

برنامج لتنمية إستراتيجيات المواجهة لدى طفل ما قبل المدرسة

* د/ الزهراء مصطفى محمد مصطفى.

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/٥/١٢ تم الموافقة على النشر ٢٥/٥/٢٠٢٢

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تنمية إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة وأبعادها (التفريغ الانفعالي - المواجهة الإيجابية -الدعم الاجتماعي) من خلال البرنامج المقترح، مع الكشف عن الفروق في إستراتيجيات المواجهة تبعاً للنوع . وطبق البحث على مجموعة من الأطفال وهي المجموعة التي تعرضت للبرنامج وعددهم (٢٥) طفلاً وطفلةً في مرحلة ما قبل المدرسة تتراوح أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات، واستُخدِمَ في البحث استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد الباحثة)، اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن لقياس الذكاء تعريب (عبد الفتاح القرشي، ١٩٩٩)، مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة)، برنامج لتنمية إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة).

وأُسفرت نتائج البحث عن الآتي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة قبل وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي.

* مدرس بقسم تربية الطفل - كلية البنات - جامعة عين شمس.

Program for developing coping strategies for pre-school child

Dr/ Al zahraa Mostafa Mohamed Mostafa. *

Abstract:

The research aims to develop the coping strategies for pre-school child and its dimension (emotional discharge – positive confrontation – social support) through the proposed program while knowing the differences in coping strategies according to gender. The research was applied to a group of child, this group which is exposed to the program, they are (25) boys & girls in the pre-school stage, their ages between (5-6) years. The research used economic & social form (prepared by the researcher), John raven's progressive matrices test to measure intelligence. Arabization (Abdel-Fattah Al-Qureshi) 1999, a pre- school child's coping strategies scale (prepared by the researcher), a program for developing coping strategies for pre-school child (prepared by the researcher).

The research results for: there are statistically significant differences between the average score of children on the scale of coping strategies for pre-school child before and after the application in favor of the post application, there are no statistically significant differences between the average score of children on the scale of coping strategies for pre-school child after

* Lecturer, Department of Child Education - Girls' Faculty - Ain Shams University.

applying the program according to the gender variable (male –female), there are no statistically significant differences between the mean scores of children on the scale of coping strategies for pre-school child between the post and tracer measurements .

الكلمات المفتاحية :Keywords

- برنامج . A program
- إستراتيجيات المواجهة . Confrontation strategies
- طفل ما قبل المدرسة . A preschool child

مقدمة:

تتسم الألفية الثالثة بالعديد من الضغوط التي يئنّ تحت وطئتها الفرد، وتترك آثاراً لا تمحي في بنائه النفسي والجسدي، وتجعله عرضةً للعديد من الاضطرابات النفسية والجسدية، ولذلك يطلق العديد من الباحثين على هذا العصر، عصر القلق والضغوطات ، ومن هنا حظي موضوع الضغوط باهتمامٍ شديدٍ من قِبَل العلماء والباحثين، نظرًا لزيادة انتشارها على الرغم من التقدم العلمي والتكنولوجي مما أدى إلى زيادة الاضطرابات النفسية والجسدية لدى الأفراد، حيث أصبح الأفراد يواجهون ألوانًا شتى من الضغوط تتباين في أشكالها، وتتسع أنماطها من ضغوط في الأسرة والمدرسة والعمل، وبين الأصدقاء، وتمتد إلى الجانب الاجتماعي والاقتصادي والبيئي، حيث شملت كلّ مناحي حياة الفرد (يوسف، ٢٠١٣، ١١٨).

فمفهوم المواجهة " Coping " شكّل ركيزة أساسية في الكثير من الدراسات نظرًا لتعقيده وأهميته البالغة في فهم العلاقة بين الفرد والعوامل الضاغطة، ويرى رواد الاتجاه التفاعلي أن الفرد يلجأ إلى أساليب

المواجهة بهدف الوصول إلى التحكم في الوضعية الضاغطة، وهو بذلك يوجه قدراته الشخصية ومقوماته السلوكية والمعرفية لتحقيق هذه الغاية ، لهذا فإن قيمة وتأثير العامل الضاغط يتحددان بالتقدير الذي يعطيه الفرد له (شفيق، ٢٠١٠، ٧٥).

كما تعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأطفال يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف إستراتيجيات المواجهة المتبعة من طفلٍ لآخر فهناك من يلجأ إلى إستراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ الى إستراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع في الأساس إلى كيفية إدراك الطفل للموقف الضاغط وتقييمه ومن ثم تقييم مصادره وإمكانياته التي تساعده في مواجهة هذا الموقف، لذا ونظرًا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج إستراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الطفل، فقد اختلف العلماء كثيرًا بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها وبكل بساطة ترتبط بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقييم الطفل له في تلك اللحظة (صباح، ٢٠١٢، ٩٩).

وعليه تشير إستراتيجيات المواجهة إلى نمطٍ من السلوكيات والأفعال والإجراءات التي تستخدم بهدف مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بطريقة فعالة وناجحة، وهو ما يقوم به البحث الحالي من تنمية هذه الإستراتيجيات.

مشكلة البحث:

إن الاهتمام بمرحلة الطفولة من سمات تقدم المجتمع، فهي أول مراحل النمو وفيها يتعرف الطفل على ما حوله، وتظهر فيها مشاعره وسلوكياته، وقدراته العقلية، فالسنوات الأولى من مراحل حياة أي إنسان يمتد أثرها لأمد

الحياة، ويتسم هذا العصر بالتطور السريع والأحداث الحياتية التي تتسم بكثرة التحديات التي يقابلها الطفل في يومه سواء في داخل المنزل أو خارجه تجعله أكثر عرضة للضغوط.

وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان منذ مرحلة الطفولة في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب مواجهة هذه المواقف والتغلب عليها من خلال استخدام بعض الأساليب أو الإستراتيجيات التي تساعد الطفل على إعادته تواقفه مرة أخرى مع البيئة .

كما تمثل الضغوط خطراً على صحة الطفل وتوازنه، وتؤثر على كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول التي تمكن الطفل من إعادة تواقفه إذا ما استدلت على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة، فحينما يتعامل الطفل مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب أو الهروب أو تقليل الأزيمة ومعالجة المشكلة (محمد، ٢٠١٣، ١٢).

فيتبنى الطفل بعض الإستراتيجيات بمجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الإيجابية بهدف السيطرة أو التعامل مع متطلبات الموقف الذي تم إدراكه، فهي طرائق أو أساليب دينامية وسلوكية ومعرفية متعددة يوظفها الطفل عندما يواجه مواقف صعبة أو مشكلات تحاول أن تضغط على طريقتة في التفكير وتشتت انتباهه وتشعره بالتوتر، مما يوجه جهوده بطريقة إيجابية فيركز على حلها، لذلك تعمل هذه الإستراتيجيات على حل المشكلات والمواقف الضاغطة بهدف التخفيف من التوترات وإعادة توافق الطفل، وعندما يتمكن الطفل من ذلك يشعر بالسعادة والثقة في ذاته وفي قدراته .

وعليه يقوم البحث الحالي بتقديم برنامج لتنمية إستراتيجيات المواجهة لمساعدة الأطفال على التعامل مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة ، وبناءً عليه يحاول البحث الإجابة على التساؤلات الآتية :

- ماهي إستراتيجيات المواجهة وأبعادها ؟
- ماهي النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة ؟
- إلى أي مدى يؤثر البرنامج المقترح على عينة البحث ؟
- إلى أي مدى توجد فروق بين الجنسين (الذكور - الإناث) في إستراتيجيات المواجهة ؟
- هل يوجد فروق بين القياس البعدي والتتبعي للأطفال في إستراتيجيات المواجهة ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تنمية إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة وأبعادها (التفريغ الانفعالي-المواجهة الإيجابية- الدعم الاجتماعي) من خلال البرنامج المقترح، مع الكشف عن الفروق في إستراتيجيات المواجهة تبعاً للنوع .

أهمية البحث:

- يعد هذا البحث على درجة من الأهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية فيما يلي :
- تقديم إطار نظري عن إستراتيجيات المواجهة لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة .
 - قلة الدراسات التي تناولت إستراتيجيات المواجهة للأطفال في مرحلة الطفولة .

- أهمية المرحلة العمرية التي يُجرى عليها البحث وهي مرحلة الطفولة المبكرة، والتي أشار العلماء والباحثين إلى أهميتها في تشكيل شخصيته من خلال ما يمر به من مواقف وضغوطات وكيفية مواجهتها .

تكمُن أهمية البحث من الناحية التطبيقية فيما يلي:

- تسهم نتائج البحث في توجيه الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الطفل .

- يوفر البحث مقياساً وبرنامجاً لإستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة يمكن الاستفادة منه .

- تقديم مجموعة من التوصيات التي تفيد المتخصصين والمهتمين والعاملين في مجال الطفولة.

- الاستفادة من نتائج البحث الحالي وتوظيفها أثناء العمل مع الأطفال .

مصطلحات البحث:

تعرّف الباحثة التعريفات الآتية تعريفاً إجرائياً فيما يلي:

- **إستراتيجيات المواجهة Coping strategies :**

استجابة سلوكية إيجابية يقوم بها الطفل لمواجهة الموقف الضاغط فيقوم بسلسلة من القرارات التي تتعلق بالمشكلة للتخلص من توتر وضغط هذا الموقف وتتمثل في (التفريغ الانفعالي- المواجهة الإيجابية- الدعم الاجتماعي) .

-**التفريغ الانفعالي:** فيها يقوم الطفل بالتحدث والتعبير عن ما يقلقه ويشعره بالتوتر بهدف التخلص من المشاعر السلبية.

-**المواجهة الإيجابية:** فيها يخطط الطفل لحل المشكلة والموقف الضاغط ويبدأ في حلها مع وضع خطة بديلة للتعامل مع الموقف .

-الدعم الاجتماعي: فيها يطلب الطفل مشاركة الآخرين له عن طريق تقديم حلول للموقف أو تقديم العون والمساعدة لحل الموقف الضاغط .

- البرنامج Program :

عبارة عن تصور مقترح لخطة علمية تربية يتضمن مجموعة من الأنشطة القائمة على (التفريغ الانفعالي - المواجهة الإيجابية - الدعم الاجتماعي) لتنمية إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة، ويوضح الجدول التالي توزيع البرنامج .

- طفل ما قبل المدرسة Pre-school child :

يقصد به الطفل الملتحق برياض الأطفال و يتراوح عمره ما بين (5-7) سنوات.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعريف إستراتيجيات المواجهة :

بعد إطلاع الباحثة على تعريفات إستراتيجيات المواجهة، يمكن تقسيمها إلى اتجاهين: المنظور المعرفي، الحالة الإنفعالية ، ويمكن توضيحها على هذا النحو :

الاتجاه الأول : وهو يعرف إستراتيجيات المواجهة على أساس مجموعة متنوعة من الأساليب ، ويعرفونه كالتالي :

عبارة عن مجموعة من الأساليب المتمركزة حول المشكلة مثل (إعادة التقييم الإيجابي، التعامل الفعال، السيطرة على العصاب، التخطيط) والأساليب المتمركزة حول الانفعال مثل (الشرد، الإنكار، التكيف الروحاني، السخرية، التقبل، الانسحاب، طلب الدعم العاطفي) للتعامل مع المواقف الضاغطة، فهي عملية إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية والتي

يتم تقييمها على أنها شاقة أو مفرطة على مصادر أو قدرات الشخص (عبدالرحيم، ٢٠١٥، ٣١٣).

هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والذي يتكون من سبعة أساليب هي: التفكير بالتمني والتجنب، التخطيط لحل المشاكل، إعادة التقييم، الانتماء، تحمل المسؤولية، التحكم بالنفس، الارتباك والهروب (عبد القادر، ٢٠٠٤، ٦٧٢).

كما أنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (عبد السلام، ٢٠٠٣، ١١).

وتلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب على الأحداث الضاغطة، أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية أو انفعالية، وسواء كانت إيجابية أو سلبية، وسواء كانت إقدامية أو إحجامية للتخلص منها أو الحد من آثارها، أو التكيف مع نفسه والوسط المحيط به (محمد، ٢٠١٧، ١٠؛ محمد، عبد المحسن، ٢٠١٤، ٥١٢؛ الضريبي، ٢٠١٠، ٦٧٦).

فهي الطرق التي يقاوم بها الأفراد الضغوطات التي يتعرضون لها في حياتهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحديد، وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط الذي يتعرض له على الصحة البدنية والنفسية (حليمة، آمال، ٢٠١٧، ٣).

فهي تعد عملية تنطوي على الإستراتيجيات المتعددة التي توجه استجابات الفرد للتصدي لموقف المشقة المدرك، وهذه الاستجابات إما أن تكون في اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة أو

في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف الشفقة (أحمد، ٢٠٠٧، ٥٨).

وهو الأسلوب المستخدم والسلوك الذي يبديه المعلم في وسطه المدرسي للتخفيف من الضغط النفسي الذي يشعر به جراء تعرضه لموقف ضاغط (بشري، مادي، بيذاغوجي) بهدف التكيف وتحقيق التوازن النفسي (شداني، ٢٠١١، ٢٨).

كما تعد الاستجابات التي قد يلجأ إليها الفرد أمام موقف مهدد بقصد تخفيف الخطر أو السعي إلى التكيف معه، وهي بذلك تشمل مختلف الخصائص النفسية والسلوكية وأيضاً العاطفية والانفعالية التي تسمح بالتحكم في نتائج الوضعية المهددة لتوازنه النفسي والجسدي، والوصول إلى هذا الهدف يستدعي تداخل عدة عوامل منها ما هو مرتبط بالفرد في حد ذاته مثل نمط شخصيته وتنشئته الاجتماعية أو الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها، كما يلعب نوع الضغوط وطبيعة الموقف دوراً في تحديد أسلوب المقاومة الذي يلجأ إليه (شفيق، ٢٠١٠، ٧).

وهي مجموعة من السلوكيات والآليات التي يتبناها الفرد من أجل إحداث التوافق مع المثيرات الخارجية الأساليب التي تستخدم من التوتر الناجم عن الضغوط وهذه الأساليب منها ما هو إيجابي مثل التركيز على المشكلة، طلب المساندة الاجتماعية، والتقرب إلى الله ومنها ما هو سلبي مثل التجنب، والتركيز على الانفعال (علي، ٢٠١٥، ١٧١؛ حساني، ٢٠١٥، ١٥).

وعليه اتفق هذا الاتجاه على أن هناك إستراتيجيات مواجهة إيجابية (كالتركيز على المشكلة - طلب المساندة الاجتماعية - التقرب إلى الله - إعادة التقييم الإيجابي - التعامل الفعال - السيطرة على العصاب -

التخطيط لحل المشاكل - الانتماء - تحمل المسؤولية - التحكم بالنفس) وأخرى سلبية (كالتجنب - التركيز على الانفعال - الشرود - الإنكار - السخرية - التقبل - الانسحاب - الهروب) وجميعها تهدف إلى مقاومة الموقف الضاغط أو التكيف معه لتحقيق التوازن النفسي.

الاتجاه الثاني: وهو يعرف إستراتيجيات المواجهة على أساس كونها مجموعة من المجهودات المعرفية والانفعالية والسلوكية، ويعرفونه كالتالي :

كل الأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الطالب في التعامل مع موقف أو حدث ما بهدف التخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه، واستعادة اتزانه الانفعالي، ويقاس ذلك بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك (ديحان، ٢٠١٦، ٥٣٦).

هي الأساليب المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة والتي تتكون من ثمانية أبعاد وهي: الانغمار في المشكلة، تقليل حدة القلق المصاحب للمشكلة، اللجوء لسند مُدعم، التوكيد الإيجابي، الاستغراق التخيلي، التغافل، تأنيب الذات، طرح المكبوتات، وذلك بهدف التغلب على الضغوط أو التخفيف من حدتها (فريد، ٢٠٠٦، ١٨).

