



جامعة المنصورة  
كلية التربية



**فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة  
النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات  
في بعض مدارس الكويت**

إعداد

دانة مبارك العازمي

إشراف

أ.د/ نادية السعيد عبد الجواد  
أستاذة الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د/ عصام محمد زيدان  
أستاذة الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١٢٦ - إبريل ٢٠٢٤

---

## فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت

### دانة مباره العازمي

#### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٦٠) معلمة تم اختيارهن من المعلمات من مدارس محافظة مبارك الكبير التعليمية أثناء العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وتضمنت أدوات الدراسة: مقياس المناعة النفسية، ومقياس التنمر ضد المعلمات، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها التالية (المرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والصمود والصلابة النفسية، والإبداع وحل المشكلات) بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية؛ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي في الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها التالية (التفكير الإيجابي، فاعلية الذات، المرونة النفسية، ضبط النفس، الثقة بالنفس، الصمود والصلابة النفسية، الإبداع وحل المشكلات) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد المناعة النفسية التالية (التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والإبداع وحل المشكلات).  
**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي سلوكي معرفي، المناعة النفسية، التنمر الطلابي ضد المعلمات.

#### Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in enhancing psychological immunity among teachers who have experienced student bullying in some schools in Kuwait. The final study sample consisted of 60 female teachers selected from schools in the Mubarak Al-Kabeer Educational Governorate during the academic year 2022-2023. The study utilized the following instruments: Psychological immunity Scale, Bullying against Teachers Scale, and a Cognitive-Behavioral Counseling Program. The results indicated statistically significant differences between the experimental and control groups in the overall score of psychological immunity and its dimensions (psychological flexibility, self-control, self-confidence, psychological resilience, hardness and creativity and problem solving) after the program implementation. There were also statistically significant differences in the experimental group's mean scores before and after program implementation in the dimensional score of psychological immunity: positive thinking, self-efficacy, psychological flexibility, self-control, self-confidence, resilience, psychological hardness, creativity, and problem-solving. However, no statistically significant differences were found in the mean scores of the experimental group in the pre-and post-program implementation in the longitudinal and follow-up dimensions of psychological immunity: positive

thinking, psychological flexibility, self - control, self-confidence, creativity, and problem solving.

#### مقدمة:

يعد التنمر من أحد أشكال السلوك العدوانية وهو من أبرز المشكلات السلوكية التي تعاني منها البيئة التربوية والتعليمية، وبرزت في العقود الماضية مشكلة تنمر الطالب على المعلم بشكل يكاد يهدد أمن المدرسة وسلامة سير المنظومة الإدارية، وتكثر السلوكيات العدوانية من الطالب ضد المعلم مما يؤدي لضعف ووهن دافعية المعلم للإنجاز، وفي التقرير السنوي لمكتب الخدمات النفسية والاجتماعية (٢٠١٦-٢٠١٧)، صنفت وزارة التربية والتعليم حالات الاعتداء اللفظي على المعلمين الذين تم التعامل معهم مهنيًا من خلال سجل الخدمات الاجتماعية والنفسية، والتي بلغت ٥٤٤٥ حالة. يعد التنمر واحداً من أشكال العنف الممارسة في المجتمعات المدرسية، وقد لقي الاهتمام لأول مرة على يد أوليس Olweus، حيث لم يكن هناك تعريف دقيق لهذه الظاهرة فوضع تعريف له مركّز على ثلاثة محكات تحدد سمات هذه الظاهرة وهي: أي سلوك عدواني يمارسه الفرد على فرد آخر بصورة دورية متكررة، ويلحق به أذى لفظياً أو جسدياً، بصورة مباشرة أو غير مباشرة يعد تنمرًا (ريم محمد صايل الزعبي، ٢٠١٥). يعتقد أن للمعلم دور كبير في التغلب على التنمر، فالمعلم هو العنصر الإيجابي والفعال الذي يتعامل بشكل مباشر مع الطالب، حيث يؤثر في سلوكهم وإنجازهم الأكاديمي، كما أن سلوك المعلم داخل الصف الدراسي يتأثر بكل من خصائص المدرسة التي يعمل بها، والخصائص الشخصية والنفسية لكل من المعلم والمتعلم على حد سواء، كما أن هناك أنماطاً من المعلمين الذين يسهمون بدرجة كبيرة من خلال سلوكياتهم في تشكيل ثقافة الطالب والتأثير فيها (عبير سيد أحمد عبد الفتاح، ٢٠١٨).

