجهة الحياة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة.

وجاءت نتائج الدراسة الاستطلاعية لتوضح نسبة الاتفاق بين المعلمات وأولياء الأمور في أهمية أبعاد الاستبانة موضحة أن:

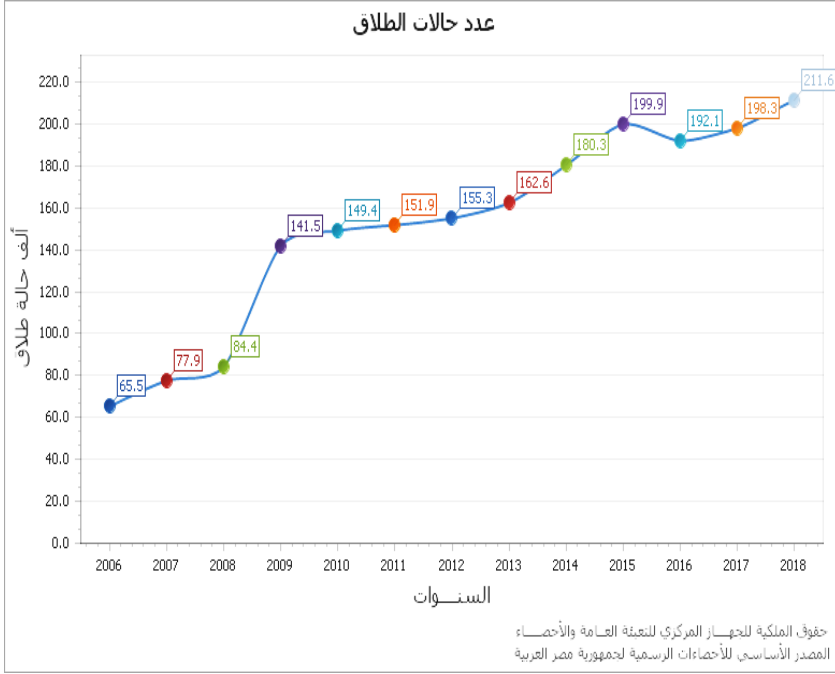
- ٩٥.٥% من نتائج الدراسة الاستطلاعية تنم عن قصور لدى الأطفال في البعد الثالث (الضبط الانفعالي).
- ٩٣% من نتائج الدراسة الاستطلاعية تنم عن قصور لدى الأطفال في البعد الأول (التفكير الإيجابي).
- ٨٩.٥% من نتائج الدراسة الاستطلاعية تنم عن قصور لدى الأطفال في البعد الثاني (الفاعلية الذاتية).

جدول (١)

يوضح نسبة موافقة العينة الاستطلاعية من (الأمهات - المعلمات) حول أهمية كل بعد وما يشتمله من عبارات المناعة النفسية

متوسط نسبة الاتفاق الكلية %	ن	نسبة الاتفاق المعلمات	ن	نسبة اتفاق الامهات	الأبعاد المفردة للاستبانة
٩٣%	٥٠	٩٢	٤٠	٩٤	البعد الأول: التفكير الإيجابي
٨٩.٥%		٩٠		٨٩	البعد الثاني: الفاعلية الذاتية
٩٥.٥%		٩٥		٩٦	البعد الثالث: الضبط الانفعالي

وبالاطلاع إلى معدل حالات الطلاق التي تمت في السنوات الأخيرة تبعاً لإحصاءات الرسمية للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء المصري لجمهورية مصر العربية أتضح أن نسب الطلاق في زيادة مستمرة كل عام كما هو موضح بالشكل (١) التالي:

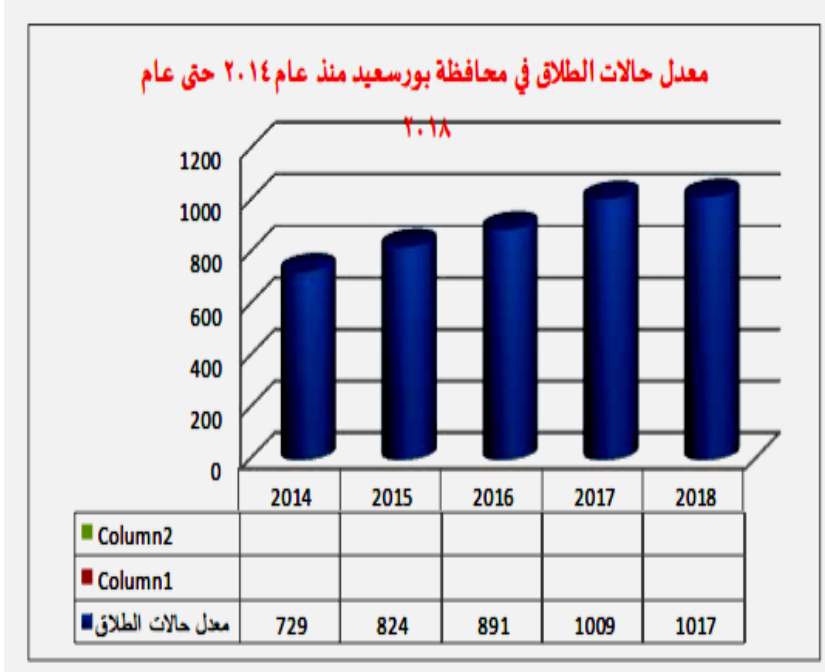


https://www.capmas.gov.eg/Pages/IndicatorsPage.aspx?ind_id=1091

وكشف الجهاز المركزي للتعينة والإحصاء أن محافظة بورسعيد هي المحافظة الأكثر ارتفاعاً في معدلات حالات الطلاق؛ حيث بلغت نسبة الطلاق حوالي ٢٤٨٥ بنسبة ٤,١، وذلك مقارنة بنسبة المتزوجين التي بلغت ٦١٥٥ بنسبة ١٠,٣، ما يشير إلى الزيادة المضطربة في نسبة حالات الطلاق خلال العشر سنوات الأخيرة.

<https://www.youm7.com/story/2015/9/15>

ومن خلال تقصي الباحثة عن نسبة حالات الطلاق بالمجتمع البورسعيدي، وذلك من واقع السجلات الرسمية الموجودة بمحكمة الأسرة بمحافظة بورسعيد وجدت الباحثة أن معدل حالات الانفصال الأسري بالطلاق بين الوالدين تزداد عام بعد عام داخل المحافظة؛ حيث بلغ معدل حالات الطلاق داخل المحافظة خلال الخمس سنوات الأخيرة الماضية منذ عام ٢٠١٤ وحتى عام ٢٠١٨ كما هو موضح في الشكل (٢) التالي:



ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية لاحظت الباحثة تناول موضوع المناعة النفسية في المراحل العمرية المتوسطة والعليا وعدم وجود دراسات عربية وأخرى أجنبية تناولت موضوع المناعة النفسية في مرحلة ما قبل المدرسة وذلك في حدود علمها على الرغم من أهمية هذه المرحلة الحاسمة وتأثيرها على المراحل العمرية اللاحقة من حياة الطفل، والتي نحن على غفلة من أهميتها ومردودها وأثرها العظيم في تكوين الشخصية، ونموها بشكل سوي ومتوازن.

فمن خلال شكوى المعلمات، الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة، التقصي عن نسب حالات الطلاق المتزايدة الموجودة بالمحافظة، وندرة الدراسات العربية والأجنبية في مجال المناعة النفسية في مرحلة ما قبل المدرسة نمت للباحثة فكرة الدراسة، ووجدت أن هناك حاجة ملحة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؛ مما دعا الباحثة إلى تصميم برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة التي تلبي حاجات الأطفال من جميع الجوانب حتى يستطيع مواجهة مواقف الحياة وأحداثها بطريقة إيجابية تمكنه من

التكيف والتفاعل الناجح معها، ونقله من حالة الانفعال والسلبية إلى الهدوء والإيجابية.

وفي ضوء ما سبق تتمثل مشكله الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الرئيس التالي:

• ما فعالية برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟

ويتفرع من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ما الأنشطة المتكاملة القائم عليها البرنامج الحالي؟
- ما ماهية المناعة النفسية؟
- ما أهم أبعاد المناعة النفسية المراد تحسينها لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟
- ما أهم مصادر الضغوط التي تؤثر على المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟
- ما آثار الطلاق على الحالة النفسية للطفل وضعف مناعته النفسية؟
- ما العلاقة بين المناعة النفسية والضغوط التي يتعرض لها أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟
- ما فعالية البرنامج القائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تصميم برنامج قائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق، والتأكد من فاعليته لدى العينة المستهدفة بالدراسة.

ويتطلب تحقيق الهدف الرئيس تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- تحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق التي تناولتها الدراسة: (التفكير الإيجابي- الفاعلية الذاتية- الضبط الانفعالي).
- قياس مستوى المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق وارتباطها بالانفصال الأسري (الطلاق).
- التحقق من اختبار فعالية البرنامج المعد لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق.

أهمية الدراسة:

لكي يحيا الطفل حياة سوية متزنة ويتمتع بصحة نفسية سليمة لا بد له أن يتمتع بجهاز مناعي نفسي قوي يستطيع من خلاله مواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرض لها واكسابه بعض الطرق الصحيحة في التعامل مع المواقف والأحداث والأشخاص بشكل إيجابي، والتعايش معها دون تعرضه لأية اضطرابات وأمراض نفسية لذا قد تفيد هذه الدراسة في:

أولاً: الأهمية النظرية: قد تفيد هذه الدراسة في:

- تسليط الضوء على موضوع المناعة النفسية الذي يعد من أهم الموضوعات الحديثة نسبياً في مجال الصحة النفسية.
- إلقاء الضوء على شريحة هامة من المجتمع وهي أطفال ما قبل المدرسة حيث لم تحظى هذه الشريحة بالاهتمام والدراسة في موضوع المناعة النفسية بالدراسات العربية والأجنبية وذلك في حدود علم الباحثة.
- تناول الدراسة لمرحلة عمرية هامة في حياة الطفل نظراً لقلّة خبراته في مواجهة المواقف والمشكلات التي يتعرض لها وكيفية التغلب عليها.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- الباحثين: يساعد الباحثين في الاستفادة من الأدوات التي صممت في الدراسة، وفتح المجال أمامهم للاهتمام بعمل دراسات حول متغيرات الدراسة الحالية في مجالات متعددة مما يعزز الدراسات والأبحاث النفسية في مجال علم النفس.

- **مخططي المناهج:** توجيه نظر مخططي المناهج والمختصين في مجال الطفولة في وضع مجموعة من المواقف التي تعزز المناعة النفسية عند الطفل وتساعده على التفكير الإيجابي وحل المشكلات وضبط الذات وفاعليتها في مواجهة المواقف غير المألوفة.

الأسرة: يساعد الأسرة في:

- التغلب على الظروف الحياتية والمواقف الضاغطة التي تتعرض لها والتي تنعكس سلبيًا على تربية أبنائهم وتؤثر على مناعتهم وصحتهم النفسية.
- الحفاظ على الكيان الأسري من التفكك والانهييار وتحقيق الأمن والاستقرار بين أفراد الأسرة.
- تصميم (دليل استرشادي للأسرة) يتناول بعض النصائح التي يجب أن تتبعها الأسرة نحو كيفية التعامل مع الضغوط وتحسين المناعة النفسية لدى أبنائهم من أجل تنشئتهم تنشئة سوية وتمتعهم بمناعة نفسية قوية.

المعلمات:

يساعد المعلمات في:

- عمل بعض المواقف الافتراضية والأنشطة التي تدعم المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة واستخدام الأساليب التربوية السوية في التعامل مع الأطفال في الروضة لمساعدتهم على تحقيق الفاعلية الذاتية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.
- الاستفادة من الأدوات والأنشطة المصممة بالدراسة، للعمل على زيادة وتحسين المناعة النفسية للأطفال.
- إثراء البيئة الصفية للطفل بتوفير العديد من الأنشطة المتكاملة التي تساعد الطفل على تكامل شخصيته ونموه من جميع الجوانب.
- **الأطفال:** تساعد الطفل في تحسين وزيادة المناعة النفسية لديه وشعوره بالإيجابية وكيفية توظيف مهاراته وخبراته السابقة في مواجهة ما يتعرض له من مواقف وخبرات جديدة غير مألوفة.

مصطلحات الدراسة:

الأنشطة المتكاملة **Integrated activities**:

تعرفها خضر (٢٠١١: ١٠) بأنها: مجموعة من الأنشطة التي يتم تقديمها للأطفال ومدعمة بالعديد من الأساليب المختلفة والمتنوعة مثل الصور والفيديوهات التعليمية والتسجيلات الصوتية التي تتناسب مع خصائص وحاجات أطفال ما قبل المدرسة، ويكتسب من خلالها العديد من الخبرات المتكاملة سواءً كانت خبرات معرفية ووجدانية واجتماعية وحسية.

تعرف منى إسماعيل (١٩٩٤) في عاطف (٢٠٠٢: ٢١) الأنشطة المتكاملة بأنها: مجموعة من المواقف التعليمية التي يتم التخطيط لها مسبقاً بحيث تضم في طياتها مجموعة من الأساليب المتنوعة المختلفة؛ حيث تضم المجالات المعرفية، الاجتماعية، الرياضية، الفنية، ويكون للطفل دور إيجابي في تنفيذها بما يوفر له فرص النمو المتكامل.

وتعرف الباحثة الأنشطة المتكاملة إجرائياً بأنها: مجموعة من المواقف والممارسات التعليمية التي تطبق بالبرنامج باستخدام مجموعة من الأنشطة (المعرفية، الفنية، الموسيقية، الحركية، الدرامية) التي يتم التخطيط لها مسبقاً، والتي تشمل جميع جوانب شخصية أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المفصلين بالطلاق وتؤثر فيهم تأثيراً متكاملاً؛ وذلك من أجل إكسابهم العديد من السلوكيات الإيجابية وتحسين المناعة النفسية لديهم.

المناعة النفسية **Psychological Immunity**:

يوضحها زيدان (٢٠١٣: ٨١٧) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية.

ويعرفها Kagan,H. (2006: P94) بأنها: نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر وما يفيد وذلك باستخدام القدرة على التخطيط

والتحليل بهدف إعطاءه القدرة على إدراك الخطر والحماية منه لإكسابه ما يعزز الحياة لديه وصياغة خطط العمل من أجل التدعيم والوقاية والإحساس بالذات.

وتعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائيًا: بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل في مقياس المناعة النفسية المصور وكل بعد من أبعاده المتمثلة في: (التفكير الإيجابي- الفعالية الذاتية- الضبط الانفعالي)، وقدرته على مواجهة المواقف والمشكلات غير المألوفة، وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سلبية تؤثر على صحته ومناعته النفسية.

الضغوط الحياتية Life Stress:

أوضح عبد العزيز فهمي النوحى في شلبي (٢٠١٥: ١٦) بأن ضغوط الحياة هي المواقف التي يمر بها الفرد في حياته ويتصور أنها تفوق إمكانياته وموارده الشخصية والبيئية اللازمة للتكامل معها وبالتالي يعزى الفرد بسببها الشعور بالخوف والقلق والاكتئاب وعدم القدرة على السيطرة عليها.

وأشار إليها غانم ١٩٩٦ في غانم (٢٠٠٨: ١٧٩) بأنها المعوقات التي يتعرض لها الفرد وتولد لديه حالة من الشعور بالقلق والتوتر التي تتناوبه؛ حيث يختلف إدراك الأفراد لهذه المعوقات وظروف مواجهتها، ومن هذه الضغوط ما هو نافع وإيجابي ولكن الكثير منها يعمل على تفكك الفرد وإنهياره ويسبب له الضغط النفسي.

الضغوط النفسية Psychological stress:

عرفتها خويلد (٢٠١٣: ١٧) بأنها: أي تغير خارجي أو داخلي يؤدي إلى حدوث استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

في حين يشير إليها عبد القادر وقنديل وآخرون (د. ت، ٢٥٦) بمعجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي بأنها: تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد ككل أو على جزء منه وبدرجة تولد لديه شعورًا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه إلى نمط جديد، والتي لها آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد.

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: مجموعة الأحداث والمواقف غير المألوفة التي يتعرض لها الطفل في حياته نتيجة لانفصال والديه بالطلاق حيث تفقده السيطرة على ذاته، وعدم القدرة على التكيف مع المواقف التي يواجهها، والتي من شأنها أن تجعله غير قادرًا على تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي وبالتالي تمتعه بمناعة نفسية ضعيفة تؤثر عليه في مراحل عمره المختلفة.

أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق Preschool children of divorced parents تعرفهم الباحثة إجرائياً بأنهم: أطفال ما قبل المدرسة من (٤-٦) سنوات أبناء الزوجين اللذين تم انفصال كل منهما عن الآخر انفصلاً تاماً بالطلاق، وما يترتب على هذا الانفصال من العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على التكيف النفسي والاجتماعي لهم وتضعف من مناعتهم النفسية.

محددات الدراسة:

- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق الجانب التطبيقي للبحث خلال الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩.
- **المحددات المكانية:** تم تطبيق الدراسة بثلاث روضات بحي الزهور بمحافظة بورسعيد (روضة طارق بن زياد- روضة الزهور- روضة عقبة بن نافع).
- **الحدود البشرية:** تم تطبيق البرنامج على (٣٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة الملتحقين بالمستوي الأول والثاني من (٤ - ٦) سنوات ممن حققوا أعلى مستوى في نقص المناعة النفسية بالمقياس المعد لذلك.
- **المحددات الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على تحسين المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة المتمثلة في ثلاث أبعاد هم: (التفكير الإيجابي- الفاعلية الذاتية- الضبط الانفعالي) لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق باستخدام البرنامج القائم على بعض الأنشطة المتكاملة.

الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة:

للإجابة عن التساؤل الأول من أسئلة الدراسة

- ما الأنشطة المتكاملة القائم عليها البرنامج الحالي؟
سوف تتناول الباحثة العناصر التالية:

أولاً: الأنشطة المتكاملة: Integrated activities

تعد الأنشطة المتكاملة من العوامل المهمة التي تعمل على تحقيق النمو الشامل للطفل من جميع الجوانب، والتي تساهم في بناء شخصيته وتزيد من دافعيته للتعلم علاوة على إكسابه العديد من المبادئ، القيم، المفاهيم، العادات، والسلوكيات المرغوب فيها، كما أنها تتيح له فرص التنفيس عن انفعالاته، والتعبير عن مشاعره وأرائه وأفكاره بدون خجل، حيث تشير في هذا الصدد قناوي (٢٠١٤: ٨٠) أن أنشطة اللعب المختلفة والمتنوعة تسرع من النمو المعرفي للطفل وتساعد على التعبير العاطفي، وينمي لديه التصرفات الإيجابية، وبالتالي النمو الشامل من كافة الجوانب.

تعريف الأنشطة المتكاملة:

يعرفها عاطف (٢٠١٧: ٧٦) بأنها مجموعة من الممارسات والمواقف التعليمية التي يتم الإعداد لها مسبقاً على شكل خبرة متكاملة تتضمن مجموعة من الوحدات تدور حول موضوعات ذات أهمية عند الطفل، ويكون للطفل دور إيجابي في ممارسة هذه الأنشطة والمواقف لتحقيق الأهداف التعليمية.

