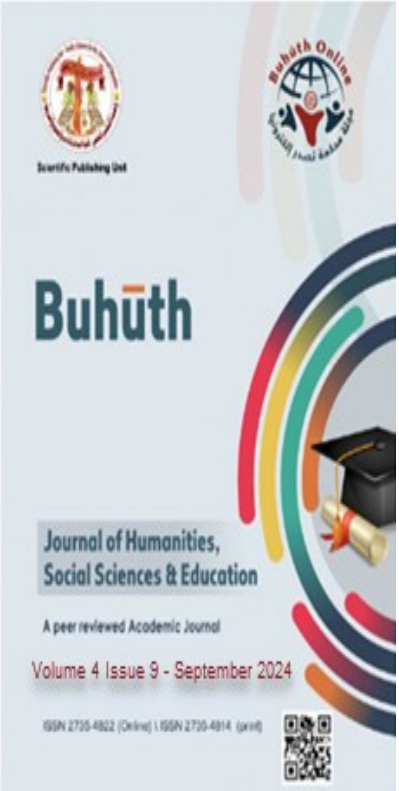
ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



Psychological Immunity and Its Relationship to Self-concept, Anxiety in A Sample of Bullying Victims. (A Correlational Comparative Study)

PhD.Marwa Atef Abd El Monahm Ramadan
Department of Psychology, Faculty of Arts, Ain Shams University, Egypt
Marwa.Atef.Ramadan@gmail.com

Prof.Dr. Rezk Sanad Ibrahim Laila
Department of Psychology, Faculty of Arts, Ain Shams University, Egypt
Profrsil@hotmail.com

Dr. Heba Fathy Attia Elnady
Department of Psychology, Faculty of Arts, Ain Shams University, Egypt
Drhebaelnady@gmail.com

Receive Date: 22 June 2024, Revise Date: 20 July 2024
Accept Date: 13 July 2024.
DOI: 10.21608/BUHUTH.2024.297232.1714
Volume 4 Issue 9 (2024) Pp.86-122.

Abstract

The current study aims to reveal the relationship between psychological immunity and self-concept in a sample of bullying victims of primary students, as well as the relationship between psychological immunity and anxiety of primary students who have been bullied. In order to achieve the study objectives, the researcher applied the Arabic Psychological Immunity Scale (prepared by Sayed Mohamadi Samida, Rania Mohamed Salem, 2022), the Children's Self-Concept Scale (Adel Ahmed Ezz El-Din Al-Ashwal, 1984), the Children's Anxiety Scale (prepared and codified by Viola Al-Beblawi, 1974) and the Bullying Victims Scale (Taha Rabie Taha Al-Adawi, 2014) on (103) male and female students from public primary schools in Giza Governorate, aged 9-12 years. The study concluded the following results: There is a statistically significant positive relationship between psychological immunity and self-concept. Psychological immunity is positively associated with the self-concept in a sample of primary children who were bullied. Moreover, there is a statistically significant relationship between the psychological immunity variable and anxiety. Psychological immunity is negatively associated with anxiety in a sample of primary children who were bullied.

***Keywords*:** Psychological Immunity – Self-concept – Anxiety – Bullying Victims – Primary Students.

المناعة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر

"دراسة ارتباطية مقارنة"

مروة عاطف عبد المنعم رمضان
باحثة دكتوراة-قسم علم النفس
كلية الأداب، جامعة عين شمس
Marwa.Atef.Ramadan@gmail.com

أ. د/ رزق سند ابراهيم ليله
كلية الآداب، جامعة عين نفس، مصر
Profrsil@hotmail.com

أ.م. د/هبة فتحي النادي
كلية الآداب، جامعة عين نفس، مصر
Drhebaelnady@gmail.com

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر من طلاب المرحلة الابتدائية، بالإضافة الى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى طلاب المرحلة الابتدائية الذين تعرضوا للتنمر. واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق المقياس العربي للمناعة النفسية (إعداد سيد محمدي صميدة، رانيا محمد سالم،2022) ومقياس مفهوم الذات لدى الأطفال (عادل احمد عز الدين الاشول 1984) ومقياس القلق عند الأطفال (اعداد وتقنين فيولا الببلاوي،1974) ومقياس ضحايا التنمر (طه ربيع طه العدوي،2014) على (103) طالب وطالبة من طلاب المدارس الابتدائية الحكومية بمحافظة الجيزة، تتراوح أعمارهم من 9-12 عام. وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات، حيث ارتبطت المناعة النفسية ايجابيا بمفهوم الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ووقع عليهم التنمر، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية والقلق، حيث ارتبطت المناعة النفسية سلبيا بالقلق لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ووقع عليهم التنمر.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، مفهوم الذات، القلق، ضحايا التنمر، طلاب المرحلة الابتدائية.

مقدمة

مما لا شك فيه أنه لابد أن يتزايد الاهتمام في الأبحاث والدراسات الراهنة بالمتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة، المقاومة والصمود في ظل ما يعتريه في حياته اليومية من صدمات وأزمات، وصعوبات ومشكلات على اختلاف نوعها، وشدتها وتداعياتها، حيث تشمل مختلف المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة بتحقيق التوازن والسلامة لدى الفرد. ونتيجة لما أكدته الكثير من الدراسات على الارتباط بين الجسد والنفس اعتبارا للتكامل بين الصحة الجسمية والصحة النفسية ما يستدعي دعم المناعة النفسية والصحة النفسية حفاظا على صحة الأبدان لأهميتها في حياة الفرد كضرورة فردية ومجتمعية.

ويُعد مصطلح المناعة النفسية psychological immunity من المصطلحات الحديثة في دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي حيث ظهر في أوائل التسعينات، وقد استخدم لمواجهة الضغوط وانحرافات السلوك والاثار النفسية والمشاعر السلبية والدفاع عن الذات ضد الأزمات والتهديدات والمخاطر النفسية وحماية النفس من الاضطرابات والامراض النفسية. (زيدان،2017).

وتظهر المناعة النفسية لدى الفرد في أوقات المحن والشدائد، وكذا المواقف التي تتحداه وتتجاوزه لاستنهاض موارده ومصادره الشخصية للتعامل معها وتسييرها، فهي : الحصانة والحماية، المقاومة ،الدفاع النفسي ،الطاقة النفسية التي تستهدف حماية الفرد والحفاظ على وحدته النفسية والجسدية وهي قدرته على مواجهة الازمات والكروب، تحمل الصعاب والمصائب، ومقاومة ما ينتج عن ذلك من أفكار ومشاعر: كالغضب، القساوة، اليأس والسخط ، العجز والانهزامية، كما تمثل مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والانهاك ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر واحاسيس تجعله في مأمن في اطار نظام متكامل لمكامن القوة وموارد الشخصية ، غير أن olah جاء بمفهوم المناعة النفسية الاشمل حيث اعتبرها كتركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغوط البيئية ونظام مناعة نفسية وعامل من عوامل الشخصية يرتبط بالضغط والانهاك النفسي أو ببعد من أبعاده. (زكراوي،2020، ص123)

وتتطور صورة الذات وتنمو ضمن حياة الأطفال اليومية، إذ نبني صورة أنفسنا من خلال تجاربنا مع الاخرين وتلعب التجارب التي ارتبطت بالنجاح والفشل أثناء طفولتنا دوراً كبيراً خصوصياً في تشكيل صورةً ذاتنا ، و يتأثر تطور المفهوم بطريقة معاملتنا من قبل أعضاء عائلتنا، من قبل مدرسينا، المسؤولين، كل ذلك ساهم في خلقّ، صورة ذاتنا الأساسي، والطفولة هي محور صورة الذات التي تعتمد بدرجة أساسية على المدح او الذم الذي يتلقاه الطفل من قبل والديه او من يقومون برعايته حيث ان مدح الطفل باستمرار للذات يؤدي الى صورة ذات إيجابية وتقدير عال للذات، اما ذم الطفل ونعته بصفات سيئة يؤدي به الى صورة ذات سلبية وتقدير منخفض للذات .(حبيب، 2010، ص26).

ويُعد التنمر أحد أشكال السلوك العدواني كما أنه من المشكلات الشائعة التي تنمو مع الأطفال منذ الصغر وتستمر حتى المراحل اللاحقة فتؤثر على تفاعلاتهم المستقبلية، حيث يظهر المُتنمر عليه (ضحية التنمر) عديد من الاضطرابات السلوكية كالعدوانية، والفوضوية، وسوء التوافق الاجتماعي، وسلوكيات مضادة للمجتمع، وعناد وقلة الأصدقاء وقصور في العلاقات الاجتماعية، والخجل، مع تدني تقدير الذات، والانسحاب الاجتماعي والخوف من الذهاب للمدرسة، وتدني مستوى التحصيل.

وعندما يصبح التنمر ظاهرة سلوكية فيكون له آثاره الخطيرة على الأطفال الضحايا فهم يعانون من الخوف والعزلة الاجتماعية، والقلق، وقصور في تقدير الذات والغياب من المدرسة ونقص الدافعية وانخفاض التحصيل وغيره. (ابراهيم،2018، ص 193).

ويشير (Perkins & Berren,2002) إلى أن هناك عديد من الأعراض التي تظهر على الطفل ضحية التنمر ومنها :الغياب غير المفسر عن المدرسة، الخوف والقلق غير العاديين، اضطرابات النمو، الكوابيس،

الشكاوى المبهمة، الصداع، المغص، فقدان الممتلكات الشخصية، تمزيق ملابسه، تحطيم ممتلكاته الشخصية. وقد اهتم ببحث مشكلة القلق علوم وتخصصات عدة منها: علم النفس والفلسفة والادب والفن .....وغيرها. وبرزت مشكلة القلق في هذا القرن موضوعاً مسيطراً على حياة الانسان الحديث في مختلف مناحيها.

ويعتبر القلق أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الانسانية وهو يعني الاحساس بالخطر وعدم الاطمئنان، وهو استجابة نكاد نعثر عليها في معظم الاضطرابات النفسية والعقلية، وقد دعا هذا الانتشار بعض الباحثين إلى اعتبار القلق عرضاً مرضياً وليس مرضاً مستقلاً في حد ذاته، إلا أن وجوده بصوره صرفه واضحة يستوجب اعتباره مرضاً مستقلاً، وان كلمة القلق حديثة نسبياً في لغتنا العربية لكن نجد لها تعبيرات متداولة تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف والوجل وعدم الاطمئنان والحذر، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل(العصبية والنرفزة) وقلة الصبر والتوتر وانشغال البال ويمكن أن نقول أن درجة من القلق هي صحية وإيجابية لأنها تدفع بالإنسان نحو العمل لدرء الاخطار الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الانسان في صراعه مع الحياة، وهو باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة والمشكلة تكمن في ازدياد شدة درجة القلق، وفي استمراره دون سبب واضح أو معقول، وصراع الانسان مع القلق صراع تاريخي طويل من أجل تخفيف وطأته.(نور الدين،2010،ص 1)

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتضمن البيئة المدرسية العديد من مسببات الضغوط النفسية: منها ضغوط جماعات الاقران وما تتطلبه من إجراءات للتوافق معها، والضغوط الناشئة عن قلق الاختبار، والضغوط الوالدية في تحقيق اعلى الدرجات على حساب الهوايات، وينشأ عن تلك الضغوط إذا لم يستطيع التلميذ التغلب عليها مجموعة من الاضطرابات النفسية مثل: الخوف المرضي من المدرسة؛ ويتسبب في خفض قدرته على التوافق. Evans, (Martin & Ivcevic, 2018).

وتُعد مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الانسان، لما لها من دور أساسي في تنشئة الفرد حيث يكتسب خلالها الخبرات التي تؤدي إلى تكوين قيمه واتجاهاته وسلوكياته التي تصاحبه في مراحل حياته، لذا تحظي هذه المرحلة باهتمام الكثير من العلماء والمتخصصين في العديد من المجالات. (سناري،٢٠١٠، ص ١٣٩)

وتُعد تجارب الطفولة لها دور رئيسي في صياغة صورة الذات لدى الافراد حيث توصلت دراسة البرت (1959, Albert) بأن الاطفال في وقت مبكر يميلون الى التمثل مع الشخصيات التي يكونوا قريبين منها. ووفقاً للدراسات التي قام بها المعهد القومي لصحة الأطفال (National Institute of Child Health and Human Development,2001) فقد اتضح أن أكثر من مليون تلميذ من تلاميذ المدارس في الولايات المتحدة الامريكية متورطين في التنمر، سواء كانوا ضحايا أم متنمرين، كما أن أكثر من مائة وسبعين الف تلميذ يهربون من المدارس خوفاً من تنمر الاخرين، كما أن الأطفال ما بيت(10-18) سنة يواجهون أنواعاً مختلفة من التنمر في أثناء وجودهم في المدرسة وتشير بعض البحوث إلى وجود ما يقرب من (10%:30%) من الأطفال والمراهقين يتعرضون للمضايقة والتنمر خلال اليوم الدراسي. (عبده،2017، ص189).

ويؤثر التنمر المدرسي كما أشار (Hillsbeg&Spack,2006) على ضحاياه حيث تعاني الضحية من الوحدة النفسية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي وندرة الأصدقاء وقصور في العلاقات الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي والخوف من الذهاب إلى المدرسة وفقدان الأمن النفسي وضعف التحصيل الدراسي وتدني مفهوم الذات.

ويؤثر التنمر المدرسي في البناء الأمني والنفسي والاجتماعي للمجتمع المدرسي، وكذلك إلحاق الضرر بالطلاب في أي مستوى تعليمي، كما يشعر الضحية بأنه مرفوض، وغير مرغوب فيه، بالإضافة إلى أنه

يشعر بالخوف والقلق وعدم الارتياح، كما أنه قد ينسحب من المشاركة في الأنشطة المدرسية خوفاً من المتنمرين، أما بالنسبة للمتنمر فإنه قد يتعر للحرمان أو للطرد من المدرسة، وكذلك يظهر قصورًا في الاستفادة من البرامج التعليمية المقدمة له، كما أنه قد ينخرط مستقبلاً في أعمال إجرامية. (Quiroz & Stephens, 2006).