باستعراض الدراسات السابقة الخاصة بالتنمر ضد المعلمين، ومنها دراسة محمد كمال كامل عبدالرحمن وديالا وحاوي (٢٠٢٠) التي بينت أن المعلمون بدولة قطر يتعرضون لنوعين مختلفين من التنمر؛ حيث أشار ٢٠% منهم إلى تعرضهم للتنمر المباشر (مثل الاعتداءات اللفظية أو الجسدية)، في حين تعرض ٦٤.٨% منهم للتنمر غير المباشر (مثل عدم احترام المعلم في الفصول الدراسية)، علاوة على ذلك، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المعلمين الذكور تعرضوا للتنمر بصورة غير مباشرة أكثر من المعلمات الإناث، كما أن كلا من شكلي التنمر المبلغ عنه يرتبطان باتجاهات المعلمين السلبية تجاه مهنة التدريس، لكن التنمر غير المباشر يتنبأ بشدة بهذه المواقف. كما يبدو أنه من المهم جدا التطرق لمفهوم المناعة النفسية باعتباره موضوع الدراسة الأساسي. يُعرف مفهوم المناعة النفسية بأنه "مصطلح يستخدم لاختزال عدداً التحيزات والآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة (الذات، والموضوع)، من خلال التجاهل (التحويل) وبناء المعلومات، لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المساعدة في تخطي الموقف، حيث تعمل خارج إدراك ووعي الفرد، وقد تم إعداد هذا التعريف استناداً لنظام المناعة الحيوية كرمز لهذه العمليات" (Gilbert et al., 2002). المناعة النفسية هي نظام متكامل الأبعاد الشخصية، يهدف إلى إحداث حالة من التوازن بين متطلبات الشخصية وسياق الحياة من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية، وكذلك هي مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد لديه قدرة على تحمل تأثير الضغوط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على وظائفه الفعالة (Albert et al, 2012). يمتلك الفرد نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يومياً، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية (Dubey & Shahi, 2011). كما أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي، والهوية، والملكية، وأنه أسوة بنظام

المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني (Barbanell 2009). يشمل العقل البشري نظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة (Abelson et al., 2004).

يشير (Olah, 2004) إلى أن المناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، والدافعية، والسلوكية)، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية. وتشير الدراسات السابقة إلى أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى تنمر الطلاب والطالبات المراهقين، حيث من الممكن أن يكون لهم شخصيات استبدادية، جنباً إلى جنب مع حاجة قوية للسيطرة أو الهيمنة (Kumpulainen, 2008). المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية هي القدرة على التعامل مع التحديات والضغوط النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تواجهها في بيئة العمل التعليمية، وتتأثر المعلمات بمجموعة متنوعة من الضغوط والمشكلات التي تتعامل معها يومياً، مثل تحضير الدروس، وإدارة الصفوف، والتعامل مع احتياجات الطلاب المختلفة، والتواصل مع أولياء الأمور، وتلعب المناعة النفسية دوراً حاسماً في قدرة المعلمات على الصمود والتعامل بفعالية مع هذه الضغوط؛ إذ تشمل عناصر المناعة النفسية تفكيراً إيجابياً وقوة الشخصية والقدرة على إدارة الضغوط بشكل صحيح. تؤدي معلمات المرحلة الابتدائية دوراً كبيراً نظراً لأهمية المرحلة الابتدائية في النظام التعليمي، إذ تبدأ المرحلة الابتدائية من عمر (6-12) سنة، وهي تقابل مرحلة الطفولة المتأخرة، وتعتبر مرحلة هامة في حياة الطفل؛ لأنه يبدأ في تعلم المهارات الأساسية لثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، سواء كانت هذه المهارات هي الحساب أو القراءة، أو المهارات الأخرى التي تتناسب مع هذه المرحلة، وتعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة بيدي فيها الطفل الرغبة في أداء جميع النشاطات، إذ يميل إلى الانتقال من مرحلة الخيال والإيهام والتمثيل إلى الواقعية والموضوعية (عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب، ٢٠١٨).

بالإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت مدى فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على النظريات النفسية في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمين والمعلمات الذين تعرضوا للتنمر لم نجد أي دراسة في حدود علم الباحثة، لكن هناك العديد من الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية المختلفة في تحسين المناعة النفسية ومنها دراسة عصام محمد زيدان (٢٠١٥). التي بينت فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين المناعة النفسية وأثره في خفض قلق الموت لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C". يعد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تدخل نفسي اجتماعي يهدف إلى تحسين الصحة النفسية، ويركز على تحدي وتغيير التشوهات المعرفية غير المفيدة (مثل الأفكار، والمعتقدات، والاتجاهات) والسلوكيات، وتحسين التنظيم العاطفي، وتطوير استراتيجيات المواجهة الشخصية التي تستهدف حل المشكلات الحالية (Courtney & Benjamin, 2011). ومن هذا المنطلق تسعى الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت.