يعرفها كمال (٢٠٠٩: ٢٥٣) بأنها كل ما يتم إكسابه للطفل داخل الروضة وخارجها من أنشطة ومواقف موجهة ومخطط لها مسبقاً يستطيع الطفل من خلالها اشباع حاجاته، تنمية مفاهيمه، مهاراته، فناعاته، وتحقيق التوازن والنمو من جميع الجوانب.

بينما تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: مجموعة من المواقف والممارسات التعليمية التي تطبق بالبرنامج باستخدام مجموعة من الأنشطة (المعرفية، الفنية، الموسيقية، الحركية، الدرامية) التي يتم التخطيط لها مسبقاً، والتي تشمل جميع جوانب شخصية أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المفصلين بالطلاق وتؤثر فيهم تأثيراً متكاملاً؛

وذلك من أجل إكسابهم العديد من السلوكيات الإيجابية وتحسين المناعة النفسية لديهم.

ويشير فارس (٢٠٠٦: ١٠٧) إلى أن هناك مجموعة من القواعد والشروط التي يجب مراعاتها في الأنشطة المقدمة لأطفال ما قبل المدرسة ونذكر منها:

- أن تكون جذابة ومشوقة للطفل.
- أن تكون مبتكرة وغير تقليدية.
- أن تكون مناسبة للعمر العقلي والزمني للطفل.
- أن تتيح للأطفال فرص التعلم النشط والتعاوني.
- أن ترتبط بخبرات الحياة اليومية للطفل.
- أن تخاطب وتستثير حواس الأطفال.
- أن تكون واضحة ومبسطة بقدر الإمكان.

أنواع الأنشطة المتكاملة المقدمة داخل البرنامج:

- **الأنشطة المعرفية:** تعرفها الباحثة إجرائيًا على أنها مجموع الأنشطة التي تكسب الطفل طريقة التفكير الإيجابي السليم في مختلف أمور حياته ومساعدته في حل المشكلات التي تواجهه وكيفية التصدي لها.
- **الأنشطة الفنية:** تعرفها السبيل (٢٠٠٦: ٦٠) بأنها وسيلة يعبر بها الطفل عن أفكاره وانفعالاته للتفيس عن مكبوتاته التي لا يستطيع التعبير عنها بالكلمات، للتعبير عن ذاته، واستخدام الطفل للفنون يساعده على اتخاذ القرارات المناسبة، والتعلم باستخدام المحاولة والخطأ فالفنون تساعد الطفل في التعبير عن ذاته والتفيس عن همومه ومشكلاته.
- **الأنشطة الموسيقية:** يذكرها جابر وآخرون (٢٠١٦: ١٦١) بأنها تلعب دورًا مؤثرًا في العملية التعليمية، فهي تعمل على غرس المبادئ والقيم الحميدة والسلوكيات الإيجابية في نفس الطفل، وتعد وسيلة للتعبير العاطفي والمشاركة الاجتماعية.

- **الأنشطة الحركية:** يرى الحيلة (٢٠٠٣) في حمزة (٢٠١٩: ٣٤١) بأن الأنشطة الحركية تعد من الأنشطة المهمة التي تشبع احتياجات الطفل، وتسهم في نموه من جميع الجوانب العقلية، الجسمية، اللغوية، الاجتماعية، والأخلاقية حيث أنها توفر بيئة خصبة تستثير دوافع الطفل للتعلم وتشجعه على التعلم النشط والفعال.
- **الأنشطة الدرامية:** تذكرها نصار وآخرون (٢٠١٩: ٢٧٣) بأن الدراما نوع من أنواع الأنشطة المهمة التي تبدد الملل الذي يشعر به الطفل لتحويل القضايا التي تهم الطفل إلى صورة حية ناطقة تؤثر على الطفل بشكل مباشر وتحقق اكتساب الخبرة لدى المتلقي نظرًا لقربها من نفوس الأطفال وطبيعتهم، واستخدمت الباحثة (القصة- الرسوم المتحركة) كنوع من أنواع الدراما في البرنامج الحالي للدراسة.
- **القصة:** تعرفها دكاك (٢٠١٢: ١٩٦) بأنها عبارة عن حكاية قصيرة تتضمن غرضًا تربويًا أو أخلاقيًا أو لغويًا أو ترويحياً أو قيميًا، والتي تعد من أكثر ألوان الأدب تأثيرًا على نفوس الأطفال؛ حيث تتضمن المثيرات الباعثة على تكوين شخصياتهم، وتشكيل سلوكهم.
- **الرسوم المتحركة:** تعرفها العويد (٢٠١٦: ١٨١) بأنها مجموعة من المشاهد المترابطة والتي تروي مجموعة من الأحداث، المواقف، والقصص المختلفة ينقلها أبطال ذو شخصية كارتونية يضاف لها حوار حركية ذات مؤثرات صوتية وصورية تجمع بين عنصر الجذب والتشويق لها، تحتوي على موضوع معين وتقدم رسالة محددة مرتبطة بمرحلة ما قبل المدرسة، تؤدي إلى هدف معين.

للإجابة عن التساؤل الثاني من أسئلة الدراسة

- ما ماهية المناعة النفسية؟

سوف تتناول الباحثة العناصر التالية:

ثانيًا: المناعة النفسية: Psychological Immunity

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أخصب وأخطر المراحل العمرية التي يمر بها الطفل نظرًا لأن الخبرات التي يتم إكسابها له في هذه الفترة من نموه يكون لها أكبر

الأثر في تكوين وتشكيل شخصيته وتحديد مسارها إلى السواء أو اللاسواء، ولما لها من تأثير حيوي ومباشر على المراحل العمرية المستقبلية التي تليها، فما يحدث في هذه الفترة من نمو وما يتم إكسابه من خبرات يصعب تعديله وتقويمه في المستقبل. ويشير السميري وآخرون (٢٠٠٨: ٣٥٠) إلى أن تعرض الأطفال لبعض الضغوط والمشكلات التكيفية التي لا يستطيعوا مواجهتها والتكيف معها من شأنها أن تضعف مناعتهم النفسية وتؤثر سلباً على سلوكهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين في مختلف المواقف يجعلها تشكل خطراً على بناء كيانهم النفسي، استقرارهم العاطفي، ضعف قدرتهم على التكيف، ضعف مستوى الأداء لديهم، انخفاض الدافعية، والعجز عن أدائهم وممارستهم للمهام اليومية.

ويؤكد (Mirnics,Z & et. al (2013) إلى أهمية الاستقرار العاطفي، كيفية التأقلم مع المواقف التي يواجهها الفرد، والتي تساعد على التنظيم الذاتي للشخصية واستخدامها أسلوب المواجهة من أجل تحقيق التكيف النفسي السوي، ومن هنا يأتي دور الأسرة والتنشئة الأسرية في حياة الطفل ومدى إشباع حاجاته العاطفية واستقراره النفسي، فأن وجود مناعة نفسية قوية لدى الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة ينعكس بشكل إيجابي على شخصية الفرد وكيانه النفسي في المراحل اللاحقة من حياته، ومن الجدير بالذكر أن شخصية الطفل وبنائها السليم يعتمد على إشباع حاجاته المادية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية، والنفسية، وذلك تحقيقاً للنمو السوي المتوازن وتوافقه النفسي والاجتماعي وحمايته من المواقف والخبرات التي تبني في ذاته مشاعر القلق والخوف؛ حيث أشار المرآوني (٢٠٠٩: ٩٨)، الشرفاوي (٢٠٠٢: ٨٠) في هذا الصدد أنه لكي يتحقق النمو السوي والصحة النفسية والاجتماعية للطفل لابد أن يحظى بمختلف مصادر الإشباع الانفعالي والعاطفي التي تمكنه من العلاقات والمعاملات السليمة هذا إلى جانب تأكيد علماء النفس على أهمية العاطفة بين الطفل والديه وأخوته في نمو شخصية سوية وتمتع بصحة نفسية سليمة.

ومن هنا يؤكد ياسين (٢٠٠١) أن بناء وتعزيز المناعة النفسية للأبناء من أهم الوظائف المنوطة بها الأسرة من أجل تحرير الأبناء من العصابية وقدرتهم على تجنب المشكلات والمواقف الحياتية الضاغطة وإقبالهم على الحياة من خلال فهم متطلباتها بطريقة صحية والعمل على إشباعها بشكل متوازن وخاصة في مرحلة

الطفولة المبكرة والسنوات الأولى في حياة الطفل نظرًا لأنها تعد من أهم المراحل الحياتية التي يمر بها الطفل على الإطلاق لأنها الأساس الذي يتم فيه بناء وتشكيل كيانه النفسي وصحته النفسية السوية؛ لذا تعد الصحة النفسية للطفل ضرورة ويجب تحقيقها في شتى جوانب حياته.

تعريف المناعة النفسية:

هناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم المناعة النفسية التي تعد من المفاهيم الحديثة نسبيًا في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي؛ حيث تعتبر المناعة النفسية من الخصائص النفسية المهمة في حياة الفرد، وذلك لأنها تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية والصدمات والأزمات النفسية التي يتعرض لها وحمايته من الوقوع فريسة للمرض والاضطراب النفسي ومن ثم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

وسوف نتناول الباحثة مجموعة من التعريفات التي تناولت هذا المجال:

تعريف المناعة النفسية لغة:

ورد مفهوم المناعة النفسية في قاموس مختار الصحاح للرازي (د.ت: ٢٦٥) بمعنى المنع أي ضد الإعطاء.

ورد مفهوم المناعة النفسية في لسان العرب لمنظور (د.ت: ٤٢٧٧) قال بن جني أن المناعة تحمل أمرين أحدهما أن تكون فعالة من مَنَع وهي منع حدوث الشيء

تعريف المناعة النفسية اصطلاحًا:

يعرفها Olah,A.(2004:p.654) على أنها وحدة متكاملة للجوانب الشخصية (المعرفية- السلوكية- الوجدانية) التي تعطي للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومواجهتها وتدعيم الصحة النفسية خلال ثلاث أنظمة فرعية (مراقبة الأداء- الثقة- التنظيم الذاتي) التي تتفاعل مع بعضها البعض لتنمية القدرات التكيفية من أجل دعم التماسق بين مبادئ الفرد ومتطلباته.

ويذكرها (Voitkane,S.(2004:p.23) بأنها وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من خلال القدرات التكيفية ومصادر المرونة الشخصية التي تمنح الفرد مناعة ضد الضغوط الحياتية والتحطم والانهيار وتقوم بحماية وتقوية عملية التوافق ومن ثم تعمل كدرع واقية ومصدات لمنع الصدمات.

ويشير كيجان (Kagan,H.(2006: p.94) للمناعة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي قائم على استخدام القدرة في التمييز بين ما يضر الإنسان وما ينفعه، وذلك من خلال التخيل والقدرة على التفكير والتخطيط بهدف إدراك الخطر والحماية منه وتعزيز الحياة لديه من أجل الوقاية والتدعيم الذاتي.

وأشار كامل (٢٠٠٩: ٣١٨) إلى مفهوم المناعة النفسية على أنها منظومة من الأفكار المنهجية القادرة على توليد الأفكار المضادة للأفكار التدميرية للفرد والمجتمع.

ويوضحها باربانيل (Barbanell,L. (2009:p.16-17) بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والقدرة التكيفية الطبيعية التي تشتمل على جميع جوانب الشخصية التي تعمل بنظام معقد ومنظم أسوة بجهاز المناعة الحيوية من أجل مواجهة الضغوط وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية.

وتعرفها دوبي وشاهي (Dubey.A. & Shahi,D.(2011:p.40) بأنها نظام متكامل لأبعاد الشخصية الإنسانية التي تسعى لتحقيق التوازن بين المتطلبات الشخصية وسياق الحياة التي يعيش فيها وذلك لزيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي والبيئي.

ويرى لورينزي وآخرين (Lorincz.E et al.(2012: p.104) أن المناعة النفسية مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على مواجهة الضغوط وتحمل تأثيرها، ومن ثم تكوين مناعة نفسية مضادة لحماية هذه التأثيرات السلبية.

ويعرفها زيدان (٢٠١٣: ٨١٧) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية الناتجة من الأزمات النفسية والضغوط الحياتية والإحباطات المتكررة، واستخدام الإمكانيات الكامنة في الشخصية من أجل التخلص من هذه الضغوط والتحصين النفسي.

ويذكرها الشريف (٢٠١٥: ٢٥) بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي يشترك مع نظام المناعة الحيوية للحفاظ على اتزان الفرد واستقراره من خلال حماية الوجدان من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاضطرابات والأحداث السلبية ومساعدته في مواجهة تقلبات الحياة بدرجة عالية من الاستقرار، وذلك من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي التي تعمل على مقاومة الضغوط والتعامل معها وتدعيم الصحة النفسية للفرد وذلك من خلال ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء- تنظيم الذات- المواجهة التكيفية) التي تتعامل مع بعضها البعض في وصف العوامل الدافعة التي قد تساعد على النتائج بين مبادئ الفرد ومتطلباته الحياتية.

تعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الأطفال في مقياس المناعة النفسية المصور وكل بعد من أبعاده الثلاث المتمثلة في (التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي).

وتوضح رمضان (٢٠١٦) أن الفرد يمتلك جهاز مناعي نفسي أسوأ بجهاز المناعة الحيوية من شأنه جعل الفرد أكثر مرونة وصلابة وقوة في مواجهة الأحداث والضغوط الحياتية الصعبة التي يواجهها في حياته اليومية حفاظاً على جسده ونفسه من هذه التحديات.

مكونات المناعة النفسية:

يري أبو العزائم (٢٠١٨) أن المناعة النفسية تتكون من مجموعة من

المكونات وهي:

- المفهوم الذاتي المتطور .
- الكفاءة الذاتية.
- حل المشكلات.
- التحدي والتغيير .
- التوجه حيال الهدف.
- التفكير الإيجابي.
- ضبط الاندفاعات.
- التوجه حيال الهدف (<https://abouelazayem.com/2018/06/04>).

أهمية المناعة النفسية:

ويؤكد كل من زيدان (٢٠١٣: ٨٢١)، وسويد (٢٠١٦: ٣) أنه من المهم وجود مفهوم الشخصية المحصنة وهي الشخصية التي تمتلك القدرة على تحمل ومواجهة المشقة والضغوط والتعامل معها بكفاءة باستخدام العديد من الأساليب الفعالة من أجل خفض الآثار السلبية الناتجة عنها والتي باتت خطراً تهدده، وهكذا تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بالاضطرابات والأمراض، ويؤكد أنها بمثابة دروع واقعية لتحصين الفرد ضد المشاعر السلبية، الغضب، الأمراض النفسية، الاستسلام، والبقاء معافى وتمتعه بصحة نفسية سوية، حيث ترى عصفور (٢٠١٣: ٢٧) بأن المناعة النفسية تؤثر على درجة صمود الفرد أمام التحديات التي يواجهها وشعور الفرد بقدراته وإمكاناته حيث يستطيع الفرد ذوي المناعة النفسية القوية أن يتعلم من الخبرات الصعبة التي يواجهها ويستفيد منها حتى ولو تعرض للفشل أو الإخفاق فيها ولايعتبرها نقطة توقف ولكنها تكون له نقطة بداية وتقدم.

وبناء على ماسبق ترى الباحثة بضرورة تدعيم المناعة النفسية لدى الأطفال، ذلك لأن وجود جهاز مناعي قوي لدى الطفل يجعله قادراً على التفكير بشكل إيجابي، التكيف مع المواقف الطارئة، إيجاد الحلول للمشكلات التي يواجهها، مقاومة المعوقات والصعوبات التي يتعرض لها وممارسة حياته بنوع من التفاؤل؛ وذلك حفاظاً على استقراره النفسي واتزانه الانفعالي من أجل تمتعه بصحة نفسية وجسمية سوية.

دور الأسرة في توفير الصحة النفسية للطفل:

يرى مزاهرة (٢٠٠٩: ٦٥)، أحمد (٢٠٠٩: ٢٤) أن الوظيفة الجوهرية للأسرة هو تطبيع الطفل، تدريبه على الأنماط السلوكية المقبولة، وتنمية الضبط الذاتي لكل طفل لكي يستطيع أن يتكيف ويتلاءم مع أسرته، مع الآخرين داخل المجتمع الذي يعيش فيه؛ فالجو الأسري والتفاعل الذي يحدث بين الطفل وأسرته يساعده على اكتساب العديد من الاتجاهات والقيم الإيجابية التي تعمل على تكوينه النفسي السوي وبالتالي تمتعه بصحة نفسية سوية ومناعة نفسية قوية تساعده على مجابهة الضغوط

والمشكلات، وتشير كليبر (٢٠٠٧: ٦١)، عمر (٢٠٠٧: ١٥٧-١٦٣) بأن هناك مجموعة من الأدوار التي تقوم بها الأسرة من أجل توفير الصحة النفسية للطفل الأمر الذي يعمل على خلق مواطن صالح ذو شخصية سوية ومنتزعة ألا وهي:

- الجو العائلي المستقر الهانئ الذي يسوده التفاهم، التعاون، والمحبة من جميع أفرادها؛ مما يعطي شعورًا بالثقة بالنفس، والشعور بالطمأنينة، وحمايتهم من التوتر والقلق.
- أن تكون العلاقة بين الأبوين في حالة وفاق مبنية على الاحترام المتبادل بين الطرفين، والتعاون بينهم في مواجهة مشكلات الحياة.
- أن يشعر كل فرد من أفراد الأسرة بأهميته، قيمته دون تفضيل أحدهما على الآخر في جو من التفاهم، المودة، والحب.
- تنمية ثقة الطفل بنفسه، وتشجيعه على التنافس والتحدي.
- إدخال السرور والفرح إلى نفوس الأطفال، وكثرة تعزيزهم والثناء عليهم.
- منح الطفل المسؤولية بما يتناسب مع قدراته.

تفسير المناعة النفسية

يرى أولاه وزملائه (Olah, A. et al (2010:p.104) أن المناعة النفسية عبارة عن نظام مركب يتكون من عدة أنظمة تتمثل في مجموعة من الأبعاد الفرعية التي تتفاعل مع بعضها البعض من أجل وقاية العقل وحماية النفس من الضغوط النفسية والتأثيرات السلبية التي يتعرض لها الفرد، ويتم ذلك من خلال التقويم المعرفي لهذه التهديدات، والتعامل الفعال معها من خلال توظيف استجابات سلوكية ومعرفية ودافعية مناسبة لمقاومة الضغوط وتحقيق التكيف مع ظروف البيئة المحيطة.

ويؤيد باربانيل (Barbanell, L.(2009:p.15-28) رأي فرويد عن ميكانيزمات الدفاع النفسي؛ حيث يشر إلى أن اللاشعور يقوم بتقنية وقلتره المشاعر، وذلك بحجب المشاعر المؤلمة التي تنتج عن الأحداث السلبية الضاغطة التي تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة، ويقوم اللاوعي بالتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية

وتخزينها بعيداً عن الوعي والإدراك بصفة مؤقتة وذلك من أجل التحرر منها وإفراح المجال لظهور المشاعر الإيجابية لتحقيق عملية التوافق والتكيف.