وهذا ما أشارت إليه دراسة "ديحان، ٢٠١٦" بوجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائياً بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة وكلٍ من قلق المواجهة وقلق التفاعل والقلق الاجتماعي، مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إستراتيجيات المواجهة.

وهي تعد الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث والمشكلات التي ترهقه وتنفق إمكاناته من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية (Lazarus,2000,667).

كما تعد جهود إرادية واعية لتنظيم العاطفة والإدراك والسلوك والبيئة استجابةً للأحداث أو الظروف المجهدة، وتم تصنيف إستراتيجية المواجهة وفقاً لبُعدين عريضين وهما: التأقلم الذي يركز على المشكلة مقابل التأقلم الذي يركز على العاطفة (Smith et al, 2006,446).

هي مجموعة الأنشطة المعرفية أو السلوكية، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى التخفيف من حدة التوتر الانفعالي أو حل المشكلة التي تمثل تهديداً له سواء كانت داخلية أو خارجية بما يتناسب مع قدراته وإمكانياته؛ وذلك بهدف المحافظة على مستوى الطاقة النفسية (محمد وآخرون، ٢٠١٨، ٥٠٧ ؛ صباح، ٢٠١٢، ٨٠).

كما هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتكيف مع المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة والتي تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق ما لديه من مشكلات ، وهي مجموعة من النشاطات يقوم به الفرد سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها لمواجهة المواقف الضاغطة لحل المشكلة أو التخفيف من التوتر الانفعالي (عوض، ٢٠١٦، ٢٨٤).

وهي تلك الطرق والجهود المتنوعة (منها المعرفية والسلوكية والانفعالية) التي تساعد الأطفال على حشد طاقتهم لمواجهة البيئة المحيطة في مواقف يقيمها الطفل بأنها ترهقه وتنفق إمكاناته من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية ، فهي عبارة عن مجموعة من السلوكيات والأنشطة المعرفية أو النفسية أو البدنية أو الاجتماعية التي يقوم بها الفرد من أجل التخفيف من

مستوى التوتر والضغط النفسي، سواء كانت هذه الأنشطة عن قصد أو غير قصد (لطي، ٢٠١٧، ٧٤٤؛ محمد، ٢٠١٥، ٥٤٣).

هي الجهود المبذولة لتنظيم العواطف والسلوكيات والإدراك ومتغيرات البيئة استجابةً لبعض ضغوط الأحداث اليومية فيبدأ الطفل في البداية محاولة التأقلم من خلال تغيير أو إدارة مصدر المشكلة من خلال إيجاد حل فعال (Manuel et al,2016,371; Dehghan et al , 2020,2).

وعليه اتفق هذا الاتجاه على أنها مجموعة من النشاطات المعرفية والسلوكية والانفعالية والتي حددها البعض كالاتي: الانغمار في المشكلة، تقليل حدة القلق المصاحب للمشكلة، اللجوء لسند مدعم، التوكيد الإيجابي، الاستغراق التخيلي، التغافل، تأنيب الذات، طرح المكبوتات وجميعها تهدف إلى مقاومة الموقف الضاغط أو التكيف معه لتحقيق التوازن النفسي.

وتعرف إستراتيجيات المواجهة إجرائياً بأنها: استجابة سلوكية إيجابية يقوم بها الطفل لمواجهة الموقف الضاغط فيقوم بسلسلة من القرارات التي تتعلق بالمشكلة للتخلص من توتر وضغط هذا الموقف وتتمثل في (التفريغ الانفعالي - المواجهة الإيجابية - الدعم الاجتماعي).

وظائف إستراتيجيات المواجهة:

أن الاطفال يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، تساعدهم على التوافق مع هذه الأحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور إيجابي للذات، ويعود التباين في استخدام هذه الوسائل إلى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الأحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية، كما أن قدرة أساليب المواجهة على مساعدة الطفل على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً يتوقف على مدى وعي

الطفل بكيفية المواجهة، ومعرفة الأساليب أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما (عبد القادر، ٢٠٠٤، ٦٧٥).

وهو ما أكدته دراسة الشيخ (٢٠١١) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التالية للصدمة لدى الأطفال الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة (كحوادث السير) دون أن تترك وراءها اضطرابات نفسية ومقارنتهم بالأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وطوروا اضطراب الضغوط التالية للصدمة، وكشفت النتائج عما يأتي: أن الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وتجاوزوا اضطراب الضغوط التالية للصدمة استخدموا أساليب ومهارات عدة للتعامل مع الضغوط بشكلٍ دالٍ عن الأطفال الذين لم يتجاوزوا هذا الاضطراب.

وعليه تتفق الدراسة مع "عبد القادر، ٢٠٠٤" في أن إستراتيجيات المواجهة تساهم في ارتفاع مستوى الصحة النفسية للأطفال مع القدرة على تجاوز الأزمات.

وقدّم كلٌّ من لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) تصنيفًا لوظائف المواجهة، حيث يشيران إلى أنّ للمواجهة وظيفتان مختلفتان، ترتبط الأولى بشكلٍ مباشرٍ بالمشكلة في حين ترتبط الثانية بالانفعالات المترتبة عن المشكلة.

١- **المواجهة المتمركزة حول المشكلة:** يشير إلى إدارة التهديدات الناجمة عن الموقف أو زيادة حشد المصادر الشخصية من أجل مواجهة أفضل ، فالحياة اليومية تحمل العديد من الأمثلة من هذا النوع من المواجهة، مثل البحث عن المعلومات، حلّ المشكلات.

٢- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال :** يسمح بإدارة الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الموقف الضاغط ، حيث أنّ ضبط الانفعالات يمكن أن يتم بأوجه مختلفة، انفعاليًا، فسيولوجيًا، سلوكيًا، فهناك العديد من الاستجابات

التي تظهر من خلال هذا التصنيف وهي: استهلاك المواد مثل الكحول والتبغ، القيام بأنشطة ترفيهية (رياضة، قراءة، مشاهدة التلفزيون، أو التائب الذاتي أو التعبير عن الانفعالات (الغضب، القلق)، البحث عن الدعم والمساندة، الإنكار، التجنب (يوسفي، ٢٠١٣، ١٢٧).

أما وايت " White,1974" تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف :

- ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة .
- الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعملية الأداء وانتقاء المعلومات (حليمة، آمال، ٢٠١٧، ٣٧).

ومن وظائف استخدام أساليب المواجهة للطفل :

- العودة إلى الوضع السليم بعد اختلال التوازن الانفعالي أو الجسدي.
- العمل على التكيف مع الوضع السلبي القائم وتحمل الضغوط والأحداث التي يمر بها.
- الإبقاء على الصورة الإيجابية للذات .
- العمل على الاستمرار في إشباع العلاقات مع الآخرين (فريد، ٢٠٠٦، ١٩).

وعليه يمكن القول أن وظائف المواجهة للأطفال تتمثل في مساعدتهم على:

- استمرار مفهوم الذات الإيجابي للطفل .
- تقليل التوتر .
- التخلص من مصدر التهديد .
- حل المشكلة .
- التوافق مع البيئة المحيطة .

أبعاد إستراتيجيات المواجهة:

بعد اطلاع الباحثة على العديد من التصنيفات لإستراتيجيات المواجهة ، يمكن عرضها كالآتي:

صنفها "Moss & Schafer,1986" بأن أساليب المواجهة هي:

أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الطفل في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

١- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له وما يترتب عليه.

٢- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول فيه معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو، وهو ما أكدته دراسة "Dehghan et al , 2020" أن الأطفال استخدموا المواجهة النشطة، وخاصةً التفاوض، أكثر من الإستراتيجيات الأخرى من أجل التعامل مع المواقف العصبية.

٣- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .

٤- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

وهذا ما أكدته دراسة "إستراتيجيات المواجهة في النظام البيئي للأسرة والمدرسة" والتي هدفت إلى معرفة إستراتيجيات المواجهة للأطفال المستخدمة عندما يواجهون ضغوطات مختلفة في حياتهم اليومية (سواء في المدرسة أو الأسرة) ، تم تطبيق استبيان مواجهة الضغوط للأطفال، تكونت العينة من ٥٠ تلميذاً من مدرسة ابتدائية تتراوح أعمار الأطفال من ٨ إلى ١١ سنة ، وأوضحت الدراسة أن إستراتيجيات المواجهة هي الإيجابية والفاعلية الذاتية والعمليات الاجتماعية الاتصالية وصنع القرار، كما أشارت

إلى أن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطفل تتمثل في التعامل مع الأطفال الآخرين بنسبة (٣٥,٨٪) ، مشاكل في العمل المدرسي بنسبة (٣٠,٢٪) ومشاكل في المنزل مع أفراد في أسرهم بنسبة (٢٤,٥٪) (Sánchez et al , 2020). وعليه أوضحت الدراسة لجوء الأطفال إلى التعامل بإيجابية عند تعرضهم لموقفٍ ضاغطٍ سواء في البيت أو المدرسة .

ثانياً: الإستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الطفل في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير، فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية :

- ١- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة .
- ٢- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
- ٣- البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
- ٤- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضريبي، ٢٠١٠، ٦٨٠-٦٨١).

وهذا ما أشارت إليه دراسة (عطية، ٢٠٠٨) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين درجات أبعاد مقياس الحاجات النفسية ودرجات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (الصم - الكفيف - العادي)، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس أساليب مواجهة الضغوط (للأساليب الإيجابية) والدرجة الكلية وهذه الفروق لصالح الذكور، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور

والأناث في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط (للأساليب السلبية) والدرجة الكلية وهذه الفروق لصالح الذكور. وعليه يتضح أن إشباع احتياجات الطفل تؤثر على الإستراتيجيات التي يستخدمها الطفل لخفض التوتر .

وقد حاول علماء النفس الوصول إلى الأساليب الإيجابية التي تساعد الاطفال على تحدي الضغوط والتغلب عليها، وحدد كلٌّ من شاير ١٩٨٦ Scheier et al ، وكوهين ١٩٨٨ Cohen ، وبينسوارنسون 1988 Aronson&pinis، وهذه الأساليب هي :

- ١- التفريغ الانفعالي: محاولة التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط من خلال التحدث عنه إلى الأهل والأصدقاء وطلب الدعم منهم، وللدعابة هنا دورًا في تخفيف آثار الضغوط على الطفل.
- ٢- إعادة التقييم: التفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة يساعد الطفل على النظر إلى المشكلة من منظورٍ إيجابيٍ ومحاولة إعادة تقييمها من جديد، الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة من أجل تجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة.
- ٣- التخيل: إستراتيجية يحاول الطفل من خلالها تخيله للمواقف الضاغطة التي واجهته، فضلاً عن تخيله للأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .
- ٤- اللجوء إلى الدين: الرجوع إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي.
- ٥- المساندة الاجتماعية: تشير إلى السعي نحو الآخرين لطلب العون و النصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة.

- ٦- حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الطفل إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدر الذهني.
- ٧- الإنكار: عملية معرفية يُسعى من خلالها إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- ٨- تطوير مكافآت "إثباتات" بديلة: محاولات للتعامل مع موقف المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الطفل وإيجاد مصادر جديدة، ومن أمثلة ذلك بناء علاقات اجتماعية جديدة، وتنمية وجهة ذاتية واستقلالاً ذاتياً أكبر والاشتراك في أنشطة بديلة مثلاً الاشتراك في الأعمال التطوعية .
- ٩- التنظيم الوجداني: الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشيء عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي للالتفات للحفز الذي يحدث للانفعال، أي عن طريق القمع، كذلك معاشية الانفعالات الشخصية والتعامل معها ومحاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة، وتحمل الغموض عن طريق التصرف المباشر (عبد الرحيم، ٢٠١٧، ٣).
- واقترح جوردن "Gordon, 1993" هذا النموذج من برامج التعامل مع الضغوط :

١- إستراتيجية التمركز حول المشكلة :

- التكيف الإدراكي: تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراك الضواغط التي تسبب المواقف الضاغطة في النظام المدرسي .
- إدارة الوقت: تحديد أولويات الاهتمام بالتخطيط الجيد وتحديد الوقت الكافي لكل مهمة .
- الدعم والمساندة : الإتحاد قوة فطلب الدعم من المسئول والزملاء يعتبر مصدراً قوياً وحافزاً لمواجهة المواقف الضاغطة .

٢- إستراتيجية التمرکز حول الانفعال :

- التواصل المفتوح : فتح قنوات تواصل بين الأفراد تؤدي إلى تحسين أدائهم .
- برامج المساعدة : تقديم خدمات إرشادية للتحفيز على الأداء والمساعدة في القضاء على المشكلات.
- برامج الرعاية الصحية : إتاحة جزء من الاسترخاء بهدف التخلص من التوتر والقلق (شداني، ٢٠١١، ٣٧).

كما أكد سدورو "Sdorow,1995" في أن إستراتيجيات مواجهة الضغوط ، كالآتي :

- ١- التقييم المعرفي : يقصد به تقييم ودراسة الحدث الضاغط، فقد يجد الطفل حدث معين أكثر تهديداً له مقارنةً بأي طفلٍ آخرٍ قد يجد نفس الحدث أقل تهديداً من خلال عملية إعادة التقييم المعرفي أو ما يعرف بالتقييم الثانوي .
- ٢- القابلية للتنبؤ: يقصد به قدرة الطفل على التنبؤ بواقع الحدث الضاغط قبل أن يحدث، وتؤدي القابلية للتنبؤ إلى الحد من شدة الأحداث الضاغطة.
- ٣- السيطرة والتحكم المدرك: فالتحكم المدرك هو الاعتقاد بأن الطفل لديه إمكانية التحكم في الأحداث غير السارة والآثار والنتائج المترتبة عليها، ويؤدي ذلك إلى تدعيم تحمل الألم والحد من الشعور بالقلق أثناء التعرض للموقف الضاغط .
- ٤- المساندة الاجتماعية: فالمساندة من قِبل الأسرة والأصدقاء أثناء المواقف الضاغطة، تساعد على تخفيف القلق الذي قد يتعرض له الطفل إذا قام بالمواجهة بمفرده (عبد البديع، ٢٠١٢، ١٣٣).

كما حددها "Frydenberg and Lewis 1996" إلى ثلاثة أساليب :

أ- التركيز على المشكلة والتي تشمل: حل المشكلة والعمل الجاد لتحقيق النتائج والتركيز على الجوانب الإيجابية، والسعي الاسترخاء الانحرافات الجسدية الترفهية.

ب- الإشارة إلى الآخرين، والتي تشمل: السعي الاجتماعي الدعم ، والاستثمار في الأصدقاء المقربين ، والسعي للانتماء ، والاجتماعية العمل والبحث عن الدعم الروحي وطلب المساعدة المهنية.

ج- التأقلم غير المنتج، ويتكون من: القلق، التمني، عدم التعامل مع المشكلة، تقليل التوتر، تجاهل المشكلة، لوم الذات والاحتفاظ بالنفس (Manuel et al,2016,371) .

ويرى " إسماعيل، ٢٠٠٤، ٨٤ - ٨٥" إستراتيجيات المواجهة إلى :

١- إستراتيجيات المواجهة الإقدامية: وهي تلك الإستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه .

٢- إستراتيجيات المواجهة الإحجامية: وفيها يحاول الطفل الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة للمواقف، حيث يلجأ لأساليب وطرق تغيير مشاعره وأفكاره نحو هذه المواقف بمعنى تنظيم انفعالاته أكثر من التعامل مع المشكلة وحلها.

وقام " طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم" يصنفانها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

- التخطيط والسعي نحو حل المشكلة في مقابل الإنكار والهروب من المشكلة.

- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية .

- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية (عبد العظيم، عبدالعظيم، ٢٠٠٦، ١٠٧).