ويتضح مما سبق ارتفاع نسبة ضحايا التنمر وخطورة استسلام ضحايا التنمر لسلوك التنمر الواقع عليهم من الآخرين حيث يرتبط بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية من مشاعر القلق لتدني مفهوم الذات وعدم الثقة بالنفس فضلا عن كونه يعوق تقدمهم في البرامج التربوية حيث أن سلوك التنمر قد يهدد امنهم، كما ان استسلام الضحية للتنمر من شأنه أن يعزز من تكرار سلوك التنمر ولذلك نحاول بهذا البحث التعمق بشكل أكبر في شخصية الضحية ودراسة الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الطالب لمثل هذه النوعية من المشكلات(التنمر)؛ حتى يستطيع التعامل والتكيف الإيجابي معها ومقاومتها؛ ومن ثم يتلاشى تأثيرها السلبي وضمن مستوى جيد من الصحة النفسية لهؤلاء الطلاب. ويحتاج الطفل ضحية التنمر الى كثير من المساندة والدعم النفسي والاجتماعي ليواجه مشكلات سلوك التنمر ويتخطاها بشكل لا يؤثر على السواء النفسي له وتقديره لذاته وهو في ذلك قد يحتاج الى تحسين مناعته النفسية وتطويرها لتكون له الوقاية من الوقوع في براثن الازمات النفسية المترتبة على سلوك التنمر الذي يتعرض له بشكل قد يكون مستمر. (قطامي، الصرايرة،2019)

وبناء على ما سبق عرضه، يمكن تلخيص إشكالية الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات الاتية:

1- ما العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية؟
2- ما العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية؟

أهداف الدراسة

1. تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية.
2. تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية.

أهمية الدراسة

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في النقاط الاتية: -

1. للمناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الابتدائية على وجه التحديد أهمية بالغة، حيث تمكنهم من الاستفادة الكاملة لقدراتهم وامكاناتهم، كما ترتبط إيجابيا بنجاحهم الدراسي.
2. ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة المباشرة والتفصيلية بين متغيرات الدراسة لدى طلاب المرحلة الابتدائية في حدود اطلاع الباحثة.
3. إضافة دراسة تساعدنا على التحقق من طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية ومتغيرات القلق ومفهوم الذات عند ضحية التنمر.

أما عن الأهمية التطبيقية للدراسة فتتمثل في: -

1. تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب من خلال برامج تنمية تهدف لتحقيق ذلك، نظراً لأهمية المناعة النفسية فهناك ضرورة لتنشيطها واستخدامها في اعداد الطالب حيث يري بعض الباحثين أنها قدرة الشخص على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والانتقام واليأس والعجز والانهزامية والتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه.
2. الاستفادة من نتائج الدراسة في إلتفات المرشدين والأخصائيين النفسيين حول متغيرات الدراسة، وبالتالي القيام بتطوير برامج إرشادية وعلاجية لطلاب المرحلة الابتدائية لمواجهة المشاكل

والضغوط (التنمر) وكذلك عمل دورات تدريبية لطلاب المرحلة الابتدائية (ضحايا التنمر) لتقوية قدرتهم على مواجهة التنمر ومقاومة السلوك المتنمر وغيرها من المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد.

مصطلحات الدراسة

المناعة النفسية

عرف سيلي (Selye,1976) المناعة النفسية بانها المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط التي يواجهها الفرد. ويرى (Wilson and Gilbert,2005) ان المناعة النفسية هي بناء نفسي يعكس كم الإمكانات النفسية التي يمتلكها الفرد بما يمكنه من مواجهة الاحداث والمواقف الضاغطة. وعرفها (زيدان،2013) بانها قدرة الفرد عل التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحسين بالتفكير الإيجابي، وزيادة فاعلية الذات، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة. وتُعرف المناعة النفسية إجرائيا من خلال المقياس الذي تم استخدامه: انها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المناعة النفسية المُستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: مفهوم الذات

ويعرف كوجلر مفهوم الذات بأنه التقويم الذي يصدره الفرد حتى يعتبر حكما مألوفاً لذاته انه يعبر عن الاتجاه بالقبول او عدم القبول. (كوجلر،1999)
ويعرفه علي محمود مفهوم الذات بانها نشاط موح مركب للإحساس والتذكر والتصور والشعور والتفكير ويعتبر نواة الشخصية. وعن كل ما هو خاص ومحسوس كشخص، إضافة الى مفهوم الفرد عن نفسه. أي سماته وقابليته ودوره وامكانياته والارضية التي يعيش عليها، وتشكل اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته وقيمه واراءه اهم مقدمات مفهومه عن ذاته. (شعيب،1998). ويُعرف مفهوم الذات إجرائيا من خلال المقياس الذي تم استخدامه: انها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس مفهوم الذات المُستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً القلق

ينظر للقلق على انه الانفعال الرسمي للعصر الحاضر، وأنه يمثل الاهتمام الرئيسي للجهود التي ترمي الى تحسين حياة الفرد واستمرارها، وللقلق وجهان مختلفان فهو يساعد على تحسين الذات والانجاز ورفع مستوى الكفاءة، كما يمكن ان يحطم الانسان ويشيع التعاسة في حياته وحياة المحيطين به، والفرق بين وجهي القلق يكون في الدرجة التي هو عليها، وتبقى الحاجة الأساسية للإنسانية في هذا الصدد هي اكتساب المعرفة المناسبة وتطويع القلق بطريقة بناءة. (ناصر،2010)
ويُعرف مفهوم القلق إجرائيا من خلال المقياس الذي تم استخدامه: انها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القلق المُستخدم في الدراسة الحالية.

رابعاً ضحايا التنمر

عرف رجبي (2002) الضحية بأنه الطالب الذي يتعرض للمضايقة، أو الإهانة بالألفاظ بشكل متكرر من قبل طالب اخر أكثر قوة. كما أشار فوكس (2003) الى ان الضحية هو الشخص الذي يتعرض بصورة مستمرة، على مدار فترة من الوقت لبعض سلوكيات سلبية من جانب شخص او عدة اشخاص. وعرفت تحية محمد (2006) الضحية بانه ذلك الطالب الذي لم تؤهله قدراته النفسية والاجتماعية للتصرف إيجابيا في المواقف الطارئة التي يتعرض فيها للأذى أو الإساءة من قبل زملاءه المتنمرين في المدرسة. (عزم،2022)

ويُعرف ضحايا التنمر إجرائيا من خلال المقياس الذي تم استخدامه: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس ضحايا التنمر المُستخدم في الدراسة الحالية

خامساً طلاب المرحلة الابتدائية

ويقصد بهم في الدراسة الحالية الطلاب (ذكور، اناث) المنتظمون في الدراسة ببعض المدارس الابتدائية الحكومية بمحافظة الجيزة، منتظمون في الدراسة ومقيدون بالصفوف الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة الابتدائية، وتتراوح أعمارهم من 9-12 سنة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً المناعة النفسية

يُعتبر مصطلح المناعة النفسية Psycho immunology وهو من النظريات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية "المناعة النفسية" والتي ظهرت نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن. حيث اكتشف عالم النفس "روبرت آدر" Robert Adar في جامعة "روشستر" Rochesterأن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم، وقد كان هذا الاكتشاف مفاجأة في ذلك الوقت، حيث كان الرأي الشائع اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع اكتشاف "آدر" على اجراء الكثير من البحوث التي توصلت إلى أن هناك طرقاً كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي، تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة معاً وأن الرسائل الكيمائية التي تعمل بقوة في الجهازين العصبي والمناعي، هي نفسها التي تتواجد بكثافة في المناطق العصبية التي تُنظم الانفعال. وقد شجع اكتشاف ‘‘آدر" على ظهور مجال جديد يختص بالعلاقة بين الجهازين المناعي والعصبي أُطلق عليه "علم المناعة النفسي عصبي "Psychoneuro immunology" وهو من المجالات الرائدة حالياً(جولمان،2004))

وأوضح " Kagan" أن جهاز المناعة النفسية يعمل كمرشحات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر الخوف أو القلق أو التوتر نتيجة التعرض لأحداث مهددة أو ضاغطة، هنا يؤدي جهاز المناعة النفسي وظيفته محاولاً مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه، ويسمح له بتقييم ردود أفعاله تجاه تللك الأحداث، وعندما يتم إدراك الحدث وتقييم الاستجابات يصبح هذا محدداً للاستجابات القادمة في أحداث مشابهه، وهذا ما يسمى بالتعزيز الطبيعي لجهاز المناعة النفسي.(عبد الله،2022،ص 146: 149)

وبناء عليه فهناك علاقة بين المناعة النفسية وصحة الفرد النفسية والجسمية، حيث تعمل المناعة النفسية على حماية الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية والاجتماعية، والمناعة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والاحباطات والتهديدات، والمخاطر والأزمات النفسية من خلال التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات وادارتها، وحل المشكلات، وتعزيز الكفاءة الذاتية ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتوافق الناجح الفعال مع البيئة. (زيدان،2017، ص 876).

واشار (olah,2004) الى المناعة النفسية بأنها وحدة متكاملة متعددة الابعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعم الصحة النفسية من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم ستة عشر بعداً تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته. (Olah,2004:654)

وقد صاغ (olah,2000:14-15) نموذجاً لتركيبه متكاملة من الموارد الشخصية الوقائية عند الاستجابة للضغوط البيئية، والتكيف الفعال والتأقلم مع البيئة المتغيرة يعتمد على استعدادات أو إمكانات شخصية. والمناعة النفسية هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط. وتعمل المناعة النفسية كنظام غير مستقل يتكون من ثلاثة نظم فرعية متكاملة هي:

- معتقدات المقاربة(الإقدام): وهذا النظام يقود توجه الفرد نحو البيئة، ويسهل عملية تقييم البيئة على متصل يبدا من إيجابي قابل للتشغيل والإدارة وذوي معنى وينتهي عند فوضوي ومهدد. والمكونات التي تندرج تحت هذا النظام الفرعي تعطي تعريفاً ايجابياً للذات كعامل أو وسيط كفء أو منافس موجه نحو الهدف ودائم النمو والتطور. والشروط المسبقة للتوجه نحو المقاربة هي توقع نتائج سلوكية ناجحة أو إيجابية (التفكير الإيجابي) والاعتقاد(الايمان)بإمكانية إدراك وفهم وتشغيل وإدارة ومعنوية البيئة (الإحساس بالسيطرة والتماسك)، والدافعية القوية لتحقيق الذات وتمديد(اتساع) الذات، (الإحساس بنمو وتطور الذات).
- تنفيذ المراقبة والابداع: وهذا النظام يبدأ البحث عن المعلومات والمماثلة النهائية لها، ويقوم بتفعيل الموارد الضرورية للتأثير وخلق احتمالات داخل البيئة، وتشمل المكونات التي تحرض على أو تستثير اكتشاف البيئة الطبيعية أو الفيزيقية (التوجه نحو التغيير والتحدي)، والبيئة الاجتماعية (القدرة على المراقبة الاجتماعية)، والبيئة البينفسية(داخل النفس)للبحث عن تحديات وخبرات جديدة ومكوناتها الإبداعية توجه الاستفادة من الموارد الداخلية الشخصية والاجتماعية (مفهوم الذات الإبداعي، القدرة على التحريك الاجتماعي والتعبئة) لتحقيق التوازن بين متطلبات البيئة والأهداف الطويلة المدى للفرد. بالإضافة إلى أن المكونات التنفيذية لهذا النظام الفرعي تتكون من القدرة على إيجاد الحلول البديلة والقدرة على توليد أفكار واحتمالات جديدة (التوجه نحو الهدف، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات)، وهي أدوات مناسبة للتعامل مع لصعوبات الاجتماعية والتكيفية (القدرة على الابداع الاجتماعي).
- تنظيم الذات: وهذا النظام يضمن عمل النظامين السابقين عن طريق الحفاظ على ثبات واستقرار الحياة الانفعالية للفرد، ويضمن ثبات واستقرار عمل النظامين السابقين (معتقدات المقاربة، وتنفيذ المراقبة والإبداع) عن طريق تنظيم التوترات والانفعالات التي تتدخل لتعطل الأعمال المخططة. وتنظيم المقاربة يوجه أو يدار بواسطة ضبط الانفعال، والمراقبة الفعالة والمرونة يتم التحكم فيها عن طريق التزامن، والحفاظ على سلوكيات التحرك والتعبئة والحشد، والإبداع والتنفيذ بما يضمن السيطرة على الانفعال والغضب والهياج أو الثورة.