بينما يرى كيجان Kagan,H.(2006:p.95-97) أن المناعة النفسية عبارة عن نظام للتغيير والرد على الانفعالات باستخدام حواسنا والتمييز بين الأحداث الضارة والمفيدة خلال المشكلات اليومية، والتي تسمح للفرد بتقويم ردود الأفعال وإصداره استجابات إيجابية وذلك لحماية نفسه والحفاظ عليها من الاضطرابات والأمراض.

وظائف المناعة النفسية:

يحدد كل من Olah et al (2010:103-104); Kagan(2006:90-91) ; Barabanell (2009:16) ; Lorincz et al (2012:105-106)

أهم الوظائف المميزة للمناعة النفسية في الآتي:

- تحويل الفشل إلى نجاح، والمحن إلى منح.
- التفسير الجيد والمنطقي للمواقف والأحداث.
- اختبار الأساليب المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد لتحقيق التكيف مع المواقف.
- الإدراك المعرفي الجيد للموقف وتوقع النتائج الإيجابية.
- صدور الاستجابات والسلوكيات الإيجابية.
- تنقيح وفترة المشاعر والأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية.
- تعزيز آليات الدفاع النفسي.
- المساعدة على استعادة التوازن النفسي.
- ظهور استجابات إيجابية عند توقع حدوث أي حدث مؤلم أو سلبي.

ملاحظ نقص المناعة النفسية

يذكر كل من حسان (٢٠٠٩: ٦٣)، كامل (٢٠٠٢: ٣٢٠-٣٢١) إلى أن

أهم المظاهر والأعراض المميزة للأفراد ذوي المناعة المنخفضة هي:

- فقدان الشعور بالتفاؤل والمتعة بالحياة.

• الاحتراق النفسي.

• الاستسلام للفشل.

• الانطوائية.

• عدم الضبط الانفعالي والتحكم في الذات.

• اضطراب وخلل في الحكم على الأشياء.

وتضيف الباحثة مجموعة من المظاهر والأعراض الأخرى المميزة لهم وهي

على سبيل المثال لا الحصر:

• عدم القدرة على حل المشكلات.

• عدم التفكير في المواقف والأحداث بشكل إيجابي.

• ليس لديهم القدرة على التحدي والمثابرة.

• عدم إدراك جوانب القوة التي تميزهم واستغلالها.

• عدم القدرة على العطاء.

• عدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم.

• عدم القدرة على محبة الآخرين والتعاطف معهم.

• عدم القدرة على إنجاز المهام الموكلة إليهم.

• عدم مناسبة استجابته الانفعالية للمواقف والأحداث.

• عدم القدرة على تطوير ذاتهم، وتحقيق أهدافهم.

للإجابة عن التساؤل الثالث من أسئلة الدراسة

• ما أهم أبعاد المناعة النفسية المراد تحسينها لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء

الوالدين المنفصلين بالطلاق؟

سوف تتناول الباحثة العناصر التالية:

أبعاد المناعة النفسية:

يذكر Olah,A.(2000:14) أن المناعة النفسية عبارة عن مجموعة من

السمات الدفاعية والوقائية للشخصية الإنسانية؛ حيث تتكون من (١٦) بعد يعتبروا

بمناخ الأقسام المضادة التي يستخدمها الجهاز المناعي النفسي وتتمثل هذه الأبعاد في: التفكير الإيجابي - الإحساس بالتماسك - الإحساس بنمو الذات - الإحساس بالسيطرة - مفهوم الذات الإبداعي - القدرة على المراقبة الاجتماعية - فاعلية الذات - التوجه نحو التغيير والتحدى - القدرة على حل المشكلات - التزامن - السيطرة على الغضب - القدرة على التحرك الاجتماعي - التحكم في الاندفاع - القدرة على الإبداع الاجتماعي - الضبط الانفعالي - التوجه نحو الهدف.

بينما قام زيدان (٢٠١٣) بتحديد أبعاد المناعة النفسية في (٩) أبعاد وهي: التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلات - ضبط النفس والالتزان - الثقة بالنفس - التحدى والمثابرة - الصمود والصلابة النفسية - فاعلية الذات - المرونة النفسية والتكيف - التفاؤل.

بينما تناولت الباحثة في هذه الدراسة (٣) أبعاد رئيسة للمناعة النفسية، ويندرج تحتها مجموعة من الأبعاد الفرعية وذلك حسب طبيعة المرحلة العمرية التي تتناولها وهي: التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي.

أبعاد المناعة النفسية التي تناولتها الدراسة الحالية:

تتناولت الدراسة الحالية ثلاث أبعاد رئيسة من أبعاد المناعة النفسية المتوافقة مع مرحلة ما قبل المدرسة وتدرج تحتها مجموعة من الأبعاد الفرعية، وهي كالتالي:

البعد الأول/ التفكير الإيجابي:

يعرفه أبو العطا (٢٠١٧: ٧) بأنه مجموعة من الأساليب والمعتقدات التي يتبعها الفرد في جميع أمور حياته، والتي من شأنها حل ما يواجهه من مشكلات بشكل إيجابي وبصورة متفائلة.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: نمط من أنماط التفكير الذي يستخدمه الطفل ويعبر من خلاله عن نظرتة للأمور والمواقف والأحداث التي يتعرض لها بشكل إيجابي وينوع من التفاؤل بعيداً عن السلبيات؛ وذلك من أجل تخطيه الصعوبات والعثرات وتمكنه من حل المشكلات التي يتعرض لها بإيجابية والاستفادة منها في مختلف مجالات حياته.

ويندرج تحت هذا البعد الرئيس مجموعة من الأبعاد الفرعية ألا وهي:

- التخطيط الجيد للمستقبل.
- التفاؤل.
- حسن التصرف في المواقف المختلفة.
- التقبل الايجابي للنصيحة.
- التقبل الايجابي للهزيمة (الروح الرياضية).
- التفكير بإيجابية والبعد عن السلبيات وقت الصعوبات.
- المسامحة والأريحية.
- حل المشكلات.

• البعد الثاني/ الفاعلية الذاتية:

يعرفها زيدان (٢٠١٣: ٨٦١) بأنها: إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته من أجل توجيه ذاته لتحقيق النجاح والتطور وإنجاز المهام والأنشطة الموكلة إليه؛ مما يجعل حياته قيمة ومعنى.

وتعرف الباحثة الفاعلية الذاتية إجرائيًا بأنها: قناعات الطفل بما يمتلكه من إمكانيات وقدرات يستطيع من خلالها استغلالها في التغلب على العقبات التي يواجهها في مواقف الحياة اليومية، ومدى مثابرتة، ومقدار الجهد الذي يبذله من أجل تحقيق النجاح ومقاومته للفشل.

وتتفق الباحثة مع جبريل وحمدي وآخرون (٢٠٠٩: ٢٧) أن الإحساس بالفاعلية الذاتية يساهم بشكل كبير في تعزيز الصحة والمناعة النفسية والجسدية للطفل، فالطفل الذي لديه صحة ومناعة نفسية قوية يستطيع استخدام مهارات مناسبة في حل العديد من المشكلات واستخدام آليات واستراتيجيات مناسبة في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

ويندرج تحت هذا البعد الرئيس مجموعة من الأبعاد الفرعية ألا وهي:

- الاعتماد على النفس.
- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

- التحدي والمثابرة.
- التعبير عن الرأي.
- الثقة بالنفس.
- الرغبة في تحقيق هدف معين.
- الشعور بالرضا والقناعة.
- المشاركة الإيجابية مع الآخرين (القدرة على العطاء).

• البعد الثالث/ الضبط الانفعالي:

يوضح حمدان (٢٠١٠: ٣٧) الضبط الانفعالي على أنه قدرة الفرد ومرونته في التعامل مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها والسيطرة على انفعالاته؛ بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف.

تعرف الباحثة الضبط الانفعالي إجرائياً بأنه: قدرة الطفل على السيطرة والتحكم في انفعالاته، استجاباته وكلامه، سلوكياته، وضبط شعوره من أجل تحقيق استجابة انفعالية مناسبة مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

يذكر كل من الشريف (٢٠١٥: ٢٤٢-٢٤٤)، Wilson, T. (2002: p.40) بأن عدم القدرة على التوافق والتكيف، تدني النظرة للذات، خبرات الطفولة الصادمة، ضعف التفكير التنبؤي، تدني نظرة الفرد لذاته، والإرهاك النفسي من أكثر العوامل التي تضعف نظام المناعة النفسية.

ويذكر Moss (2004) في الطبخ (٢٠١٥: ٨٢) بأن التوافق مع المواقف والأحداث تعني: مجموعة من الأساليب والوسائل التي يستخدمها الفرد في التصدي للضغوط والأحداث والتكيف والتوافق معها، وإما أن تكون استجابته للموقف إما إقدامياً معرفياً أو إجمامياً معرفياً أو سلوكياً، وقد تكون على هيئة خضوع واستسلام.

تعرف الباحثة التوافق مع المواقف والأحداث إجرائياً بأنه: مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية التي يستخدمها الطفل لتحقيق التوافق والتكيف المناسب مع المواقف والأحداث التي تسبب لهم الألم النفسي.

وتتفق الباحثة مع ألدو ونولين (Aldao, A. & Nolen, S., 2010) حول كيفية التغلب والتصدي للمواقف والأحداث على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط ألا وهما:

- الأساليب الانفعالية في مواجهة الموقف وتتمثل في ردود الأفعال الانفعالية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف أو الحدث الضاغط مثل القلق، الإنزعاج، التوتر، العدوان، الغضب، واليأس.
- الأساليب المعرفية في مواجهة الموقف وتتمثل في تغيير طريقة تفكيرهم بالمشكلة وإعادة تفسير الموقف وتقويمه.

ويندرج تحت هذا البعد الرئيس مجموعة من الأبعاد الفرعية ألا وهي:

- التعبير عن المشاعر .
- الإشباع العاطفي (إشباع نفس الطفل بمحبة الآخرين).
- التغلب على مشاعر القلق والخوف.
- مناسبة استجاباته الانفعالية للمواقف وعدم المبالغة فيها.
- التغلب على مشاعر الإحباط بدون عنف أو أذى.
- ضبط النفس عند الغضب وكيفية التعامل أمام انفعالات الآخرين.
- عدم استثارته بسهولة من الآخرين بسهولة.
- مواجهته للمواقف المؤلمة بالنسبة له مثل: فقد أو خسارة شئ يحبه كحيوان أو طائر أو لعبة وتفريغ انفعالاته في شئ مفيد.

وبناء على ماسبق ترى الباحثة بضرورة تدعيم وتقوية المناعة النفسية لدى الأطفال، لأنها تعمل بمثابة الدرع الواقي التي تساعدهم على تحمل الصعوبات، المعوقات، والضغوط التي تواجههم منذ مراحل حياتهم الأولى، والتفكير فيها بشكل إيجابي من أجل التكيف مع المواقف الطارئة، كيفية التعامل معها، خفض الآثار السلبية الناتجة عنها؛ وذلك من أجل بناء وتكوين شخصية محصنة تتمتع بالاستقرار النفسي والالتزان الانفعالي ذو صحة نفسية وجسمية سوية.

للإجابة عن التساؤل الرابع من أسئلة الدراسة:

- ما أهم مصادر الضغوط التي تؤثر على المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟
سوف تتناول الباحثة العناصر التالية:

ثالثاً: الضغوط النفسية Psychological stress:

تعريف الضغوط النفسية: تعريف الضغط النفسي في اللغة والمعاجم والموسوعات

عرفها طه وآخرون (١٩٩٣: ٤٤٥) بموسوعة علم النفس والتحليل النفسي: بأنها عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد وبدرجة تولد لديه الإحساس بالتوتر وتشويه في تكامل شخصيته وعندما تزداد شدة هذه الضغوط على الفرد تفقده القدرة على التوازن وتغيير نمط سلوكه إلى نمط آخر جديد، وهي حالة يعاني منها الفرد حين يقع في صرع لا يستطيع مواجهته ويؤثر ذلك على صحته النفسية والجسدية.

ويذكر شحاته والنجار (٢٠٠٣: ٢٠٨) بأن الضغط Strees مشتق من الفعل اللاتيني الذي يشير إلى الضيق والشدة.
ووردت في معجم الرافد (٢٠١٥: ٦٢١) على أنه العصر أو الشدة والكبس.

تعريف الضغوط النفسية اصطلاحاً:

يذكرها البيرقدار (٢٠١١: ٣١) بأنها حالة من الإجهاد الجسدي أو العقلي التي تحدث للفرد نتيجة للتغيرات السريعة في الجهاز العصبي المستقل حيث تحاول إجبار الفرد على التصرف بشكل مرضي أو غير مرضي بالنسبة له، ويكون هذا الضغط صادرًا من داخل الفرد أو في محيطه الخارجي.

بينما تعرف الباحثة الضغوط النفسية نظريًا: بأنها مجموعة من المواقف والأحداث الضاغطة غير المألوفة التي يتعرض لها الطفل مما ينعكس سلبيًا على الحالة الجسدية والنفسية لديه، وتشعره بالقلق والتوتر نتيجة عدم القدرة على مواجهة هذه الضغوط والتي تؤدي إلى نقص المناعة النفسية لديه.

وبناء على التعريفات السابقة تتفق الباحثة مع غانم (٢٠٠٧: ٢٨٧) أن المشكلة هنا ليست في نوع الضغط الذي يتعرض له الفرد بل في كيفية إدراك الفرد له، وروود الأفعال تجاه هذه المواقف الضاغطة التي تختلف من شخص لآخر، ومن الممكن أن تختلف لدى الفرد الواحد من موقف لآخر.

أنواع الضغوط النفسية:

يتفق كل من صباح (٢٠١٢: ٦٢)، سمير (٢٠١٧: ١١)، غانم (د.ت: ١٥-٢١) أن الضغوط تنقسم إلى نوعان:

- ضغوط صحية- نافعة- إيجابية- بناءة (الضغوط الإيجابية): ويقصد بها الضغوط التي تعطي الفرد الدافعية للإنجاز وتساعد على تحسين وتطوير الأداء وزيادة الثقة بالنفس وتدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج، وذلك لأن تفكيره مع الضغوط يكون تفكير إيجابي وتتسم هذه الشخصية بالانحياز الانفعالي- الثقة بالنفس- قوة الإرادة- التحدي والمثابرة- ضبط الذات القدرة على حل المشكلات- لديه صلابة ومناعة نفسية قوية...إلخ.
- ضغوط غير صحية- غير مفيدة- سلبية- غير بناءة- (الضغوط السلبية): وهي مجموعة المواقف والأحداث المتزايدة والمتتابعة التي يواجهها الفرد في حياته ولا يستطيع مواجهتها مما ينعكس سلباً على حالته الجسمية والمزاجية والسلوكية والانفعالية والنفسية؛ حيث تتسم هذه الشخصية بالقلق- التوتر- الإحباط- عدم الثقة بالنفس- التردد- لا يستشرك المستقبل- يفنق الدافعية- لديه نقص في مناعته النفسية...إلخ.

وتتفق الباحثة مع كل من عبيد (٢٠٠٨: ٤٣)، عياد (٢٠٠٩: ٢٣٧) أن السمات الشخصية التي يتحلّى بها الفرد، وطريقة تفكيره يساهمان بشكل كبير في تحديد طريقة تواصله مع البيئة وتكيفه مع المواقف والأحداث الضاغطة بشكل أكبر؛ كما قال الفيلسوف الإغريقي إبيكتيتوس (ليست الأشياء ما يُكربُ الناس ولكن أحكامهم عن هذه الأشياء).

النظريات المفسرة للضغط النفسي:

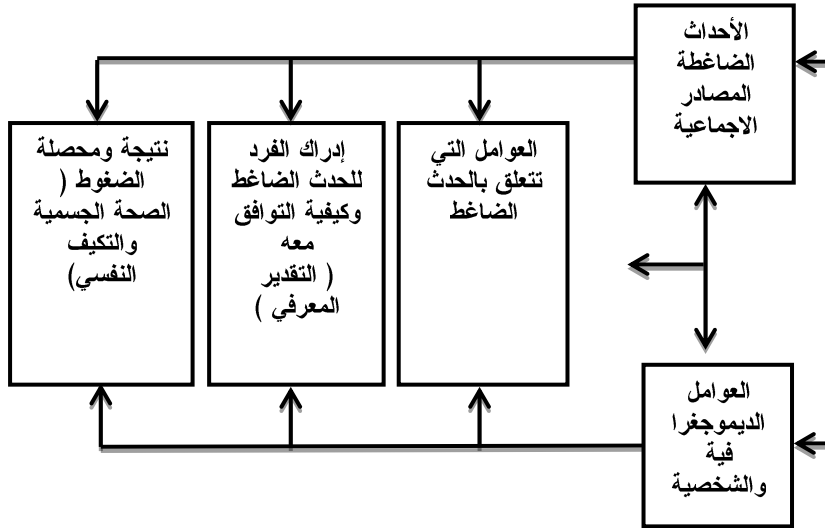
تشير العبد الله (٢٠١٤: ٢٠-٢٤) إلى أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي ولخصتها الباحثة في الشكل (٣) كما يلي:



- التفسير الفسيولوجي لهانز سيللي وكانون: قام هانز سيللي Hans Selye في غانم (٢٠٠٨: ٢٠٩-٢١٢) بتقسيم الضغط النفسي إلى ثلاث مراحل: الإنذار- المقاومة- الإنهاك.
- التفسير البيئي (النظرية السلوكية): والتي تتمثل في: نظرية أحداث الحياة الضاغطة- نظرية التقدير المعرفي- نظرية موس وشيفر. وسوف تتبنى الباحثة التفسير البيئي للضغط النفسي حيث اهتمت هذه النظرية بتفسير الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد من خلال التواصل بينه وبين البيئة المحيطة به أي أن الضغوط ناتجة عن إدراك الفرد للتهديدات والمخاطر الصادرة من البيئة وانطلق من هذه النظرية ثلاث نماذج أخرى هي:
- نظرية أحداث الحياة الضاغطة: والتي تناولت الضغط النفسي على أنه مثير خارجي وركزت على أهمية البيئة والأحداث والمواقف التي تؤثر على الأفراد في

شتى مجالات الحياة: العائلية- الاجتماعية- الاقتصادية- المهنية... إلخ، وتأثيرها على صحة الفرد والمجتمع.

- **نظرية التفكير المعرفي:** يشير كل من عثمان (٢٠٠١: ١٠١)، حسين وحسين (٢٠٠٦: ٥٢)، حسونه (٢٠١٤: ٣٣) إلى اهتمام هذه النظرية بإدراك الفرد نحو عوامل الخطر والتهديد وتتوقف على السمات الشخصية للفرد وطريقة تفكيره، خبراته، مهاراته الذاتية، وكيفية استخدام أنسب الطرق والآليات في مواجهة الموقف والتغلب عليه.
- **نظرية موس وشيفر:** يشير (Moss and Scheafer Model, 1990) في العتيق (٢٠٠١: ٦١) أن استجابة الفرد للمواقف وعملية التكيف ومواجهة الضغوط تتضمن العوامل الديموجرافية والشخصية للفرد، والبيئة الطبيعية والاجتماعية، جوانب المواقف والأحداث الضاغطة، حيث يتم من خلال ثلاث مراحل كما هو موضح بالشكل (٤) التالي:



- **المرحلة الأولى:** تتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بمجموعة من الخصائص الشخصية للفرد، العوامل التي تتعلق بالحدث الضاغط، طبيعة البيئة.
- **المرحلة الثانية:** تتوقف على إدراك الحدث الضاغط، القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث، مهارات واستراتيجيات التوافق.