كما ميز " عبد الفتاح، ٢٠٠٧، ١٠٦ " بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط :

١- الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: فيها يلجأ الطفل إلى استخدام ردود الأفعال الإنفعالية في مواجهة الضغوط مثل التوتر والغضب والإنزعاج.

٢- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة: فيها يلجأ الطفل إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي .

كما صنفها البعض إلى ثلاثة أساليب للمواجهة يلجأ لها الطفل عند شعور بالضغوط والتوتر، وهي :

١- أساليب المواجهة الفعالة : وتشمل الأبعاد التالية :

- التخطيط والتعامل النشط : ويقصد به اتخاذ إجراءات حاسمة للتخلص من المشكلة وتعتمد على التخطيط والمبادرة الفعالة نحو الحل .

- كبت الأنشطة المزاحمة : ويقصد بها استبعاد التفكير في المشاكل الجانبية والتركيز على المشكلة الراهنة .

- التمهّل: انتظار اللحظة المناسبة لاتخاذ الإجراءات المناسبة للحل .

٢- أساليب التماس العون، وتشمل :

- اللجوء إلى الدين: التماس العون الإلهي باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى .

- الدعم الاجتماعي والعاطفي : التماس الدعم الاجتماعي والعاطفي من خلال المشاركة الوجدانية من الآخرين.

- التماس التفريغ العاطفي: وهو التركيز على ما يمر به الطفل من محن طلباً في اكتساب عون الآخرين .

٣- الأساليب السلبية، وتشمل :

- الإنكار: هو التقرير برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط ، والتصرف كأن الموقف الضاغط شيء طبيعي.
- التحرر الذهني والسلوكي: هو صرف النفس عن التفكير في المشكلة بالانشغال بالأعمال الأخرى .
- التقبل: وهو تقبل الموقف والاستسلام للمشكلة (كرم ، ٢٠٠٧ ، ٥٥) .

كما حددها "محمد، ٢٠١٣ ، ٧-٨" في العديد من الأساليب:

- ١- إعادة التقييم الإيجابي: هو نوع من المشاعر الذي يركز على التعايش الذي يهدف لإدارة الانفعالات الناشئة عن الضغوط الخارجية بعيداً عن التفاعل المباشر مع الأحداث الضاغطة، ولا يقتصر هذا الأسلوب على خفض الضغوط فقط، فهو يساعد على الاستفادة من الموقف الضاغط لتوليد قوى داخلية لدى الطفل تساعد على استعادةفاعليته وقدرته على حل المشكلات.
- ٢- الشرود العقلي: أسلوب يتباين مع الانسحاب السلوكي ويظهر عندما لا يستطيع الطفل ممارسة الانسحاب السلوكي نتيجة للظروف المحيطة بالموقف، كما يظهر بشكل واضح في الأنشطة التي تؤدي إلى صرف انتباه الطفل عن التفكير في المشكلة المتعلقة بالحدث الضاغط، ومن أمثله أحلام اليقظة، والهروب العقلي بالنوم أو بمشاهدة التلفاز.
- ٣- التركيز والتفريغ الانفعالي: هو أسلوب يميل فيه الطفل للتركيز على المشكلة أو الحدث الضاغط وتوظيف الانفعالات لتخفيف الضغوط التي يمر بها الطفل، ومن أمثلة هذا الأسلوب أن الطفل يركز على الحدث وينفعل في فترة الحداد للتكيف مع حادثة فقد من يحب مما يفيد في استمرارية الحياة.

٤- التدعيم الاجتماعي: أسلوب يتجه من خلاله الطفل الذي يتعرض للحدث الضاغط بطلب النصيحة والمساعدة والمعلومات من الآخرين الذين يثق بهم لمساعدته على خفض الضغوط وحل المشكلة.

٥- التعامل الفعال النشط: أسلوب يقوم به الطفل الذي يواجه ضغوطاً بخطوات فعالة في محاولة منه لإزالة أو تخفيف أثر الحدث الضاغط، ويشتمل التعامل الفعال النشط على تركيز جهود الطفل والتصرف بشكلٍ آخرٍ حتى يتخلص من المشكلة، ويتخذ فيه الطفل طريقةً مباشرةً ومحددةً لحل المشكلة في الوقت المناسب.

٦- الإنكار: أسلوب يعتبر فيه الطفل أن إنكار واقع الحدث يفيد في تفادي تأثير المشكلة، ويقوم الطفل بتصغير حجم الحدث الضاغط، كما أنه لا يعترف بوقوع أو وجود الحدث الضاغط أو أنه يفكر بأن الحدث الضاغط غير حقيقي.

٧- التكيف الروحاني "الديني": أسلوب يستند إلى الدعم العاطفي الذي يوصل لحالة من السكينة والطمأنينة، ويتصرف فيه الطفل بشكل أقرب إلى إعادة التقييم الإيجابي، ومن أمثلة السلوك في هذا الأسلوب أن الطفل يطلب المساعدة من الله، ويصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفه مشكلة أو حدث ضاغط.

٨- السخرية: وهو أسلوب يدفع الطفل الذي تعرض للحدث الضاغط إلى الضحك وعدم الاهتمام بالحدث، ويلجأ إلى قول النكت والمزاح، ويتعامل مع المشكلة بشكلٍ غير جدي وهزلٍ، ويسخر من الموقف.

٩- الانسحاب السلوكي: أسلوب تقل فيه جهود الطفل للتعايش مع الحدث الضاغط ويحاول فيه الابتعاد عن تحقيق الأهداف المرتبطة أو ذات العلاقة بالحدث الضاغط، ويظهر الانسحاب السلوكي على عدة

أشكال تشير إلى أن الطفل وصل لدرجة لا يستطيع فيها القيام بأي سلوك أو تصرف لحل المشكلة .

١٠- السيطرة على الأعصاب "التروي": أسلوب ينتظر فيه الطفل حتى اللحظة المناسبة التي يقوم فيها بعملٍ ما لحل المشكلة، ويحاول فيها التحقق من أن العمل الذي سيقوم به ليس خطأ، كما أنه لا يتسرع ويصبر قبل القيام بأي عمل لحل المشكلة.

١١- طلب الدعم العاطفي: أسلوب يتبعه الطفل في مواجهة الحدث الضاغط للحصول على تدعيم قيمي أو أخلاقي، ويكسب تعاطف الآخرين معه لتعزيز الجانب المعرفي لديه، وهو يعد من أساليب المواجهة من خلال توظيف الانفعالات.

١٢- النقبل: أسلوب عكس الإنكار، وهو استجابة تكيفية وظيفية بحيث يقبل فيها الطفل حقيقة الحدث أو الموقف الضاغط، ويظهر الطفل بشكلٍ يحاول التعامل مع الموقف، وفيه يحاول الحصول على فكرةٍ سابقةٍ تتعلق بما حدث، ويتقبل الحدث الضاغط ويسلم بأنه أمراً واقعاً لا بد أن يتعايش معه .

١٣- إشغال الذهن بالتفكير: أسلوب يحاول فيه الطفل الابتعاد عن الأعمال والأفكار البعيدة عن الموقف الضاغط، ويتجنب الانشغال بأفكار ترتبط بأحداث أخرى، بحيث يحاول الانشغال بأفكار أو أنشطة تتعلق بالحدث، ويضع الأنشطة الأخرى جانباً لكي يركز في حل المشكلة .

١٤- التخطيط: أسلوب يفكر فيه الطفل بجديّة وعمقٍ في الخطوات التي يجب أن يتخذها للوصول إلى الحل الأمثل والأفضل للمشكلة، وهي خطوات تركز على حل المشكلة .

ومنهم من قسمها إلى إستراتيجيات إقدامية وأخرى إجمامية، كالآتي:

• الإستراتيجيات الإقدامية: وهي تركز على الموقف الضاغط، وهذه الأساليب:

- التحليل المنطقي: هي المحاولة المعرفية لفهم الموقف الضاغط .
- إعادة التقويم الإيجابي: تتمثل في إعادة بناء المشكلة أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط .
- البحث عن المساندة والمعلومات: فالحصول على المعلومات تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها، فهي تعين على تحمل الضغط بإقامة علاقة صداقة يشعر الطفل فيها بالإرتياح لهم .

• الإستراتيجيات الإجمامية: وهي تركز على العاطفة لتجنب التفكير في الموقف الضاغط أو معالجة التأثيرات المرتبطة به :

- الإحجام المعرفي: تجنب التفكير في الموقف الضاغط .
- التنفيس الانفعالي: وهو السلوك الذي يهدف إلى خفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.
- التقبل والاستسلام: الإندماج في أنشطة أخرى وخلق مصادر جديدة للإشباع (غازي، ٢٠١٤، ٣١-٣٢).

وهناك من صنفها إلى ثلاث عمليات للتعامل مع المشقة، كالآتي :

- أسلوب التوجه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الطفل وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والغضب والأسى واليأس .
- أسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولة الطفل تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق

على هذا الأسلوب - أيضاً- أسلوب الإحجام في التعامل مع المواقف الضاغطة.

- أسلوب التوجه نحو الأداء : وهو المحاولات السلوكية التي يقوم بها الطفل للتعامل مباشرة مع المشكلة بصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة (محمد، ٢٠١٥، ٥٤٥).

ويتفق ذلك مع دراسة "الاستجابات النفسية وإستراتيجيات المواجهة للأطفال الإيطاليين في مناطق شديدة الخطورة COVID-19 " تكونت العينة من ١٠٧٤ والدين لأطفال من عمر (٦-١٢) سنة ، وتم تطبيق الدراسة عبر الإنترنت، وقسمت العينة كالاتي: ٤٠,٣% من المناطق عالية الخطورة في الشمال و ٥٩,٧% كانوا من مناطق متوسطة / منخفضة الخطورة ، وأظهرت النتائج أن الأطفال في المناطق الأكثر خطورة أعلى بكثير لأعراض القلق والحالات المزاجية المتقلبة والتغيرات المعرفية أما فيما يخص إستراتيجيات المواجهة فظهر الأطفال في المناطق الأعلى خطورة عدداً أقل من الإستراتيجيات الموجهة نحو المهام والمزيد من الإستراتيجيات الموجهة نحو العاطفة والتجنب وأكثر ميلاً لإظهار القبول والسعي إلى المودة من الآخرين مقارنةً بالأطفال في المناطق المتوسطة، أما الأطفال في المناطق متوسطة الخطور كانوا أكثر استخداماً للفكاهة من الأطفال في المناطق الأشد خطورة (Liang et al ,2020).

وعليه يتضح أن تعرض الأطفال لموقف ضاغط كجائحة كورونا ولتخفيف حده هذا الموقف قاموا باستخدام أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه نحو التجنب محاولةً منهم للتغلب على التوتر والقلق الذي نشأ بسبب الجائحة .

كما قسمها البعض في خمسة أساليب، كالتالي :

- ١- أسلوب التركيز على حل المشكلة : وهو تركيز الطفل على حل المشكلة بهدوءٍ ومثابرة حتى يتمكن من معرفة أسبابها ووضع احتمالات وخطط وبدائل لمواجهتها ويتمكن من إختيار الاحتمال الصحيح في هذه المواجهة .
- ٢- أسلوب اللجوء إلى الله : يتمثل في اللجوء عند مواجهة مشكلة بالنقرب إلى الله بتلاوة القرآن، الاستغفار، الدعاء، الإكثار من الصلاة، الصيام، يقيناً بأن الله يساعدنا في حل المشكلة، وهو ما أكدته دراسة (علي، ٢٠١٥) بوجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين أسلوب التقرب إلى الله وبين المشكلات النفسية والسلوكية (الكذب، العدوان، العناد).
- ٣- أسلوب طلب الدعم الاجتماعي : يقصد به أن يلجأ الطفل عند مواجهة مشكلة إلى طلب المساندة إلى الآخرين، سواء الأهل أو الأصدقاء، أو المختصين وذلك لطلب العون والحديث عن المشكلة وحلها.
- ٤- أسلوب التجنب : الأسلوب الذي يستخدمه الطفل متجنباً مواجهة المشكلة بالتقليل من أهميتها والهروب منها إما بالنوم أو مزاولة الأنشطة الأخرى والتي تشغله عن التفكير فيها مثل (مشاهدة التلفزيون وزيارة الأهل والأقارب).
- ٥- أسلوب التركيز على الانفعال: بأنه الأسلوب الذي يركز فيه الطفل أثناء مواجهته للمشكلة على الانفعالات والمشاعر ومنها (لوم الذات، الشعور بالضيق والحزن والعصبية، وقد يصل الأمر إلى الصراخ) (علي، ٢٠١٥، ١٧١).

وعليه نجد تعدد وتنوع في الإستراتيجيات التي طرحها العلماء والباحثين في تصنيفاتهم ، وتختلف إستراتيجيات المواجهة المتبعة تبعاً لاختلاف الأطفال أنفسهم سواء في المرحلة العمرية ، وطبيعة الموقف الضاغط نفسه،

وقد اختارت الباحثة إستراتيجيات (التفريغ الانفعالي، المواجهة الإيجابية، الدعم الاجتماعي)؛ وذلك لكونها إستراتيجيات إيجابية ومناسبة للمرحلة العمرية لعينة البحث ، كما ترى الباحثة أن الطفل عند تعرضه لموقف ضاغط أو عند شعوره بالتوتر تجاه أمر ما فإنه يستخدم هذه الإستراتيجيات بنفس الترتيب، وهي كالآتي :

- التفريغ الانفعالي: فيها يقوم الطفل بالتحدث والتعبير عما يقلقه ويشعره بالتوتر بهدف التخلص من المشاعر السلبية .
- المواجهة الإيجابية: فيها يخطط الطفل لحل المشكلة والموقف الضاغط ويبدأ في حلها مع وضع خطة بديلة للتعامل مع الموقف .
- الدعم الاجتماعي: فيها يطلب الطفل مشاركة الآخرين له عن طريق تقديم حلولاً للموقف أو تقديم العون والمساعدة لحل الموقف الضاغط .

نظريات إستراتيجيات المواجهة :

١- نموذج التكيف العام :

- يعتبر سيلبي "Selye" من أوائل من استخدم أساليب المواجهة في مجال الطب ، وكان يركز على الجانب الفسيولوجي ثم طوره مبيناً أهمية الجانب النفسي، وصنف الاستجابات إلى :
- رد فعل الإنذار بالخطر: وهي استجابة أولية يميز الطفل فيها بين مواقف الخطر ويستعد لمواجهةها، ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية .
 - مرحلة المقاومة: وفيها يستخدم الطفل بعض الحيل الدفاعية للمواجهة ، وعندما لا يستطيع الحيل إعادة التوازن تظهر علامات الارهاق والتعب .
 - الإجهاد: عندما تفشل المواجهة تتدهور المقاومة ويحدث الإجهاد وتظهر بعض الاضطرابات ويصاحبها بعض الأمراض (فتحي، ٢٠١٢، ١٨٧) .

وعليه يرى "Selye" أهمية الجانب النفسي في مواجهة الضغوط فهي استجابة سلوكية بهدف دفع الخطر والتهديد لتحقيق التوازن، وإذا لم يتحقق ينتج عنه الإصابة ببعض الأمراض والاضطرابات .

٢ - نظرية التحليل النفسي:

تعد آليات الدفاع من منظور التحليل النفسي من أهم إستراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوط النفسية حيث يرى "سيجموند فرويد Freud" أن Sigmund الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، فميكانيزمات الدفاع عبارة عن إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الطفل ليحمي نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة فهي تعمل على مستوى اللاشعور، كما أنها تحرف وتشوه إدراك الطفل للوقائع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط فالطفل لا يلجأ إلى حيلة واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي (حساني، ٣٢، ٢٠١٥).