مداخل تفسير المناعة النفسية:

- المناعة النفسية في راي جلبرت وزملائه: يرى جلبرت وزملاؤه أن توقعات الفرد للنتائج والآثار الوجدانية للأحداث المستقبلية لها دور كبير، وهي التي تحدد طريقة اتخاذ القرارات بشأنها، ويترتب على تلك الأحداث نتائج انفعالية هي ما يشكل لدى الفرد ميل أو نزعة شبة ثابتة أو دائمة لتوقع آثار الأحداث في المستقبل... فعندما يتعرض الفرد لحدث سلبي قوي تترتب عليه آثار سلبية حادة، وتظهر لدى الفرد استجابات قوية تصل إلى أقصى مداها من التطرف في ذروة الحدث.... وبمرور الوقت يتم استيعاب أو احتواء الحدث مع مواصلة الحياة، ويقوم العقل بعمليات لا شعورية مضادة للتخلص من الاستجابات المتطرفة، حيث يعمل جهاز المناعة النفسية على تجاهل النزعة الثابتة لتوقع الآثار السلبية المستقبلية للحدث عن طريق آليات أو عمليات معرفية هي التجاهل والتحويل وإعادة صياغة المعلومات وتستخدم استراتيجيات معينة هي استنتاج الدوافع والحد من التنافر وتعزيز الذات والنزعة الذاتية والتخيلات الإيجابية بهدف تعديل خصائص الخبرة السلبية للتخفيف من المشاعر السلبية.
- المناعة النفسية في رأي كيجان: يرى كيجان أن المناعة النفسية هي نظام لتبديل والرد على الانفعالات عن طريق استخدام الحواس و القدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة، والذاكرة والقدرة المفاهمية التي تضم الخيال وإمكانية التخطيط المسبق، مما يعطي الفرد

القدرة على التواجد في كل من أجزاء العالم الخطرة، والأمنة التي تساعد على تماسك الحياة وكذلك القدرة على تشكيل وصياغة الخطط أو مشروعات العمل... ويعتبر كيجان أن المناعة النفسية تعمل كمرشح أو منقي لفرز وتصنيف المعنى الوجداني للأنشطة والأحداث والعلاقات والمواجهات اليومية، وأنها تسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية إضافية مثل الخزي والفخر والاشمئزاز والتصميم أو العزم على التصرف بطريقة مختلفة المرة القادمة، وتقبل الذات، وهكذا يكون لدينا رد فعل للموقف ثم يكون لدينا رد فعل تقويمي لرد الفعل. ونظل نعيد النظر في أنفسنا عند اجتهادنا لتحسين الأمور عما كانت عليه من قبل وهذا يساعدنا على حماية حياتنا وكياننا وصحتنا النفسية ووقاية أنفسنا والحفاظ عليها وعلى تماسكها.

- المناعة النفسية في رأي باربانيل: يبني باربانيل رأيه في المناعة النفسية على تصورات فرويد عن آليات الدفاع النفسي المعروفة حيث يعتبر اللاشعور يقوم بتنقية المشاعر وحجب المشاعر المؤلمة الناتجة عن الأحداث السلبية الحادة التي تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة مما يؤدي إلى الشفاء منها عن طريق تغليب الجوانب الإيجابية على الجوانب السلبية فيحمي الفرد من تبك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة كما يزيد التعلم من الخبرات وهكذا يعمل اللاوعي على التخلص من المشاعر والوجدانيات السلبية وتخزينها بعيداً عن الإدراك والوعي ولو بصفة مؤقتة لإفساح المجال أمام المشاعر الإيجابية لتتوسع وتنتشر حتى تتم عملية التكييف وتجنب لوم الذات والآخرين ومن ثم تتحرر الأفكار والمشاعر من القيود المكبلة وتنطلق إلى آفاق إيجابية رحبة.
- المناعة النفسية في رأي أولاة وزملائه: يرى أولاه أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جميعها معاً لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة وزيادة الفاعلية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع ومزامنة الموارد والسمات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية للتعامل الفعال مع الضغوط. (زيدان، 2013، ص 831: 833).

ثانياً مفهوم الذات

فالذات هي جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية فيها، وهو الذي ينظم السلوك. إن لفكرة الفرد عن ذاته تأثيراً كبيراً على سلوكه وتوافقه الشخصي والاجتماعي فكلما زادت معرفة الفرد عن ذاته صار أكثر توافقاً وانسجاماً في الحياة. (زهران،1977). ويرى روجرز Rogers أن الذات هي المحور الرئيسي في الشخصية، وأن لها أهمية كبرى في تحديد سلوك الفرد ودرجة تكيفه، وتعد الذات من وجهة نظره نتاجاً للتفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين، حيث تلعب نظرة الآخرين الإيجابية أو السلبية دوراً كبيراً في تحديد مفهوم الذات لدى الفرد. وقد أكدت دراسات عديدة الأهمية الإكلينيكية لمفهوم الذات، الذي تضح مدى سلبيته لدى الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية، إلا أن مفهوم الذات السلبي عند البعض لا يعد في حد ذاته اضطراباً نفسياً، إلا أنه يعد سبباً أو نتيجة لاضطرابات متعددة كاضطرابات الشخصية واضطراب الاكتئاب، ومن خلال مراجعة الاضطرابات النفسية المدونة في الدليل التشخيصي والاحصائي للاضطرابات العقلية، يلاحظ أنه لم يذكر مشكلات مفهوم الذات باعتباره اضطراباً، ولكن أشير إليه في العديد من المواضع وذلك لما يلعبه من دور بالغ في العديد من الاضطرابات، ومن ناحية أخرى. (البشر،2006)

ويعرف روجرز Rogers (1961) مفهوم الذات بأنه ذلك التنظيم العقلي المعرفي والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة، فالفرد يستجيب لعالم الخبرة ككل وأكد روجرز على أهمية توافر المناخ النفسي المشبع بالحب والتقبل والروية مما يساعد الفرد على النمو النفسي والصحة النفسية. (عبد الفتاح،1990)

الأسس النظرية لمفهوم الذات:

1- نظرية كارل روجرز: يعتبر روجرز من أبرز العلماء الذين يمثلون الاتجاه السلوكي الإنساني وهو ذلك الاتجاه الذي يرتكز على الخبرة الذاتية أي وجهة النظر للفرد عن العالم وفيما يحدث الآن وهو يرى أن السلوك الذي قد يبدو محيراً للملاحظ الخارجي يمكن فهمه من خلال معرفة ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة للشخص ونظرية الذات عند روجرز تشبه لحد كبير نظرية التحليل النفسي في انهما قد تم التوصل إليهما من خلال خبرة روجرز على افتراض أساسي وهو أن كل فرد لديه الدافعية والقدرة على التغير وأن كل شخص هو أفضل خبير بالنسبة لنفسه. ويرى روجرز أيضاً أن الشخص في حاجة دائماً إلى الكشف عن مشاعره وإدراكاته الذاتية للآخرين من أجل الاحتفاظ بمفهوم إيجابي عن الذات، وبخاصة مع الأشخاص الذي يثق فيهم وهذه العملية يطلق عليها تعرية الذات هما مفتاح الصحة النفسية. (المصري ،2018، ص 13)

ويؤكد روجرز على ثبات الذات فالذات تميل إلى الثبات والاستقرار وليس إلى التناقض والنزاع كما انه لا يعد الذات هي القوة الوحيدة التي تسيطر على السلوك فقط بل أيضاً هناك دوافع عضوية ولا شعورية يقع الفرد فريسة لها في بعض الأحيان فيشعر بالصراع والتمزق بين ما تقضيه هذه الدوافع وبين فكرته عن ذاته. (مليكة،1980، ص 108)

ونجد أن المكونات الرئيسية في نظرية كارل روجرز يمكن اجمالها فيما هو آت: هي كينونة الفرد وتنمو وتنفصل عن مجال الفرد الادراكي وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والاتزان والثبات وتنمو نتيجة النضج والتعلم وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات. (المصري،2018، ص 22)

2- نظرية ابراهام ماسلو:

اتفق ماسلو مع روجرز حول الطبيعة الخيرة والبناءة للنفس البشرية واعترض على تأكيد الكثيرين من أصحاب النظريات الشخصية على دراسة السلوك الشاذ واهتم بدراسة الافراد المتوافقين والمحققين لذواتهم. ووضع الحاجات الإنسانية في ترتيب هرمي وهي

- الحاجات الفسيولوجية وتشمل الجوع والعطش والجنس والحاجة للأكسجين والحاجة إلى النوم والتخلص من فضلات الجسم
- حاجات الأمان فعندما يتم إشباع الحاجات الفسيولوجية للفرد بدرجة مناسبة فإن المستوى الثاني من الترتيب الهرمي للحاجات ينبثق تدريجياً وهو ما يعرف بحاجات الأمن وتشمل السعي بحثاً عن بيئة ثابتة والقابلية للتنبؤ بها والتحرر من القلق والخلط أو التشويش
- حاجات الانتماء والحب وهي المستوى الثالث من الترتيب الهرمي والذي تأتي فيه حاجات الانتماء والحب في المقدمة كدوافع للسلوك ولهذا يصبح لدى الفرد رغبة قوية لتكوين علاقات ألفة مع الآخرين وينتابه شعوراً مؤلماً بدرجة قوية من الإحساس بالوحدة ينتج من افتقاد الأصدقاء والحبيب أو الزوجة أو الذرية. ويتكون الحب في رأي ماسلو عن مشاعر عديدة مثل الحنو والتعاطف والابتهاج والشوق إلى ما نحب وغالباً ما يثير الدافع الجنسي وبشدة.
- حاجات التقدير في اتفاق مع منظرين آخرين مثل ادلر وروجرز وفروم واريكسون يعزو ماسلو الأهمية الجديرة بالاعتبار لحاجتنا إلى الاستعلاء والاحترام ويعمم ما توصل إليه عملياً من أن كل فرد يكافح من أجل السيادة والثقة بالنفس والحصول على التقدير والاهتمام من الآخرين ولكنه يرى أن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثالثة الأدنى إلى حد مناسب ويؤكد على أن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والانجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع الغير مجزي الذي لا مبرر له.

- الحاجة لتحقيق الذات تمثل الحاجة لتحقيق الذات قمة الترتيب الهرمي وتتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانات فطرية لتحقيق الذات خصوصيته حيث أن كل شخص مختلف عن غيره فإنه على الفرد أن يعمل ما يناسبه وما يستطيع أن يحقق فيه النجاح فقط ومن هنا فالنموذج الهرمي يمكن تطبيقه على معظم الناس ولكن تختلف طرق اشباع هذه الحاجات باختلاف الثقافات كما يعتقد ماسلو انها استثناءات فمثلا بعض الناس ينظر إلى التقدير على أنه أكثر أهميه من الحب والبعض الآخر يرى أن الابتكار أرفع مستوى من كل الحاجات وهكذا. (المصري،2018، ص 25)

3- نظرية جورج ميد:

لقد اعتمدت نظرية ميد على التفسير الاجتماعي للعلاقة بين الكائن والبيئة فلقد اعتبر ميد أن الفرد رشيد وأنه نتاج للعلاقات الاجتماعية واعتبر أن المجتمع ديناميكي وتطوري ومستمر في تقديم أنماط جديدة ومتغيرة من النشأة الاجتماعية عن الأفراد. كما يرى ميد أن المجتمع نتيجة أفعال الانسان وتصوراته وتوافق الفرد وعلاقاته ونشاطاته يتشكل من خلال عمليات التفاعل وهي عمليات اجتماعية تشمل التوافق والتكيف والتنافس والصراع والأبداع والتعاون وينتج عن عملية التفاعل نظماً اجتماعية وبناءات تمثل اطار التفاعل المنظم بين الافراد وينتج عن ذلك تشكيلات اجتماعية نتيجة النشاط الإنساني كما يري ميد أن تلك العمليات الدينامية المتغيرة بين الافراد يعتمد استمرارها وتطورها على الذات والعقل بيد أن الحياة الاجتماعية في نظرية ميد هي نتيجة عمليات التأويل والتقييم والتصنيف وتنظيم نشاطات الافراد. (المرجع السابق،29-30).

ثالثا القلق:

فالقلق من الاضطرابات الأساسية التي تؤثر في سلوك الانسان، وفي الأونة الأخيرة كثرت التغيرات السريعة والمفاجئة والمتلاحقة، السياسية والعسكرية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية وازدادت التهديدات الطبيعية والبشرية للإنسان في هذا العصر، وكثرت الضغوط وتعددت مطالب الحياة، وفي الكثير من الأحيان قد يقف الانسان عاجز عن تلبية مطالبه وسد حاجاته، شاعراً بالتهديد وهو لا يدري أنى له هذا التهديد. كل هذا جعل الانسان في هذا العصر أكثر قلقاً على حاضره ومستقبله وحياته وأمنه وفكره وأسرته ومجتمعه ووطنه، من ثم فالقلق ظاهرة إنسانية تعاني منه نسبة كبيرة من البشر.

يعرف أحمد عكاشة القلق على أنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الارادي. (عكاشة،1976، ص 134).

أما زهران حامد عبد السلام فيرى أن القلق حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تحديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف وأعراض تنفسية وجسمية متنوعة. (زهران ،1977، ص397).

مكونات القلق: يرجع القلق إلى ثلاث مكونات رئيسية هي:

- المكون الفسيولوجي والانفعالي: حيث يكون لدى الفرد خبرة تتضمن نشاطاً انفعالياً لديه، مثل زيادة إفراز العرق وعدم انتظام التنفس -الإسهال-اضطراب ضربات القلب.
- المكون المعرفي: ويعني هذا المكون أن الفرد يصدر مجموعة من ردود الأفعال المعرفية كالوعي بالذات والانزعاج عندما يقيم الفرد بطريقة سالبة من قبل الاخرين.
- المكون السلوكي: ويدور حول الفشل في السلوك الاجتماعي وعدم المسايرة الاجتماعية وقلة التفاعل الاجتماعي وكثرة الصمت. (عبد الوهاب،2012، ص 95)

تفسير القلق

1- تفسير القلق عند سيغموند فرويد

يعد فرويد أول من بحث موضوع القلق بحثاً مستفيضاً واسعاً حيث حاول أن يبرز علاقته بالعصاب وهو يعتبر أن صدمة الميلاد هي أولى تجارب القلق في حياة الانسان وله في دراسته للقلق نظريتان تختلف إحداهما عن الأخرى اختلافاً جوهرياً، فقد طلع على العالم بنظرية سنة(_1916-1917) وقرر فيها وجود علاقة وثيقة بين القلق والحرمان الجنسي، وأكد أن الرغبة الجنسية تضعف حين يحل القلق محلها أي أن فرويد اتجه إلى اعتبار أن القلق يتولد بسبب كبت دوافع الغريزة الجنسية أو احباطها وعدم إشباعها فحين تمنع الرغبة الجنسية من الاشباع تتحول الطاقة الجنسية إلى القلق. لكنه عاد فعدل آرائه في القلق وخرج بنظريته الأخيرة وقال أن القلق العصابي والقلق الموضوعي رد فعل لحالة خطر والفرق بينهما أن الأول يرجع لحظر غريزي داخلي، أما الثاني فيرجع لخطر خارجي موضوعي معروف، وليس القلق على هذا ناتجاً عن التحول المباشر لليبيدو، بل هو رد فعل للأخطار الخارجية فالشعور بالخطر ينتج بسبب تنبيهات الغريزة الجنسية مع عدم قدرة الفرد على اشباعها بسبب عجزه أو خوفه من العقاب، والعنصر الرئيسي المكون للخطر هو ازدياد التنبيه دون أن يكون الفرد قادر على السيطرة عليه فيشعر اتجاهه بالعجز باختلاف مراحل النمو. وبهذا المفهوم الجديد يصبح للقلق في رأي فرويد دور كبير في نشوء العصاب الذي هو وسيلة دفاعية يحاول بها "الأنا "اتقاء خطر غريزي داخلي وبعبارة أخرى يكون القلق هو لب أو محور العصاب. (نور الدين، 2010، ص 9-10).