• **المرحلة الثالثة:** نتيجة ومحصلة هذه الضغوط فقد تكون المواجهة في صورة إيجابية يستطيع من خلالها الفرد التكيف مع الموقف فيستطيع استكمال حياته وتطورها، وإما أن يخفق في تحقيق التوافق فتظهر عليه العديد من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تؤثر على صحته النفسية.

وبناء على ماسبق تتفق الباحثة مع أبو حميدان (٢٠٠١: ٣٤٥)، عثمان (٢٠٠٢: ١٠١) إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة فردية؛ حيث أن ما يعد حدثاً ضاعطاً على فرد لا يعد لآخر وذلك يتوقف على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية وحالته الصحية وقدرته على تحمل الضغوط، كما يتوقف على نوع الموقف والعوامل البيئية والاجتماعية المرتبطة به، وطريقة تفكيره في المشكلات؛ حيث أشار مصطفى وعلي (٢٠١٣: ١٦) أن هناك العديد من الدراسات التي أثبتت أن التفكير الإيجابي يساعد في السيطرة على الإجهاد، ويلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية الخاصة بالفرد.

مصادر وأسباب الضغوط النفسية:

يشير ويلكسون (٢٠١٣: ١٤) إلى تعدد مصادر وأسباب الضغوط النفسية حيث تكمن في الأحداث الضاغطة التي تطرأ على حياة الفرد واستجابته الإدراكية لها، ويشير كل من غانم (٢٠٠٩: ٢٩٥)، حسين (٢٠١٠: ٣٤٩-٣٨٦)، التميمي (٢٠١٩) إلى مجموعة من العوامل والمصادر التي تساهم في حدوث الضغط النفسي والتي تتمثل في الشكل (٥) الآتي:



وسوف تشير الباحثة في هذه الدراسة إلى الضغوط الأسرية بصفة عامة، والتفكك الأسري بالطلاق بصفة خاصة؛ حيث يعد انفصال الوالدين بالطلاق أحد الضغوط الأسرية اليومية التي يمكن أن يواجهها الطفل في حياته، وفي كثير من الأحيان يصعب التعامل معها وتشكل عبئاً كبيراً عليه ويؤثر على أدائه، وباعتبار أن الأسرة أكثر الوسائط ومؤسسات التنشئة الاجتماعية تأثراً بالمواقف والأحداث الضاغطة التي تؤدي إلى حدوث خلل في قيامها بالدور المنوط بها وفعاليتها، فإنها سوف تؤثر بشكل سلبي وضار على صحة أبنائها؛ فالمشكلات والمعوقات التي تتعرض لها تنعكس على صحة ومناخ الأبناء النفسية، وتؤدي إلى تعرضهم للعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية، ويعد التفكك الأسري والانفصال الوالدي أحد أهم هذه الضغوط التي يتعرض لها طفل ما قبل المدرسة وتؤثر على مناعته وصحته النفسية السوية.

التفكك الأسري:

إن التفكك الأسري يلعب دوراً جوهرياً في ظهور الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، وضعف مناعتهم النفسية؛ حيث يشير بطرس (٢٠٠٧: ٨٠) Pedderson, (2004:p.52-54) أن التفكك الأسري وتصدع العلاقات بين الوالدين من أهم الضغوط الأسرية التي يتعرض لها الطفل في حياته وتؤدي إلى عواقب وخيمة على الطفل وصحته ومناعته النفسية، وما يترتب عليها من مشاعر ألم وإحباط، قلق، وتعاसे تعوق نموه الاجتماعي والانفعالي ويضعفه ويدفعه لممارسة أشكال مختلفة من الاضطرابات السلوكية والسلوك العدواني.

ويذكر رجب (٢٠٠٧: ٢٣) أن من أهم مظاهر وأشكال التفكك الأسري:

- الطلاق أو الانفصال بين الوالدين.
- الخلافات المستمرة بين الوالدين.
- الانشغال المستمر لأحد الوالدين.
- المرض الطويل لأحد الوالدين.
- تعدد الزوجات.
- وفاة أحد الوالدين.

وسوف نتناول الباحثة في هذه الدراسة (الطلاق) كمظهر من مظاهر التفكك الأسري التي تؤثر على مناعة الطفل النفسية نظراً لارتفاع معدلات حالات الطلاق والانفصال الوالدي في المجتمع المصري بصفة عامة ومحافظة بورسعيد بصفة خاصة؛ حيث تعد محافظة بورسعيد من أعلى محافظات الجمهورية في تزايد حالات الطلاق نسبة إلى المحافظات الأخرى.

علاقة الضغط بالطلاق:

يري برادبوري (Bradbury) وكارني (Karney) ١٩٩٥ في توفيق (٢٠١٠: ٤٦) بأن الضغوط الزوجية تظهر من خلال عدة أشكال كالظروف الحياتية الضاغطة التي يتعرض لها الوالدين ولايستطيع القدرة على التأقلم معها، وعدم وجود مهارات مناسبة لحل هذه المشكلات؛ فمع كثرة المشكلات تزيد احتمالات التفكك الأسري، ومن ثم حدوث الطلاق والانفصال بين الطرفين.

لإجابة عن التساؤل الخامس من أسئلة الدراسة

- ما آثار الطلاق على الحالة النفسية للطفل وضعف مناعته النفسية؟
سوف نتناول الباحثة العناصر التالية:

الطلاق:

الطلاق هو التفكك الكلي، والانهيار التام لكيان الأسرة، حيث يعد من الظواهر ذات الطابع الخاص نظراً لخصوصيتها وخطورتها التي تتعدى في تأثيرها الفرد لتشمل الأبناء والمجتمع ككل؛ مما يترتب عليه خلل وتفكك وانهيار البناء الاجتماعي للأسرة التي يتشنت شملها، ويذكر مركز نون للتأليف والترجمة (٢٠١٣: ٣٣) بأن الطلاق يعتبر من أخطر وأكبر المشكلات التي تهدد استقرار الأسرة بسبب الآثار السلبية الناتجة عنه والتي تلحق بالأبوين والأبناء والمجتمع بأسره، والتي تنعكس سلباً على بناء النشء وتنشئته تنشئة سوية، حيث يؤدي غياب الأب الذي يمثل رمز الضوابط والقيم داخل الأسرة إلى فقد الأبناء مصدر هذه الضوابط وينشأ الطفل غير قادر على الإلتزام بأي قانون أسري أو ميزان قيمي؛ وربما يدفع الطفل إلى العديد من السلوكيات المعادية للمجتمع المهدي (٢٠٠٧: ٤٠-٤١)، ويشير العطار (٢٠١٨:

(٧٦) أن الطلاق يتسبب في حدوث خلل في شخصية الطفل والشعور بالخوف والقلق والحرمان، مشاعر تنتاب العديد من الأطفال الذين يدفعون وحدهم ثمن انفصال الوالدين بالطلاق؛ حيث يظل الطفل في مجتمعنا حقل تجارب للاضطرابات والمعاناة النفسية للوالدين المطلقين، وتشير في هذا الصدد دراسة مركز البحرين للدراسات والبحوث التي أجراها (٢٠٠٩) في الغرابية (٢٠١٢) بمدى تأثير الطلاق في حياة الأطفال الاجتماعية واختلاطهم بالآخرين، حيث يؤثر الطلاق على جوانب عديدة منها الوضع النفسي الصحي للطفل، فلا بد من تبصير الوالدين بأهم الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق حيال أطفالهم وتوفير الاستقرار النفسي والهدوء للأسرة من جانبها وهذا ما أوصت به دراسة عبد الباقي (٢٠١٣)، آدم (٢٠١٩).

مفهوم الطلاق:

- **الطلاق لغة:** قال الراغب الأصفهاني في سليم (د. ت: ٩) أن أصل الطلاق التخليّة من الوثائق، ما يقال: أطلقت البعير من عقاله، وطلّقت، وهو طالق وطلق بلا قيد، ومنه استعير المرأة نحو خليتها فهي طالق أي مخلاة عن حباله النكاح.
- **الطلاق شرعاً:** يعرفه عمر (٢٠٠٠: ٢١٤) بأنه رفع قيد الزواج الصحيح في المآل أو في الحال بلفظ ذلك صراحة أو كناية أو بما يقوم مقام اللفظ في الإشارة أو الكتابة.

الطلاق اصطلاحاً:

يعرفه نعيمة (٢٠١٦: ١٥) بأنه حل الرابطة الزوجية الموقعة من الرجل والمرأة، وذلك لاستحالة الحياة معاً، ويتخذ كل منهما طريقه الخاص ويعتبر غير مسؤول عن الطرف الآخر.

يذكر سليم وخيرة (٢٠١٣: ٦، ٩)، أن الانحلال الأسري تحت تأثير الرحيل لأحد الوالدين عن طريق (الطلاق - الهجر) وتخليها عن قيامها بالأدوار والإلتزامات المنوطة بها يؤثر سلباً على الأبناء وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة لاحتياج هؤلاء الأطفال إلى رعاية خاصة وتنشئة سليمة آمنة بعيدة عن التوتر، والقلق، والإحباطات

من أجل إشباع حاجات الطفل النفسية، توجه سلوكه، وتكوين شخصية إيجابية ثابتة قوية متزنة انفعاليًا قادرة على تحمل المسؤولية ومتوافقة نفسًا واجتماعيًا.

ويشير بطرس (٢٠٠٧: ١٣٩) في هذا الصدد أن من أهم حاجات الطفل

النفسية في مرحلة الطفولة المبكرة:

- الحاجة إلى الأمن والطمأنينة.
- الحاجة إلى الحب والمحبة.
- الحاجة إلى الرعاية الوالدية والتوجيه وصولًا به إلى أفضل مستويات النمو النفسي.
- الحاجة إلى الحرية، الاستقلال، والاعتماد على النفس.
- الحاجة لتعلم المعايير السلوكية السليمة نحو الأشخاص والأشياء.
- الحاجة إلى احترامه لذاته وقدراته.

ويرى حجازي (٢٠١٥: ٢٢٣) أن انهيار الكيان الأسري الذي كان يعيش فيه

الطفل بالطلاق وانفصال الوالدين عن بعضهما يؤدي به إلى أزمة نفسية نظرًا لعدم إشباع حاجاته، وشعوره بالفقد والخسارة، وتعرضه لاضطرابات تقدير الذات والهوية الشخصية، فبالطلاق ينهار الملاذ الأمن للطفل ويشعره بالنقص.

آثار الطلاق على الحالة النفسية للطفل وضعف مناعته النفسية:

يشير نعيمة (٢٠١٦: ١٤) بأن مدرسة التحليل النفسي ترى أن السنوات

الأولى من حياة الطفل هي الأساس الذي تبنى عليه شخصيته وتحدد تصرفاته ونمط سلوكه واتجاهاته الانفعالية واهتماماته العقلية، وإن لم يقم الوالدان بتنشئة الطفل على أسس سليمة من الصحة النفسية، وقاما بحرمانه من إشباع رغباته وحاجاته وتحقيق آماله نتيجة للتفكك الأسري الذي حل بالأسرة؛ فإنه قد يجد في السلوك المنحرف سببًا لتحقيق رغباته وانفعالاته المكبوتة، وكلما ازداد شعوره بالحرمان، كلما تعرض للاضطراب وازدادت لديه مشاعر القلق والتوتر؛ مما يؤثر سلبًا على حالته النفسية، وإن لم يتم تربيته وتعليمه وتدريبه على قوة التحمل والتكيف مع المواقف المختلفة الضاغطة التي يمكن أن يتعرض لها؛ كان سوء التوافق وسوء الصحة النفسية والسلوك المعادي للمجتمع مصاحبًا له ولسلوكياته طول حياته ولا يستطيع الخلاص منها في المستقبل.

ويوضح في هذا الصدد كل من عمر (٢٠٠٠: ٢٣٣)، رضوان (٢٠٠٢: ٤٥٨-٤٥٩)، الطاهري (٢٠٠٣: ١٣٠)، أمين (٢٠١٢)، أبو عليان (٢٠١٣: ١٧٣-١٧٤)، الخولي (٢٠١٥: ١٧٦-١٧٧) بأهم الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق وتأثيرها على الطفل فيما يأتي:

- شعور الطفل بالخوف من المستقبل لعدم الاستقرار الأسري.
- التمزق العاطفي للطفل مما يجعل الطفل في حيرة من إرضاء الأب أو الأم.
- استخدام الوالدين الطفل سلاح يهدد به كل منهما الآخر دون مراعاة لمشاعره ومستقبله مما يزرع الكراهية في نفوس الأطفال نحو آبائهم.
- صعوبة تكيفه مع الحياة والمجتمع الذي يعيش فيه نتيجة للتوترات والمشاحنات الذي عاشوا فيه مما أدى إلى شعورهم بالتوتر والقلق والخوف من المستقبل.
- افتقاده التوجيه والقوة والرقابة التي من المفترض أن يحتدي بها، وهذا ما يدفعه للتشرد والانحراف؛ حيث أن أغلب الأطفال من جناح الأحداث يأتون نتيجة للأسرة المتصدعة بالطلاق.
- ارتفاع معدلات الفشل وانخفاض التحصيل الدراسي.
- إصابته بالعديد من الاضطرابات السلوكية غير المقبولة اجتماعياً.
- تعرضه للعديد من الاضطرابات النفسية وعدم السيطرة على مشاعر القلق والتوتر والإحباط.
- عدم القدرة على مواجهة العديد من المواقف الاجتماعية والتكيف معها.
- عدم القدرة على حل المشكلات التي تواجهه.
- الشعور بالحرمان والنقص والدونية.
- فقدان الثقة بنفسه وبالآخرين.
- التأثير السلبي على تقدير الطفل لذاته.
- إحساس الطفل بالعزلة، الانسحاب من المواقف الاجتماعية.
- تدهور حالته المعنوية نظرًا لقلّة رعاية الوالدين له وإشباع حاجاته النفسية.
- شعور الطفل بالخسارة والفقْدان التي تستمر معهم لفترات طويلة وتشعره بالغضب والاكتئاب.

وبضيف ليلي (٢٠١٣: ٦١-٦٣) في هذا الصدد:

- شعور الطفل الدائم بالصراع الداخلي نتيجة لتصدع الأسرة وانهيائها.
- اضطراب نموه العقلي والنفسي والانفعالي؛ مما يؤدي إلى اضطراب حياته بشكل عام.
- نتيجة لانتقال الطفل للعيش مع أمه وزوجها تارة وأبيه وزوجته تارة أخرى يجعله يقوم بالمقارنة بين الأب أو الأم البديلة، وتعد هذه من الصور غير المألوفة التي تسبب الضيق والألم للطفل، مما تدفعه للاستياء والكره تجاه الطرف الجديد الذي دفعته الظروف على الحياة والمعيشة معه؛ لذا ينبغي على الطفل التوافق مع الظروف الجديدة التي تفرض عليه.
- نتيجة للضغوط التي يتعرض لها الطفل في حياته اليومية نتيجة تواجده داخل بيئات منزلية مختلفة يشعره بالكبت والإحباط؛ مما يستدعي على الطفل أن يتعلم كيفية التأقلم والتكيف مع البيئات التي يعيش بها حتى لا يقع فريسة تحت ضغط المرض والاضطراب النفسي.
- مقارنة الطفل بين حياته المفككة وحياة الأطفال الآخرين الذين يعيشون في كنف أسرة مستقرة؛ مما يشعره بالنقص والإحباط واليأس.
- تكوين الطفل اتجاهات كراهية ونبذ تجاه أحد الوالدين أو كلاهما لشعوره بالإحباط والمرارة الذي سببه طلاق والديه من قلق واضطراب مما قد يترتب عليه من تكوين رؤية مشوهة أمامه حول قدسية الزواج.

آثار ومظاهر الضغوط النفسية على الطفل:

- ويشير كل من يوسف (٢٠٠٧: ٥٢)، خليفة (٢٠٠٨: ١٤٤-١٤٥)، الغرير (٢٠٠٩: ٥٢) إلى أن تعرض الفرد للعديد من الضغوط النفسية تصيبه بالإتهاك الجسدي والعقلي والانفعالي ويظهر صداها في العديد من المظاهر؛ فهناك العديد من الآثار السلبية والمدمرة التي تهدد حياة الطفل وسعادته والتي ترتبط بالخبرات الحياتية المختلفة وتلعب دور كبير في صحته النفسية وهي كالتالي:
- **الآثار الجسمية:** إصابة الجسم ببعض الأمراض والاضطرابات النفس جسمية السيكوسوماتية.

- الآثار النفسية: شعور الفرد بالقلق والتوتر، انخفاض تقدير الذات.
- الآثار الاجتماعية: وتشمل العزلة وعدم تحمل المسؤولية والفشل في أداء المهام اليومية.
- الآثار السلوكية: وتشمل حالات الغضب، انخفاض الأداء، القيام باستجابات سلوكية غير مرغوب فيها كالانسحاب والميل للعزلة، والتوقف عن ممارسة الهوايات.
- الآثار المعرفية: وتشمل اضطراب في الانتباه، الذاكرة، وصعوبة في التنبؤ.

للإجابة عن التساؤل السادس من أسئلة الدراسة:

- ما العلاقة بين المناعة النفسية والضغوط التي يتعرض لها أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟
- سوف تتناول الباحثة الآتي:

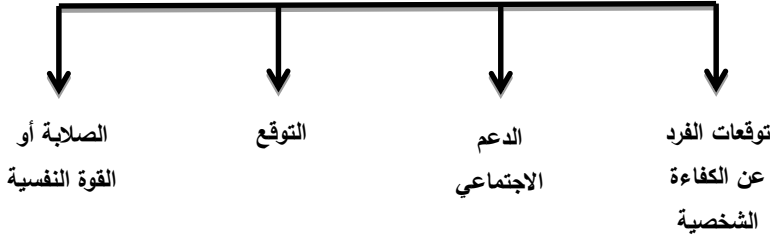
توجد علاقة ارتباطية بين انفصال الوالدين بالطلاق وضعف المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة)؛ فكلما تعرض الطفل للعديد من المشكلات والمواقف التي تسبب له القلق والتوتر ولم يتمكن من مواجهتها والوصول إلى حل لها أو التأقلم معها كلما ضعفت مناعته النفسية وفقد السيطرة على ذاته وضبط انفعالاته وعدم قدرته على التفكير الإيجابي للأمور مما يؤثر على أدائه والمهام الموكلة إليه وشعوره بالاستسلام والفشل والإحباط وسوء التكيف الاجتماعي، ومن ثم تمتعه بمناعة نفسية ضعيفة وصحة نفسية غير سوية، حيث يعتبر الطلاق مصدر من مصادر الضغط التي يتعرض لها أطفال ما قبل المدرسة وتضعف من مناعتهم النفسية، وتؤكد دراسة الغزيري (٢٠١٦) بأن الأطفال أبناء الأبوين المنفصلين بالطلاق يعانون من العديد من المشكلات فهم في خطر نظراً لأنهم قد يكونوا عرضة للإصابة بالاضطرابات الانفعالية والمشكلات الاجتماعية والنفسية، وذلك على عكس الطفل الذي يتمتع بمناعة نفسية قوية يكون لديه القدرة على مواجهة المشكلات والتفكير الإيجابي والابتعاد عن الأفكار السلبية وتحقيق الكفاءة الذاتية والقدرة على الضبط الانفعالي ومن ثم تحقيق التوافق النفسي السوي؛ وهذا ما أكدت عليه دراسة (Wilson, T. (2005)، وتؤكد دراسة Lorincz, E. et all

(2011)، في هذا الصدد أن هناك علاقة ارتباطية بين تأثير كل من المناعة النفسية والاستقرار والمزاج العاطفي للفرد، فكلما كانت نظرة الفرد للأمور إيجابية ويشعر بالتفاؤل ولديه القدرة على ضبط انفعالاته كلما ساعد الفرد على تدفق خبراته وتمتعه بمناعة نفسية قوية يستطيع من خلالها تحقيق التوافق النفسي وتمتعه بصحة نفسية قوية.