ومن أهم الميكانزمات:

- الكبت : يحاول الطفل بالتخلص من رغبة أو نشوة يرفض الاعتراف بوجودها .
- تكوين رد الفعل: هو بمثابة نمط سلوكي مخالف ومضاد في خصائصه لميول الشخصية التي تعاني هذا الميكانزم الدفاعي .
- الانسحاب: الابتعاد عن العوائق التي تعترض تحقيق أهدافه، مع تجنب المواقف التي تسبب له الفشل .
- الإنكار أو الرفض: ينكر بعض الأطفال أنهم في موقف خطر، ويأتباع هذا الأسلوب يمكن الإقلال من الواقع المباشر المهدد لهم ولكن عندما يشتد التهديد لا يجدوا الفرصة للقيام بعملٍ إيجابيٍ لتلافي الخطر .

- أحلام اليقظة : هي عبارة عن إشباع تصوري لدوافعنا ورغباتنا التي لم تشبع في الواقع إما بسبب وجود عقبات أو بسبب الكبت (فريد، ٢٠٠٦، ٢٥).

وعليه فتركز نظرية التحليل النفسى على ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمها الطفل لمواجهة المشكلات وحددها في الكبت ، تكوين رد الفعل، الانسحاب، الإنكار، أحلام اليقظة .

٣- نظرية المواجهة :

تمثل وجهة النظر المعرفية في تناول إستراتيجية المواجهة تقوم على أساس عملية عقلية فهي الطريقة التي يقدر به الموقف المهدد من قبل الطفل، فبناءً على التقدير الذي يضعه الطفل للموقف يتحدد مستوى الضغوط ومن ثم تتحدد مستوى إستراتيجية المواجهة التي سيستخدمها ، ويعد مفهوم التقدير أحد المفاهيم الأساسية في نموذج لازوراس و فولكمان " Lazarus & Folkman " وهناك نوعين للتقدير :

-المستوى الأول (التقدير المبدئي): يعي الطفل ما إذا كان الحدث مهدداً له أو مؤلماً أو متحدياً من عدمه .

-المستوى الثاني (التقدير الثانوي): وفيه يختبر الطفل الإمكانيات والمصادر المتاحة لديه للمواجهة، وهذه المصادر بعضها اجتماعي كالأسرة والأصدقاء، وبعضها نفسي مثل تقدير الذات وفعالية الذات المدركة لدى الطفل، والمصادر المادية مثل ما يمتلكه من إمكانيات تعينه في المواقف الضاغطة (عوض ، ٢٨٠، ٢٠١٦، ٢٨١).

وهذا ما كشفت عنه دراسة (غازي، ٢٠١٤) عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية والتي أوضحت النتائج بوجود علاقة بين إستراتيجيات المواجهة وأساليب المعاملة الوالدية ، وأن إستراتيجية حل المشكلات هي أكثر الإستراتيجيات استخداماً ،

وعليه يتضح أهمية الجانب الاجتماعي كداعماً لمواجهة الضغوط وعلى رأسها الأسرة وهو ما يتفق مع المستوى الثاني لنظرية Lazarus & Folkman.

ويرى أن المنظور المعرفي في تناول الضغوط قد وضع اعتباراً للبعد النفسي والاجتماعي وطبيعة الموقف الضاغط وتفاعل جميع الأبعاد لتصبح الأحداث ضغوطاً، وازعاً في الاعتبار تقييم الطفل للحدث من خلال تفاعل إمكاناته مع الموقف، بحيث لا يصبح الموقف ضاغطاً إلا إذا قيمة الطفل بأنه ضار أو مهدد وازعاً في الاعتبار أنه لا توجد أحداث تمثل ضغوطاً بصفة عامة أو عالمية (عبد الله، ٢٠٠٦، ٣٤).

ويوضح لازوراس وفولكمان أهمية الجانب العقلي المتمثل في المعالجة العقلية أولاً للموقف الضاغط من حيث وعي الطفل بأن هذا الموقف ضاغط أو ينتج عنه توتراً ثم يحدد إمكاناته وموارده لخفض هذا التوتر فاعتماده الأساسي يكون على أساس التقييم العقلي للموقف .

٤ - نظرية أعراض المواجهة والهروب :

ترجع لصاحبها (ولتر كانون، Walter Canon) الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة كيفية استجابة الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابة التي تستثير الأعصاب والغدد لتهيء الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه وأطلق عليها اسم (أعراض المواجهة والهروب)، وأيضاً أطلق عليه اسم (الاستجابة الطارئة) حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له أو يتجنب ذلك الموقف أو يهرب منه (محمد، ٢٠١٧، ٤٤).

وعليه فقد أكد "Walter" على استخدام إستراتيجية المواجهة سواء إيجابية أو سلبية لحل المشكلة أو الهروب منها وذلك للتخلص من التهديدات .

وأشارت دراسة "إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأطفال المصابون بالسرطان في المستشفى الخضوع للعلاج الكيميائي" التي أجريت على ١٠ أطفالاً مصابين بالسرطان ، تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٢ عامًا، تم نقلهم إلى المستشفى وخضوعهم للعلاج الكيميائي، اتباع الأطفال هذه الإستراتيجيات بالترتيب الآتي: التأقلم للتعامل مع العلاج الكيميائي عن طريق (الفهم الحاجة إلى العلاج الكيميائي)، الانخراط في الترفيه من خلال (ممارسة الأنشطة والاستمتاع بها)، الحفاظ على الأمل المتمثل في (الشفاء)، إيجاد الدعم في الدين (Mota et,al ,2015) .

وعليه يتضح أن الأطفال في هذه الدراسة عند تعرضهم لموقف ضاغط وهو المرض اختاروا إستراتيجية إيجابية وهي المواجهة من خلال التأقلم والمحافظة على الأمل في التخلص من المرض .

٥- نظرية سمات الشخصية :

ترجع لصاحبها " جوردون ألبرت Gordon Allport " تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، و ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذه النظرية ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة غير المواقف المتنوعة التي تواجه الطفل في حياته، ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونهما يمثلان طرازًا خاصًا أو أسلوبًا خاصًا يميز الطفل أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة،

وتعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأطفال في نواتج المشقة، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح الطفل ضحية للضغوطات، في حين يصبح البعض الآخر مواجهها لها (أحمد ، ٢٠٠٧ ، ٧٦-٧٧).

وعليه تفسر نظرية السمات أن تعامل الطفل مع الموقف الضاغط بناءً على شخصيته وتفسيره للموقف لذلك تختلف من فردٍ إلى آخر .

ويتضح في ضوء ما سبق أن جميع النظريات أجمعت أن الهدف من استخدام إستراتيجيات المواجهة هي مواجهة الموقف الضاغط وإعادة التوازن النفسي للفرد والعيش بطمأنينة داخل بيئته، أما الاختلاف كان في الميكانيزم المستخدم سواء كان إيجابياً أو سلبياً وهي متوقفة على التفسير العقلي للموقف عند الطفل .

العوامل المؤثرة في استخدام إستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في إستراتيجيات المواجهة للطفل ، وهي على النحو التالي :

- الكفاءة الذاتية :

تتعلق بالخصائص الجسدية والصحية للطفل ، فقد أثبتت الدراسات أن العوامل الصحية ذات تأثير كبير في تحديد نوع المواجهة وقد لوحظ ذلك خصوصاً عند عينات من المرضى حيث كانت أهم الميكانيزمات المستخدمة تتمثل في الإنكار والبحث عن السند نظراً للأثر الانفعالي الذي يتركه اعتلال البنية الجسدية .

- النوع :

يعتبر أحد أبرز المتغيرات التي حظيت بالدراسة فيما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة المستخدم؛ وذلك نظراً للاختلافات بين الجنسين من

حيث التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي وما هو مطلوب من كل منهما، فالإناث يلجأن إلى استعمال أكبر لأساليب متركزة حول الانفعال في مواجهتهن للضغط وقد يستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي، فالإناث يبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكل وكانت أكثر الأساليب التي يلجأن إليها هي التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات حيث وجد أن الإناث يملن إلى مناقشة مشاكلهن مع الآخرين والتحدث عنها ، كما وجد أيضاً أن الإناث يفكرن في النتائج ويتوقعن العواقب السلبية وهو ما يزيد من الأثر الانفعالي لذلك يلجأن إلى أساليب لخفض التوتر، أما بالنسبة للذكور فكانوا أكثر تفاؤلاً ولا يستسلمون بسهولة وأنهم أقل استعمالاً لأساليب المواجهة التجنبية إلا في حالة وجود مشكل يصعب حله والتعامل معه (شفيق، ٢٠١٠، ٨٦-٨٨).

وهذا ما أشار إليه (Eschenbeck et al ,2007) في دراسة بعنوان "الفروق بين الجنسين في إستراتيجيات المواجهة عند الأطفال والمراهقين" والتي هدفت إلى دراسة إستراتيجيات المواجهة في الطفولة والمراهقة مع معرفة الفروق تبعاً للنوع والمستوى الدراسي، وتكونت العينة من ١٩٩٠ من الأطفال والمراهقين (٩٥٧ ذكور ، ١٠٣٣ فتاة)، وتوصلت الدراسة إلى أن الإناث سجلت درجات أعلى من الذكور في إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وحل المشكلات ، بينما سجل الذكور درجات أعلى من الإناث في إستراتيجية التأقلم مع التجنب سواء في مرحلة الطفولة أو المراهقة .

- البيئية :

يمكن للبيئة أن تسهم بشكلٍ جوهريٍّ في تحديد قدرة الطفل على مواجهة الضغوط، وهي إما أن تساعد على زيادة القدر الناجم عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة والرفاهية لدى الطفل، وهناك نوعين من البيئات التي تؤثر

على المواجهة، الأولى هي البيئة الفيزيائية وما تحتويه من عناصر كالحرارة والضوضاء والتلوث والزحام، والثاني البيئة الاجتماعية وما تحتويه من عناصر داعمة كالمساندة والمودة والتعاون أو عناصر مضادة كالصراعات والمشاجرات والعدوان .

- شدة المواقف الضاغطة:

كلما كان الموقف ضاغطاً، كان إفراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية المطلوبة، وهو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية ويؤثر على الحالة الانفعالية وعلى الاستجابات المطلوبة والعكس صحيح (عبد البديع، ٢٠١٢، ١٣١).

وعليه فستراعي الباحثة العوامل السابقة في البحث ، كالاتي :

- قياس الفرق في إستراتيجيات المواجهة تبعاً لنوع الطفل .
- تجانس العينة في الآتي :
- أن يكون الطفل صحيح جسدياً خالياً من الأمراض المزمنة .
- المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأطفال .
- التنوع في حدة وشدة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطفل أثناء إعداد البرنامج وأداة القياس.

تعقيب الباحثة على الإطار النظري والدراسات السابقة :

تم فيما سبق استعراض مفهوم إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة وقد تتضمن الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بالمفهوم المُقدم، وبناءً عليه يتضح أن :

- إستراتيجيات المواجهة هي الأساليب المعرفية والسلوكية التي يواجه بها الطفل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ومواقف التحدي التي تواجهه، وذلك

بهدف التغلب على الضغوط أو التخفيف من حدتها لإعادته التوافق مع البيئة المحيطة. وهو ما أكدته دراسة الشيخ (٢٠١١) بأن الأطفال الذين استخدموا أساليب وإستراتيجيات المواجهة تجاوزاً للاضطرابات التي يعانون منها بصورة دالة إحصائياً، وتسهم إستراتيجيات المواجهة في زيادة شعور الطفل بالإتجاه الإيجابي نحو ذاته مع استمرار المحافظة على الصحة النفسية للطفل.

- قام كل من (Scheier et al ١٩٨٦ ؛ Cohen ١٩٨٨ ؛ Moss & Gordon, 1993؛ Aronson & pines 1988؛ Schafer, 1986؛ Sdorow, 1995؛ بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤؛ طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦؛ كرم، ٢٠٠٧؛ محمد، ٢٠١٣؛ علي، ٢٠١٥) بوضع تصنيفاً لإستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطفل سواء كانت إستراتيجيات إيجابية أو سلبية، ولم تستخدمهم الباحثة في البحث الحالي كونهم غير مناسبين لخصائص عينة البحث الحالي، واختارت الإستراتيجيات الإيجابية المناسبة للمرحلة العمرية وهي (التفريغ الانفعالي - المواجهة الإيجابية - الدعم الاجتماعي).

- كما تعددت النظريات المفسرة لإستراتيجيات كمنظريّة (سيلي Selye؛ سيجموند فرويد Freud Sigmund؛ لازوراس و فولكمان Lazarus & Folkman؛ ولتر كانون Walter Canon؛ جوردون ألبورت Gordon Allport) وجميعهم أجمعوا على أن إستراتيجيات المواجهة هي ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمها الطفل مع الموقف الضاغط سواء إستراتيجية المواجهة إيجابية أو سلبية، ويختار الطفل الإستراتيجية المناسبة بناءً على تفسيره للموقف وجميعهم يهدفوا إلى دفع الخطر والتهديد لتحقيق التوازن والتخلص من التهديدات والتوتر .

- ومن العوامل المؤثرة لإستراتيجيات المواجهة هي الكفاءة الذاتية كون العوامل الصحية مؤثرةً في تحديد نوع المواجهة ، كما يؤثر النوع فنجذ الإناث يبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكلة ويستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي ويملن إلى مناقشة مشاكلهن مع الآخرين، أما بالنسبة للذكور فكانوا أكثر تفاؤلاً و أقل استعمالاً لأساليب المواجهة التجنبية، كما تسهم البيئة في تحديد قدرة الطفل على مواجهة الضغوط سواء البيئة الفيزيقية أو البيئة الاجتماعية، بالإضافة إلى أن شدة الموقف الضاغط الذي يتعرض له الطفل يؤثر على الاستجابات المطلوبة والمناسبة لهذا الموقف.

- وقد استفادت الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة في تحديد التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث ومعرفة وظائف إستراتيجيات المواجهة وأبعادها المختلفة التي تم تحديدها من قبل العلماء والباحثين، بالإضافة إلى النظريات المختلفة في تفسير إستراتيجيات المواجهة مع الكشف عن العوامل المؤثرة في استخدام أساليب المواجهة لطفل ما قبل المدرسة ، وبناءً عليه تم صياغة فروض البحث الحالي، كالآتي :

فروض البحث:

- الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة قبل وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي .
- الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) .

- **الفرض الثالث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي.

حدود البحث:

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي للتأكد من صحة الفروض.

الحدود الزمنية: طُبِقَ البحث في الفصل الدراسي الأول ٢٠٢١-٢٠٢٢ .
الحدود المكانية: تم اختيار العينة من مدرسة ابن النفيس الرسمية للغات بمحافظة القاهرة .

عينة البحث :

أولاً: العينة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بالاستعانة بعينة استطلاعية من الأطفال بهدف الكشف عن مدى ملائمة أدوات البحث من حيث مدة التطبيق ، ودرجة وضوح وصعوبة وسهولة العبارات، تدريبات البرنامج من حيث ملائمة الفنيات والوسائل والمدة الزمنية للتدريبات، وكان قوام العينة الاستطلاعية من الأطفال عددهم (١٠) من غير العينة، وبناءً عليه أصبحت أدوات البحث في صورتها النهائية .

ثانياً: العينة الأساسية :

تتكون عينة البحث من مجموعة من الأطفال وهي المجموعة التي تعرضت للبرنامج وعددهم (٢٥) طفلاً وطفلةً في مرحلة ما قبل المدرسة.

شروط اختيار العينة:

تم اختيار أفراد عينة البحث وفقاً للآتي:

- أن تتراوح أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات.
- أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث.
- أن يكون الطفل المريض مصاباً بأحد الأمراض المزمنة أو الإعاقات الجسدية .
- التجانس في العمر الزمني والذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

وهي كالتالي :

جدول (١) وصف العينة

الإجمالي	النوع		التكرار	الإجمالي
	إناث	ذكور		
٢٥	١٠	١٥	النسبة %	
%١٠٠٠٠	%٤٠	%٦٠		

ويتضح من الجدول السابق أن العدد الكلي للعينة (٢٥) طفلاً وطفلة ، ويمثل الذكور نسبه ٦٠% وعددهم ١٥ طفلاً ، ويمثل الإناث ٤٠% وعددهم ١٠ طفلة.