2- تفسير القلق عند هاري ستاك سوليفان

يعلق سوليفان أهمية كبيرة في نظريته عن القلق على مفهوم الذات النامية واعتماد الطفل على الآخرين، وتنمو ذات الطفل في مجالات العلاقات الشخصية المتداخلة ويوجد في هذا المجال أشخاص لهم أهميتهم في حياته ونموه وبقاءه. ويعتقد سوليفان أن شخصية الطفل تتكون من خلال التفاعل الدينامي مع البيئة المحيطة به، فتربية الطفل وتعليمه تؤدي إلى اكتسابه بعض العادات السلوكية التي يستحسنها الوالدان والتي تثير في نفس الطفل الرضا والطمأنينة والقلق حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستحسان في العلاقات البينشخصية، والقلق حين يكون موجودا لدى الأم تنعكس آثاره في الوليد لأنه يثير القلق من خلال الارتباط العاطفي بين الأم ووليدها. (نور الدين، 2010، ص 9-10).

3- تفسير القلق عند المدرسة السلوكية:

وتفسير القلق عند أصحاب هذه المدرسة أنه نتاج التعلم الخاطئ من المحيط الذي يعيش فيه الفرد حيث أن القلق المرضي هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف ومواقف معينة ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك ، فالقلق إذن عند السلوكيون ما هو إلا استجابة متعلمة وفقا لمبادئ التعلم الإشراطي ،ولقد قامت النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة ،والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق مادام أننا نخبره كخبر غير سار، وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية ،كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق.(عثمان،2001،ص 24)

4- تفسير القلق عند المدرسة المعرفية:

يرتكز هذا التفسير على افتراضات أساسية تقوم على كون العمليات العقلية هي أساس التوتر في سلوك الأفراد، بحيث أن التفسيرات التي يقدمونها حول أسباب الأعمال التي يقومون بها في حياتهم اليومية تنتج سلوكيات مختلفة فمثلا المصاب بالقلق كاضطراب تسيطر عليه تصورات ذهنية مفادها أن هناك حادث خطير سيقع فتؤدي هذه التصورات إلى اضطراب التفكير ويصبح في موقف ينذر بالخطر فيعمل الدماغ باهتياج شديد في مواجهة ذاك التهديد المفترض كما أن خبرة القلق تكون

مصحوبة في الغالب بتشويش ذهني أي عدم القدرة على التفكير بشكل سليم. (نور الدين،2010، ص 15).

ومن الطبيعي أن تختلف وجهات النظر حول تفسير القلق نظراً لكونه مفهوما شديد التعقيد والتركيب، ويمكن حصر أهم وجهات النظر الحديثة في تفسيره فيما يلي:

- القلق انفعال سببي له عدة أعراض
- القلق استجابة انفعالية متعلمة على أساس من مبادئ التعلم الشرطي الكلاسيكي
- يرتبط القلق بالجانب البيولوجي للفرد، فله أساس مادي جسمي كما يمكن تفسيره على ضوء تشريح المخ وعمل النصفين الكرويين وله أعراض فسيولوجية.
- للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد دور في ظهور القلق واستمراره وتطوره.
- تلعب معتقدات الفرد وتوقعاته وتفسيراته وتحيزاته المعرفية دررا في نمو واستمرار القلق.
- تميل التفسيرات الحديثة (الايتولوجي) نحو الجمع بين أكثر من وجهة نظر وصولاً إلى اتجاه شامل يفسر القلق بأنواعه وكافة مظاهره

وعلى الرغم من تعدد وجهات النظر حول القلق واختلافها أو اتفاقها، فإنه لا توجد وجهة نظر صحيحة وأخرى خاطئة، بل هي رؤى وتفسيرات تحمل الصواب والخطأ، وقد بنى كل فريق رؤيته وفقا لما يراه. (عبد المجيد،2008، ص 396).

رابعا ضحايا التنمر:

مشكلة التنمر المدرسي أثارت مخاوف جدية استدعت اهتماماً إعلامياً واسع النطاق فوفقاً لمنظمة الصحة العالمية (2012) يعرف التنمر باعتباره سلوكاً عدوانياً متكرراً وقد يكون بصورة مباشرة (عن طريق الضرب أو الركل أو الدفع) أو قد يكون غير مباشر (أي عن طريق الاستفزاز أو الإغاظة أو الإقصاء الاجتماعي أو نشر الاشاعات.. الخ) ويقصد بهذا السلوك التسبب في أذى جسمي أو نفسي لفرد آخر. وتوصلت إحدى المسوح القومية التي أجريت سنة 2011 إلى أن 23% من طلاب المدارس الحكومية التي تتراوح أعمارهم ما بين 12 إلى 18 سنة قد وقعوا ضحايا للتنمر، وفي مسح قومي آخر أشار 28% من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى18 سنة إلى تعرضهم للتنمر داخل المدرسة، وقدر أن 16% من الطلاب قد وقعوا ضحايا للتنمر الالكتروني خلال عام 2011، ويكون ضحايا التنمر أكثر عرضة للاكتئاب والقلق وضعف الثقة بالنفس ومشكلات في توافقهم المدرسي والصعوبات الاكاديمية وصور من السلوك الانتحاري. (طعيمة،2016، ص 76)

ويُعرف ضحايا التنمر بأنهم هم أولئك الأطفال الذين يكافئون المستقوين(المتنمرين) مادياً أو عاطفيا عن طريق عدم الدفاع عن أنفسهم، أو إعطاء جزء من مصروفهم أو كله للمستقويين ويذعنون لطلبات المستقوين بسهوله ومهاراتهم الاجتماعية قليلة وضعيفة ولا يستخدمون المرح ولا يدخلون ولا ينضمون في جماعات اجتماعية أو صفية. (sciarra,2004).

ويشير (Reid,Monsen&Rivers,2007) إلى أن ضحايا التنمر هم الذين يقع عليهم التنمر، ويتصفون بتدني مستوى الثقة بالنفس، وسهولة الانقياد، والخجل، والحساسية الزائدة، والاذعان للآخرين، والقلق والخوف.

تفسير ضحايا التنمر

وهناك عدة نماذج تفسر سلوك التنمر وضحايا التنمر ومن هذه النماذج النموذج الاجتماعي السببي لرونفينبرينير Bronfenbernner ‘s Social-Ecological Model of Child Development والذي يتضمن خمس مجالات محددة، والمجال الأول "الأنظمة الصغرى Microsystems" ويشير إلى العلاقات المعقدة بين الفرد وبيئته الحالية التي يوجد فيها الشخص. والمجال الثاني ‘‘الأنظمة ال متوسطةMesosystems"وبشير إلى العلاقات ضمن أوضاع الفرد الرئيسة في نقطة محددة من الزمن وعلى وجه الخصوص نقطة خاصة في حياته. والمجال الثالث " النظم البيئية Exosystems ‘‘ويشير إلى الأطر الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية التي تلامس أوضاع الفرد الحالية. والمجال الرابع ‘‘الأنظمة الكلية Macrosystems" ويشير إلى الأنماط المؤسسية للثقافة والثقافة الفرعية، مثل النظم الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية والسياسية والقانونية. والمجال الخامس"Chronosystems" ويشير إلى تغير نمو الفرد داخل البيئة التي يتواجد فيها (ROSE,2010,17).

وقام swearer et al, (2009)، Espelage&Swearer (2004) بتوسيع هذا النموذج إلى الإطار السببي الاجتماعي للتنمر وضحايا التنمر Social- Ecological Framework والذي يتكون من خمس مجالات تتزامن مع النموذج السابق، والمجال الأول" العوامل الفرديةIndividual Factors" ويتضمن العوامل الشخصية داخل الفرد نفسه مثل الاكتئاب والقلق والاندفاع. والمجال الثاني "العوامل الاسرية" Family Factors" ويتضمن العلاقات الشخصية بين الفرد وأعضاء أسرته الحاليين. والمجال الثالث " العوامل المدرسية وجماعة الأقران Peer Group and School FACTORS" ويتضمن مصادر المجتمع وتأثيرات الجيران والشراكة بين المدرسة والمجتمع. والمجال الخامس ‘‘العوامل المجتمعية Social Factors"وتتضمن التأثيرات العالمية مثل وسائل الإعلام والثقافة الشعبية. (جاد الرب،2014، ص 127).

الدراسات السابقة

سوف يتم تقسيم الدراسات السابقة على محورين أساسيين، يختص المحور الأول بالدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات. ويختص المحور الثاني بالدراسات التي تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والقلق.

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات

دراسة سليمان بن إبراهيم الشاوي (2018) بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. والتي هدفت للتعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوي الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية كما هدفت للتعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية والكفاءة الذاتية بين الطلبة وفقا لمتغير التخصص الدراسي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والدرجة الكلية للكفاءة الذاتية. ومستوي المناعة النفسية طلبة كلية العلوم الاجتماعية جاء مرتفع.

دراسة (مروة عبد القادر عبد الوهاب2020) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الهناء النفسي ومفهوم الذات والمناعة النفسية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي "أسلوب المسح" حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث، كما اشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة (ابتدائي- إعدادي- ثانوي) بمدينة المنيا في العام الدراسي 2019/ 2020م. وقد بلغ حجم المجتمع (301). وقد قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية ممثلة من مجتمع البحث قوامها (140) من معلمي التربية الرياضية وتمثل نسبة 46.5% من مجتمع البحث، كما تكونت العينة الاستطلاعية من (٤٠) من معلمي التربية الرياضية وتمثل نسبة 13.29% من مجتمع البحث. وقد استخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسي (إعداد الباحثة)،

ومقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس مفهوم الذات (إعداد الباحثة). وتمثلت أهم النتائج في التالي: وجود علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائيا بين الهناء النفسي وكل من المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى معلمي التربية الرياضية .ووجود علاقة ارتباطية إيجابية داله بين المناعة النفسية ومفهوم الذات.

دراسة (صفاء صديق محمد احمد،2021) حيث هدف البحث الحالي إلى محاولة الوقوف على مدى وطبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد -١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة؛ كما هدف أيضا إلى معرفة مدى اختلاف المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد -١٩) بجمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية؛ إلى جانب الكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد -١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية وفقاً لمتغيري (العمر، النوع)؛). تكونت عينة البحث من (٤٠٥) متعافي من فيروس (كوفيد - ١٩) منهم (٢٠٥) من جمهورية مصر العربية؛ (٢٠٠) من المملكة العربية السعودية. تراوحت أعمارهم ما بين (20- 60) سنة، متوسط عمري (٣٢,٤)؛ وانحراف معياري (٦,٢٥)؛ طبق على العينة مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة؛ ومقياس الذات الإيجابية من إعداد عبد الخالق (٢٠١٧). وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية للذات الإيجابية(ادراك الفرد لذاته بشكل إيجابي)؛ وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وكانت الفروق لصالح متعافي فيروس (كوفيد- 19) من المصريين، فيما عدا بعد (الأمل) فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين في ذلك البعد. كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بطبيعة الذات سواء إيجابية أو سلبية من الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى متعافي فيروس (كوفيد- ١٩) من المصريين والسعوديين.

<u>تعقيب على دراسات المحور الاول</u>

يتضح من عرض الدراسات التي اهتمت بتحديد العلاقة بين كلاً من متغير المناعة النفسية، ومفهوم الذات ما يلي:

1- من حيث الأدوات: اتبعت جميع الدارسات السابق عرضها مقاييس موضوعية لتقييم المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى العينات المختلفة

2- من حيث العينة: تنوعت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة فيما يخص العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات فمنها تناول طلاب الجامعة وبعض الدراسات تناولت المعلمين واخري تناولت مرضى فيروس كرونا ومن الجدير بالذكر هنا ندرة الدراسات التي اهتمت بتحديد العلاقة التفصيلية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الابتدائية في حدود علم الباحثة لذا كان هدف أساسي من اهداف الدراسة الحالية تناول هذه العينة بالدراسة.

من حيث الهدف: هدفت معظم الدراسات السابق عرضها في مجملها الى تحديد العلاقة بين مفهوم المناعة النفسية ومفهوم الذات بشكل عام، سواء تناولت العلاقة بين المتغيرين بشكل مباشر او تناولت العلاقة في ضوء علاقتهم بمتغير اخر.