وتؤكد عصفور (٢٠١٦: ٢٣) في هذا الصدد أن هناك علاقة وطيدة بين طريقة تفكير الفرد، ودرجة تحمله للضغوط والمشكلات، ورغبته في تحقيق أهدافه؛ حيث تؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ومجابهته وصموده أمام هذه المشكلات وبحثه عن الطرق التي تمكنه من التغلب عليها؛ فالإنسان ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من خبراته الصعبة التي مر بها حتى لو تعرض فيه للإخفاق، ويشير العبدلي (٢٠١٨: ١٤١) أن القوى النفسية تسهم في السيطرة على كافة أشكال الضغوط والمشكلات والتي تساعد على النمو والإرتقاء منها: الشجاعة، الصمود النفسي، المناعة النفسية.

ويشير السميّران والمساعد (٢٠١٤: ١٨-٢٤) في الشكل (٦) التالي إلى أهم

العوامل النفسية التي تخفف من أثر الضغط النفسي:



- توقعات الفرد عن الكفاءة الشخصية: وذلك من خلال إحداث تغييرات إيجابية ذاتية لمواجهة مصادر الضغط النفسي.
- الدعم الاجتماعي: وذلك من خلال تقديم الدعم المعنوي والتشجيع الذي يساعد على تخطي الضغوط والأزمات وإحداث التكيف المطلوب.
- التوقع: وتعني توقع الفرد وإعداد نفسه لحدوث الحدث المؤلم والضاغط؛ حتى يكون لديه قدرة أكبر على التكيف مع الأحداث والأزمات.

- الصلابة أو القوة النفسية: تعني قدرة الفرد على مجابهة الضغوط والتكيف معها دون التعرض للاضطرابات والأمراض النفسية؛ حيث يتميز هؤلاء الأفراد بتمتعهم بالالتزام - الضبط - التحدي.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) في القياسين البعدي والتتبعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) من أطفال المستوى الأول والثاني في مستوى المناعة النفسية لصالح الأطفال الأكبر سناً.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

(١) خطوات الدراسة:

- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.
- تحديد منهجية ومتغيرات الدراسة.
- إعداد أدوات الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة.
- تطبيق التجربة الاستطلاعية للأدوات.

إجراء التجربة الأساسية للدراسة؛ وذلك من خلال:

- تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق قبلياً على العينة التجريبية لتحديد المستوى الفعلي للمناعة النفسية قبل تطبيق البرنامج.

- تطبيق البرنامج القائم على بعض الأنشطة المقترحة على نفس عينة الأطفال (العينة التجريبية).
- تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق بعددًا على (العينة التجريبية) للوقوف على مستوى للمناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج، ومعرفة أثر البرنامج على تحسين المناعة النفسية لديهم.
- التطبيق التبعي بإعادة تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق مرة ثالثة بعد أسبوعان من تطبيق القياس البعدي للتعرف على بقاء أثر التعلم والتدريب.
- تحليل البيانات وعمل المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث.
- تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- وضع التوصيات والمقترحات الملائمة في ضوء نتائج الدراسة.

(٢) منهجية الدراسة ومتغيراتها:

نظرًا لطبيعة الدراسة، ولتحقيق أهدافها استعانت الباحثة بالمنهج شبه التجريبي الذي يقوم على التصميم ذو المجموعة التجريبية الواحدة معتمدة على القياسين القبلي والبعدي والتتبعي؛ حيث يتطلب هذا التصميم مجموعة واحدة من المفحوصين؛ لملاحظة سلوكهم قبل وبعد تطبيق البرنامج، وقياس التغيير الذي يطرأ على سلوك الأطفال بعد تطبيق البرنامج المقترح، وذلك للتأكد من فاعليته في تحسين المناعة النفسية لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق (عينة الدراسة)، وذلك وفقًا للمتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: (البرنامج القائم على بعض الأنشطة المتكاملة).
- المتغير التابع: (تحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق).

(٣) مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة Population:

طبقت الدراسة على أطفال المستوى الأول والثاني لمرحلة ما قبل المدرسة ممن يعانون من نقص في المناعة النفسية بثلاث روضات من الروضات التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة بورسعيد وهي (مدرسة طارق بن زياد الابتدائية- مدرسة عقبة بن نافع الابتدائية- مدرسة الزهور الابتدائية) التابعين لحي الزهور بمحافظة بورسعيد خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

العينة Sample:

اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية عمدية عندما ترائى للباحثة ضعف المناعة النفسية لدى هؤلاء الأطفال نظرًا لإنفصال والديهم بالطلاق، وقد تم تحديد الباحثة للعينة المطابقة للشروط والتي أسفرت عنها نتائج المقياس المصور المعد لذلك، حيث تمثلت العينة الكلية من (٣٠) طفلًا وطفلة من أطفال المستوى الأول والثاني بمرحلة الطفولة المبكرة منهم (٢٠) طفلًا وطفلة { عينة التقنين } مشتقة من العينة الأساسية، ويوضح جدول (٢) التالي توزيع أطفال عينة الدراسة الكلية (المجتمع الأصلي، عينة الدراسة الأساسية).

جدول (٢)

تمثيل العينة للمجتمع الدراسي:

المجتمع الأصلي (٢١٢)	
أطفال المستوى الأول	أطفال المستوى الثاني
١١٢	١٠٠
عينة الدراسة (٣٠)	
أطفال المستوى الأول	أطفال المستوى الثاني
١٣	١٧
النسبة المئوية ١١.٦١%	النسبة المئوية ١٧%

ويمكن تمثيلها بيانيًا في الشكل (٧) التالي:



شروط اختيار العينة:

- قد روعي في اختيار عينة الدراسة الشروط التالية:-
- أن يكون الأطفال عينة الدراسة من مرحلة الطفولة المبكرة.
- أن يتراوح عمرهم الزمني ما بين (٤ - ٦) سنوات.
- أن يكون الأطفال من أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق.
- أن يكون أطفال العينة من محيط سكني واحد (حي واحد) لتجانس أفراد العينة.
- أن يكون الأطفال ممن يلتزمون الحضور إلى الروضة؛ للتأكد من فاعلية البرنامج.
- أن يكون الأطفال ممن يعانون من نقص مستوى المناعة النفسية التي أسفر عنهم المقياس المعد لذلك.

وبناء على ماسبق قد قامت الباحثة باختيار الأطفال الأكثر ضعفاً في المناعة النفسية (الربع الأعلى) واستبعاد الأطفال الذين لم تنطبق عليهم شروط العينة، حتى أصبحت العينة الأساسية تتكون من (٣٠) طفلاً وطفلة بالمستوى الأول والثاني أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق بمرحلة الطفولة المبكرة.

(٣) أدوات الدراسة:

إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية المناسبة لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق من سن (٤-٦) سنوات.

للإجابة على التساؤل الثاني من أسئلة الدراسة والذي ينص على: ما أبعاد المناعة النفسية المراد تحسينها لدى أطفال ما قبل المدرسة المنفصلين بالطلاق؟، والتي يتطلب إعداد قائمة بأبعاد المناعة النفسية المراد تحسينها لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق قامت الباحثة بتحديد أبعاد المناعة النفسية الأساسية وأبعادها الفرعية التي تتناسب مع مرحلة الطفولة المبكرة وخصائص أطفال هذه المرحلة. وقد تم تحديدها بناءً على مجموعة من الخطوات هي:

- الاطلاع على الأدبيات والمراجع والدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية.
- حصر البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع المناعة النفسية، والتي تم في ضوءها تحديد (٣) أبعاد رئيسة لأبعاد المناعة النفسية.
- تحديد الهدف من القائمة: وهو تحديد بعض أبعاد المناعة النفسية التي تتناسب مع مرحلة الطفولة المبكرة.
- تحديد الأبعاد الرئيسية للمناعة النفسية والتي تمثلت في: (التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي).
- تحديد الأبعاد الفرعية للمناعة النفسية لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية الرئيسية.
- تحديد التعريف الإجرائي لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية التي تم تحديدها.
- إعداد قائمة مبدئية ببعض أبعاد المناعة النفسية المراد تحسينها لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق.
- التأكد من صلاحية الصورة المبدئية للقائمة: وذلك من خلال عرضها على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في رياض الأطفال وعلم نفس الطفل والصحة النفسية لإبداء الرأي حول ملائمة أبعاد المناعة النفسية التي تم تحديدها بمرحلة الطفولة المبكرة.

- مدى ملائمة الأبعاد الفرعية لكل بعد من الأبعاد الرئيسية.
- ملائمة التعريف الإجرائي الذي صاغته الباحثة لكل بعد من الأبعاد.
- إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين، ووضع القائمة في صورتها النهائية.

مقياس المناعة النفسية لدى الأطفال أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق (إعداد الباحثة):

وصف المقياس: تم إعداد مقياس المناعة النفسية المصور لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق (عينة الدراسة) الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٤ - ٦ سنوات) على أساس تحديد مستوى المناعة النفسية لديهم قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه للتأكد من فعالية البرنامج المعد لذلك، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) مفردة مقسمة إلى (٣) أبعاد رئيسية هي: (التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي).

وقد تم تعديل لبعض عبارات المقياس بناءً على آراء بعض الأساتذة المحكمين.

وقد مرت عملية بناء المقياس بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق (عينة الدراسة) قبل تطبيق البرنامج، ومعرفة أثر البرنامج المقترح بعد تطبيقه عليهم.
- تحديد أبعاد المقياس ومحتواه: اعتمدت الباحثة في بنائها للمقياس على مصدرين أساسيين هما:
- الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت أبعاد المناعة النفسية، والتي في ضوءها سيتم بناء المقياس.
- وفي ضوء هذين المصدرين قامت الباحثة بتحليل كل بعد من أبعاد المقياس إلى مجموعة من التساؤلات على هيئة مواقف؛ حيث تكون المقياس من (٢٤) عبارة مقسمة إلى ثلاثة أبعاد كما يلي:-

- البعد الأول: التفكير الإيجابي من الفقرة (١ : ٨) ٨ مفردات.
- البعد الثاني: الفاعلية الذاتية من الفقرة (٩ : ١٦) ٨ مفردات.
- البعد الثالث: الضبط الإنفعالي من الفقرة (١٧ : ٢٤) ٨ مفردات

راعت الباحثة عند صياغتها أن:

- تصاغ الاسئلة في جمل بسيطة يسهل على الطفل فهمها.
- تكون الاسئلة قصيرة وواضحة.
- تكون الصورة معبرة عن كل مفردة ومبسطة لنتناسب مع طفل ما قبل المدرسة.

صياغة تعليمات المقياس:

قامت الباحثة بوضع مجموعة من التوجيهات في الورقة الأولى تتضمن كتابة البيانات الخاصة بكل طفل (اسم الطفل- السن- اسم الروضة- تاريخ التطبيق)، ومجموعة من العبارات التي توضح تعليمات المقياس وكيفية تطبيقه.

- حيث يعتمد الاختبار بالدرجة الأولى على الصور.
- يطبق الاختبار بصورة جماعية.
- تشرح الباحثة المطلوب من كل سؤال.
- تستخدم الباحثة اللهجة العامية التي يفهمها الأطفال في توجيهها لكل سؤال لديهم.

(٤) تحديد نوع المقياس وطريقة تصحيحه:

يعتبر هذا المقياس مقياساً مصوراً حيث يعتمد بالدرجة الأولى على الصور، لأن الصور من أقرب وأحب الأشياء لدى الطفل في هذه المرحلة وتتمثل طريقة تصحيحه في الآتي:

- تكون الدرجة الكلية للمقياس (٢٤)، الدرجة الصغرى (صفر).
- يوجد لكل سؤال من أسئلة المقياس درجة وهي تتراوح ما بين (صفر - واحد).
- يعطي الطفل "درجة واحدة" إذا إستجاب للتعليمات إستجابة صحيحة.
- يعطي الطفل "صفر" إذا كانت إستجابته غير صحيحة لا تعبر عن إجابة السؤال.

(٥) التأكد من صلاحية الصورة المبدئية للمقياس:

للتأكد من صلاحية الصورة المبدئية للمقياس تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) كالآتي:-

(أ) صدق المقياس Validity :

ويقصد به مدى قدرة المقياس المصور على أن يقيس الهدف الذي وضع من أجله، وتم التحقق من الصدق بطريقتين هما:

أ- صدق الأساتذة المحكمين: (الصدق الظاهري)

بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس عرضت الباحثة المقياس المصور على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في المجال لاستطلاع آرائهم حول مناسبة العبارات والسلامة اللغوية والعلاقة الارتباطية مع الهدف من المقياس والأبعاد المفردة، ملائمة المقياس فيما وضع من أجل قياسه، وقد جاءت تعديلات الأساتذة المحكمين لتشير إلى حذف بعض العبارات لتكرار المعنى والتعديل للأخرى من أجل الصياغة اللغوية والتبديل بين المحاور التي تنتمي إليها بعض العبارات.

وهكذا أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد بالتساوي كل محور يحتوي على (٨ أسئلة في هيئة مواقف) وتراوحت نسبة الاتفاق على صلاحية عبارات المقياس ومناسبة ما تم عرضه من مواقف مصورة ما بين (٩٢-٩٧%).

ب- صدق المحتوى: بطريقتان هما:

الطريقة الأولى: استخدام معامل الارتباط بيرسون: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من أطفال الروضة بالروضات سألقة الذكر؛ حيث بلغ عدد عينة التقنين (ن = ٢٠) طفل وطفلة ما بين المستوى الأول والمستوى الثاني من (٤-٦ سنوات) وذلك بحساب معامل الارتباط (ر لبيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

والجدول التالي يوضح الإجراء الإحصائي كما يلي:

جدول (٣)

قيم معاملات ألفا بين درجات العبارات المفردة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط (ر)	(م) العبارة	الناحية	معامل الارتباط (ر)	(م)	الناحية	معامل الارتباط (ر)	(م)	البعد الأول
**٠.٩٢	١٧	الضبط الانفعالي ١٧ - ٢٤	**٠.٨٩	٩	الفاعلية الذاتية ٩ - ١٦	**٠.٧٩	١	التفكير الإيجابي ٨ - ١
**٠.٩٥	١٨		**٠.٩١	١٠		**٠.٨٢	٢	
**٠.٩٣	١٩		**٠.٩٠	١١		**٠.٨٨	٣	
**٠.٨٧	٢٠		**٠.٨٨	١٢		**٠.٩٢	٤	
**٠.٩٢	٢١		**٠.٩٠	١٣		**٠.٩٠	٥	
**٠.٩٠	٢٢		**٠.٩٣	١٤		**٠.٩٢	٦	
**٠.٩١	٢٣		**٠.٩٢	١٥		**٠.٩٣	٧	
**٠.٨٩	٢٤		**٠.٨٦	١٦		**٠.٩٤	٨	

(**) دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١).

الطريقة الثانية: حساب الصدق باستخدام معامل كندال: وذلك بالاعتماد على

رتب القيم الإحصائية لكل محور على حده مع الدرجة الكلية للمقياس Kendall rank correlation coefficient

جدول (٤)

يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحاوَر المقياس باستخدام معامل ارتباط كندال Kendalls tue-B

معامل كندال	الأبعاد المفردة للمقياس المصور
**٠.٨٩	البُعد الأول: التفكير الإيجابي
**٠.٩٠	البُعد الثاني: الفاعلية الذاتية
**٠.٩١	البُعد الثالث: الضبط الانفعالي

(**) قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١).

ويتضح من الجداول السابقة (٣)، (٤) أن جميع قيم (ر) دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١، والذي يدل على الصدق التميزي لأبعاد المفردة لمقياس المناعة النفسية لدى الأطفال أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق والمقياس ككل وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق.

(ب) ثبات المقياس المصور: reliability

وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما:

(أ) إعادة تطبيق المقياس على عينة التقنين (٢٠) بفواصل زمني ٢٠ يوماً، وكان معامل ألفا كرونباخ بين التطبيقين coefficient cronbach's Albha لكل بُعد على حدة كما يلي:

جدول (٥)

قيم معاملات ألفا لأبعاد المقياس المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	قيمة معامل ألفا (ر)
البعد الأول: التفكير الإيجابي	٠.٩٠
البعد الثاني: الفاعلية الذاتية	٠.٩٣
البعد الثالث: الضبط الانفعالي	٠.٩٢

(ب) طريقة التجزئة النصفية Split half: كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس المصور باستخدام طريقة التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط (ر) الكلي بين نصفي عبارات المقياس (ن النصفية = العبارات من ١-٢٤) العبارات ذات الأرقام الفردية والأخرى ذات الأرقام الزوجية باستخدام معامل سبيرمان (Spearman's correlation coefficient) وجاء ليسانوي (٠.٩١٩).

ويتضح من الجداول السابقة رقم (٥) أن قيم معاملات الارتباط ألفا مرتفعة مما يشير إلى أن المقياس المصور على درجة مناسبة من الصدق والثبات مما يؤكد صلاحيته للتطبيق.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد الانتهاء من تعديل ملاحظات السادة الخبراء والمحكمين، وعمل دراسة إستطلاعية بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طفلاً وطفلة من أطفال ما قبل المدرسة (عينة التقنين) مشتقة من العينة الأساسية، وذلك للتحقق من ملاءمة أسئلة المقياس لقدرات الأطفال وخصائصهم.

وهكذا أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد بالتساوي كل محور يحتوي على (٨ أسئلة في هيئة مواقف) وتراوحت نسبة الاتفاق على صلاحية عبارات المقياس ومناسبة ما تم عرضه من مواقف مصورة ما بين (٩٢-٩٧%)، ومن ثم أصبح المقياس في صورته النهائية القابلة للتطبيق.

برنامج الدراسة:

الهدف العام من البرنامج:

يعد هذا البرنامج من الأدوات الأساسية التي تم إعدادها لتحقيق أهداف الدراسة، حيث يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين المناعة النفسية لدى الأطفال أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق استناداً إلى الأبعاد التالية:-

- التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية- الضبط الانفعالي

التفكير الإيجابي:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: نمط من أنماط التفكير الذي يستخدمه الطفل ويعبر من خلاله عن نظريته للأمور والمواقف والأحداث التي يتعرض لها بشكل إيجابي وينوع من التناول بعيداً عن السلبيات؛ وذلك من أجل تخطيه الصعوبات والعثرات وتمكنه من حل المشكلات التي يتعرض لها بإيجابية والاستفادة منها في مختلف مجالات حياته.