تجانس العينة :

وقد قامت الباحثة بالتأكد من تجانس العينة من الذكور والإناث من حيث العمر الزمني الذي قد يؤثر في نتائج البحث والجدول التالي يوضح تجانس العينة.

جدول (٢) دلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال العينة في العمر الزمني والذكاء

مستوى الدلالة إحصائياً	قيمة (ت)	إناث (ن=١٠)		ذكور (ن=١٥)		العمر الزمني
		ع	م	ع	م	
غير دالة إحصائياً	١,٤١	٧,٠٢	٨٢,٢٢	٦,٢٨	٧٨,٤٠	
غير دالة إحصائياً	٠,٩٤	٠,٢٦	١,٠٦	٠,٤٠	١,٢٠	الذكاء

يتضح من الجدول السابق تجانس العينة من حيث العمر الزمني، حيث تم حساب قيمة (ت) = 1,41، وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأن (sig) = 0.35، وهو أكبر من (0.05) أي لا توجد فروق بين عينة البحث، مما يدل على تجانس أفراد العينة من حيث العمر الزمني، كما يتضح من الجدول السابق تجانس العينة من حيث الذكاء، حيث تم حساب قيمة (ت) = 0.94، وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأن (sig) = 0.02، وهو أكبر من (0.05) أي لا توجد فروق بين عينة البحث، مما يدل على تجانس أفراد العينة من حيث الذكاء .

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة في هذا البحث الأدوات الآتية :

- 1- استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد الباحثة) .
- 2- اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن لقياس الذكاء تعريب (عبدالفتاح القرشي، 1999).
- 3- مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة).
- 4- برنامج لتنمية إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة).

(1) استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد الباحثة) :

(أ) هدف الاستمارة :

تهدف الاستمارة إلى جمع معلومات عن المستويين الاقتصادي والاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة للتحقق من مدى تجانس العينة ، لذلك قامت الباحثة بتطبيق الاستمارة وتثبيت المستوى الاقتصادي الاجتماعي بهدف الحصول على عينة متجانسة .

(ب) وصف الاستمارة :

تتكون الاستمارة من جزئين، كالتالي :

١ - الحالة الاجتماعية، وتمثلت في (المستوى التعليمي لكل من الأب والأم: وجميعهم من الحاصلين على مؤهل عالٍ، الحي السكني لأطفال العينة : وجميعهم كانوا من أحياء سكنية متجاورة في مدينة نصر).

٢ - الحالة الاقتصادية، وتمثلت في (الدخل الشهري للأسرة: وكان جميع أطفال العينة في مستوى فوق المتوسط من الدخل، عدد أفراد الأسرة: وقد تراوح ما بين ٣ إلى ٥ أفراد لأطفال العينة، الأنشطة الترفيهية: وكان أطفال العينة أغلبهم مشتركين في السفر للمصيف في فصل الصيف).

ووجدت الباحثة من خلال تطبيق الاستمارة أن أطفال العينة متجانسون من حيث المستويات الاقتصادية والاجتماعية لأسر الأطفال وأن جميعهم ينتمون إلى مستوى اقتصادي اجتماعي متوسط.

(٢) اختبار المصفوفات المتتابعة الملون إعداد (جون رافن) تعريب (عبدالفتاح القرشي، ١٩٩٩):

(أ) وصف الاختبار :

تتكون المصفوفات المتتابعة الملونة من ثلاثة أقسام (أ)، (ب)، (ج) ، يشمل كل منها ١٢ بنداً ، وقد أعدت لكي تقيس بشكلٍ تفصيلي العمليات العقلية للأطفال في المرحلة العمرية (من ٥,٦ إلى ١١,٦).

١ - المجموعة (أ): إكمال نمط مستمر، وعند نهاية المجموعة يتغير هذا النمط من اتجاه واحد إلى اتجاهين في نفس الوقت.

٢ - المجموعة (ب): والنجاح فيها يعتمد على قدرة الفرد على إدراك الأشكال المنفصلة في نمط كلي على أساس الارتباط المكاني.

٣- المجموعة (ب): والنجاح فيها يعتمد على فهم الفرد للقاعدة التي تحكم التغيرات في الأشكال المرتبطة منطقيًا أو مكانيًا، وهي تتطلب قدرة الفرد على التفكير المجرد.

وكل مجموعة من المجموعات السابقة تتكون من (١٢) مصفوفةً ، وكل مصفوفة تحتوي بأسفلها على (٦) مصفوفات صغيرة ، بحيث يختار المفحوص مصفوفة واحدة لتكون هي المكملة للمصفوفة التي بالأعلى ، والمجموعات الثلاث السابقة وُضِعَت في صورة مرتبة ، وهذا الترتيب ينمي خطأً منسقاً من التفكير والتدريب المقنن على طريقة العمل (مصطفى ، ٢٠٠٨ ، ١) .

تتدرج المجموعات في الصعوبة ، عادةً ما تكون الأولى في كل مجموعة واضحة بذاتها، ثم تتزايد صعوبة المفردات داخل كل مجموعة تدريجياً ، وتتشابه المفردات في المبدأ المتضمن فيها . وتتألف كل مفردة من رسم أو تصميم هندسي، أو نمط حذف منه جزءاً، وعلى المفحوص أن يختار الجزء الناقص من بين ستة أو ثمانية بدائل مختلفة ، ولا يحتسب فيه الوقت ، ويمكن أن يطبق جماعياً أو فردياً .

(ب) تعليمات استخدام الاختبار:

ينبغي أن تطبق المصفوفات فردياً أو في مجموعات صغيرة (أقل من عشرة أطفال) في حالة استخدام الاختبار مع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمان سنوات، وذلك لضمان حسن توجيههم واستثارة دافعيتهم والمحافظة على انتباههم أثناء التطبيق.

يبدأ الفاحص بإعطاء فكرة بسيطة عن المصفوفات قائلاً : اليوم سنقدم لكم مجموعة من الأشكال الملونة بها أجزاء ناقصة ، والمطلوب منكم التعرف على الأجزاء الناقصة. ويوضح الفاحص طريقة تسجيل الإجابات في أماكنها ، ويبدأ بعرض الأسئلة تواليًا.

(ج) طريقة تصحيح الاختبار:

تجمع الإجابات الصحيحة ، حيث يحصل الطفل على درجة واحدة عن الإجابة الصحيحة، ويحصل على صفر عن الإجابة الخاطئة ، ثم يتم الرجوع إلى الجدول الخاص بالمعايير لاستخراج الترتيب المثبني الموافق لفئة العمر الزمني لأفراد العينة.

جدول (٣) مفتاح تصحيح الاختبار

م	الإجابة	م	الإجابة
١	٤	٧	٦
٢	٥	٨	٢
٣	١	٩	١
٤	٢	١٠	٣
٥	٦	١١	٤
٦	٣	١٢	٥

(د) صدق وثبات الاختبار:

١- صدق الاختبار:

أُجريت عدة دراسات لحساب صدق الاختبار بعدة طرق ، مثل الصدق التلازمي، والتنبؤي، والتكويني، والصدق العاملي، ومن أهم الدراسات التي أُجريت لتحديد العوامل التي تتكون منها المصفوفات دراسة كل من روست وجيبرت (١٩٨٠)، وكورمان وبيدوف (١٩٧٤)، وكارلسون وجنسن (١٩٨٠).

ويشير "عبد الفتاح القرشي، ١٩٩٩" إلى أن المصفوفات الملونة تتمتع بقدرٍ ملائمٍ من الصدق التلازم، والتنبؤي، والتكويني، مما يعزز ثقتنا في استخدامه كأداة لقياس النمو العقلي للأطفال.

٢- ثبات الاختبار:

- عامل الاستقرار (إعادة التطبيق):

تراوحت معاملات الثبات في الدراسات التي أجراها بورك (١٩٥٨)، وفاند فنتر (١٩٧٠)، وفرايبرج (١٩٦٦)، وخانينا (١٩٦٥)، ورافن وكورت رافن (١٩٧٧)، وعبد الفتاح القرشي (١٩٩٩) بطريقة إعادة التطبيق بين (٠.٦٢) و(٠.٧٩).

- عامل الاتساق الداخلي بين نصفي الاختبار:

تراوحت معاملات الثبات في الدراسات التي أجراها كل من فرايبرج (١٩٦٦)، وكارلسون وجنسن (١٩٨١)، ومولر والقرشي (١٩٩٩) بين (٠.٤٤) و(٠.٩٩).

- عامل الاتساق الداخلي بين الأقسام الفرعية للاختبار:

وتراوحت هذه الارتباطات بين (٠.٥٥) و (٠.٨٢) وفقاً للدراسات التي أجراها كل من ورتش وأندرسون (١٩٦٥)، رافن وكورت رافن (١٩٧٧). وقد تم اختيار اثنتي عشر مصفوفة من الاختبار لتناسبها مع المرحلة العمرية للعينة (محمد، ٢٠٠٦، ٣٣). وقامت الباحثة بحساب ثبات وصدق مقياس (جون رافن) .

- ثبات المقياس :

قامت الباحثة باستخدام معادلة كودررنتشاردسون، وبحساب ثبات المقياس وجد معامل الثبات (٠.٥٥) وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) .

- صدق المقياس :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية على عينة البحث البالغ عددها (٢٥) طفلاً وطفلةً، وذلك بإيجاد الفرق بين الإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس الذكاء، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٤) صدق مقياس الذكاء بطريقة المقارنة الطرفية

المقياس	المستوى المرتفع		ت	المستوى المنخفض		الدلالة	مربع ايتا	حجم التأثير
	١م	١ع		٢م	٢ع			
	الذكاء			الذكاء				
٠,٩٠	٠,٠٠	١,٦٥	٠,٢٢	٨,٢٧	٠,٠٥	%٨٧	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن المقياس له القدرة على التمييز بين أفراد العينة مما يدل على صدق المقياس .

(٣) مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة) :

(أ) وصف المقياس :

قامت الباحثة عند تصميمها للمقياس بالإطلاع على الأطر النظرية و الدراسات السابقة والعديد من مقاييس إستراتيجيات المواجهة للاستفادة من إجراءات بنائها والإطلاع على صياغة الفقرات، ومنها :

(David & Folkman et al ,1997؛ Carver et al ,1994)؛ Toubin,2001؛ إيمان صقر ،٢٠٠١؛ الهلالي عادل، ٢٠٠٩ ؛ نبيلة أحمد أبو حبيب، ٢٠١٠؛ جبالي صباح، ٢٠١٢؛ فازي غازي، ٢٠١٤؛ الحميدي محمد، ٢٠١٥؛ عائشة ديجان، ٢٠١٦)، ولم تستعن الباحثة بإحدى هذه المقاييس في البحث الحالي لأن جميعهم كان لفئة عمرية أكبر من مرحلة الطفولة بالإضافة إلى أن الأبعاد المستخدمة في المقاييس غير مناسبة لأبعاد البحث، لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس إستراتيجية المواجهة يتكون من ثلاثة أبعاد، ويتكون كل بُعد من مجموعة من المواقف، وعددها (٢٦) بُعدًا ، والأبعاد هي:

-**التفريغ الانفعالي** : فيها يقوم الطفل بالتحدث والتعبير عما يقلقه ويشعره بالتوتر بهدف التخلص من المشاعر السلبية ، ويتكون من (٩) مواقف .
-**المواجهة الإيجابية** : فيها يخطط الطفل لحل المشكلة والموقف الضاغط ويبدأ في حلها مع وضع خطة بديلة للتعامل مع الموقف، ويتكون من (٨) مواقف .

-**الدعم الاجتماعي** : فيها يطلب الطفل مشاركة الآخرين له عن طريق تقديم حلولاً للموقف أو تقديم العون والمساعدة لحل الموقف الضاغط ، ويتكون من (٩) مواقف.

إجراء المقياس :

يتم إجراء المقياس بصورة فردية حيث يُعرض على الطفل الموقف، ويقوم الطفل باختيار استجابة من ثلاث، وذلك وفقاً لكل موقف.

تصحيح المقياس :

تتراوح درجات المقياس من (٣) - (٢) - (١) ، فكل موقف يتكون من ثلاثة اختيارات، حيث تتضمن هذه الدرجات درجة لكل موقف، ويتم تقدير الدرجة الكلية للمقياس (٧٨) درجة ، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى امتلاك الطفل لإستراتيجيات المواجهة واستخدامها في المواقف الضاغطة ، وانخفاضها إلى انخفاض إستراتيجيات المواجهة لدى الطفل .

صدق وثبات الاختبار:

أ- ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين :

١- طريقة التجزئة النصفية :

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين متكافئين، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة، ويقسم الاختبار بحيث يحتوي نصفه الأول على الفقرات ذات الترتيب الفردي ، والقسم الثاني الفقرات ذات الترتيب الزوجي، ويتم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، ثم تستخدم معادلة (سبيرمان- براون)، وفيها يتم التعويض بمعامل الارتباط بين نصفي الاختبار؛ لنحصل على معامل ثبات الاختبار ككل، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٥) معامل الثبات لمقياس إستراتيجية المواجهة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	قيمة معامل الثبات بمعادلة سبيرمان
إستراتيجية المواجهة	.٦٠	.٧٥

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات (٠,٧٥) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يدل على أن المقياس يتسم بالثبات .

٢- طريقة معامل ألفا كرونباخ :

يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أى جزئين من أجزاء الاختبار، وتم استخدام معامل ألفا؛ لأن الاستجابة لبنود الاختبار ليست ثنائية (عبد الرحمن، ٢٠٠٣، ١٧٦) . كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٦) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس إستراتيجية المواجهة

المقياس	عدد أفراد العينة	عدد بنود المقياس	معامل ألفا كرونباخ
إستراتيجية المواجهة	٢٥	٢٦	.٦٧

يتضح من الجدول السابق أن معامل ألفا كرونباخ (٠,٦٧) وهي تمنحنا مؤشراً واضحاً على ثبات المقياس .

ب- صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين :

١- صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجات الأطفال على الدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد إستراتيجية المواجهة والدرجة الكلية

البعد الفرعي	الارتباط بالدرجة الكلية	الدلالة
التفريغ الانفعالي	.٧٩٦	.٠١
المواجهة الإيجابية	.٥٣٤	.٠٥
الدعم الاجتماعي	.٦٧٦	.٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات أبعاد إستراتيجية المواجهة والدرجة الكلية للإستمارة دالة إحصائياً ، وقد تراوحت ما بين (٠.٥٣٤ - ٠.٧٩٦) مما يدل على صدق المقياس .

٢- الصدق التمييزي :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية على عينة الدراسة البالغ عددها (٢٥) طفلاً وطفلةً، وذلك بإيجاد الفرق بين الإبراعي الأعلى والأدنى على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة ، كما يتضح في الجدول التالي :

جدول (٨) صدق مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة

المقياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		ت	الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
التفريغ الانفعالي	٢٣,٤٠	٣,٢٨	١٧,٤٠	١,٦٧	٣,٦٣	.٠٥
المواجهة الإيجابية	٢٢,٨٠	٤٤,	١٩,٦٠	٥٤,	١٠,١١	.٠٥
الدعم الاجتماعي	٢٣,٦٠	٥٤,	١٨,٦٠	١,٥١	٦,٩٣	.٠٥
المقياس ككل	٦٧,٢٠	١,٤٨	٥٨,٠٠	٤,٥٢	٤,٣١	.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن المقياس له القدرة على التمييز بين أفراد العينة مما يدل على صدق المقياس .