من حيث النتائج: توصلت جميع الدراسات السابق عرضها الى وجود ارتباط إيجابي دال بين المناعة النفسية ومفهوم الذات حيث تُعد المناعة النفسية بكفاءة من العوامل المساعدة لتكوين مفهوم ذات إيجابية.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين المناعة النفسية والقلق

*دراسة أحمد حسن محمد الليثي (2020) بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كرونا المستجد (COVID-19) لعينة من طلاب الجامعة. وهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث من (465) طالباً من بعض الجامعات المصرية تراوحت أعمارهم بين (18-22) عام بمتوسط عمري قدره (20.8) عام، وقد انقسموا إلى (296) من الإناث، (169) من الذكور. وأظهرت النتائج عن: وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض لعينة البحث من طلاب الجامعة. - وجود فروق دالة إحصائياً في القلق وتوهم المرض تعزى للنوع(ذكور-إناث) تجاه الإناث - لم تتضح فروق دالة إحصائياً في القلق وتوهم المرض بين طلاب المناطق الريفية والحضرية - كما يستخلص الباحث من نتائج البحث الحالي أهمية تنمية المناعة النفسية لدعمه في مواقف الأزمات مما ينعكس على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة التعليم الجامعي.

دراسة (نهال مجد مسكون،2021) وهدفت إلى تقصي العلاقة بين المناعة النفسية Psychological Immunityوبين القلقAnxiety ، ولتحديد مستوى القلق ومستوى المناعة النفسية في ظل جائحة كوفيد-19. استخدم مقياس جرد نظام المناعة النفسية بالاعتماد على أولاه .(Oláh et al; 1996) ومقياس القلق في ظل جائحة كوفيد- 19. وطبقت على عينة مكونة من (3123) من السوريين في داخل سوريا وخارجها وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية وبين القلق، كما تبين وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القلق وبين المناعة النفسية، وكذلك بين أبعاد المناعة النفسية والقلق، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية باستثناء أبعاد التزامن، والتحكم العاطفي، والتحكم في التهيج التي كانت منخفضة. وأشارت كذلك إلى مستوى منخفض من القلق لدى أفراد العينة، باستثناء بعد القلق المعمم الذي كان مرتفعا، وقدمت في إطار النتائج عدد من التوصيات والمقترحات.

*دراسة شروق غرام الزهراني (2022) بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى عينة من الموظفين السعوديين في ظل أزمة كرونا.

اهتمت الدراسة الحالية بمعرفة مستوى انتشار كل من المناعة النفسية والقلق لدى عينة من الموظفين بمدينة جدة في ظل أزمة كورونا، وأيضا الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية، والقلق لدى عينة الدراسة والفروق بين الموظفين والموظفات في المناعة النفسية والقلق. وطبقت الدراسة على عينة من الموظفين (ن= 100) منهم (45 ذكور، 55 إناث) تراوحت أعمارهم بين (27-40) سنة، واستخدم مقياس المناعة النفسية، ومقياس القلق .وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية والقلق لدى عينة الدراسة، وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والقلق، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من المناعة النفسية، والقلق.

دراسة (مي محمد مسعود،2023) وهدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين كلا من المناعة النفسية والقلق وبين توهم المرض لدى عينة من المتعافيات من مريضات سرطان الثدي، من حيث مستوى المناعة النفسية والقلق وتوهم المرض لدى متعافيات مرضى سرطان الثدي، ثم رصد هذه العلاقة بين هذه الأبعاد الثلاثة، واستخدمت الباحثة مقاييس المناعة النفسية للمالكي، والقلق لتايلور، وتعريب مصطفى فهمي، وتوهم المرض لسالويسكي. وخلصت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين القلق وتوهم المرض، وعلاقة عكسية بينهما وبين المناعة النفسية وأوضحت أن كلاهما منبئ للأخر، كما توصلت الدراسة إلى أن بعد المناعة النفسية بعد متكامل مترابط تفاعلي، فلا يصلح أن يكون جزء منه مرتفع وأخر منخفض بل هو كل متكامل يتفاعل من خلال جميع مكوناته مع العلاقات الأخرى المختلفة، كما بين البحث أن القلق يعد من أهم العوامل المرتبطة بتوهم المرض لدى المتعافيات من السرطان، فهو الذي يحركه للارتفاع أو الانخفاض

أو قد تتبعه في مسارها وفق ما توفر له من نواحي تأثير، كما أن توهم المرض تابع للقلق بالدرجة الأولى ثم تابع للمناعة النفسية، فكلما ارتفعت المناعة النفسية انخفض القلق وتبعه انخفاض توهم المرض، وهذه العلاقة لم تظهر بشكل كبير لدى المتعافيات من مريضات السرطان، حيث أن توهم المرض يعد عرض مرضي في الأساس، ولم يظهر حتى مع أحداث ومتغيرات العصر من الخوف من جائحة كورونا وهو ما يؤكد كونه مفهوم ثابت، بل يظهر في حالات فردية لدى المتعافيات من السرطان حين يرتبط انخفاض المناعة النفسية بأعراض القلق العالي واضطرابات الشخصية.

تعقيب على دراسات المحور الثاني

يتضح من عرض الدراسات التي اهتمت بتحديد العلاقة بين كلاً من متغير المناعة النفسية والقلق ما يلي:

1- من حيث الأدوات: اتبعت جميع الدارسات السابق عرضها مقاييس موضوعية لتقييم المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى العينات المختلفة

2- من حيث العينة: تنوعت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة فيما يخص العلاقة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات فمنها تناول مرضى الكرونا وبعض الدراسات تناولت الموظفين واخري تناولت مرضى السرطان ومن الجدير بالذكر هنا ندرة الدراسات التي اهتمت بتحديد العلاقة التفصيلية بين المناعة النفسية والقلق لدى طلاب المرحلة الابتدائية في حدود علم الباحثة لذا كان هدف أساسي من اهداف الدراسة الحالية تناول هذه العينة بالدراسة.

من حيث الهدف: هدفت معظم الدراسات السابق عرضها في مجملها الى تحديد العلاقة بين مفهوم المناعة النفسية والقلق بشكل عام، سواء تناولت العلاقة بين المتغيرين بشكل مباشر او تناولت العلاقة في ضوء علاقتهم بمتغير اخر.

من حيث النتائج: توصلت جميع الدراسات السابق عرضها الى وجود ارتباط سلبي دال بين المناعة النفسية والقلق حيث تُعد المناعة النفسية بكفاءة من العوامل المساعدة على التخلص من القلق واثاره السلبية.

فروض الدراسة

بناء على ما جاء في التراث النظري وما توصلت اليه البحوث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية.
2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية.

منهج الدراسة:

بما ان الدراسة الحالية، دراسة ارتباطية تهدف الى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات، فإن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لها.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية تقدر بعدد (30) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة؛ للتأكد من أن أدوات الدراسة تتمتع بالصلاحية السيكومترية قبل استخدامها مع العينة الكلية للدراسة، وتكونت العينة الاستطلاعية 15 ذكر و15 انثى من طلاب المرحلة الابتدائية.

عينة الدراسة الميدانية

تكونت عينة الدراسة من 103 من طلبة وطلاب المرحلة الابتدائية حيث تتراوح أعمارهم بين 9-12 عام حيث بلغ عدد الذكور53 طالب وعدد الاناث 50 طالبة من المدارس الحكومية وراعت الباحثة استبعاد الطلاب المشتركين في أي برامج لتنمية المناعة النفسية أو تنمية مفهوم الذات أو أي برامج لخفض القلق ورفع الثقة بالنفس وكذلك استبعاد الطلاب المشتركين في أي برامج تعمل على مواجهة التنمر.

أدوات الدراسة

أعد هذا الاختبار (سيد محمدي صميدة حسن، رانيا محمد محمد سالم،2022) في إطار نموذج أنظمة المناعة النفسية ل (Olah) بهدف التعرف على أنظمة المناعة النفسية في إطار نموذج أنظمة المناعة النفسية ل Olah خلال مرحلة الطفولة المتأخرة. وضمت القائمة في صورتها النهائية (123) عبارة يمثل كل منهم موقفاً من المواقف التي تواجه التلميذ ووزعت تلك العبارات على 16 بُعد تندرج أسفل ثلاث مكونات أساسية، ويتم التصحيح بطريقة ليكرت (3-2-1) فعند اختبار المفحوص للبديل (أ) يعطى ثلاث درجات، وعند اختيار البديل (ب)يعطى درجتين، وعند اختيار البديل (ج) يعطى درجة واحدة فقط. ويتم الحكم على درجة المفحوص على النحو التالي:

- يتم تصحيح كل بعد من الابعاد لكل نظام من أنظمة المناعة على حده.
- يتم تحويل مجموع درجات كل بعد من أبعاد الى درجة معيارية ثم الى درجة تائية عن طريق المعادلة التالية: الدرجة التائية = (الدرجة المعياري× 10) +50
- الكشف عن مدلول الدرجة التائية.

ثبات المقياس كما قام به مُعد الاختبار:

- طريقة الثبات المركب: وللتعرف على الثبات المركب للمكونات الثلاثة بأبعادها المختلفة قام الباحثان بإيجاد التشبعات المعيارية لعبارات كل بُعد من الابعاد المختلفة للمكونات الثلاثة واتضح أن قيم معاملات الثبات المركب أكبر من (0.7) لجميع الابعاد مما يدل على ثبات الابعاد المختلفة للمكونات الثلاثة لقائمة أنظمة المناعة النفسية.
- طريقة إعادة تطبيق الاختبار: تم التطبيق على عينة بلغ قوامها (70) تلميذ وتلميذة، ثم واتضح ارتفاع قم معاملات الارتباط وهي قيم تعطي مؤشرا على الحدود العليا لمعاملات الثبات.

صدق المقياس:

- صدق التكوين الفرضي: وللتحقق من صدق التكوين الفرضي، تم اجراء تحليل عاملي توكيدي لدرجات افراد العينة الاستطلاعية على الابعاد المختلفة لكل مكون من المكونات الثلاثة باستخدام برنامج (AMOS23)، وقد تم التحقق من درجة مطابقة بيانات العينة لهذا البناء المفترض، وقد تم التحقق من درجة مطابقة بيانات العينة لهذا البناء المفترض وقد أسفر هذا الاجراء عن نموذج مطابق للبيانات المفترضة حيث بلغت قيمة كا2=31.02 عند درجة حرية =107. كما بلغت حسن المطابقة المدى الطبيعي لها، ومن ثم يمكن قبول البناء المفترض.

- صدق البناء: وللتعرف على صدق البناء قام الباحثان بإيجاد كل من:

الصدق التقاربي: كمؤشر على انتماء العبارات للأبعاد المختلفة، واتضح أن قيم التباينات المستخلصةAVE تتراوح ما بين 0.505: 0.597 مما يُعد مؤشراً على انتماء العبارات للأبعاد المختلفة.

الصدق التميزي: وذلك كمؤشر على تمييز المكونات عن بعضها لبعض واتضح من مصفوفة ارتباط المكونات الثلاثة ان مربعات قيم التباينات للعلاقات بين المكونات الثلاثة للقائمة يتراوح بين (0.270: 0.345) وهي قيم أقل من قيم (AVE) المناظرة مما يعد مؤشرا على الصدق التمييزي للمكونات.

وقاما الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي أيضا وأشارت النتائج الى اتساق العبارات بالنسبة لكل عبارة مع البُعد الذي تنتمي اليه وكذلك اتساق الابعاد أي مجموع درجات كل بعد بالنسبة للمكون الذي تنتمي اليه وأيضا بالنسبة لمجموع كل مكون بالنسبة للمجموع الكلي على القائمة.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

- معامل ثبات الفا كرونباخ:

تم حساب مُعامل ثبات الفا، وذلك لمقياس المناعة النفسية ككل لحساب ثبات المقياس ككل، وكانت نتيجة معامل ثبات الفا كرونباخ للاختبار0.962 وهي قيمة مرتفعة تدل على صلاحية استخدام الاختبار في البحث العلمي، ولابد من الإشارة الى أن قيمة معامل ألفا يعطي الحد الأدنى للثبات، ولأن معامل ألفا أكثر تشدداً في حساب البنود وعلاقتها ببعضها.

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد، وكذلك حساب الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد المكونة للاختبار والدرجة الكلية للاختبار ككل.

جدول (1) صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية

كل فقرة بالنسبة للبُعد الذي تنتمي اليه

التفكير الايجابي									
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
1	0.501**	2	0.501**	3	0.501**	4	0.666**	5	0.535**
6	381*	7	699**	8	0.700**	9	0.443*		
الشعور بالتحكم والسيطرة									
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
10	0.723**	11	0.581**	12	0.730**	13	0.447**	14	0.481**
15	0.447**	16	0.730**	17	0.481**	18	0.554**	19	0.384**
الشعور بالتماسك والترابط									
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
20	0.514**	21	0.549**	22	0.548**	23	0.488**	24	0.577**
25	0.548**	26	0.556**	27	0.589**				
الشعور بالنمو الذاتي									
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
28	0.775**	29	0.629**	30	0.739**	31	0.440*	32	0.577**
33	0.386*	34	0.478**	35	0.755**				
التوجه نحو التغير		**المراقبة الاجتماعية**		**التوجه نحو الهدف**		**الذات المبدعة**		**حل المشكلات**	
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
36	0.603**	43	0.647**	51	0.736**	59	0.778**	65	0.575**
37	0.442*	44	0.612**	52	0.511**	60	0.729**	66	0.580**
38	0.635**	45	0.457**	53	0.557**	61	0.448*	67	0.647**
39	0.825**	46	0.682**	54	0.618**	62	0.641**	68	0.498**
40	0.795**	47	0.619**	55	0.733**	63	0.510**	69	0.622**
41	0.801**	48	0.619**	56	0.729**	64	0.571**	70	0.358*
42	0.838**	49	0.479**	57	0.741**			71	0.495**
		50	0.502**	58	0.554**				
فعالية الذات		**الحراك الاجتماعي**		**الابداع الاجتماعي**		**التحكم في الاندفاعات**			
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
72	0.665**	79	0.661**	86	0.518**	93	0.487**	94	0.627**
73	0.791**	80	0.494**	87	0.705**	95	0.704**	96	0.627**
74	0.607**	81	0.557**	88	0.749**	97	0.444*	98	0.722**
75	0.607**	82	0.417*	89	0.601**	99	0.746**	100	0.714**
76	0.728**	83	0.671**	90	0.467**	101	0.624**		
77	0.746**	84	0.685**	91	0.502**	**التحكم في الانفعالات**			
78	0.389*	85	0.417*	92	0.682**	102	0.425*	103	0.699**
						104	0.424*	105	0.646**
						106	0.582**	107	0.646**
الدمج المتزامن						**التحكم في حدة الطبع**			
العبارة	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**	**العبارة**	**قيمة(ر)**
115	0.570**	116	0.542**	117	0.695**	108	0.713**	109	0.485**
118	0.699**	119	0.743**	120	0.471**	110	0.713**	111	0.713**
121	0.624**	122	0.675**	123	0.743**	112	0.599**	113	0.584**
						114	0.379*		

من الجدول السابق اتضح ان قيم معاملات ارتباط درجات الافراد على عبارات الابعاد المختلفة ومجموع درجاتهم على البُعد الذي تنتمي اليه تتراوح ما بين (0.358، 0.825) مما يعد مؤشراً على اتساق العبارات.

جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية

كل بُعد بالنسبة للمكون الذي تنتمي اليه

البُعد	قيمة(ر)	البُعد	قيمة(ر)
المكون الأول: نظام المعتقدات الإقدامية			
التفكير الايجابي	0.711**	**الشعور بالتحكم والسيطرة**	0.818**
الشعور بالتماسك والترابط	0.909**	**الشعور بالنمو الذاتي**	0.851**
المكون الثاني: نظام المراقبة والابداع والتنفيذ			
التوجه نحو التغير	0.760**	**حل المشكلات**	0.807**
المراقبة الاجتماعية	0.838**	**فعالية الذات**	0.697**
التوجه نحو الهدف	0.864**	**الحراك الاجتماعي**	0.821**
الذات المبدعة	0.833**	**الابداع الاجتماعي**	0.806**
المكون الثالث: المعتقدات المنظمة ذاتياً			
التحكم في الاندفاعات	0.828**	**التحكم في حدة الطبع**	0.731**
التحكم في الانفعالات	0731**	**الدمج المتزامن**	0.872**

من الجدول السابق اتضح ان قيم معاملات ارتباط درجات الابعاد ومجموع درجات المكون الذي تنتمي له تتراوح ما بين (0.697، 0.872) مما يعد مؤشراً على اتساق الابعاد.

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية

كل مكون بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس

مكونات المقياس	قيمة الارتباط
المكون الأول: نظام المعتقدات الإقدامية	0.840**
المكون الثاني: نظام المراقبة والابداع والتنفيذ	0.977**
المكون الثالث: المعتقدات المنظمة ذاتياً	0.942**

من الجدول السابق اتضح ان قيم معاملات ارتباط درجات المكونات الثلاثة والمجموع الكلي لدرجات القائمة ما بين (0.840، 0.977) مما يعد مؤشراً على اتساق المكونات.

<u>مقياس مفهوم الذات:</u>

اعد هذا المقياس عادل أحمد عز الدين الأشول،1984 وهو يتكون من 80 بند يمثل كل منهما مظهر من مظاهر مفهوم الذات لدى الأطفال، وتندرج كل منها تحت أربع من العوامل التي تعبر عن مفهوم الذات، ويقوم المفحوص بإعطاء إجابه واحدة لكل بند من بنود المقياس(نعم/لا) وتقدر درجة المفحوص بالرجوع إلى مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس، بحيث تعطي درجة واحدة لكل إجابة تتفق مع المفتاح وفي النهاية يتم جمع الدرجات في درجة واحدة تعبر عن الدرجة الكلية لمفهوم الذات لدى الطفل.

وتقيس الأداة مفهوم الذات في ضوء أربع أبعاد رئيسية:

- البعد العقلي والأكاديمي ويتضمن 18 بند تشير إلى مدى تفهم الطالب لإمكاناته العقلية من حيث قدرته على استذكار دروسه، وشرح الدروس أمام تلاميذ فصله ومدى اعجاب المدرس به، وقدرته على الاستيعاب ومدى شعوره بأهميته كعضو في الفصل الدراسي.
- البعد الجسمي ويتضمن 16 بعد تشير إلى مفهوم الطالب عن مظهره الجسمي "صورة وجهه، هيئته العامة، ومدى اقتناعه بما هو عليه من خصائص جسمية"

- البعد الاجتماعي ويتكون من 27 بند تشير إلى فكرة الفرد عن ذاته داخل الجماعة سواء كانت الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصورة عامة ويشير إلى مدى اقتناع الفرد بنفسه ومدى قدرته على تكوين صداقات، ومدى ما يشعر به من بهجة ومرح وهو وسط زملاءه في الدراسة.
- بُعد القلق ويتكون من 19 بند تشير إلى مدى إحساس الفرد بنفسه، هل يشعر بسعادة، تقلب المزاج، بالخوف، هل يشعر انه يتفق مع الاخرين أو يختلف معهم ومدى تكيف الفرد في الاسرة أو المدرسة.

ثبات المقياس كما قام به مُعد الاختبار:

قام الباحث بحساب الثبات بطريقتين

- طريقة إعادة الاجراء: طبق الباحث المقياس مرتين على عينة قوامها (65) تلميذ بفاصل زمني أسبوعان بين مرتي التطبيق وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة 0.89
- طريقة التجزئة النصفية: استخدم الباحث في هذا الاجراء مجموعة كلية قوامها(465) تلميذ موزعين في أربعة مجموعات فرعية، ضمت المجموعة الأولى(119) تلميذا من الجنسين في سن التاسعة، وضمت المجموعة الثانية(123) تلميذ من الجنسين في سن العاشرة، واشتملت المجموعة الثالثة على (117) تلميذ في سن الحادية عشر، واشتملت المجموعة الرابعة على 106 تلميذ في سن الثانية عشر واسفرت النتائج أن معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (0.859: 0.921) وجميع تلك المعاملات دالة احصائياً عند مستوى(0.01) مما يجعل هذه الأداة صالحة للاستخدام في مجال البحوث والدراسات النفسية.

صدق الاختبار كما قام به مُعد الاختبار:

بعد أن قام الباحث بالخطوات الأولية في بناء المقياس، تحقق الباحث من صدق المقياس كما يلي

- الصدق المنطقي: حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وطلب الباحث منهم تحديد إذا كانت العبارة تنتمي لمفهوم الذات وإذا كانت العبارة سالبة أم موجبة ولقد عدل الباحث بعض العبارات التي اجمع المحكمين على تغير صياغتها حتى تصبح أكثر وضوحا لعينة التقنين.
- الصدق العاملي: استخدم الباحث أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط البينية بين بنود المقياس وكذلك ارتباط كل بند بالدرجة الكلية وذلك للتحقق من سلامة البناء الداخلي للمقياس وأشارت معاملات الارتباط الى ارتباط البنود بعضها ببعض وأشارت ايضاً الى سلامة البناء الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

- معامل ثبات الفا كرونباخ:

تم حساب مُعامل ثبات الفا، وذلك لمقياس مفهوم الذات ككل لحساب ثبات المقياس ككل، وكانت نتيجة معامل ثبات الفا كرونباخ للاختبار0.922 وهي قيمة مرتفعة تدل على صلاحية استخدام الاختبار في البحث العلمي، ولا بد الإشارة أن قيمة معامل ألفا يعطي الحد الأدنى للثبات، ولأن معامل ألفا أكثر تشدداً في حساب البنود وعلاقتها ببعضها.

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد، وكذلك حساب الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد الأربعة المكونة للاختبار والدرجة الكلية للاختبار ككل.

جدول (4) صدق الاتساق الداخلي لمقياس مفهوم الذات

البُعد	قيمة الارتباط	الفقرات
البُعد الأول: البُعد العقلي والأكاديمي	0.324	7
	*0.413	12
	*0.386	16
	*0.443	18
	*0.442	19
	*0.443	21
	**0.543	23
	**0.509	24
	0.247	26
	**0.633	27
	*0.399	30
	**0.599	33
	0.329	42
	**0.508	45
	**0.722	49
	**0.499	53
	0.319	66
	**0.587	70
البُعد	**قيمة الارتباط**	**الفقرات**
البُعد الثاني: البُعد الجسمي	**0.729	5
	**0.679	8
	**0.479	15
	**0.552	20
	0.355	29
	*0.388	41
	**0.519	43
	*0.388	46
	**0.679	47
	**0.797	54
	**0.555	55
	**0.648	60
	*0.388	63
	*0.388	64
	**0.563	65
	**0.709	73
البُعد	**قيمة الارتباط**	**الفقرات**
	**0.571	1
	**0.577	2
	**0.581	3
	**0.549	6
	**0.366	9
	**0.629	11

	*0.366	14
	*0.366	17
البُعد الثالث: البُعد الاجتماعي.	*0.438	22
	**0.520	25
	0.276	32
	*0.394	35
	**0.493	39
	**0.463	40
	0.366	51
	*0.388	52
	**0.512	56
	*0.376	57
	**0.611	58
	**0.520	62
	*0.447	67
	0.261	69
	**0.535	71
	0.261	72
	**0.535	76
	**0.527	78
	*0.376	80
البُعد	**قيمة الارتباط**	**الفقرات**
	**0.499	4
	**0.521	10
	*0.409	13
	0.610	28
	0.258	31
	**0.550	34
البُعد الرابع: بُعد القلق	0.287	36
	**0.550	37
	**0.506	38
	0.340	44
	**0.564	48
	**0.619	50
	**0.539	59
	**0.668	61
	**0.625	68
	**0.747	74
	0.283	75
	*0.391	77
	0.243	79

أما عن حساب الارتباط بين مجموع درجات الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار

جدول (5) قيمة الارتباط بين مجموع درجات الابعاد والدرجة الكلية للاختبار

الأبعاد	قيمة الارتباط
البُعد العقلي والأكاديمي	0.706**
البُعد الجسمي	0.874**
البُعد الاجتماعي	0.861**
بُعد القلق	0.806**

يوضح جدول (5) قيمة الارتباط بين درجة الابعاد والمجموع الكلي لمقياس مفهوم الذات

**القيمة دالة عند مستوى0.01

- الصدق التمييزي للمقياس:

تم أخذ 27% من الطلاب ليمثلوا مجموعة الطلاب المرتفعين في مفهوم الذات، و27% من الطلاب ليمثلوا مجموعة من الطلاب المنخفضين في مفهوم الذات، وتم استخدام اختبار(ت) للمقارنة بين المتوسطات، ويبين جدول رقم (12) الصدق التمييزي لاختبار مفهوم الذات.

جدول (6) الصدق التمييزي لاختبار مفهوم الذات للأطفال

	الربع الأدنى			الربع الأعلى			قيمة ت
	ن	م	ع	ن	م	ع	
الدرجة الكلية	8	37	6.01	8	69	4.43	12.2***

*** القيمة دالة عند مستوى 0.001

يوضح جدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001 بين متوسط مجموعة الربع الأدنى ومتوسط مجموعة الربع الأعلى في اختبار مفهوم الذات، مما يدل على الصدق التمييزي للاختبار.

مقياس القلق عند الأطفال:

وهو مقياس من تأليف كاستانيدا، ماك كاندلس، بالرمو. وإعداد وتقنين فيولا الببلاوي،1987

ويتكون من 42 بند لقياس القلق عند الأطفال باعتباره زملة من الأعراض التي تتضح في مظاهر أو مكونات سيكولوجية وسلوكية وفسيولوجية وقد أضيف لهذا المقياس 11 بند للكذب وذلك للتحقق من نزعة الطفل إلى الصدق أو الكذب على استجابته لبنود القلق. وبذلك يبلغ بنود المقياس ككل 53 بند بأرقمها كما ترد في كراسة التعليمات والأسئلة والاجابة. ويجيب الطفل على كل بند من بنود المقياس إجابة واحدة بنعم أو لا وتحسب درجة واحدة لكل إجالة بالموافقة (نعم) على بنود القلق وعددها 42 بند ويتحدد مستوى القلق عند الطفل على أساس مجموع درجات الإجابة بالموافقة على هذه البنود. وتعكس الدرجة الكلية للطفل على بنود القلق (42 بند) مستوى القلق عنده.

أما مقياس الكذب (11 بند) فتحسب كذلك درجة واحدة لكل اجابة بالموافقة نعم عدا البندين 49،10 فتحسب درجة واحدة لكل منهما على الإجابة بالرفض "لا" ويمثل مجموع درجات الطفل على هذه البنود دليل على مدى صدقه أو كذبه في استجاباته على المقياس.

ويقوم على خمس عوامل:

- المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للقلق ويتكون من 8 عبارات والتي تظهر في عدد من العمليات الفسيولوجية كألآم المعدة واحمرار الوجه والاحساس بالصداع وسرعة ضربات القلب وافرازات العرق وصعوبة التنفس والاحساس بالتعب والانهاك وصعوبات ابتلاع الطعام والشراب.
- المظاهر الانفعالية للقلق وتتكون من 13 بند وتعكس مظاهر متعددة للقلق ذات مضمون انفعالي كالأحلام المزعجة وسرعة الغضب والعصبية والاحساس بالضيق والتبرم والحساسية الانفعالية كما تظهر المخاوف المرضية في هذا العامل بشكل واضح كمكون رئيسي من مكونات القلق عند الأطفال.
- المظاهر العقلية للقلق وتتكون من 4 فقرات وتميز بوضوح عدة مظاهر لتأثير القلق على عمليات التوظيف العقلي كما تتضح في صعوبة التركيز في الدراسة وفي صعوبة أعمال العقل في أنشطة مختلفة وفي اضطراب التفكير وما يرتبط بذلك من إحساس بالقلق.
- المظاهر الاجتماعية وتتكون من 5 بنود وتعبر عن مظاهر اجتماعية للقلق كالإحساس بالوحدة أو العزلة أو باضطراب العلاقة مع الوالدين وسوء الادراك الاجتماعي للآخرين.
- المظاهر السلوكية للقلق وتتضمن أنماط سلوكية تعكس مظاهر متعددة للقلق كالسلوك القسري والسلوك الانسحابي.
- التوقعات السالبة والذي يتضمن 5 عبارات والتي تدور حول توقع الخطأ أو الخطر من تلك المواقف التي تحمل إشارات باعثة على الشعور بالتهديد اقترانا بخبرة مؤلمة سابقة.