الفاعلية الذاتية:

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: قناعات الطفل بما يمتلكه من إمكانيات وقدرات يستطيع استغلالها في التغلب على العقبات التي يواجهها في مواقف الحياة اليومية، ومدى مثابرتة، ومقدار الجهد الذي يبذله من أجل تحقيق النجاح ومقاومته للفشل.

الضبط الانفعالي:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة الطفل على السيطرة والتحكم في انفعالاته، استجاباته وكلامه، سلوكياته، وضبط شعوره من أجل تحقيق استجابة انفعالية مناسبة مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

وتحقيقاً لهذا الهدف فقد تناول البرنامج مجموعة من الأهداف الإجرائية التي صاغتها الباحثة والتي يتوقع أن يكون كل طفل من أطفال المجموعة قادراً على تحقيقها بعد الإنتهاء من البرنامج وهي على سبيل المثال لا الحصر:-

- أن يفكر الطفل بطريقة إيجابية ويخطط قبل الإقدام على عمل شيء معين.
- أن يدرك الطفل أهمية التناول.

- أن يحسن الطفل التصرف في المواقف المختلفة.
- أن يتقبل الطفل النصيحة بصدر رحب.
- أن يتقبل الطفل الخسارة بروح رياضية.
- أن يبدي الطفل رغبة في مسامحة من يخطأ في حقه.
- أن يقترح الطفل حلولاً لبعض المشكلات التي تعرضها عليه المعلمة.
- أن يعتمد الطفل على نفسه في إدارة شئون حياته.
- أن يشارك الطفل والدته أو المعلمة في اتخاذ بعض القرارات مثل اختيار نوع الطعام الذي يحبه أو النشاط الذي يرغب في أدائه.
- أن يتعلم الطفل التحدي والمثابرة، وعدم الاستسلام للخسارة والإخفاقات التي يتعرض لها.
- أن يبدي الطفل رأيه في بعض المواقف دون حرج أو خجل من الآخرين.
- أن يكون الطفل واثقاً من نفسه وعدم الاهتمام من سخرية الآخرين.
- أن يبدي الطفل رغبة في تحقيق هدف معين يرغب في تحقيقه.
- أن يدرك الطفل أهمية الشعور بالرضا والقناعة.
- أن يعبر الطفل عن مشاعر الحزن والفرح بطريقة مقبولة وبأدب.
- أن يبدي الطفل رغبة في مساعدته للآخرين.
- أن يتغلب الطفل على مشاعر الإحباط بدون عنف أو أذى.
- أن يتعلم الطفل كيفية مناسبة استجاباته للمواقف وعدم المبالغة فيها.
- أن يتعلم الطفل ضبط النفس والتحكم في الذات عند الغضب.
- أن يتعلم الطفل كيفية تفريغ انفعالاته في شئ نافع ومفيد للتخلص من مظاهر الحزن والألم.
- أن يتعلم الطفل كيفية مواجهة المواقف التي تسبب له القلق والتوتر.

أهمية البرنامج: تتضح أهمية البرنامج فيما يلي:

- استناده إلى النظرية السلوكية (التفسير البيئي للضغط النفسي) التي تعتمد على إدراك الطفل للمواقف وكيفية توظيف تفكيره وخبراته ومهاراته الذاتية واستخدام

أنسب الطرق والآليات في مواجهتها والتغلب عليها بطريقة إيجابية لتمتعه بمناعة نفسية قوية.

- يساعد البرنامج أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق على تحسين المناعة النفسية لديهم، وتمتعهم بصحة نفسية سوية.
- يسهم البرنامج في تقديم بعض الأنشطة المتكاملة التي يمكن لمعلمة الروضة أن تستخدمها مع الأطفال داخل حجرة الصف لتزيد من قدرتهم على التعلم وتدعم مناعتهم النفسية.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

تم تطبيق برنامج الدراسة الحالية على عينة قوامها (٣٠) طفلاً وطفلة (عينة الدراسة) من أطفال المستوى الأول والثاني بمرحلة ما قبل المدرسة من (٤ - ٦ سنوات) بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ م، وكانت جلسات البرنامج تطبق بصورة جماعية.

اشتمل البرنامج على المحاور التالية:

أسس بناء البرنامج: إستناد برنامج الدراسة الحالية على مجموعة من الأسس

وهي:

- تجهيز المكان بما يتلاءم مع طبيعة الأنشطة المقدمة بجلسات البرنامج.
- مراعاته لخصائص ومتطلبات حاجات طفل ما قبل المدرسة النفسية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- مراعاة عنصر الأمن والسلامة في الأنشطة المقدمة للأطفال.
- تحقيق الأطفال لذواتهم من خلال مشاركتهم الإيجابية في الأنشطة المقدمة إليهم.
- اتباع أسلوب التشجيع والتعزيز الإيجابي للأطفال خلال قيامهم بالمهام الموكلة إليهم داخل البرنامج.
- استئثار دوافع الطفل نحو المشاركة الإيجابية في الأنشطة المقدمة داخل كل جلسة.

- استخدام استراتيجيات وفنيات متنوعة مثل (الحوار والمناقشة- التعزيز- العصف الذهني- لعب الأدوار- التعلم التعاوني- المشروع- حل المشكلات- النمذجة- القصة- التعلم باللعب..إلخ).
- تنوع أساليب التقويم.
- إعداد برنامج الدراسة الحالي في صورة مجموعة من الأنشطة المتكاملة، وعمل بعض المواقف الافتراضية لجذب انتباه واستثارة الأطفال وتحفيزهم.
- وقد راعت الباحثة مجموعة من المعايير والأسس التي استندت إليها الأنشطة المتكاملة وهي:
- مراعاتها لاحتياجات وميول أطفال ما قبل المدرسة ذوي المناعة النفسية الضعيفة.
- ملاءمتها للعمر الزمني والعقلي لأطفال ما قبل المدرسة.
- ملاءمتها لتحقيق الهدف الرئيس من البرنامج.
- اختيار فنيات تتناسب مع خصائص عينة الدراسة من ذوي المناعة النفسية المنخفضة؛ مما يساعد على جذب انتباههم وزيادة دافعيتهم للمشاركة بالأنشطة، ومن ثم تحقيق أهداف البرنامج.
- تنوعها لتشتمل على الأنشطة (المعرفية- الفنية- الموسيقية- الحركية- الدرامية) بحيث تشجع الطفل على التعبير والتنفيس عما بداخلهم عن مشاعر مكبوتة.
- وضوحها وسهولة تنفيذها بالنسبة للأطفال.
- تحقيقها لعملية التعلم.
- قابليتها للملاحظة والقياس.

مصادر إعداد البرنامج:

- حيث اعتمدت الباحثة في إعداد هذا البرنامج على عدة مصادر ألا وهي:
- الإطار النظري لهذه الدراسة.
- الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية والأطر النظرية التي تتعلق بموضوع المناعة النفسية.

- استندت الباحثة في بنائها للبرنامج إلى النظرية السلوكية (التفسير البيئي للضغط النفسي) حيث اهتمت هذه النظرية بتفسير الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد على أنه مثير خارجي يؤثر على الأفراد في شتى مجالات الحياة، ويتوقف على إدراك الفرد لعوامل التهديد التي تتوقف على سماته الشخصية وكيفية توظيف تفكيره وخبراته ومهاراته الذاتية واستخدام أنسب الطرق والآليات في مواجهة المواقف والتغلب عليها بطريقة إيجابية يستطيع من خلالها التكيف مع الموقف فيستطيع استكمال حياته وتطورها، وإما أن يخفق في تحقيق التوافق فتظهر عليه العديد من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تؤثر على صحته النفسية، وإما أن ينجح ويستطيع الحياة في هدوء واستقرار وصحة نفسية قوية.
- تحديد أهم أبعاد المناعة النفسية المراد تحسينها أثناء تنفيذ أنشطة البرنامج، وتم تحديد (٣) أبعاد رئيسة يندرج تحتها مجموعة من الأبعاد الفرعية تم ذكرها مسبقاً لملاءمتها مع طبيعة الطفل في هذه المرحلة وأثرها على تحسين المناعة النفسية لديه.
- استخدام الباحثة مجموعة من الفنيات التي تعمل على مساعدة الطفل على تدعيم ذاته وقدراته والتفكير بشكل إيجابي في مواجهة العديد من المشكلات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:- (الحوار والمناقشة- التعزيز- العصف الذهني- لعب الأدوار- التعلم التعاوني- المشروع- حل المشكلات- النمذجة- القصة- التعلم باللعب..الخ).

الصورة الأولى للبرنامج:

تم عرض البرنامج القائم على (بعض الأنشطة المتكاملة) في صورته المبدئية على مجموعة من الأساتذة المحكمين لإبداء الرأي فيه من حيث الناحية العلمية واللغوية، ومدى مناسبة الأنشطة المقترحة لأطفال ما قبل المدرسة من (٤ - ٦) سنوات.

وقد أجريت الباحثة التعديلات المقترحة من قبلهم، وأصبح البرنامج في صورته النهائية صالحاً للتطبيق.

٥- الصورة النهائية للبرنامج:

بعد الإنتهاء من تعديل ملاحظات السادة الخبراء والمحكمين وإعداد البرنامج تم عمل تجربة استطلاعية بتطبيق بعض أنشطة البرنامج على عينة مكونة من (٢٠) طفلاً وطفلة من أطفال ما قبل المدرسة (عينة التقنين) وذلك للتحقق من ملائمة أنشطة البرنامج ومناسبتها لطبيعة وخصائص وقدرات هؤلاء الأطفال، ومعرفة الصعوبات التي سيواجهها الأطفال والباحثة خلال ممارستهم لأنشطة ومهام كل جلسة من جلسات البرنامج، ومناسبة الزمن المحدد لجلسات البرنامج، وأصبح البرنامج في صورته النهائية يحتوي على (٢٤) جلسة بخلاف التمهيدية والختامية قابلين للتطبيق.

٦- خطوات تنفيذ البرنامج فاشتملت الخطوات الرئيسة الثلاثة:

- **مرحلة التعرف والتهيئة وتحديد الاتفاقيات**، تطبيق أدوات الدراسة قبلياً.
- **مرحلة التنفيذ**: واشتملت على (٢٦) جلسة بالتمهيدية والختامية بواقع (٣ جلسات) أسبوعياً لمدة شهرين وأسبوع، وتم حساب الزمن المناسب لتطبيق جلسات البرنامج عند تطبيق بعض أنشطة ومهام جلسات البرنامج على عينة التقنين حيث استغرقت مدة التطبيق حوالي (٤٥ دقيقة) للجلسة، وعليه قد تم تحديد مدة كل جلسة داخل البرنامج (٤٥ دقيقة)، وتم وضع محاور لكل جلسة من الجلسات داخل البرنامج تشتمل على (عنوان الجلسة- الفئة المستهدفة- زمن الجلسة- أبعاد المناعة النفسية الأساسية المراد تحسينها- أبعاد المناعة النفسية الفرعية- الأهداف العامة- نوع النشاط- الأهداف العامة- الأهداف الإجرائية- الأدوات والوسائل المستخدمة- الفنيات المستخدمة خلال الجلسة التدريبية- محتوى الجلسة ومهامها- التقويم).
- **مرحلة التقويم**: عملية التقويم من الخطوات المهمة والتي يجب مراعاتها عند وضع أي برنامج لأنه من خلاله تتم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء والأشخاص كما يتضمن أيضاً معنى للتحسين أو التعديل أو التطوير على هذه الأحكام، ويتم من خلاله معرفة المستوى الذي حققه الطفل بعد تطبيق أنشطة البرنامج ونتائج عملية التعلم.

قامت الباحثة بتقويم البرنامج من خلال عدة طرق وأساليب مختلفة منها:

- ملاحظة سلوك الأطفال اليومي.
- المناقشة والحوار مع الأطفال.
- **التقويم القبلي:** الذي يتم فيه تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق على المجموعة التجريبية (عينة الدراسة)؛ وذلك لقياس مستوى مناعة الطفل النفسية قبل تطبيق أنشطة البرنامج، والذي تم تحديدها في ثلاثة أبعاد رئيسة هي: التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي.
- **التقويم البنائي:** الذي يتم فيه تقويم الطفل بشكل مستمر ويومي أثناء عرض النشاط وبعده؛ وذلك منذ بداية تطبيق البرنامج وحتى آخر جلسة، هذا بالإضافة إلى توزيع بطاقات التقويم الفردي على الأطفال في نهاية الجلسة للتأكد من استيعاب وتوظيف ما تم تعلمه أثناء الجلسة.
- **التقويم البعدي:** الذي يتم فيه إعادة تطبيق مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق على المجموعة التجريبية بعد تطبيق أنشطة البرنامج؛ وذلك للتأكد من فاعلية تطبيق الأنشطة التكاملية في تحسين المناعة النفسية لديهم مقارنة بمستواهم ودرجاتهم التي تم الحصول عليها في أبعاد مقياس المناعة النفسية: التفكير الإيجابي - الفاعلية الذاتية - الضبط الانفعالي قبل تطبيق البرنامج.
- **التقويم التتبعي:** يتم من خلال تطبيق المقياس بعد فترة من الزمن حوالي (أسبوعان) للتأكد من بقاء أثر التعلم والتدريب الذي حققه البرنامج.
- **مرحلة الإنهاء ومعالجة البيانات إحصائياً** بما يتفق مع فروض الدراسة التجريبية وأهدافها
- **دليل استرشادي للأسرة:** يتناول بعض النصائح التي يجب أن تتبعها الأسرة نحو كيفية التعامل مع الضغوط وتحسين المناعة النفسية لدى أبنائهم من أجل تنشئتهم تنشئة سوية وتمتعهم بمناعة نفسية قوية، وقد تم تصميمه بناءً على الآتي:

- الاطلاع على بعض الأدبيات والدراسات السابقة ونماذج الأدلة الموجهة للأسرة مثل دراسة محمد (٢٠٠٨) في تصميمها لدليل تربوي للوالدين لتنمية المهارات اللغوية لطفل الروضة، دراسة (2003:P124-136) Dodici التي تم فيها تصوير تفاعلات الوالدين ذوي الدخل المنخفض مع الأطفال خلال تجاربهم اليومية.

يتضمن الدليل الإسترشادي بالدراسة الحالية: ثلاثة أجزاء هي:

الجزء الأول من الدليل يحتوي على:

- مقدمة.
- الإطار العام للدليل.
- الفئات المعنية (الأسرة).
- أهداف الدليل.

الجزء الثاني من الدليل يحتوي على:

- دور الأسرة في تنشئة الأبناء تنشئة سوية.
- أهم الجوانب الإيجابية التي يجب اتباعها في تنشئة الطفل من أجل تمتعه بصحة نفسيه وشخصيه سوية منتجه.
- حاجات الطفل النفسية والاجتماعية.
- كيف تعزز الأسرة المناعة النفسية للطفل.

الجزء الثالث من الدليل يحتوي على:

- كيف تحدث الضغوط.
- تأثير الإجهاد والضغوط على العلاقة الوالدية.
- العوامل التي تؤثر على نفسية الطفل.
- كيف يمكن للأب أن يشعر طفلها بالأمان لتقليل الضغوطات التي عليه.
- كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
- فلسفة الدليل الاسترشادي للأسرة: ركزت فلسفة الدليل على أن للوالدين دور إيجابي في تعزيز المناعة النفسية لدي أبنائهم وتنشئتهم تنشئة بناءة سوية متزنة.

- **الفئة المعنية من الدليل:** (الأسرة) حيث تعتبر الأسرة المصدر الأكثر أهمية في دعم أبنائها، فهي تعمل على تحقيق نمو الطفل من جميع الجوانب وخاصة الجانب النفسي والاجتماعي، وتعمل على توفير أكبر قدر من الأمن والتوازن، فالعلاقات بين أفراد الأسرة من أهم المصادر التي تبعث الرضا الداخلي والرضا عن الحياة، ومن ثم تمتع الفرد بمناعة نفسية قوية تجعله شخص سوي.
- **أهداف الدليل:** انطلاقاً من الدور التربوي للأسرة فإن الهدف من الدليل هو معرفة الأسرة وإلمامها بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية، أهم الجوانب الإيجابية التي يجب اتباعها في تنشئة الطفل من أجل تمتعه بصحة نفسيه وشخصيه سوية منتجه، وكيف يمكن لها تعزيز المناعة النفسية للطفل.
- **التأكد من صلاحية الصورة المبدئية للدليل الاسترشادي:** وذلك من خلال عرضها على مجموعة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في رياض الأطفال وعلم نفس الطفل والصحة النفسية لإبداء الرأي حول ملاءمة الدليل لموضوع الدراسة.
- **إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمين، ووضع الدليل الاسترشادي في صورته النهائية.**

للإجابة عن التساؤل السابع من أسئلة الدراسة:

- ما فاعلية البرنامج القائم على بعض الأنشطة المتكاملة لتحسين المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق؟
سوف تتناول الباحثة نتائج الدراسة الحالية إحصائياً كما يلي:

نتائج الدراسة:

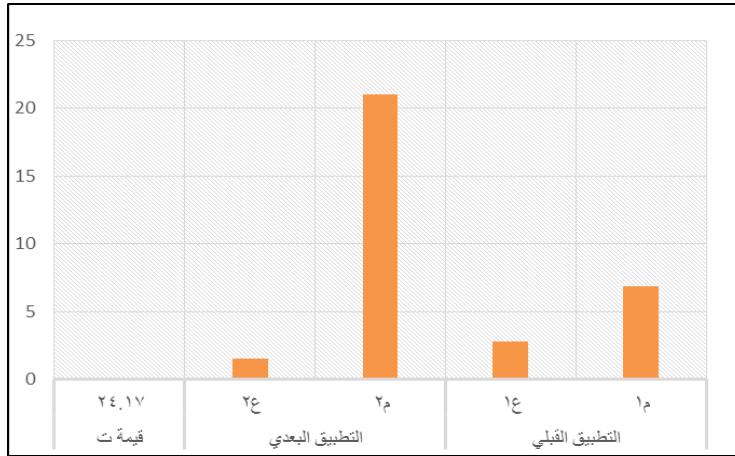
الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ن	م	الأبعاد المفردة	المتوسط العام للتطبيق القبلي (م)	المتوسط العام للتطبيق البعدي (م)	درجة الفروق
٣٠	١	البُعد الأول: التفكير الإيجابي	٢.١٣	٦.٩٣	٤.٨
	٢	البُعد الثاني: الفاعلية الذاتية	٢.٢٠	٧.١٠	٤.٩
	٣	البُعد الثالث: الضبط الانفعالي	٢.٥٣	٦.٩٧	٤.٤٤

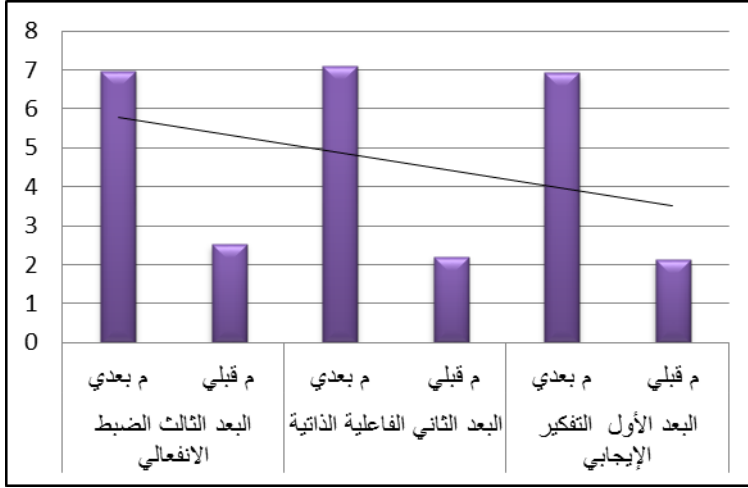
ن	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية ن-١	الدلالة الإحصائية
	١م	١ع	٢م	٢ع			
٣٠	٦.٨٧	٢.٧٩	٢١.٠٠	١.٥٨	٢٤.١٧٠	٠.٠٥	دالة إحصائية
	٢.٠٤	٠.٠١	٢.٧٥	٠.٠٥			

وهكذا يتضح من الجدولين السابقين (٦، ٧) أن قيم ت المحسوبة على عبارات الأسئلة الكلية أو حتى على عبارات الأسئلة الخاصة بالأبعاد المفردة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي (٢.٠٤، ٢.٧٥) بالدلالات الإحصائية عند مستويين دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ على الترتيب، مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي تعزي لفاعلية البرنامج وأنشطته المقترحة.