٤- برنامج لتنمية إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة (إعداد الباحثة):

أ- تعريف البرنامج :

عبارة عن تصور مقترح لخطة علمية تربية يتضمن مجموعة من الأنشطة القائمة على (التفريغ الانفعالي - المواجهة الإيجابية - الدعم الاجتماعي) لتنمية إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة ، تم تحديد الإطار المرجعي العام للبرنامج من خلال الإجابة عن خمسة أسئلة هي (لمن، لماذا، ماذا، كيف، متى) .

ب - بناء البرنامج :

يبني البرنامج من خلال الإجابة عن الخمسة أسئلة السابقة ، كالتالي :

- إلى من يوجه البرنامج ؟

يُقدم هذا البرنامج للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ، بلغ حجم العينة (٢٥) طفلاً وطفلةً من تلاميذ روضة " ابن النفيس الرسمية للغات، حيث تم

التطبيق خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، " وروعي تجانس العينة من حيث العمر الزمني والذكاء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي .

لماذا صُمم البرنامج ؟

صُمم البرنامج بهدف تنمية إستراتيجيات المواجهة المتمثلة في هذه الأبعاد (التفريغ الانفعالي -المواجهة الإيجابية - الدعم الاجتماعي) لطفل ما قبل المدرسة عن طريق البرنامج ، ويتفرع منه مجموعة من الأهداف العامة للبرنامج ، وهي كالتالي :

الأهداف العامة للبرنامج :

تعتبر الأهداف أولى الخطوات التي تجب مراعاتها في إعداد أي برنامج، فهي المعيار الذي تختار في ضوءه محتويات البرنامج ، فالهدف يمثل العبارات التي تصف الأداءات التي نرغب من الأطفال أن يكونوا قادرين على القيام بها قبل الحكم عليهم بالكفاءة في تلك الأداءات ، وتكمن أهمية وضع الأهداف التعليمية في تحقيق الآتي :

- استخدامها كدليل في عملية تخطيط الدرس .
- تسهل الأهداف التعليمية من عملية التعلم .
- تعمل الأهداف على تجزئة المحتوى المقدم إلى أجزاء صغيرة يمكن توضيحها وتدريبها بفعالية .
- تساعد المعلمين على تقويم العملية التعليمية (أحمد ، ٢٠٠١ ، ١٤٠ - ١٤١).

وعليه تهدف تدريبات البرنامج إلى تنمية أبعاد إستراتيجيات المواجهة لدى طفل ما قبل المدرسة.

الأهداف الإجرائية للبرنامج :

١- **التفريغ الانفعالي:** تنمية قدرة الطفل على التحدث والتعبير عن ما يقلقه ويشعره بالتوتر بهدف التخلص من المشاعر السلبية.

الأهداف المعرفية :

- أن يميز الطفل المشاعر المختلفة .
- أن يصف الطفل المشاعر في الصور التي تُعرض عليه.
- أن يعبر الطفل عن شعوره في بعض المواقف .
- أن يستنتج الطفل أحداث قصة من الصور .
- أن يعطي الطفل تفسيرات متعددة للصورة .
- أن يعدد الطفل الخطوات التي يقوم بها للتخلص من الشعور السلبي .
- أن يصف الطفل المسرحية .

الأهداف المهارية :

- أن يمثل الطفل المشاعر المختلفة .
- أن يرسم الطفل تعبير وجه مناسبة لمشاعره .
- أن يختار الطفل الصورة المناسبة للانفعال .
- أن يناقش الطفل تصرفه في بعض المواقف السلبية مع زملائه .
- أن يبدي الطفل رأيه في التخلص من المشاعر السلبية في بعض المواقف.
- أن يؤلف الطفل قصة معتمداً على صور لأحداثها .
- أن يرتجل الطفل قصة بناءً على موقف واحد.
- أن يعبر الطفل عن المشاعر السلبية .
- أن يوظف الطفل خطوات حل المشكلة في مواقف جديدة .
- أن يتسابق الطفل مع زملائه .

- أن يؤلف الطفل مسرحية من خياله .
- أن يروي الطفل أحداث المسرحية .
- أن يمثل الطفل دوره في المسرحية .

الأهداف الوجدانية :

- أن يستمتع الطفل بالمشاركة في النشاط .
- أن يشارك الطفل زملاءه.
- أن يبادر الطفل بالمشاركة في النشاط .
- أن يتعاون الطفل مع زملائه لتأليف القصة .
- أن يلتزم الطفل بدوره في اللعب .
- أن يشعر الطفل بالمشكلة ويحاول حلها .
- أن يحترم الطفل الفائز والخاسر .
- أن يتقبل الطفل الخسارة .
- أن يوافق الطفل على المشاركة في الأعمال الجماعية.
- أن يستمتع الطفل بالمشاركة في المسرحية .
- أن يهتم الطفل بالمشاركة في النشاط .

٢- **المواجهة الإيجابية** : تنمية قدرة الطفل على التخطيط لحل المشكلة والموقف الضاغظ ويبدأ في حلها مع وضع خطة بديلة للتعامل مع الموقف.

الأهداف المعرفية :

- أن يذكر الطفل خطوات حل المشكلة .
- أن يذكر الطفل حلولاً مناسبة للمواقف المختلفة .
- أن يذكر الطفل بعض الحلول المختلفة في حالة الخسارة في المسابقات .
- أن يحدد الطفل أنسب الحلول للمواقف .
- أن يعيد بناء الطفل المكعبات.

- أن يعدد الطفل العديد من الحلول للمواقف .
- أن يذكر الطفل العديد من الحلول للمواقف .
- أن يحدد الطفل التصرف المناسب للمواقف المختلفة .
- أن يتنبأ الطفل بحلول لبعض المواقف .
- أن يذكر الطفل حلولاً مختلفة لبعض المواقف .

الأهداف المهارية :

- أن يطبق الطفل خطوات حل المشكلة في مواقف جديدة.
- أن يختار الطفل الحل المناسب للموقف .
- أن يعطي الطفل أمثلة لحلول مختلفة للمواقف في حالة الخسارة في المسابقات .
- أن يقترح الطفل العديد من الحلول للمواقف المختلفة .
- أن يكون الطفل شكلاً مبتكراً من المكعبات .
- أن ينتج الطفل حلولاً مبتكرة للمواقف المختلفة .
- أن يضع الطفل حلولاً متعددة لموقف واحد .
- أن يقترح الطفل العديد من الحلول للمواقف المختلفة .
- أن يضع الطفل حلولاً متنوعة للمواقف .
- أن يحل الطفل الألغاز والألعاب.

الأهداف الوجدانية :

- أن يصغي الطفل لخطوات حل المشكلات .
- أن يشارك الطفل في إيجاد حلول مختلفة .
- أن يشارك الطفل زملاءه .
- أن يصغي الطفل للباحثة وزملائه .
- أن يفاضل الطفل بين المجسمات لاختيار الأفضل.

- أن يبادر الطفل لإيجاد حلول مختلفة.
 - أن يدعم الطفل زملاءه لإيجاد حلول مختلفة.
 - أن يتعاون الطفل مع أصدقائه .
 - أن يلتزم الطفل بقواعد اللعب .
- ٣- **الدعم الاجتماعي** : تنمية قدرة الطفل على أن يطلب مشاركة الآخرين له عن طريق تقديم حلول للموقف أو تقديم العون والمساعدة لحل الموقف الضاغط.

الأهداف المعرفية :

- أن يذكر الطفل بعض المناسبات الاجتماعية والأشخاص الذين يشاركوه فيها .
- أن يذكر الأطفال الاشخاص الذي يلجأ لهم عند الحاجة .
- أن يذكر الطفل أوجه المساعدة التي يقدمها للآخرين .
- أن يتعرف الطفل على أهمية دعم الآخرين .
- أن يتعرف الطفل على مفهوم العمل التطوعي .
- أن يحدد الطفل العمل التطوعي المناسب له .
- أن يذكر الطفل العديد من أوجه المساعدة للآخرين .
- أن يخطط الطفل مع زملائه كيفية تصميم البرواز .
- أن يعدد الطفل المساعدات التي يستطيع تقديمها للطفل الآخر .
- أن يناقش الطفل موقفاً ضاغطاً تعرض له من قبل .
- أن يذكر الطفل الشخص الذي قدم له مساعدة .

الأهداف المهارية :

- أن يقترح الطفل أمثلة للمناسبات الاجتماعية والأشخاص الذين يشاركوه فيها .

- أن يختار الطفل الشخص المناسب لتقديم المساعدة .
- أن ينتج الطفل أكبر قدرًا من الأفكار التي تساعد الآخرين .
- أن يرسم الطفل مشاهد القصة .
- أن يقترح الطفل أمثلة للمشاركة في الأعمال التطوعي .
- أن يمثل الطفل دوره في المشهد .
- أن يختار الطفل أفضل أوجه التطوع للمشهد .
- أن تشكل كل مجموعة برواز مكتب وبرواز حائط .
- أن يقترح الطفل المساعدات التي يستطيع القيام بها .
- أن يشرح الطفل الموقف الضاغط لزملائه .

الأهداف الوجدانية :

- أن يقدر الطفل قيمة الآخر .
- أن يشارك الطفل في النشاط .
- أن يهتم الطفل بتقديم العون للآخرين .
- أن يستمتع الطفل بالقصة .
- أن يقدر الطفل قيمة العمل التطوعي .
- أن يستمتع الطفل بالمشاركة في تقمص الشخصيات .
- أن يشارك الطفل في العمل .
- أن يتوقع الطفل اسم صاحبه المقدم للمساعدات .
- أن يتقبل الطفل مساعدة الآخرين له .

كيف سيقدم البرنامج ؟

تم بناء البرنامج في ضوء الأسس الآتية :

- مراعاة خصائص نمو الأطفال العقلية والجسمية والانفعالية في مرحلة طفل ما قبل المدرسة .

- أن يعمل المنهج على تحقيق الهدف العام للبرنامج .
- مراعاة ميول الأطفال وحاجاتهم .
- أن تكون التدريبات جذابة ومحبية للأطفال .
- أن تكون الوسائل المستخدمة في التدريبات آمنة ومناسبة للهدف .

الغنيات المستخدمة للبرنامج :

اعتمدت الباحثة على العديد من الإستراتيجيات المختلفة لتناسب مع أهداف كل تدريب ومع ميول الأطفال واتجاهاتهم المختلفة ، وهي كالاتي :

-الحوار والمناقشة :

تعتمد هذه التقنية على التفاعل اللفظي بين الباحثة والطفل ، وتتخذ أشكالاً عدة في ضوء أهداف النشاط ، عدد الأطفال ، الإمكانيات المتاحة، أنواع المناقشة ، ومن أشكال المناقشة (مناقشة مقيدة ، مناقشة حرة ، مناقشة جماعية، مناظرة ، ندوة) (محمد ، ٢٠١٧ ، ٤٢) .

-طرح الأسئلة :

تستخدم معلمة الروضة إستراتيجية طرح الأسئلة على الأطفال في أوقات متعددة وتتعدد الأنواع المختلفة للأسئلة، ومنها التمييز بين طرح أسئلة مغلقة (أي لكل سؤال إجابة واحدة صحيحة) ، وطرح أسئلة مفتوحة(حيث يمكن اعتبار كثير من الإجابات صحيحة ومقبولة عن السؤال الواحد) . ومن الأمور المهمة في طرح الأسئلة مطابقة السؤال لمستوى فهم الأطفال ، مع توفير تعزيز إيجابي كلما كانت الإجابة صحيحة ، ويكون المعلم مسانداً ومشجعاً حين يقترب الطفل من الإجابة الصحيحة، أو حين يكون الطفل قد بذل جهداً (عبد الحميد ، ٢٠٠٨ ، ٤٩ - ٥٠) .

-الألعاب التعليمية :

يعتبر اللعب من الأدوات التربوية، ووسيلة تعمل على أحداث تفاعل الطفل مع عناصر ومكونات البيئة، من أجل تعلم وتنمية شخصيته وسلوكه و تتعدد الألعاب عند الأطفال من حيث شكلها ومضمونها وطريقتها ، وتتنوع الألعاب المعدة والمقدمة في البرنامج الحالي من: (ألعاب تلقائية،ألعاب تمثيلية،ألعاب الإيهام، ألعاب تركيبية ،ألعاب فنية).
(خميس ، محمد ، ٢٠١٥ ، ٦٢٦)

-لعب الأدوار :

هو عبارة عن تمثيل أدوار يقوم به الطفل لبعض الشخصيات، وقد يكون التمثيل تلقائياً، وقد يكون مخططاً له بعد إطلاعها على مسرحية أو حفظ دور فيها، أسند له من قِبَل المعلمة، ويهدف لعب الأدوار إلى تنمية روح التعاون مع مساعدة الطفل على إكسابه فرصة للتدريب على أدوار حياتية كثيرة (أحمد ، ٢٠٠٩ ، ٢٥-٢٦).

-سرد القصة :

ومن خلال رواية القصص يمكن للأطفال تعلم المزيد عن الحياة والعالم وأنفسهم وتظهر أهميتها في إرضاء ميل الطفل الطبيعي إلى القصص مع شعوره بالاستمتاع عند الوصول إلى حل العقدة ، كما أنها تساعد الطفل على تكوين اتجاهات مرغوب فيها، مع الارتقاء بمستوى اللغة وبالنطق السليم للألفاظ والتركيب الجيد للعبارة(الشربيني،الطناوي، ٢٠٠١ ، ٢٦٧) .

-البطاقة المروحية :

هي إستراتيجية من إستراتيجيات التعلم النشط ، والتي تعتمد على تقييم مستوى فهم الطالب للدرس ، وذلك بوضع مجموعة الصور في بطاقات يتم عرضها بشكل المروحة، وخطوات إستراتيجية البطاقات المروحية :

- تصميم البطاقات .

- تقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة :

الطفل الأول: يجعل البطاقات على شكل مروحة، ويطلب من الطفل الثاني سحب بطاقة.

الطفل الثاني: يقرأ بصوت مرتفع السؤال على الطفل الثالث ، ويقول له أمامك خمس ثوان .

الطفل الثالث : يجيب عن السؤال.

الطفل الرابع : يقيّم الإجابة، إن كانت صحيحة يثني على زميله ويشجعه ، وإن كانت خاطئة يدربه على الإجابة الصحيحة.

- تكرر المهمة بين الأطفال في البطاقات الأخرى (محمد، ٢٠١٤) .

-التفكير الإبداعي:

هو القدرة على التفكير في شيء ما بطريقة جديدة، قد يكون أسلوباً جديداً لحل مشكلة ما ، كما أنه أسلوب تعليمي وتربوي يقوم على حرية التفكير، وتستخدم من أجل توليد أكبر كمًا من الأفكار لمعالجة موضوع من الموضوعات المفتوحة، وتقوم هذه الإستراتيجية على عرض موقف بشكل مثير للتفكير ، بهدف التوصل إلى أكبر عددًا من الحلول والأفكار الجديدة ، مع عدم إصدار الأحكام عليها إلى أن تتوقف الأفكار تجاه موضوع الدرس وتعدد مهارات الإبداع وتتنوع، ويتم استخدام المرونة والأصالة والعصف الذهني في البرنامج الحالي (يوسف ، ٢٠١٤ ، ٥٩) .