ثبات الاختبار كما قام به مُعد الاختبار:

اعتمدت الباحثة في حساب معامل الثبات لمقياس القلق على طريقة إعادة الاختبار:

- طريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني بين الإجرائيين يتراوح بين 15-20 يوما، وقد حسب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكان معامل الثبات بهذه الطريقة= 0.84 وتللك قيمة تدل على معامل مُرضٍ يوثق به.
- طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان وبراون) حيث حساب معامل الارتباط بين جزئي المقياس (الفردي والزوجي)، وكان معامل الثبات بذلك=0.76 وهي قيمة مناسبة للتحقق من ثبات المقياس.

صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة في تقدير صدق المقياس على طريقتين:

- الصدق الداخلي والصدق العاملي: وتوصلت إلى أن كل معاملات الصدق الداخلي دالة احصائياً، منها 34 معامل دال عند مستوى 0.01، و8 معاملات دالة عند مستوى0.05 وتللك معاملات مرتفعة بدرجة تكفي للثقة في المقياس. اما الصدق العاملي أسفرت النتائج عن استخلاص عدد من العوامل التي تعبر عن ست مظاهر للقلق كما يتضح عند الأطفال وهي مظاهر فسيولوجية مظاهر انفعالية ومظاهر عقلية ومظاهر اجتماعية ومظاهر سلوكية وتوقعات سالبة. واتضح أيضا ان العوامل الستة المستخلصة من مقياس القلق للأطفال ترتبط فيما بينها ارتباطا عاليا وهو ما يعني ان هذه المظاهر تميل الى أن تتداخل وتتراكب مع بعضها في بناء كلي مركب يأخذ تلك المظاهر المتعددة عند الأطفال.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

- معامل ثبات الفا كرونباخ:

تم حساب مُعامل ثبات الفا، وذلك لمقياس القلق ككل لحساب ثبات المقياس ككل، وكانت نتيجة معامل ثبات الفا كرونباخ للاختبار0.923 وهي قيمة مرتفعة تدل على صلاحية استخدام الاختبار في البحث العلمي، ونرى أن القيمة الناتجة عن طريقة التجزئة النصفية أعلى من معامل ألفا كرونباخ، وذلك أن قيمة معامل ألفا يعطي الحد الأدنى للثبات، ولأن معامل ألفا أكثر تشدداً في حساب البنود وعلاقتها ببعضها.

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد، وكذلك حساب الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد الأربعة المكونة للاختبار والدرجة الكلية للاختبار ككل.

جدول (7) صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق

الفقرات	قيمة الارتباط	البُعد
42	**0.689	البُعد الأول: المظاهر الفسيولوجية
4	*0.489	
45	**0.847	
6	0.335	
22	**0.574	
19	**0.728	
48	**0.666	
26	**0.716	
الفقرات	**قيمة الارتباط**	**البُعد**
50	**0.571	البُعد الثاني: المظاهر الانفعالية
20	**0.579	
39	0.297	
11	**0.621	
16	**0.640	
51	**0.711	
7	**0.601	
2	**0.515	
27	**0.649	
28	**0.660	
24	**0.552	
35	**0.748	
الفقرات	**قيمة الارتباط**	**البُعد**
40	**0.873	البُعد الثالث: المظاهر العقلية
1	**0.724	
14	**0.811	
33	**0.694	
الفقرات	**قيمة الارتباط**	**البُعد**
13	**0.555	البُعد الرابع: المظاهر الاجتماعية
25	*0.393	
37	*0.429	

18	**0.691	
12	**0.625	
الفقرات	**قيمة الارتباط**	**البُعد**
44	**0.664	**البُعد الخامس: المظاهر السلوكية**
3	*0.397	
15	**0.719	
29	**0.669	
32	**0.622	
8	**0.531	
23	*0.397	

أما عن حساب الارتباط بين مجموع درجات الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار

جدول (8) قيمة الارتباط بين مجموع درجات الابعاد والدرجة الكلية للاختبار

الأبعاد	قيمة الارتباط
المظاهر الفسيولوجية	**0.831
المظاهر الانفعالية	**0.887
المظاهر العقلية	**0.700
المظاهر الاجتماعية	**0.706
المظاهر السلوكية	**0.777

يوضح جدول (8) قيمة الارتباط بين درجة الابعاد والمجموع الكلي لمقياس القلق وجميعا دالة.

مقياس ضحايا التنمر:

أعد هذا الاختبار طه ربيع طه العدوي،2014 ويتناول مرحلة عمرية من (10-13) عام ويتكون هذا المقياس من (40) عبارة بما يتناسب مع طبيعة المرحلة الابتدائية حيث يجيب المفحوص عن كل بند من خلال سلم متدرج من ثلاث إجابات على طريقة ليكرت حيث تندرج الاستجابة من نعم (ثلاث درجات) أحياناً(درجتان) لا (درجة واحدة) "

ويتضمن أربع مجالات رئيسية كالآتي (التنمر الجنسي ويتكون من10عبارات - التنمر البينشخصي ويتكون من 9 عبارات - التنمر الجسدي ويتكون من 11 عبارة - التحرش اللفظي ويتكون من 10 عبارات).

ثبات المقياس كما قام به مُعد المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة الفا-كرونباخ.

- طريقة الفا كرونباخ:

تعتمد معادلة الفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار وتشترط ان تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بُعد على انفراد، واتضح من النتائج ان جميع قيم معاملات الفا مرتفعة، مما جعل الباحث على ثقة في ثبات المقياس؛ حيث تراوحت معاملات الثبات بين (0.706، 0.858) في حين اتسمت الدرجة الكلية للمقياس بمعامل ثبات بلغ0.922.

الصدق كما قام به مُعد الاختبار:

الصدق العاملي: استخدم الباحث هذا الأسلوب وفقا لطريقة المكونات الأساسية التي وضعها هوتيلنج وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس وفقا لمحك كايزر وطبقا لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الابعاد التي يتكون منها مقياس التنمر وهي التنمر الجنسي والتنمر البينشخصي والتنمر الجسدي والتنمر اللفظي. وصدق البناء التكويني: تم فيه حساب معامل الارتباط بين درجات الافراد على كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأوضحت النتائج أن قيم معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد صدق المقياس.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

- معامل ثبات الفا كرونباخ:

تم حساب مُعامل ثبات الفا، وذلك لمقياس ضحايا التنمر ككل لحساب ثبات المقياس ككل، وكانت نتيجة معامل ثبات الفا كرونباخ للاختبار0.912 وهي قيمة مرتفعة تدل على صلاحية استخدام الاختبار في البحث العلمي، أن قيمة معامل ألفا يعطي الحد الأدنى للثبات، ولأن معامل ألفا أكثر تشدداً في حساب البنود وعلاقتها ببعضها.

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال حساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد، وكذلك حساب الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد الأربعة المكونة للاختبار والدرجة الكلية للاختبار ككل.

جدول (9) صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضحايا التنمر

الفقرات	قيمة الارتباط	البُعد
26	**0.747	البُعد الأول: التنمر الجنسي
32	*0.539	
23	0.256	
29	**0.729	
35	**0.502	
20	**0.713	
25	0.294	
28	0.256	
3	**0.562	
37	0.177	
الفقرات	**قيمة الارتباط**	**البُعد**
4	*0.405	البُعد الثاني: التنمر البينشخصي
40	**0.433	
9	0.297	
10	0.181	
8	**0.448	
11	**0.695	
27	**0.432	
30	**0.472	
36	0.322	

البُعد	قيمة الارتباط	الفقرات
البُعد الثالث: التنمر الجسدي	*0.387	14
	*0.412	12
	0.161	16
	0.131	18
البُعد الثالث: التنمر الجسدي	**0.563	6
	**0.667	13
	**0.664	19
	*0.395	2
	*0.364	5
	**0.537	1
	**0.455	7
البُعد	**قيمة الارتباط**	**الفقرات**
البُعد الرابع: التنمر اللفظي	**0.527	33
	**0.674	38
	*0.333	31
	**0.651	21
	0.309	17
	**0.671	24
	**0.439	22
	**0.487	15
	**0.604	39
	**0.659	34

جدول (10) قيمة الارتباط بين مجموع درجات الابعاد والدرجة الكلية للاختبار

الأبعاد	قيمة الارتباط
التنمر الجنسي	**0.952
التنمر البينشخصي	**0.776
التنمر الجسدي	**0.916
التنمر اللفظي	**0.878

يوضح جدول (17) قيمة الارتباط بين درجة الابعاد والمجموع الكلي لمقياس ضحايا التنمر كلها عالية

عرض وتفسير النتائج:

الفرض الأول ومناقشة نتائجه: -

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية"

للتحقق من صحة الفرض فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية لكل بُعد أبعاد مقياس المناعة النفسية ومقياس مفهوم الذات، وكذلك الارتباط على أساس الدرجة الكلية للمتغيرين.

جدول (13) معامل ارتباط بيرسون بين كل من أبعاد مقياس المناعة النفسية ومفهوم الذات:

مفهوم الذات / المناعة النفسية	البُعد العقلي والأكاديمي	البُعد الجسمي	البُعد الاجتماعي	بُعد القلق	الدرجة الكلية
بُعد التفكير الايجابي	0.567**	0.588**	0.661**	0.589**	0.644**
الشعور بالتحكم والسيطرة	0.654**	0.575**	0.714**	0.590**	0.682**
الشعور بالتماسك والترابط	0.701**	0.633**	0.759**	0.679**	0.744**
الشعور بالنمو الذاتي	0.804**	0.705**	0.805**	0.724**	0.810**
التوجه نحو التغير والتحدي	0.797**	0.709**	0.812**	0.708**	0.808**
المراقبة الاجتماعية	0.753**	0.653**	0.799**	0.692**	0.778**
التوجه نحو الهدف	0.795**	0.702**	0.834**	0.754**	0.826**
الذات المُبدعة	0.770**	0.712**	0.838**	0.701**	0.810**
حل المشكلات	0.815**	0.703**	0.843**	0.739**	0.831**
فعالية الذات	0.749**	0.750**	0.793**	0.737**	0.805**
الحراك الاجتماعي	0.768**	0.715**	0.835**	0.715**	0.813**
الابداع الاجتماعي	0.745**	0.687**	0.824**	0.687**	0.791**
التحكم في الاندفاعات	0.794**	0.668**	0.805**	0.713**	0.798**
التحكم في الانفعالات	0.689**	0.645**	0.779**	0.658**	0.745**
التحكم في حدة الطبع	0.808**	0.674**	0.812**	0.717**	0.806**
الدمج المتزامن	0.789**	0.685**	0.797**	0.683**	0.789**
الدرجة الكلية	0.831**	0.746**	0.879**	0.766**	0.863**

جدول (14) معامل ارتباط بيرسون بين كل من مكونات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات.

مفهوم الذات / مكونات المناعة النفسية	الدرجة الكلية
نظام المعتقدات الإقدامية	0.779**
نظام المراقبة والابداع والتنفيذ	0.868**
المعتقدات المنظمة ذاتياً	0.844**
الدرجة الكلية	0.863**

يتبين من الجدولين السابقين ما يلي:

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية ومفهوم الذات على أساس الدرجة الكلية ودرجات الأبعاد الفرعية، وينعكس ذلك على دراسة الظاهرة ككل؛ اذ تكون نسبة الارتباط متوقعة بشكل أكبر نتيجة لتداخل أبعاد متعددة مع بعضها لبعض، فأي ظاهرة نفسية غالباً ما تكون نتيجة لتداخل عدد من المتغيرات.

ومما سبق يتضح تحقق الفرض، بحيث وُجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومفهوم الذات، وهو ما يتفق مع دراسة (محمود هشام عبد الرازق،2022) حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلاله إحصائية بين المناعة النفسية والذات الإيجابية للاعبي المنتخبات الجامعية. وكذلك تتفق مع دراسة (عز الدين احمد عزيز،2023) وهدفت الدراسة إلى التحقق من الدور الوسيط للذات الإيجابية في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي، بالإضافة إلى التعرف على دلالة الفروق في المناعة النفسية لدي

أفراد عينة البحث وفق متغيري الجنس وسنوات الخدمة. واشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى دلالة (0.05) بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي. وحدد Kegan (2006) أن من السمات التي تميز الافراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة بالتصرف الإيجابي في مواقف الازمات، والادراك الإيجابي للذات وتجاوز الخبرات المؤلمة كأحداث جديدة، التحلي بالتفاؤل، اجادة استخدام المعرفة.

وأضاف (بروكس،2005) أن من السمات التي تميز الافراد ذوي المناعة النفسية الشعور بالتقدير والمكانة وقادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون للمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وعدم الهرب منها، ويدركون جوانب القوة والضعف في شخصياتهم وكذلك يعرفون الجوانب من حياتهم التي يستطيعون السيطرة عليها والتحكم بها ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه. (عسيري،2023)

وترى الباحثة وفقا لما سبق:

- أن نتيجة فرض هذه الدراسة الذي يشير الى وجود علاقة دالة بين المناعة النفسية ومفهوم الذات علاقة منطقية ويرجع السبب في ذلك إلى طبيعة المناعة النفسية التي تُعد هي السمات الوقائية أو الخصائص الدفاعية للشخصية وتُعد مكوناتها أو ابعادها بمثابة الاجسام النفسية المضادة التي يستخدمها جهاز الحماية النفسية للدفاع عن نفسه ضد الازمات والضغوط والمواقف المؤلمة وهذه الابعاد هي(التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة والإحساس بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الإحساس بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتعدي، القدرة على المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على التحرك(الحشد) الاجتماعي، القدرة على الابداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب أو الثورة أو الهياج) فاذا استطاع الفرد استخدام هذه المكونات على الجانب الشعوري واللاشعوري بشكل مُتقن واستطاع ان يقوم بإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدل من الوساوس والقلق والمخاوف والجزع فهو بذلك يستطيع التعامل بإيجابية مع المواقف المؤلمة والضغوط ويصاحب ذلك شعور الفرد بإيجابية التصورات والمشاعر والأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه(أي تكوين مفهوم ذات إيجابي).