شكل (٨)

قيمة ت لاختبار صحة الفرض الأول: دلالة الفروق بين درجات أطفال المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لأبعاد مقياس المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) في القياسين القبلي والبعدي



شكل (٩)

قيمة ت لاختبار صحة الفرض الأول: دلالة الفروق بين درجات أطفال المجموعة التجريبية في الدرجة المفردة لأبعاد مقياس المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) في القياسين القبلي والبعدي

وتم استخدام معادلة حجم التأثير للفرض الأول، وحساب D كوهين وجاءت

قيمتها =

$$\text{Cohen's } d = (M2 - M1) / SD_{\text{pooled}}$$

$$. = 6.23 = \text{Cohen's } d$$

ترجع الباحثة صحة هذا الفرض إلى تأثير المعالجة باستخدام بعض الأنشطة المتكاملة حيث تعد الأنشطة المتكاملة وسيلة من وسائل التعلم المهمة بالنسبة للطفل لأنها تعمل على نمو الطفل من جميع الجوانب وتزيد من قدرته على التعلم، التفكير، وتزيد من إنتاجيته، وتتيح له الفرصة في التنفيس عن انفعالاته والتعبير عن مشاعره وأفكاره؛ فقد راعت الباحثة أثناء العمل مع الأطفال داخل جلسات البرنامج تهيئة المناخ المناسب وتنوع الأنشطة والخبرات المقدمة لهم (المعرفية- الفنية- الموسيقية- الحركية- الدرامية) التي تخاطب حواس الطفل وتعمل على إثارة دوافعه، اهتماماته والتي ساعدت الطفل على تقدير ذاته وإمكاناته وبناء ثقته بنفسه التي يمكن من خلالها الشعور بالتفاؤل والرضا والسعادة ونظرتة الإيجابية للأمور من حوله؛ علاوة إلى ذلك قدرته على التحكم في انفعالاته وعواطفه، وكيفية التغلب على انفعالاته

السلبية غير المقبولة والسيطرة على قلقه ومخاوفه، حزنه، وغضبه وهذا ما أكدت عليه العطار (٢٠١١) فتتووع الأنشطة المستخدمة داخل الجلسات من موسيقية وحركية وفنية.. إلخ أدى إلى تحقيق الراحة النفسية للطفل حيث تشير في هذا الصدد كل من ربيع (٢٠١٢)، Rita, K. et all, (2012)، أن الأنشطة الفنية تسهم في تحقيق الصحة العقلية للطفل من خلال التخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي يواجهها الطفل، وتتيح للأطفال فرصة التنفيس عن انفعالاتهم والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، واحتياجاتهم، وتعزز من ثقتهم بنفسهم، وتحقيق الصحة النفسية السوية لديه، وتؤكد دراسة (Danac O, (2008) بأهمية الأنشطة الموسيقية للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة؛ حيث تعد من الأنشطة المحببة بالنسبة له والتي تساعده على تعزيز ثقتهم بنفسهم والتعبير عن ذواتهم والمشاركة الفعالة، كما تؤكد دراسة سلام (٢٠٠٢)، Hins, S. (2002)، أن الأنشطة الحركية والألعاب الجماعية التي يمارسها الأطفال داخل الروضات تعزز من قدرتهم على المنافسة واستثمار طاقاتهم في التنفيس عن انفعالاتهم وتنمي لديهم مهارات القيادة والمبادرة، كما قد يعزى إلى استخدام البطاقات المصورة والفيديوهات التعليمية (الرسوم المتحركة) إلى إيجابية الطفل والوصول إلى الهدف المراد تحقيقه؛ حيث أكدت ليلي سعد في رزاق وآخرون (٢٠٠٨) في هذا الصدد بأهمية الدور الذي تلعبه الرسوم المتحركة في اكساب الطفل بعض القيم الإيجابية واكساب الطفل وتعريفه بما ينفعه وما يضره في بيئته الواقعية المحسوسة المحيطة به، وذلك من خلال حرصه وحببه على متابعة شخصياتها الكرتونية المتحركة الناطقة على هيئة إنسان أو حيوان أو طيور، كما أوصت دراسة رزاق وآخرون (٢٠٠٨) إلى توفير الجو المناسب للعب الأطفال في رياض الأطفال لما له من تأثير نفسي على الطفل، وبناءً على نتائج الفرض الأول تبين أنه توجد علاقة ارتباطية بين انفصال الوالدين بالطلاق وضعف المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة)؛ فكلما تعرض الطفل للعديد من المشكلات والمواقف التي تسبب له القلق والتوتر ولم يتمكن من مواجهتها والوصول إلى حل لها أو التأقلم معها كلما ضعفت مناعته النفسية وفقد السيطرة على ذاته وضبط انفعالاته وعدم قدرته على التفكير الإيجابي للأمور مما يؤثر على أدائه والمهام الموكلة إليه وشعوره بالاستسلام والفشل والإحباط وسوء التكيف الاجتماعي

ومن ثم تمتعه بمناعة نفسية ضعيفة وصحة نفسية غير سوية، حيث يعتبر الطلاق مصدر من مصادر الضغط التي يتعرض لها أطفال ما قبل المدرسة وتضعف من مناعتهم النفسية.

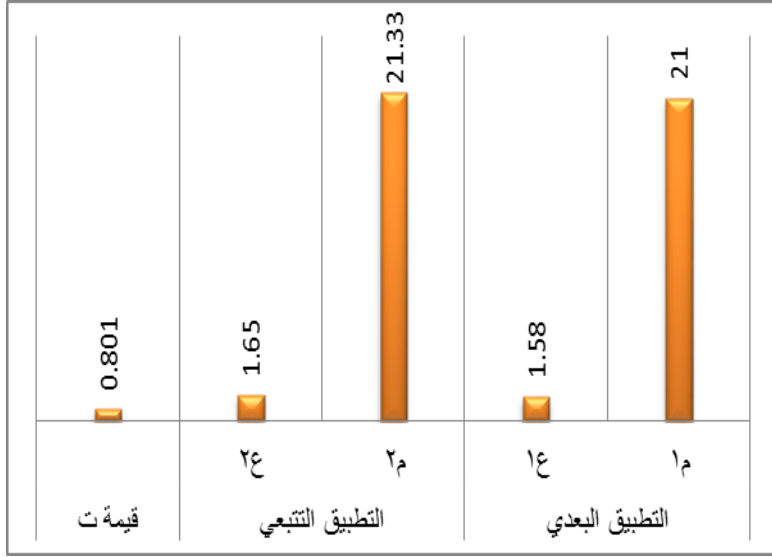
الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) في القياسين البعدي والتتبعي.

ن	م	الأبعاد المفردة	المتوسط العام للتطبيق البعدي (م)	المتوسط العام للتطبيق التتبعي (م)	درجة الفروق
٣٠	١	البُعد الأول: التفكير الإيجابي	٦.٩٣	٦.٩٧	٠.٠٤-
	٢	البُعد الثاني: الفاعلية الذاتية	٧.١٠	٦.٩٣	٠.١٧
	٣	البُعد الثالث: الضبط الانفعالي	٦.٩٧	٧.٤٣	٠.٤٦-

المجموعة التجريبية	ن	التطبيق البعدي		التطبيق التتبعي		ت المحسوبة	ت الجدولية ن-١	الدلالة الإحصائية
		١م	١ع	٢م	٢ع			
٣٠		٢١.٠٠	١.٥٨	٢١.٣٣	١.٦٥	٠.٨٠١	مستوى ٠.٠٥	غير دلالة إحصائية
							مستوى ٠.٠١	

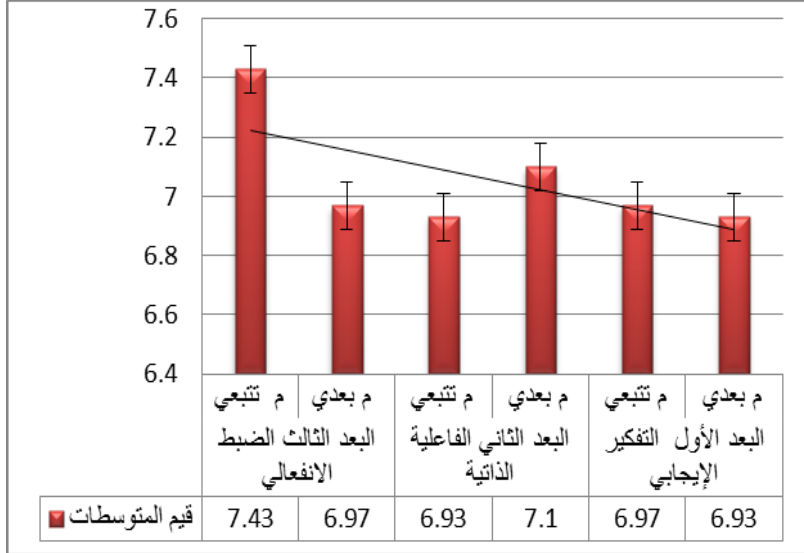
وهكذا يتضح من الجدولين السابقين (٨، ٩) أن قيم ت المحسوبة على عبارات الأسئلة الكلية أو حتى على عبارات الأسئلة الخاصة بالأبعاد المفردة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي (٢.٠٤، ٢.٧٥) بالدلالات الإحصائية عند مستويين دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ على الترتيب، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي.



شكل (١٠)

قيمة ت لاختبار صحة الفرض الثاني دلالة الفروق بين درجات أطفال المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لأبعاد مقياس المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة)

في القياسين البعدي والتتبعي



شكل (١١)

قيمة ت لاختبار صحة الفرض الثاني دلالة الفروق بين درجات أطفال المجموعة التجريبية في الدرجة المفردة لأبعاد مقياس المناعة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة)

في القياسين البعدي والتتبعي

وتم استخدام معادلة حجم التأثير للفرض الثاني، وحساب D كوهين وجاءت قيمتها =

$$\text{Cohen's } d = (M2 - M1) / Sd_{\text{pooled}}$$

$$0.20 = \text{Cohen's } d$$

تُرجع الباحثة صحة هذا الفرض إلى استخدام فنيات وأساليب تدريسية مناسبة ومتعددة تستثير حواس الأطفال والتركيز على اهتماماتهم واحتياجاتهم وقدراتهم واستعداداتهم، ومن ثم توفير الفرص لتلك المساعي بتصميم بيئات هادفة مبنية على مجموعة من الأنشطة التي تزيد من دافعيتهم والحرص على تحفيزهم من خلال المشاركة الإيجابية والتفاعل الاجتماعي بين الأطفال وبعضهم البعض وبين الأطفال والباحثة مما أدى إلى تبادل المعلومات والخبرات بشكل يثير اهتمامهم ويزيد من عملية التعلم والإنتاجية ورفع كفاءة عملية التعلم وهذا ما يؤكد عبد الهادي Epstein, A. (2015)، (٢٠٠٢).

هذا إلى جانب الحرص على العمل في جو مليء بالإثارة والتشويق والسعادة بعيداً عن التهديد، القلق، التوتر، والحزن، بالإضافة إلى عملية التقييم المختلفة والتغذية الراجعة الفورية التي اتبعتها الباحثة أثناء تطبيق البرنامج، والتي أدت إلى تثبيت المعلومات والقيم وتدعيم السلوكيات الإيجابية التي اكتسبها الأطفال أثناء الجلسات.

وهذا ما أكدته Smittle, P. (2005)، ذلك ما أدى إلى بقاء أثر التعلم وفعالية البرنامج القائم على بعض الأنشطة المتكاملة فأن ما يتم غرسه وإكسابه للطفل في هذه المرحلة من معلومات ومهارات وانفعالات يظل ثابتاً وراسخاً معه ويصعب استئصاله فيما بعد.

الفرض الثالث:

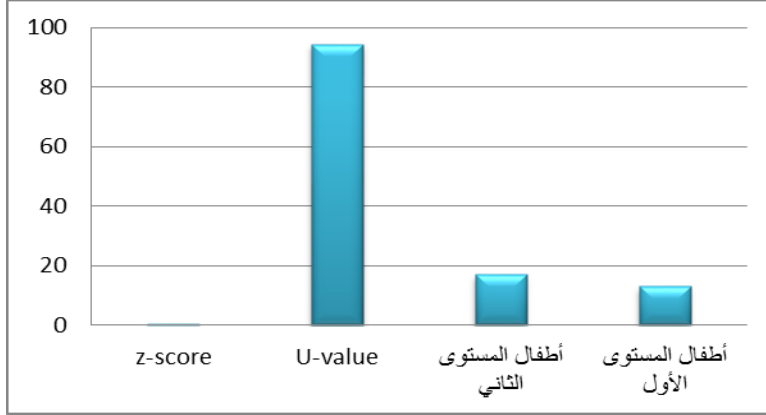
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال ما قبل المدرسة (عينة الدراسة) من أطفال المستوى الأول والثاني في مستوى المناعة النفسية لصالح الأطفال الأكبر سناً.

جدول (١٠)

حساب الفرق بين متوسطات درجات أطفال المستوى الأول ومتوسطات درجات أطفال المستوى الثاني في المجموعة التجريبية على

(Man Whitney مقياس المناعة النفسية المصور من خلال استخدام معادلة اختبار)

الدالة	z-score	U-value	ن	المستوى	ملاحظة: تظهر المجموعة التجريبية في التطبيق المعجمي
دال إحصائياً	٠.٦٤٨٧	٩٤.٥	١٣	الأول	
			١٧	الثاني	



شكل (١٢)

الفرق بين متوسطات درجات أطفال المستوى الأول ومتوسطات درجات أطفال المستوى الثاني في المجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية المصور

وتم استخدام معادلة حجم التأثير للفرض الثاني، وحساب D كوهين وجاءت

قيمتها =

$$\text{Cohen's } d = (M2 - M1) / Sd_{\text{pooled}}$$

$$. = 2.73 = \text{Cohen's } d$$

ترجع الباحثة صحة هذا الفرض إلى عامل النضج فكلما تقدم الطفل في العمر كلما زاد وعيه وفهمه لمجريات الأمور، وزادت استجابته المعرفية والانفعالية للمواقف والأحداث المختلفة من حوله واستطاع اكتساب العديد من المهارات والمفاهيم والقيم المختلفة والسلوكيات الإيجابية، وجاءت تلك النتائج بما يتفق مع مبادئ معظم نظريات التعلم والنمو النفسي والاجتماعي التي تؤكد على أن هناك علاقة طردية بين مستوى النضج وحدث عملية التعلم.

توصيات الدراسة: توصي الدراسة الحالية بالتالي:

- أهمية استخدام البرامج المختلفة التي تعزز مستوى المناعة النفسية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
- ضرورة الاهتمام بالمناعة النفسية كمدخل لوقاية أطفال ما قبل المدرسة من الاضطرابات النفسية والسلوكية نظرًا لأهمية هذه الشريحة في المجتمع فأطفال اليوم هم رجال الغد.
- عمل بعض البرامج الإرشادية الأسرية لدعم المناعة النفسية لدى الأبناء.
- إقامة دورات وورش عمل للأباء والأمهات تمكنهم من كيفية التغلب على الضغوط والأزمات الحياتية التي يتعرضوا لها لتأثيرها السلبي على المناعة النفسية لدى أبنائهم.
- تهيئة المناخ التعليمي الثري الذي يساعد على التعلم البناء والفعال بعيدًا عن أساليب التوتر، القلق، والحزن التي تطمس عملية التعلم واكتساب الخبرات.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي الطفل من كافة الجوانب وتدعم نظام العمل في مجموعات وتهتم بالتعلم التعاوني الذي يتم فيه تبادل المعلومات والخبرات بشكل أكثر فاعلية وإيجابية.

بحوث مقترحة:

- فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الحساسية الإنفعالية لدى أطفال الروضة أبناء الوالدين المنفصلين بالطلاق.
- فاعلية برنامج إرشادي أسري لخفض حدة الضغوط الحياتية التي تتعرض لها الأسرة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى أبنائهم.
- فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنشيط المناعة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة.

المراجع:

- أبو حميدان، يوسف عبد الوهاب. (٢٠٠١). العلاج السلوكي لمشاكل الأسرة والمجتمع. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- أبو العزائم، أحمد جمال ماضي. (٢٠١٨). الإيمان وجهاز المناعة النفسي للوقاية من التعاطي والإدمان.
- أبو العطا، منذر. (٢٠١٧). فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالدعم النفسي والاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. فلسطين.
- أبو عليان، بسام محمد. (٢٠١٣). الحياة الأسرية. جامعة الأقصى.
- أحمد، سهير كامل. (٢٠٠٩). أساليب تربية الطفل. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- آدم، أحمد الحاج محمد. (٢٠١٩). التفكك الأسري وأثره على تنشئة الأطفال. دراسة حالة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا والبحث العلمي. جامعة شندي. السودان
- أمين، منار شحاتة محمود. (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية رياض الأطفال. جامعة بورسعيد.
- بطرس، بطرس حافظ. (٢٠٠٧). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل. (٢٠١١): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. المجلد (١١). العدد (١). جامعة الموصل.