متى يتم تنفيذ البرنامج ؟

تم تنفيذ البرنامج خلال الترم الأول للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢١) حيث يتكون البرنامج من (٣٠) تدريباً، يستغرق التدريب الواحد منها فترة زمنية مدتها (٤٠) دقيقة ، موزعة كالتالي :

جدول (٩)
تنفيذ البرنامج

الوحدات	المفاهيم	عدد التدريبات	زمن التدريب الوحد
لقاء تمهيدي	تعريف الاطفال بالباحثه وتعريفهم على الهدف من التدريبات التي يقوموا بها خلال البرنامج .		٣٠ق
البعد الاول : التفرغ الانفعالي	- التحدث والتعبير عما يقلقه - التخلص من المشاعر السلبية	٩	٤٠ق
البعد الثاني : المواجهه الإيجابية	- التخطيط لحل المشكله - البدء في الحل - وضع خطة بديلة للتعامل مع المشكله	١٠	٤٠ق
البعد الثالث : الدعم الاجتماعي	- مشاركة الآخرين - طلب الدعم من الآخرين . - تقديم العون للآخرين.	٩	٤٠ق
لقاء ختامي	تودع الباحثه الاطفال وتشكرهم على التعاون وحسن مشاركتهم في تنفيذ البرنامج .		٣٠ق

وقد تم عرض البرنامج على أساتذته متخصصين من أعضاء هيئة التدريس بكليات وأقسام الطفولة وعددهم (١٢) ، وأشاروا إلى صلاحية البرنامج المقترح للتطبيق من حيث ملائمة التدريبات والفنيات المستخدمة وطرق التقويم والوسائل المستخدمة لتنمية إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة ، كما قامت الباحثة بتعديل بعض صياغة الأهداف ، وأفكار بعض التدريبات ، وأدوار الأطفال في بعض التدريبات بناءً على آراء بعض الأساتذة .

إجراءات البحث:

أجريَ البحث في عدة خطوات على النحو التالي:

- إجراء دراسة نظرية حول موضوع البحث .
- الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث .

- إعداد البرنامج المقترح وأدوات القياس المستخدمة في البحث .
- اختيار عينة البحث من الأطفال من المرحلة العمرية من (٥-٧) سنوات، بإحدى المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم .
- القياس القبلي للأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة واختبار الذكاء واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأطفال.
- تطبيق البرنامج المقترح على مجموعة الأطفال .
- إجراء القياس البعدي والتتبعي .
- تصحيح الاختبارات ، وتسجيل وتنظيم البيانات ثم معالجتها إحصائياً للتحقق من صحة فروض البحث.
- عرض النتائج ومناقشتها.
- تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية في تحليل البيانات:
- معامل ألفا كرونباخ ، معادلة كودريتشاردسون، معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية .
 - التناسق الداخلي ،الصدق التمييزي لحساب صدق أدوات البحث .
 - اختبار ت T-Test .
 - قوة التأثير (د)، إيتا ٢ .
- عرض النتائج وتفسيرها :
- أولاً: نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على أن : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة قبل وبعد التطبيق لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة، لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة، قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة قبل تطبيق البرنامج وبعده

العامل المقاس	التطبيق	العدد (ن)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	الخطأ المعياري ف	معامل الارتباط (ر)	درجة الحرية (ج.د)	قيمة (ت)	الدلالة (ت)	أيتا ٢	قوة التأثير (د)	حجم التأثير
التفريع التفاعلي	قبلي	٢٥	١٤,٠٨	١,٨٩	٠,٣٧	٠,١٠	٢٤	٦,٤٣		٠,٦٢	١,٢٨	مرتفع
	بعدي		١٨,٠٤	٢,٤٠	٠,٤٨							
الواجهة الجبلية	قبلي	٢٥	١٤,١٦	٣,٢٤	٠,٦٤	٠,٢٨٤	٢٤	٦,٩٥	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٦٥	١,٣٩	مرتفع
	بعدي		١٨,٧٢	١,٩٤	٠,٣٨							
لدمع الاجتماعي	قبلي	٢٥	١٦,٧٦	١,٨٧	٣٧,	٠,٤٦٥	٢٤	٦,٦٤		٠,٦٣	١,٣٢	مرتفع
	بعدي		١٩,٧٢	٢,٣٥	٠,٤٧							
البرجة لكلية	قبلي	٢٥	٤٥,٠٠	٤,١٩	٨٣,	٠,٢٧٩	٢٤	٨,٩٢		٠,٧٦	١,٧٨	مرتفع
	بعدي		٥٦,٤٨	٣,٨٤	٠,٧٦							

يتضح من الجدول السابق :

- وجود فروق دالة عند مستوى أقل من (٠,٠١) بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح درجاتهم بعد التطبيق .
- فاعلية البرنامج مع أطفال الروضة في تحسن متوسطات درجاتهم في القياس البعدي (٥٦,٤٨) عن متوسطات درجاتهم في القياس القبلي (٤٥,٠٠) على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة لصالح القياس البعدي .

- قيمة "ت" للأبعاد الفرعية للمقياس ، لبُعد التفريغ الانفعالي (٦,٤٣)،
ولبعد المواجهة الإيجابية (٦,٩٥)، ولبعد الدعم الاجتماعي (٦,٦٤) ،
وللدرجة الكلية للاختبار (٨,٩٢) ، ونسبة الدلالة لكل الأبعاد الفرعية
والدرجة الكلية نسبة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠,٠١) ، وهي
نسبة عالية وتدل على الفروق بين متوسط درجات الاطفال في المقياس
القبلي والمقياس البعدي لصالح المقياس البعدي .

- وقد تم حساب قيمة أيتا ٢ للأبعاد الفرعية للمقياس وكان بعد التفريغ
الانفعال (٠,٦٢)، ولبعد المواجهة الإيجابية (٠,٦٥) ولبعد الدعم الاجتماعي
(٠,٦٣) وللدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٦)، وهي نسب أعلى من (٠,١٤)، مما
يشير إلى تنمية إستراتيجيات المواجهة لدى الأطفال .

- قيمة قوة التأثير (د) للأبعاد الفرعية للمقياس وكان بُعد التفريغ الانفعالي
(١,٢٨)، ولبعد المواجهة الإيجابية (١,٣٩) ولبعد الدعم الاجتماعي
(١,٣٢) وللدرجة الكلية للمقياس (١,٧٨)، وهي نسب أعلى من (٠,٨) ، مما
يشير إلى ارتفاع قوة تأثير إستراتيجيات المواجهة لدى الأطفال نتيجة
البرنامج.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول :

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى :

- فعالية البرنامج المُقدم للأطفال وما يتضمنه من تدريبات وخبرات متنوعة
ساعدت الطفل على إدراك أبعاد إستراتيجيات المواجهة، حيث روعي عند
تصميمه توفير بيئة تعلم مناسبة للتدريبات تضم كلٌ من (فيديوهات وصور
ومشاهد تعبر عن بعض المواقف الضاغطة المختلفة - عرض بعض
القصص - معرفة خطوات حل المشكلات - طرق التخلص من المشاعر
السلبية وتجاوزها) .

- تشجيع الأطفال على المشاركة الإيجابية في التدريبات، وهذا يتفق مع ما أشار إليه دراسة " Dehghan et al,2020؛ الشيخ، ٢٠١١ " من أن إستراتيجية المواجهة يمكن تميمتها من خلال التدريب والممارسة مما يساعد الطفل على تجاوز الأزمات والمواقف العصبية والإضطرابات التي يعاني منها ، فالهدف العام من جميع التدريبات المقدمة هو تنمية إستراتيجية المواجهة ، ولأن الطفل قابل للتعليم والتطوير، فمشاركته في تدريبات البرنامج ساعدته على توظيف إمكانياته وقدراته المختلفة ومن ثم تنمية إستراتيجيات المواجهة لديه .

- كما كان لتحديد دور المعلمة ودور الأطفال في كل تدريب أثره في نجاح التدريبات المتضمنة في البرنامج ، ومن ثم حدوث فروق لدى الأطفال بعد تطبيق البرنامج مقارنة بدرجاتهم قبل التطبيق .

- الفنيات المتنوعة المستخدمة في البرنامج تتسم بالتعدد والتنوع، مثل (الحوار والمناقشة، طرح الأسئلة، الألعاب التعليمية، لعب الأدوار، سرد القصة، البطاقة المروحية، التفكير الإبداعي)، وجميعها تعتمد على استخدام التفكير وقد أدى تنوعها وتعددتها واعتمادها على مشاركة الأطفال، وعلى أن الطفل له دور أثناء كل تدريب من تدريبات البرنامج إلى حدوث التأثير الإيجابي في تعلم الطفل وتدريبه على إستراتيجيات المواجهة.

- قد روعي عند تصميم البرنامج أن يناسب محتواه مع خصائص واحتياجات عينة البحث، حيث دفع ذلك الأطفال إلى الاهتمام والحرص على الاستمرار في حضور التدريبات، بالإضافة إلى تشجيع الباحثة لهم .

- الاستعانة أثناء التدريبات بالعروض البصرية والسمعية، والأفلام الكرتونية، والصور الملونة، والمجسمات، والقصص والألبومات المصورة، وساعد ذلك على جعل الأنشطة أكثر إثارة ودافعية بالنسبة للأطفال.

- اعتماد البرنامج على المناقشة والحوار الإيجابي للأطفال مع بعضهم البعض ومع الباحثة وإبداء الآراء والعمل كفريق واحد وخلق بيئة آمنة تشجع الأطفال على المشاركة وإعطائهم الحرية لممارسة التدريبات ومناقشة أفكارهم مما أدى إلى تشجيع الأطفال على ممارسة هذه الأنشطة والاستفادة منها .

وهو ما تم مراعاته في تصميم محتوى البرنامج من تدريبات ، فكانت التدريبات الخاصة بوحدة التفريغ الانفعالي تساعد الطفل على التمييز بين المشاعر المختلفة عن طريق بطاقات تعبيرات الوجه للانفعالات المختلفة ، مع تدريبه على التعبير عن شعوره في المواقف المختلفة ، والتخلص من المشاعر السلبية في بعض المواقف عن طريق عرض صور متنوعة تعبر عن مواقف ضاغطة ، كما ساعدت التدريبات الطفل على معرفة توظيف خطوات حل المشكلة في مواقف جديدة من خلال لعب الأدوار المختلفة وتأليف القصص المختلفة .

أما في وحدة المواجهة الإيجابية ، فقد ساعدت التدريبات الأطفال على وضع حلول مناسبة للمواقف المختلفة عن طريق الحوار والمناقشة والحلقات النقاشية القائمة على تفكير الطفل في المواقف والمشاهد التي تعرض عليه للوصول إلى طرق المواجهة الإيجابية لهذا الموقف ، كما ساعدت التدريبات الأطفال على وضع حلول مبتكرة ومتعدده للمواقف المختلفة مع اختيار أنسب للحلول لهذه المواقف وذلك باستخدام فنية التفكير الإبداعي ويتفق ذلك مع دراسة (غازي، ٢٠١٤) في أن إستراتيجية حل المشكلات هي أكثر الإستراتيجيات استخداماً لمواجهة الضغوط .

وفي الدعم الاجتماعي ساعدت التدريبات الطفل على معرفة بعض المناسبات الاجتماعية والأشخاص الذين يشاركوه فيها ك (نجاح - عيد ميلاد - رفع كأس مسابقة - عيد الأم) ، مع معرفة الأشخاص الذي يلجأ

لهم الطفل عند الحاجة مع تحديد الشخص المناسب لتقديم المساعدة عن طريق عرض الأطفال لمواقف ضاغطة تعرضوا لها ومن الأشخاص الذين ساعدوهم لحل هذا الموقف، مع معرفة الطفل أوجه المساعدة التي يستطيع أن يقدمها للآخرين من خلال إنتاج أكبر قدرًا ممكن من الأفكار التي يستطيع أن يقدمها لمساعدة الآخرين، ويركز فيه على الكم وليس على النوع، مع تعرف الطفل على مفهوم العمل التطوعي وأشكاله كـ (التبرع المالي - الوقت - الجهد) وأهميته للنفس وللمجتمع.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أن: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين غير مرتبطتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١١) دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بعد تطبيق البرنامج

العامل المقاس	التطبيق	العدد (ن)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	الخطأ المعياري ف ع م-١م ٢	درجة الحرية (ج.د)	قيمة (ت)	الدلالة (ت)
التفريع الانفعالي	ذكور	١٥	١٧,٥٣	٢,٠٩	٠,٥٤	٢٣	١,٣٠	غير دالة إحصائياً
	إناث	١٠	١٨,٨٠	٢,٧٤	٠,٨٦	٢٣	٠,٧٩٠	
المواجهة الإيجابية	ذكور	١٥	١٨,٤٦	٢,٠٩	٠,٥٤	٢٣	٢,٠٧	غير دالة إحصائياً
	إناث	١٠	١٩,١٠	١,٧٢	٠,٥٤	٢٣	٠,٩٣	
الدعم الاجتماعي	ذكور	١٥	٢٠,٤٦	١,٥٥	٠,٤٠	٢٣	٠,٠٢	غير دالة إحصائياً
	إناث	١٠	١٨,٦٠	٢,٩٥	٠,٩٣	٢٣	٠,٠٢	
الدرجة الكلية	ذكور	١٥	٥٦,٤٦	٣,١١	٠,٨٠	٢٣	٠,٠٢	غير دالة إحصائياً
	إناث	١٠	٥٦,٥٠	٤,٩٢	١,٥	٢٣	٠,٠٢	

يتضح من بيانات الجدول السابق :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأطفال (الذكور والإناث) في القياس البعدي لمقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة.

- قيمة "ت" للأبعاد الفرعية للمقياس ، لبعدها التفرغ الانفعالي (١,٣٠) ، ولبعدها المواجهة الإيجابية (٠,٧٩) ، ولبعدها الدعم الاجتماعي (٢,٠٧) ، وللدرجة الكلية للمقياس (٠,٠٢) وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن $(sig) = ٠.٥٥$ ، وهو أكبر من (٠.٠٥) أي لا توجد فروق بين الذكور والإناث، كما أن نسبة الدلالة لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية نسبة غير دالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠١) ، وذلك يعني أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات الأطفال الذكور والإناث على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة ، حيث أثر البرنامج في تنمية إستراتيجية المواجهة لدى جميع الأطفال على حد سواء، بغض النظر عن نوع الأطفال.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

قد يرجع عدم اختلاف الأطفال (ذكور، وإناث) على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة إلى الآتي :

- البرنامج المقدم كان له تأثيراً إيجابياً على الأطفال حيث تنوعت تدريبات البرنامج بين فردية وجماعية مما ترك فرصة لجميع الأطفال أن يشاركوا بغض النظر عن النوع، كما أن تعليمات الباحثة للأطفال موحدة للجنسين على السواء، كما أن الفنيات والأدوات والوسائل التي تم استخدامها في جميع التدريبات كانت سهلة وملائمة لكلا الجنسين، مع تعاون الأطفال سواء ذكور أو إناث في التدريبات المختلفة التي كانت تطلبها منهم الباحثة،

كما أن التعزيز المّقدم للأطفال من قبل الباحثة بعد انتهاء كل تدريب كان موحداً للجنسين .

- **مراحل النمو (بالرجوع إلى مراحل النمو المعرفي والنمو النفسي للطفل):**

* **النمو المعرفي** : نمو التفكير عند الإنسان وفقاً لنظرية بياجية له قوانين شبه ثابتة لا تختلف باختلاف النوع، وإن جميع الأطفال ذكوراً وإناثاً يمرون بنفس مراحل نمو وتطور التفكير، والطفل في هذه المرحلة يعتمد على الأشياء الحسية ويتمركز الطفل في هذه المرحلة حول ذاته.

* **النمو النفسي** : تتسم انفعالات طفل ما قبل المدرسة بعدم الاستقرار فانفعالات الطفل تنمو تدريجياً حتى يستطيع ضبط انفعالاته وحفظ اتزانها ، ويكون على قدر من الاستقرار الذي يساعده على تكوين صورة واضحة عن ذاته وذلك سواء للجنسين، وبالنسبة للفروق بين الجنسين فالبنات يكن أكثر خوفاً من البنين، والبنين أعنف في استجاباتهم الانفعالية العدوانية .

فالنمو له قواعد ثابتة لا تختلف باختلاف النوع، أي أنهم يمرون بنفس مراحل النمو والتطور.