الفرض الثاني ومناقشة نتائجه: -

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والقلق لدى عينة من ضحايا التنمر في المرحلة الابتدائية"

للتحقق من صحة الفرض فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية لكل بُعد أبعاد مقياس المناعة النفسية ومقياس القلق، وكذلك الارتباط على أساس الدرجة الكلية للمتغيرين.

جدول (15) معامل ارتباط بيرسون بين كل من أبعاد مقياس المناعة النفسية والقلق:

القلق / المناعة النفسية	المظاهر الفسيولوجية	المظاهر الانفعالية	المظاهر العقلية	المظاهر الاجتماعية	المظاهر السلوكية	التوقعات السالبة	الدرجة الكلية
بُعد التفكير الايجابي	-0.554**	-0.495**	-0.524**	-0.555**	-0.582**	-0.485**	-0.575**
الشعور بالتحكم والسيطرة	-0.559**	-0.564**	-0.542**	-0.596**	-0.597**	-0.528**	-0.616**
الشعور بالتماسك والترابط	-0.629**	-0.664**	-0.602**	-0.658**	-0.640**	-0.552**	-0.691**
الشعور بالنمو الذاتي	-0.657**	-0.732**	-0.563**	-0.716**	-0.726**	-0.590**	-0.743**
التوجه نحو التغير والتحدي	-0.612**	-0.687**	-0.602**	-0.712**	-0.711**	-0.580**	-0.717**
المراقبة الاجتماعية	-0.620**	-0.685**	-0.598**	-0.662**	-0.689**	-0.558**	-0.705**
التوجه نحو الهدف	-0.688**	-0.748**	-0.610**	-0.698**	-0.709**	-0.608**	-0.756**
الذات المُبدعة	-0.673**	-0.695**	-0.610**	-0.678**	-0.652**	-0.619**	-0.725**
حل المشكلات	-0.664**	-0.739**	-0.613**	0.685**	-0.723**	-0.613**	-0.749**
فعالية الذات	-0.660**	-0.694**	-0.613**	-0.643**	-0.679**	-0.616**	-0.720**
الحراك الاجتماعي	-0.645**	-0.705**	-0.635**	-0.709**	-0.706**	-0.617**	-0.737**
الابداع الاجتماعي	-0.667**	-0.699**	-0.606**	-0.694**	-0658**	-0.608**	-0.726**
التحكم في الاندفاعات	-0.614**	-0.705**	-0.591**	-0.667**	-0.671**	-0.565**	-0.708**
التحكم في الانفعالات	-0.697**	-0.673**	-0.574**	-0.693**	-0.654**	-0.615**	-0.720**
التحكم في حدة الطبع	-0.695**	-0.722**	-0.649**	-0.699**	-0.666**	-0.592**	-0.745**
الدمج المتزامن	-0.600**	-0.703**	-0.621**	-0.644**	-0.663**	-0.588**	-0.706**
الدرجة الكلية	-0.704**	-0.754**	-0.661**	-0.739**	-0.743**	-0.644**	-0.783**

جدول (16) معامل ارتباط بيرسون بين كل من مكونات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لمقياس القلق.

القلق / مكونات المناعة النفسية	الدرجة الكلية:
نظام المعتقدات الإقدامية	-0.709**
نظام المراقبة والابداع والتنفيذ	-0.784**
المعتقدات المنظمة ذاتياً	-0.768**
الدرجة الكلية	-0.783**

يتبين من الجدولين السابقين ما يلي:

وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين متغير المناعة النفسية والقلق على أساس الدرجة الكلية ودرجات الأبعاد الفرعية، وينعكس ذلك على دراسة الظاهرة ككل؛ اذ تكون نسبة الارتباط متوقعة بشكل أكبر نتيجة لتداخل أبعاد متعددة مع بعضها لبعض، فأي ظاهرة نفسية غالباً ما تكون نتيجة لتداخل عدد من المتغيرات. ومما سبق يتضح تحقق الفرض، بحيث وُجدت علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والقلق، وهو ما يتفق مع دراسة (فؤاد محمد فريح،2022) وتستهدف الدراسة الحالية التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض اضطرابات القلق وتدعيم نظام المناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي. وأشارت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم كان فعالا في زيادة فعالية المناعة النفسية وبناءً عليه خفض مظاهر القلق لدى طالبات المجموعة التجريبية التي جرى عليها تطبيق البرنامج. ويرى " Kagan" أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية، على

غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. ويؤكد ذلك "Dubey&Shahi,2011" بأن الفرد لديه نظام للمناعة النفسية هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر والوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته، تماماً كما يعمل نظام المناعة الحيوية العضوية.

وأوضح " Kagan"ايضاً أن جهاز المناعة النفسية يعمل كمرشحات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية ويحدد كيف يتعامل معها، فعندما تظهر مشاعر الخوف أو القلق أو التوتر نتيجة التعرض لأحداث مهددة أو ضاغطة، هنا يؤدي جهاز المناعة النفسي وظيفته محاولاً مساعدة الفرد على إدراك واقعي للحقائق وغير مبالغ فيه، ويسمح له بتقييم ردود أفعاله تجاه تللك الأحداث، وعندما يتم إدراك الحدث وتقييم الاستجابات يصبح هذا محدداً للاستجابات القادمة في أحداث مشابهه، وهذا ما يسمى بالتعزيز الطبيعي لجهاز المناعة النفسي.(عبد الله،2022، ص 146: 149)

<u>ووفقا لما سبق ترى الباحثة</u>

- تعمل المناعة النفسية على حماية الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية والاجتماعية، والمناعة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والاحباطات والتهديدات، ومشاعر القلق والخوف والمخاطر والأزمات النفسية من خلال التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات وادارتها، وحل المشكلات، وتعزيز الكفاءة الذاتية ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتوافق الناجح الفعال مع البيئة.
- أن القلق يستدل على وجوده عند تفاعل الفرد مع البيئة والافراد المحيطين به، ووفقا لطبيعة هذا التفاعل (ايجابي أو سلبي) تتحدد درجة القلق. ويأتي هنا دور المناعة النفسية التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط وتحقيق التكيف مع ظروف البيئة وتجعل التفاعل مع البيئة تفاعل إيجابي. وبالتالي الشعور بالقلق مترتب على درجة التمتع الفرد بالمناعة النفسية، وهذا ما أثبتته الدراسة بوجود علاقة عكسية بين القلق والمناعة النفسية أي في حالة تمتع الفرد بقدر من المناعة النفسية يقل لديه الشعور بالقلق

قائمة المراجع:

المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار، (2002)، *القلق قيود من الوهم*، القاهرة، الانجلو المصرية..
- إبراهيم، نجلاء، (2018)، فعالية برنامج قائم على الإثراء النفسي في تخفيف اضطراب القلق ونقص تقدير الذات لدى ضحايا التنمر من أطفال الروضة، كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة، 4(4).
- احمد، صفاء، (2021)، المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد - ١٩) بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة. مجلة الارشاد النفسي، مج66(66)، ص ص 231-280.
- البشر، سعاد، (2009)، مفهوم الذات وعلاقته بسوء التوافق النفسي الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(2)، ص ص13-36.
- جاد الرب، احمد، (2014)، فاعلية التدريب التوكيدي على تنمية قدرة ضحايا التنمر ذوي صعوبات التعلم على مقاومة سلوك التنمر، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، 1 (159).
- جولمان، دانيال، (2004)، *نكاء المشاعر* (ترجمة هشام الحناوي). القاهرة، الهيئة العامة للكتاب.
- حبيب، ليث، (2010)، بناء مقياس صورة الذات لدى تلاميذ صفوف التربية الخاصة في محافظة نينوي، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد9(4).
- زكراوي، حسينة، (2020)، تسيير الازمات النفسية: دعم المناعة النفسية واذكاء الجانب الديني/ الروحي وباء كورونا نموذجا، مجلة الندوة للدراسات القانونية،32، ص ص 120-136.
- زهران، حامد، (1977)، *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط2، القاهرة، مصر، عالم الكتاب.
- الزهراني، شروق، (2022)، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى عينة من الموظفين السعوديين في ظل أزمة كرونا. مركز الخدمة النفسية، ع15، ص ص168-181
- زيدان، عصام، (2017)، *المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها*، مجلة كلية التربية، ع (51).
- سناري، هالة، (2010)، بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التنمر المدرسي في المرحلة الابتدائية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية،16(24)، ص ص137 -170.
- الشاوي، سليمان، (2018)، المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، 69(1)، ص ص428-464.
- شعيب، على، (1998)، *الرعاية الاجتماعية*، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة.

- طعيمة، ليلى، (2016)، ضحايا التنمر المدرسي وإساءة استخدام المواد النفسية: إطار مفاهيمي لفهم العلاقة بينهم، المجلة القومية لدراسات التعاطي والإدمان، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية،13(2)، ص ص75- 105.
- عبد الرازق، محمود، (2022)، المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية،1(63)، ص ص137-165.
- عبد الفتاح، يوسف، (1990)، العلاقة بين الرعاية الوالدية كما يدركها الأبناء ومفهوم الذات لديهم (دراسة عامليه مقارنة)، مجلة علم النفس، ع13، ص ص146-164.
- عبد الله، حسنية، (2022)، المناعة النفسية وعلاقتها بالاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، 16(114)، ص ص 144-174.
- عبد المجيد، السيد، (2008)، *القلق مفهومه- تفسيره*، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، 1(68)، ص ص384- 400.
- عبد الوهاب، ايمان، (2012)، مستوى القلق لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا وعلاقته بنوع الرعاية التي يلقاها الطفل، حوليات آداب عين شمس، مج40.
- عبد الوهاب، مروة، (2020)، لتنبو بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية ومفهوم الذات لدى معلمي التربية الرياضية بمدينة المنيا، مجلة علوم الرياضة، 33(11)، ص ص75-112.
- عبده، أسماء، (2017)، الأمنُ النّفسِيُّ وَعلاقتُه بالتنمُّرِ لدَى المُراهِقِين، مجلة البحث العلمي في التربية، 10(6)، ص ص187-202.
- عثمان، فاروق، (2001)، *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عزم، نوف، (2022)، سلوك التنمر لدى الأطفال، كلية التربية للطفولة المبكرة، 8(4)، ص ص 100-116.
- عزيز، عز الدين، (2023)، الدور الوسيط للذات الإيجابية في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي في مدينة أربيل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 7(28).
- عسيري، عائشة، (2023)، مفهوم المناعة النفسية واهميتها وكيفية تنميتها لذوات الإعاقة الحركية بمنطقة عسير: دراسة نوعية. مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، مج 20(2)، ص ص 1676-1727.
- عكاشة، احمد، (1976)، *الطب النفسي المعاصر*، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو مصرية.
- فريح، فؤاد، (2022)، فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة القلق وتدعيم نظام المناعة النفسي لدى طالبات السادس العلمي، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، ع3، ص ص447-480.

- قطامي، نايفة، الصرايرة، منى، (2019)، *الطفل المتنمر*، عمان، الأردن، دار السيرة للنشر والتوزيع.
- الليثي، احمد، (2020)، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كرونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي، 8(21)، ص ص183-219.
- مسعود، مي، (2023)، الاسهام النسبي للمناعة النفسية والقلق للتنبؤ بتوهم المرض لدى عينة من المتعافيات من مرضى السرطان، مجلة القراءة والمعرفة،ع256، ص ص177-223.
- مسكون، نهال، (2021)، المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق في ظل جائحة كورونا لدى عينة من السوريين داخل سوريا وخارجها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،12(37)، ص ص 104-115.
- المصري، شيماء، (2018)، فعالية برنامج ارشادي في رفع درجة مفهوم الذات لدى عينة من اليتيمات المودعات في المؤسسات الايوائية. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس، مصر.
- مليكة، لويس، (1980)، *علم النفس الإكلينيكي في التشخيص والتنبؤ في الطريقة الإكلينيكية*، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ناصر، أيمن، (2010)، البنية العاملية لمكونات القلق الاجتماعي لدى عينة من الشباب المصري والسعودي. مجلة علم النفس، 15(75)،15(5)، ص ص 70-97.
- نور الدين، زعتر، (2010)، *القلق سلسلة الأمراض النفسية*، الطبعة الأولى.

English References:

- Evans, P., Martin, A., & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: An investigation of high school students. Social Psychology of Education, 21 (5), 1061-1080.
- Kagan, H. (2006). The psychological immune system: A new look at protection and survival. Author House.
- Koglar .m (1999). Very Of the changes in self-concept Lovel of as 23 operation and level of achievement. Up world bound students. South Florida
- Quiroz, H., Arnette, J., & Stephens, R. (2006). Bullying in schools fighting the bully Battle. Eribaum: National School Safety Center. NJ.

- Reid, P., Monsen, J., & Rivers, I. (2007). Psychology's contribution to understanding and managing bullying within schools. Educational Psychology in Practice, 11(2), 130-14
- Rose, C.A. (2010). Social –ecological factors related to the involvement of students with learning disabilities in the bullying dynamic. PHD, University of Illinois at Urbana-Champaign
- Sciarra, D. (2004). School Counseling Foundation and Contemporary Issues. (London: Thomson Brooks/Cole).
- Selye. (1976) The Stress of Life. New York, MC (Graw-Hill)
- Wilson, T. and Gilbert, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society, 14(3), 131: 134.