- التميمي، ياسين علوان إسماعيل. (٢٠١٩). الضغوط النفسية. شبكة جامعة بابل الإلكتروني.
- توفيق، برغوتي. (٢٠١٠). تأثير الطلاق على التوافق الاجتماعي للمطلقين. دراسة مقارنة بين المطلقين والمطلقات بولاية باتنة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر. بسكرة. الجزائر
- جابر، جابر عبد الحميد وعبد الرحمان، سامي سعد والسيد، منى حسن. (٢٠١٦). فاعلية برنامج تعليمي قائم على الأنشطة الموسيقية في تنمية بعض مهارات التواصل لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة العلوم التربوية. العدد (٤). الجزء (٣). أكتوبر.
- جبريل، موسى وحمدى، نزيه ووداد، نسيم وأبو طالب، صابر. (٢٠٠٩). التكيف ورعاية الصحة النفسية. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- حجازي، مصطفى. (٢٠١٥). الأسرة وصحتها النفسية المقومات، الديناميات، العمليات. المغرب. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- حسان، ولاء إسحق. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.
- حسونه، باسل فريز. (٢٠١٤). المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة- فلسطين.
- حسين، حسين الشريف الأمين. (٢٠١٤). مهارات التواصل الاجتماعي وعلاقتها ببعض أساليب التفكير والثقة بالنفس لدى المعاقين بصريًا بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراه

- غير منشورة. جامعة النيلين. الخرطوم.
جمهورية السودان.
- حسين، طه عبد العظيم. (٢٠١٠). الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال.
الأزاريطة: دار الجامعة الجديدة.
- حسين، طه عبد العظيم. (٢٠٠٨). إساءة معاملة الأطفال - النظرية والعلاج. عمان -
الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم. (٢٠٠٦). استراتيجيات مواجهة
الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر.
- حمدان، محمد كمال. (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط
الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير غير
منشورة. الجامعة الإسلامية. دولة فلسطين
- حمزة، محمد عبد الوهاب هاشم. (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الحركية
في تنمية بعض المفاهيم الهندسية لدى أطفال
الروضة في عمان. دراسات العلوم
التربوية. المجلد (٤٦). الجامعة الأردنية - عمادة
البحث العلمي. ص ص ٣٥١-٣٣٨.
- خضر، نجوى بدر. (٢٠١١). أثر برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة في تنمية
مهارات التفكير الإبداعي لدى طفل الروضة.
رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق.
سوريا.
- الخطيب، سليم خليل. (٢٠٠٧). التفكك الأسري: الأساليب - الأنواع والحلول
المقترحة. مجلة التربية. المجلد (٣). العدد
(١٣٣) يناير. كلية التربية. جامعة الأزهر. ص
ص ٤٢٥-٤٤٧.
- خليفة، وليد السيد أحمد وسعد، مراد على عيسى. (٢٠٠٨). الضغوط النفسية
والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي
(المفاهيم - النظريات - البرامج). الإسكندرية:
دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.

- الخولي، سالم إبراهيم. (٢٠١٥). الأسرة والتربية والمجتمع. القاهرة: جونا للنشر والتوزيع.
- خويلد، أسماء (٢٠١٣). الضغوط النفسية: المصدر والمواجهة. مجلة التربية والابستمولوجيا. المجلد/ العدد (٤). جامعة زيان عاشور الجلفة. الجزائر. ص ص ١١٦-١٢٦.
- دكاك، أمل حمدي. (٢٠١٢). القصة في مجلات الأطفال ودورها في تنشئة الأطفال اجتماعيًا. دمشق: الهيئة العامة السورية للكتاب.
- الرازي، محمد بن أبي بكر. (د.ت). قاموس مختار الصحاح: مكتبة لبنان
- ربيع، فاطمة صابر علي. (٢٠١٢). فعالية برنامج باستخدام أنشطة فنية لخفض بعض مظاهر قلق الانفصال عن الأسرة لدى عينة من أطفال المستوى الأول. رسالة ماجستير. كلية رياض الأطفال. جامعة بورسعيد.
- رجب، مصطفى. (٢٠٠٧). أخطاء الآباء في تربية الأبناء. دراسة ميدانية. القاهرة: المكتب المصري لتوزيع المطبوعات.
- رزاق، حيدر والبديري، إسراء ناظم والجاف، أميرة كمال. (٢٠٠٨). تحليل نوعية الألعاب وتأثيراتها النفسية والبيئية على الطفل. مجلة بابل - العلوم الإنسانية. المجلد (١٦). العدد (١). ص ص ٣٠-٤٥.
- رضوان، سامر جميل. (٢٠٠٢). الصحة النفسية. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رمضان، رولا. (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.

- زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. العدد (٥١). ص ٨٨٢-٨١١.
- السبيل، وفاء إبراهيم. (٢٠٠٦). صنعت يدي أعمال فنية للأطفال. لبنان: دار المؤلف.
- سلام، طارق سيد. (٢٠٠٣). أثر برنامج مقترح في النشاط الحركي على تنمية التفكير الابتكاري لدى طفل ما قبل المدرسة. رسالة دكتوراه. القاهرة: كلية التربية، جامعة المنيا.
- سلطان، راندا يوسف محمد. (٢٠١٧). دراسة ظاهرة الطلاق المبكر في ريف محافظة أسيوط. كلية الزراعة. جامعة أسيوط. المجلد (٤٨). العدد (٣). ص ٢٧١-٢٨٧.
- سليم، العايب وخيرة، بغدادي. (٢٠١٣). التفكك الأسري وأثره على انحراف الطفل. الملتقى الوطني الثاني حول: الاتصال وجودة الحياة في الأسرة. في الفترة من ٩-١٠ أبريل. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرياح ورقلة. الجزائر.
- سليم، عمرو عبد المنعم. (د.ت). الجامع في أحكام الطلاق وفقهه وأدلته. رفع/ عبد الرحمن النجدي. طنطا: دار الضياء.
- سمير، مراكشي. (٢٠١٧). مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. دراسة ميدانية للاعبين (أكابر) لبعض فرق ولاية برج بوعرييج المستوى الشرفي وما قبل الشرفي. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- السميان، تامر حسين علي والمساعد، عبد الكريم عبد الله. (٢٠١٤). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. عمان- الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

- السميوي، أبو مصطفى وعودة، نظمي وعودة، نجاح. (٢٠٠٨). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني. مجلة الجامعة الإسلامية. المجلد (١٦). العدد الأول.
- سويد، مرفت ياسر. (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بمستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. دولة فلسطين.
- شحاتة، حسن والنجار، زينب. (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. بيروت: الدار المصرية اللبنانية.
- الشربيني، زكريا وصادق، يسرية. (٢٠٠٦). تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشرقاوي، أنور محمد. (٢٠٠٢). انحراف الأحداث. القاهرة: دار الثقافة للطباعة والنشر.
- الشريف، علاء فريد محمد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة المنصورة. مصر.
- شلبي، نعيم عبد الوهاب. (٢٠١٥). إدارة الضغوط الحياتية من منظور اجتماعي معاصر. المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- الشيخ، أمل إبراهيم. (٢٠١١). الآثار النفسية للأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الخرطوم. السودان.
- صباح، جبالي. (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة فرحات عباس - سطيف. الجمهورية الجزائرية.

- الطاهري، حبيب الله. (٢٠٠٣). مشكلات الأسرة وطرق حلها. ط٢. بيروت - لبنان: دار الهادي.
- الطبيخ، بشائر على طبخ. (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين تحت شعار نحو استراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين. ١٩-٢١ مايو. كلية التربية. جامعة الإمارات العربية المتحدة.
- طراد، محمد السيد. (٢٠١١). سبيل الآباء في تربية الأبناء. القاهرة: علم الكتب.
- طه، فرج وعبد القادر، حسين وقتديل، شاكرا وكامل، مصطفى. (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: مكتبة الخانجي.
- عاطف، السيد ناصر. (٢٠١٧). برامج الأنشطة التربوية المتكاملة للطفل. عمان: دار عويدات.
- عاطف، هيام محمد. (٢٠٠٢). الأنشطة المتكاملة لطفل الروضة. تقديم ومراجعة/ حسين غريب حسين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عامر، نادية فتحي إسماعيل. (٢٠٠٤). المناخ الأسري وعلاقته بمشكلات طلاب المرحلة الإعدادية المهنية - دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة.
- عبد الباقي، صفية سيد فرجاني. (٢٠١٣). فعالية برنامج لإرشاد الآباء غير الحاضنين في تحسين التوافق النفسي لأبنائهم بمحكمة الأسرة. مجلة كلية التربية. العدد الثالث عشر. الجزء الثاني. جامعة بورسعيد.
- عبد القادر، فرج وقتديل، شاكرا عطية وأبو النيل، محمود السيد وعبد القادر، محمد وعبد الفتاح، مصطفى كامل. (د.ت). معجم علم

- النفس والتحليل النفسي. راجعه/ فرج عبد
القادر. بيروت: دار النهضة العربية للنشر.
- العبد لله، فايزة غازي. (٢٠١٤). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها
بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في
مدارس مدينة دمشق الثانوية. بحث مقدم لنيل
درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. كلية
التربية. جامعة دمشق.
- العبدلي، عبد المريد عبد الجابر. (٢٠١٨). علم النفس الإيجابي. مراجعة/ جلال
محمد بيومي. الرياض: دار الزهراء
- عبد الهادي، جمال الدين. (٢٠٠٢). أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بمهارات التفكير
العلمي لمعلمي العلوم قبل الخدمة " دراسة
تتبعية " مجلة دراسات في المناهج وطرق
التدريس. كلية التربية. جامعة عين شمس.
العدد (٧٨) ص ص ٤٩ - ٨٣.
- عبيد، السيد وبهاء الدين، ماجدة. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على
الصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- العتيق، أحمد مصطفى. (٢٠٠١). الصدمة النفسية المرتبطة بتعرض الأطفال في
حوادث الطرق. مجلة الطفولة والتنمية.
العدد(٤). المجلد الأول. المجلس العربي
للطفولة والتنمية. القاهرة.
- عثمان، أكرم مصباح. (٢٠٠٢). الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية. بيروت:
دار بن حزم.
- عثمان، السيد فاروق. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر
العربي.
- عصفور، إيمان حسين. (٢٠١٦). تنشيط المناعة النفسية وتقوية التفكير الإيجابي
(رؤية تربوية). تقديم مصطفى. القاهرة: المكتب
المصري للتوزيع.

- العطار، محمد محمود. (٢٠١٨). الطلاق وشخصية الطفل. الوعي الإسلامي. وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. المجلد (٥٥)، العدد (٦٣٧). مايو. ص ص ٦٧-٧٧.
- العطار، نيللي محمد. (٢٠١١). فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الموسيقية في تحسين مفهوم السعادة لدى أطفال الروضة (٥-٦) سنوات. مجلة الطفولة والتربية. المجلد (١٠). العدد السادس. كلية رياض الأطفال. جامعة الإسكندرية.
- عطية، عز الدين جميل. (٢٠٠١). التليفزيون والصحة النفسية للطفل. القاهرة: عالم الكتب.
- عمر، أحمد عطا. (٢٠٠٧). تربية الطفل في الإسلام. عمان- الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- عمر، معن خليل. (٢٠٠٠). علم اجتماع الأسرة. عمان- الأردن: دار الشروق.
- العويد، نورة بنت ناصر. (٢٠١٦). التحليل القيمي لبرامج الرسوم المتحركة الموجهة لطفل ما قبل المدرسة. المجلد (٢٧). العدد (١٠٧). مجلة كلية التربية. جامعة بنها. يوليو.
- عياد، مواهب إبراهيم. (٢٠٠٩). أسرار تربية وتوجيه الأبناء. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- غانم، محمد حسن. (٢٠٠٩). مقدمة في علم الصحة النفسية تأصيل نظري ودراسات ميدانية. الإسكندرية: الدار المصرية.
- غانم، محمد حسن. (٢٠٠٨). مدخل تمهيدي في علم النفس العام، القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- غانم، محمد حسن. (٢٠٠٧). مقدمة في علم الصحة النفسية (تأصيل ودراسات ميدانية)، الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- غانم، محمد حسن. (د.ت). كيف تواجه الضغوط النفسية. WWW.Kotobarabia.com

- الغرابية، فاكراً محمد وعليمات، حمود سالم. (٢٠١٢). التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق على الأطفال: دراسة على عينة من الأطفال في دار الضيافة في اتحاد المرأة الأردنية. بحث منشور. معهد العمل الاجتماعي. الجامعة الأردنية. عمان - الأردن. ص ٩٧ - ١١٩.
- الغريد، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق.
- الغزيري، فاطمة الزهراء محمد طه. (٢٠١٦). مشكلات أبناء الطلاق: رؤية تحليلية. حوليات آداب عين شمس. المجلد (٤٤). كلية الآداب. جامعة عين شمس. مارس.
- فارس، عصام. (٢٠٠٦). رياض الأطفال: التنشئة، الإدارة، الأنشطة. عمان: دار أسامة.
- القذافي، رمضان محمد. (٢٠١١). التوجيه والإرشاد النفسي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- قشقوش، إبراهيم. (٢٠١٩). الشخصية السوية نماذج منحنى إنمائي في تناول الشخصية الإنسانية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- قناوي، هدى محمد. (٢٠١٤). الطفل تنشئته وحاجاته. الدمام: مكتبة المتنبي.
- قناوي، هدى محمد. (٢٠١٤). الطفل وألعاب الروضة. الدمام: مكتبة المتنبي.
- كامل، عبد الوهاب محمد. (٢٠٠٩). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كلير، فهيم. (٢٠٠٧). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة أبناؤنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- كمال، يوسف محمد. (٢٠٠٩). الخبرات التربوية المتكاملة لرياض الأطفال. القاهرة: دار النشر للجامعات.

- ليلي، ايديو. (٢٠١٣). التفكك الأسري وأثره على البناء النفسي والشخصي للطفل - مقاربة سوسيو نفسية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (١١). جوان. جامعة قاصدي مرياح - ورقلة. ص ص ٤٥-٦٤.
- المحارب، ناصر بن إبراهيم. (٢٠١٧). الضغوط النفسية المصادر والتحدي. الرياض: دار الزهراء.
- محمد، صفاء أحمد محمد. (٢٠٠٨). دليل تربوي للوالدين لتنمية المهارات اللغوية لطفل الروضة. مجلة القراءة والمعرفة. المجلد/ العدد (٧٥). كلية التربية. جامعة عين شمس. ص ص ١٤٦-١٨١.
- مجيد، سوسن شاكر. (٢٠٠٨). مشكلات الأطفال النفسية والأساليب الإرشادية لمعالجتها. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- مركز نون للتأليف والترجمة. (٢٠١٣). التربية الأسرية دروس في ثقافة التربية التروحية والأسرية. سلسلة رافد للتأهيل الثقافي. بيروت: جمعية المعارف الإسلامية الثقافية.
- المرواني، نايف محمد عابد. (٢٠٠٩). التوافق النفسي والمسئولية الاجتماعية لدى المجرمين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مزاهرة، أيمن سليمان. (٢٠٠٩). الأسرة وتربية الطفل. عمان - الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- مصطفى، علي أحمد سيد وعلي، محمد محمود محمد. (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- معجم الرافد. (٢٠١٥). معجم عربي - عربي. صنفه أحمد سليم الحمصي، وسعدي عبد اللطيف ضناوي. طرابلس - ليبيا: منشورات المؤسسة الحديثة للكتاب.
- منظر، اين. (د.ت): لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
- المهدي، محمد. (٢٠١١). مشكلة التفكك الأسري: الواقع وسبل التجاوز. مجلة الملف. العدد (١٨). ص ص ١٦٦-١٩٢.
- المهدي، محمد. (٢٠٠٧). الصحة النفسية للطفل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- نصار، حنان محمد عبد الحليم وجابر، سماح بهي الدين وغلوش، محمد مصطفى. (٢٠١٩). برنامج قائم على الأنشطة الدرامية لتنمية مفاهيم الصحة لدى طفل الروضة. مجلة كلية التربية. المجلد (١٩). العدد (١). جامعة كفر الشيخ.
- نعيمة/ هاني سعادة. (٢٠١٦). التفكك الأسري وعلاقته بالاضطرابات السلوكية عند الطفل. دراسة ماجستير غير منشورة. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم. الجزائر.
- ويلكنسون غريغ. (٢٠١٣). الضغط النفسي. ترجمة/ زينب منعم. الرياض: دار المؤلف.
- ياسين، حمدي محمد. (٢٠٠١). الوالدية وتنمية المناعة إزاء المشكلات الأسرية. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي - الأسرة في القرن ٢١. نوفمبر. المجلد (٢). جامعة عين شمس. القاهرة. ص ص ٨٦٣-٨٦٧.
- يوسف، جمعة سيد يوسف. (٢٠٠٧). إدارة الضغوط. القاهرة: دار الكتب المصرية.
- يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٥). المهارات الحياتية. عمان: دار المسيرة.
- Aldoa,A:&Nolen-Hoekisema,S.(2010)specificity of cognitive emotin regulation strategies: A transdiagnostic examination.Behavior research and the therapy,48(10),974-983.
- Barbanell,L.(2009).Breaking the addiction to please goodbye Guilt published by Jason Aronson.Animprint of Roman&Little field publishers,Inc.
- Denac,oiga(Apr2008):A case study of preschool children's musical interests at home and at school, early childhood education journal-Vol.35,issue.5,p.439-444 Apr.

- Dodici,B & Draper,d & Peterson,c.(2003).Early Parent—Child Interactions and Early Literacy Development. Research Article. V23 Issue3 July. P 124-136. Iowa State University <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02711214030230030301>
- Dubey,A.,&shahi D.,(2011).Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. indian journal science Researches, 8 (1-2),36_47.
- Epstein,A.(2015). Montessori Early childhood teacher perceptions of family priorities and stressors. Journal of Montessori Research ,v1 Issue1. ntp7-13. University of Wisconsin-La crosse.
- Hins,s. "2000". The effects of motoric and non motoric music instruction on reading and mathematic achievements of learning disabled students in kindergarten through ninth grade.. Dissertation Abstracts International.
- Kagan. H., (2006). the psychological immune system, A new look at protection and survival-Herman. Library of congress Control Number:2005908g95.U.S.A.
- Lorincz.E.A,&Kadar,A.,&krizbai,T.,&Marton,R.(2012).Relati on between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents the new Education Review, 23(1),103-115.
- Mirnics,Z,&et.al.(2013). The relationship between the big five personality dimensions and acute psychopathology: mediating and moderating effects of coping strategies.Journal of Psychiatr Danub , Dec; Vol.25.No.4,PP:379-388.

- Olah,A.&Nagy,H.,&Toth,K.,(2010).Life expectancy and psychological immune competence in different culture.ETC-Emperical text and culture Research,4,102-108.
- Olah,A., (2004) psychological immunity:Anew concept in coping with stress. Applied psychology in Hungary,56,149-189.
- Olah,A.(2000): Health protective and health promoting resources in personality Aframework for the measurement of the psychological immune system. paper presentated at the positive.
- Pederson, D.M (2004). Identification of levels of self-identity perceptual and motor skills, New Yourk-p.52-54.
- Rita K ;&Vilma M.,(2012) Elements of Art the rapyin stufferring in tervention,special education,issue-1,p140-147
- Smittle,p.(2005):Priniciple for effective teaching in developmental education.Journal of Developing Education, 26(3), 10 Retrved from academic search prmier database.
- Voitkane,S. (2004):Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immnue System and depression in first semester university students in lativa. Baltic Journal of psychology vol.5,NO.2,19-30.
- Wilson, T., & Gilbert, D., (2005). Affective Forecasting Knowing what to Want. American Psychological Society, 14(3), 131-134.
- Wilson,T.(2002). Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes the president and fellows of Harvard. Library of congress cataloging-in-publication data.

- https://www.capmas.gov.eg/Pages/IndicatorsPage.aspx?ind_id=1091<https://www.youm7.com/story/2015/9/15>
- <https://abouelazayem.com/2018/06/04>.
- WWW.Kotobarabia.com.