- **أساليب التنشئة الاجتماعية للذكور والإناث**: مع ارتفاع مستوى وعي الأسر من خلال التوعية بالمساواة بين الذكر والأنثى، أدى ذلك إلى اتباع الأسر نفس أساليب التنشئة الاجتماعية بين أطفالها حيث قل تفضيل وتمييز الذكر على الأنثى، وذلك نظراً للتغير والتطور السريع الذي أثر على أشكال أساليب التنشئة الاجتماعية، مما أدى إلى تحقيق المساواة في معاملة الذكور والإناث في مرحلة الطفولة.

- **فرص التعليم المتاحة للأطفال** واحدة ومتساوية للجنسين حتى وإن كانت بعض المدارس خاصة بالتحاق نوع واحد سواء ذكور أو إناث إلا أن المحتوى التعليمي بما يتضمنه من معارف، وقدرات ومهارات، وقناعات ومواقف وسلوك موحد للجنسين .

وهذا يتفق مع دراسة "ديحان، ٢٠١٦" مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إستراتيجيات المواجهة، ويختلف مع دراسة "عطية، ٢٠٠٨" بوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط وهذه الفروق لصالح الذكور، ودراسة "Eschenbeck et al, 2007" التي توصلت إلى الإناث سجلت درجات أعلى من الذكور في إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وحل المشكلات ، بينما سجل الذكور درجات أعلى من الإناث في إستراتيجية التأقلم مع التجنب سواء في مرحلة الطفولة أو المراهقة ، وترجع الباحثة اختلاف هذه النتائج مع البحث الحالي إلى اختلاف الفئة المستهدفة والمرحلة العمرية بالإضافة إلى اختلاف أبعاد أساليب المواجهة في كلٍ من الدراستين عن أبعاد البحث الحالي.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث :

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجيات المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة ، لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي

العامل المقاس	التطبيق	العدد (ن)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	الخطأ المعياري ف ع م-١	معامل الارتباط (ر)	درجة الحرية (ج.د)	قيمة (ت)	الدلالة (ت)
التفريغ الانفعالي	بعدي	٢٥	١٨,٠٤	٢,٤٠	٠,٤٨	٠,٨١٧	٢٤	٠,٨٦٢	
	تتبعي		١٨,٢٨	٢,٠٩	٠,٤١				
المواجهة الإيجابية	بعدي	٢٥	١٨,٧٢	١,٩٤	٠,٣٨	٠,٨٠١	٢٤	١,٠٣	غير دالة إحصائياً
	تتبعي		١٨,٩٦	١,٥٦	٠,٣١				
الدعم الاجتماعي	بعدي	٢٥	١٩,٧٢	٢,٣٥	٠,٤٧	٠,٩٠٩	٢٤	١,٠٠	
	تتبعي		١٩,٥٢	١,٩٣	٠,٣٨				
الدرجة الكلية	بعدي	٢٥	٥٦,٤٨	٣,٨٤	٠,٧٦	٠,٧٩٧	٢٤	٠,٨٢٢	
	تتبعي		٥٦,٨٨	٣,٨٠	٠,٧٦				

يتضح من الجدول السابق :

- عدم وجود فروق دالة عند مستوى أقل من (٠,٠١) بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي .
- قيمة "ت" للأبعاد الفرعية للمقياس، لُبعد التفريغ الانفعالي (٠,٨٦٢)، ولبعد المواجهة الإيجابية (١,٠٣)، ولُبعد الدعم الاجتماعي (١,٠٠) ، وللدرجة الكلية للاختبار (٠,٨٢٢) ، ونسبة الدلالة لكل الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية نسبة غير دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (٠,٠١) ، وذلك يعني أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات الأطفال على مقياس إستراتيجية المواجهة لطفل ما قبل المدرسة بين القياسين البعدي والتتبعي .

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ترجع الباحثة استمرارية أثر البرنامج في تنمية إستراتيجيات المواجهة لدى الأطفال وعدم اقتصار التحسن على فترة تقديم البرنامج بل امتداد هذا التحسن إلى ما بعد الانتهاء من تقديم البرنامج، الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج ، والذي روعي فيه :

- تصميم تدريبات البرنامج والتي روعي فيها حاجات الطفل واهتماماته .
- التنوع في الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج ، مع وجود بعض التدريبات خارج حجرة النشاط .
- توفير بيئة تعلم تسمح بالمشاركة والمناقشة وتبادل الحوار وإتاحة فرصة لنقد بعض السلوكيات السلبية وتصحيحها، وذلك من خلال التدريبات الخاصة ببعدها الإيجابية .
- إتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن نفسه وأفكاره ومشاعره المختلفة وذلك من خلال التدريبات الخاصة ببعدها الانفعالي .
- التعزيز المستمر من قِبَل الباحثة لتحسيس وتشجيع الأطفال على المشاركة بفاعلية في جميع التدريبات والتنوع بين التعزيز المعنوي الدائم لجميع الأطفال والتعزيز المادي أحياناً .
- اعتماد جميع تدريبات البرنامج على مشاركة الطفل وتفاعله سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.
- محتوى التدريبات في البرنامج أغلبها تمثل مواقف حياتية من بيئة الطفل مما أدى إلى تفاعل الطفل معها.
- انتظام حضور الأطفال أثناء تطبيق البرنامج .
- أتاحت إستراتيجيات المواجهة الفرصة للأطفال لمعرفة طرق التغلب على المواقف الضاغطة إن كانت مما شجعهم على المشاركة الفعالة في

التدريبات، وتتفق النتيجة مع دراسة مع "عبد القادر، ٢٠٠٤" في أن إستراتيجيات المواجهة تساهم في ارتفاع مستوى الصحة النفسية للأطفال مع القدرة على تجاوز الأزمات ، ومع دراسة "Mota et,al, 2015" التي أثبتت فعالية إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأطفال المصابون بالسرطان في المستشفى الخاضعين للعلاج الكيميائي في التأقلم مع المرض مع الحفاظ على الأمل المتمثل في (الشفاء).

كل ذلك ساهم في بقاء أثر ما تعلموه الأطفال في البرنامج مما أدى إلى ثبات فاعلية البرنامج القائم على تنمية إستراتيجيات المواجهة لدى طفل ما قبل المدرسة في القياس التتبعي .

توصيات البحث:

- زيادة الاهتمام بالبرامج النفسية المقدمة للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة لتمكّنه من التوافق مع المجتمع.
- التوعية من خلال إجراء برامج توعوية وورش عمل للعاملين في مجال الطفولة للتعرف على أهمية إستراتيجيات المواجهة للطفل وأهميتها للنمو النفسي السليم له.
- دعم مناهج رياض الأطفال ببعض التدريبات والخبرات التي تدعم إستراتيجيات المواجهة المختلفة لمساعدة الطفل على تخطي المواقف الصعبة.

البحوث المقترحة :

- برنامج إرشادي للوالدين للتوعية بأهمية إستراتيجيات المواجهة .
- إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طفل ما قبل المدرسة .
- دراسة إستراتيجيات المواجهة للأطفال في مراحل عمرية متتابعة .
- إستراتيجيات المواجهة بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أحمد، جيهان. (٢٠٠٩). أثر استخدام طريقة لعب الأدوار في تدريس القراءة على تنمية التفكير التأملي لدى طلبة الصف الثالث الأساسي . رسالة ماجستير . الجامعة الإسلامية: كلية التربية. غزة . بتاريخ ٢٠/١١/٢٠٢١/٢٠٢١ <http://k-tb.com/book/education00400>
- أحمد، محمد. (٢٠١١) . التعلم الاجتماعي الوجداني الطريق لتحقيق جودة الحياة . القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- أحمد، هناء. (٢٠٠٧). أساليب تحقيق الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. ط١. القاهرة: إيتارك للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، بشرى. (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشيخ، منال. (٢٠١١). أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلقتها ببعض المتغيرات. دراسة ميدانية مقارنة لدى الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير (٩ . ١٢) سنة في محافظة دمشق . مجلة جامعة دمشق. مج ٢٧. ٣٤.
- الشربيني، فوزي ؛ الطناوي، عفت. (٢٠٠١). مداخل عالمية في تطوير المناهج التعليمية . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

- الضريبي، عبد الله. (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. مج ٢٦. ٤٤.
- حساني، فاطمة. (٢٠١٥). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (١٣-١٤-١٥) سنة. رسالة ماجستير. الجزائر. جامعة قاصدي مرباح ورقلة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- حليلة، شابي؛ أمال، نواورية. (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمت. رسالة ماجستير. جامعة قالمة الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- خميس، عبد الله بن؛ محمد، سليمان بن. (٢٠١٥). طرائق تدريس العلوم " مفاهيم وتطبيقات عملية". ط ٣. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ديحان، عائشة. (٢٠١٦). إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. مجلة كلية التربية. مج ٣٥. ١٦٩٤. جامعة الأزهر: كلية التربية.
- شداني، عمر. (٢٠١١). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير. الجزائر. جامعة البويرة: معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية.

- شفيق، ساعد. (٢٠١٠). مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين. رسالة ماجستير. الجزائر. جامعة محمد خيضر بسكرة:كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .
- صباح، جبالي. (٢٠١٢). الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.رسالة ماجستير. الجزائر. جامعة فرحات عباس : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- عبد البديع، سمر. (٢٠١٢).تحسين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية وخفض هرمون الأدرينوكورتيكوتروپين Adrenocorticotrophin لدى طالبات الثانوية العامة . رسالة ماجستير.جامعة عين شمس : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية .
- عبد الحميد، جابر. (٢٠٠٨) . إستراتيجيات التدريس والتعلم ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب العاشر .القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، سعد. (٢٠٠٣) . القياس النفسي (النظرية والتطبيقية) . القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الرحيم، عبد الناصر. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت . مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية .مج ١٤.١ع.١٤. جامعة أم القرى: كلية التربية.

- عبد الرحيم، علي. (٢٠١٧). *المواجهة الإيجابية الطريق إلى السكينة النفسانية*. شبكة علوم النفس العربية. بتاريخ ١٩/١١/٢٠٢١ .
<http://arabpsynet.com/Documents/DocAliPsycho>
- عبد السلام، علي. (٢٠٠٣). *دليل تطبيق مقياس اساليب مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- عبد العظيم، طه؛ عبد العظيم، سلامة. (٢٠٠٦). *إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية*. عمان: دار الفكر.
- عبد الفتاح، صبحي. (٢٠٠٧). *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني في زيادة الكفاءة الاجتماعية للأطفال ذوي صعوبات التعلم في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي*. مجلة كلية التربية. مج١٧. ع٧٢٤. جامعة بنها: كلية التربية.
- عبد القادر، أمال. (٢٠٠٤). *أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى*. المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر". الجامعة الإسلامية : كلية التربية .
- عبد الله، مروان. (٢٠٠٦). *دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين*. رسالة ماجستير. غزة. الجامعة الإسلامية: كلية التربية.

- عطية، منال. (٢٠٠٨). الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (المكفوفين والصم والعاقين). رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس: معهد الدراسات العليا للطفولة.
- علي، انتصار. (٢٠١٥). العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية التجارية. مجلة البحث العلمي في التربية. ١٦ع. جامعة عين شمس: كلية البنات .
- عوض، خالد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج لتحسين إستراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس . ٧٧ع.
- غازي، فوزي. (٢٠١٤). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية . رسالة دكتوراه. جامعة دمشق : كلية التربية .
- فتحي، أحمد. (٢٠١٢). أساليب المواجهة لدى المراهقين المُعاقين عقليًا القابلين للتعلم والعاقين "دراسة مقارنة". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس . ٢٥ع .
- فريد، دعاء. (٢٠٠٦). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة عين شمس: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

-كرم، نشوى.(٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات . رسالة ماجستير . جامعة الفيوم : كلية التربية.

-لظفي، سارة.(٢٠١٧).أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير. جامعة بورسعيد: كلية التربية.

-محمد، إسلام.(٢٠١٧) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال رفح.رسالة ماجستير.الجامعة الإسلامية : كلية التربية.

-محمد، إيمان. (٢٠١٧) . التعلم النشط والتدريس المتمايز . القاهرة: عالم الكتب.

-محمد، روان.(٢٠١٤).طرق تدريس ٢ .بتاريخ ٢٠٢١/١١/١ .
https://rawanjawa.wordpress.com

-محمد، عفاف؛ عبد المحسن، مصطفى.(٢٠١٤). نمذجة العلاقة السببية بين إدراك ضغوط الأحداث الحياتية وفعالية الذات المدركة وإستراتيجيات التعايش مع الضغوط والإعزاءات السببية الحياتية لدى طلاب الدبلوم العامة في التربية بكلية التربية بأسبوط . مجلة الدراسات التربوية والنفسية . جامعة السلطان قابوس . مج٨.٣ع.

-محمد، الحميدي.(٢٠١٥). أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر: كلية التربية. مج. ٣٤، ع. ١٦٢.

-محمد، عادل؛ زكريا، حنان؛ حيدر، ناهد.(٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط. مجلة كلية التربية ببنها. ع.١١٦٦.٧ج.

-معتز، محمد.(٢٠١٣).أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة . رسالة ماجستير. جامعة الأزهر: كلية التربية .

-وداد،والي.(٢٠١٥).استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث. رسالة ماجستير. جامعة وهران: كلية العلوم الاجتماعية .

-يوسف، حدة.(٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة دراسات لجامعة الأغواط. ع.٢٤٤.الجزائر.

-يوسف، نعيم. (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجيات التعلم النشط والمهارات الرياضية المتضمنة بالدراسة الدولية TIMSS في تنمية الأداء التدريسي للمعلمين ومستوى طلاب الصف الثامن الأساسي بفلسطين في الرياضيات . رسالة دكتوراه . جامعة عين شمس: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Dehghan, Zobeydeh&Taher, Hamid & Talebi, Hooshang and Vostanis, Panos. (2020). coping strategies among Iranian children with experience of Sarpol-e-Zahab earthquake: factor structure of children's Coping Strategies Checklist-revision1. *BMC Psychology*. University of Isfahan. Iran.
- Eschenbeck, Heike & Kohlmann, Carl-Walter and Lohaus, Arnold. (2007). Gender Differences in Coping Strategies in Children and Adolescents. *Journal of Individual Differences*. VOL. 28. NO. 1. [https:// econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1614-0001.28.1.18](https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1614-0001.28.1.18)
- Lazarus, Richard. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*.
- Liang, Ziqin & Delvecchio, Elisa & Buratta, Livia and Mazzeschi, Claudia. (2020). Psychological responses and coping strategies of Italian children in different COVID-19 severity areas. *Journal of Clinical Psychology with Children and Adolescents*. Vol. 7 no. 3. University of Perugia. Italy.
- Manuel, Francisco & Victoria, María & Miranda, Jesús and Inglés, Cándido. (2016). *Prevalence of strategies for coping with daily stress in children*. Universidad Miguel Hernández de Elche. Vol. 28, No. 4. www.psicothema.com.
- Mota, Amanda & Machado, Fernanda & de Ca´ssia, Vale´RIA& Iara, Luzia& Aparecida, Regina and

Castanheira, Lucila. (2015). Coping Strategies Used by Hospitalized Children With Cancer Undergoing Chemotherapy. *Journal of Nursing Scholarship*.

- Sánchez, Cristina & María, Eva & Martínez, Isabel and del Carmen, María.(2020). *Coping Strategies in the Family and School Ecosystem*. Vol.12 .Issue. 15. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/15/6118>.

- Smith, Cynthia & Eisenberg, Nancy & Spinrad, Tracy & Chassin, Laurie, Sheffield, Amanda & Kupeer, Anne & Liew, Jeffrey & Cumperland, Amanda & Valente, Carlos and Kwok, Oi-man.(2006). Children's coping strategies and coping efficacy: Relations to parent socialization, child adjustment, and familial alcoholism. *Article in Development and Psychopathology*. Cambridge University Press.