#### **مشكلة الدراسة وأسئلتها:**

يعد التنمر من السلوكيات غير السوية وجانحة ولا تؤدي إلى وجود علاقات صحية، والتهاون في عدم الصد لهذه الظاهرة تربوياً وتعليمياً قد يؤدي إلى ضعف في إنتاجية المعلم وإنهزام دافعيته، إن المعلم من أهم الركائز الأساسية في المنظومة التربوية لذا يتوجب دعم مناعته النفسية لصيانة مكانته والقيام بدوره بشكل فعال. تكمن مشكلة الدراسة في السعي لتحفيز مناعة المعلم النفسية ممن تعرضوا للتنمر وأدى ذلك التنمر إلى إخفاق في جاهزية المعلم للإنجاز وانخفاض بنفسيته

والشك في مكانته القديرة. بناء على ذلك تقوم الباحثة بعمل برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية لتحسين مناعة المعلم والتصدي لهذه الظاهرة. حيث يجب وجود الدعم النفسي للمعلمين والمعلمات أثناء تعرضهم للضغوط النفسية التي يتعرضوا لها يومياً لأنه يزيد من قدرتهم على التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل ناجح وينمي لديهم الثقة بالنفس، ويزيد من درجة المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين. من هذا المنطلق تحدد السؤال الرئيس للدراسة في السؤال التالي: "ما فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت؟ ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي؟
- هل يختلف مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت، ومن خلال هذا الهدف العام فإننا نسعى إلى تحقيق عدة أهداف فرعية أخرى تتمثل في: معرفة الاختلاف في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي. التعرف على الاختلاف في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

تحديد مدى الاختلاف في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

#### أهمية الدراسة ومبرراتها:

قد تفيد الدراسة الحالية من الناحية النظرية والتطبيقية فيما يلي: الاستفادة من فاعليات البرنامج الإرشادي القائم على النظريات السلوكية المعرفية في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمين والمعلمات الذين تعرضوا لتنمر الطلاب أو الطالبات. إلقاء الضوء على الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلق بموضوعات الدراسة وهي: التنمر، والمناعة النفسية.

تسهم نتائج هذه الدراسة في إعداد برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت.

تساعد نتائج هذه الدراسة في تقديم الدعم النفسي للمعلمين والمعلمات الذين تعرضوا لتنمر الطلاب في بعض مدارس الكويت.

الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تسليط الضوء لدى متخذي القرار بوزارة التربية للاهتمام بدعم المعلم والمعلمة وتوفير سبل الراحة له حتى يؤدي عمله على أحسن وجه.

#### حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

**الحد البشري:** يتمثل في عينة عشوائية مكونة من المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في مدارس الكويت كمجموعة تجريبية، وعينة أخرى عشوائية مكونة من المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات كمجموعة ضابطة.

**الحد الزمني:** ويتمثل في الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.

**الحد المكاني:** مدارس دولة الكويت.

**الحد الموضوعي:** فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتحسين المناعة النفسية لدى

المعلمات اللاتي تعرضن لتنمر الطالبات في بعض مدارس الكويت.

**المصطلحات الإجرائية للدراسة**

### (١) البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي

يُعرف البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية مقننة لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدتهم في بلوغ النمو السوي (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٣). يعتمد في إطاره النظري على النظرية السلوكية المعرفية وذلك بالاعتماد على فنيات سلوكية معرفية كالمحاضرة، والمناقشة، والتفريغ الانفعالي، والاسترخاء وغيرها من الفنيات. يُعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً في هذه الدراسة على أنه تلك الخطة التي تتضمن عدداً من الخطوات والإجراءات والأنشطة المصممة بطريقة قصدية في ضوء أسس علمية مقننة تهدف إلى تقديم الخدمات الإرشادية السلوكية المعرفية للمعلمين والمعلمات الذين تعرضوا للتنمر من الطلاب أو الطالبات اللطالبت وتساعدهم على تحسين مناعتهم النفسية وما يؤثر فيها من أفكار العقلانية، وتدريبهم على مقومات المناعة النفسية، ومساعدتهم على إدراكهم لمعوقات المناعة من أفكار وخبرات وانفعالات.

### (٢) المناعة النفسية:

يعرف عصام محمد زيدان (٢٠١٥) المناعة النفسية Psychological Immunity بأنها قدرة الفرد على مقاومة الضغوط والإحباطات والتهديدات والمخاوف والأزمات النفسية، والتخلص منها، ومنع تأثيراتها السلبية عليه، وحماية ذاته عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية المعرفية والوجدانية والسلوكية، ومصادر القوة والإمكانات الكامنة في الشخصية المتمثلة في التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، التحدي والمثابرة، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التفاؤل، المرونة النفسية والتكيف مع البيئة.

تُعرف الباحثة المناعة النفسية إجرائياً في هذه الدراسة على أنها قدرة الفرد على التعامل مع المواقف والأحداث بأسلوب مناسب وبطريقة لا شعورية، مع وضع الآليات والخطط التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا تؤثر على سلوكه أو أفكاره، وتقاس المناعة النفسية من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلمين والمعلمات الذين تعرضوا للتنمر على مقياس المناعة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

### (٣) التنمر الطلابي ضد معلمات

التنمر هو سلوك عدواني متكرر يهدف للإضرار بشخص آخر عمدًا، جسدياً أو نفسياً، ويتميز بالتنمر بتصرف فردي بطرق معينة من أجل اكتساب السلطة على حساب شخص آخر، ويمكن أن تتضمن التصرفات التي تعد تنمراً بالتنابز بالألقاب، أو الإساءات اللفظية أو المكتوبة، أو الاستبعاد من النشاطات، أو من المناسبات الاجتماعية، أو الإساءة الجسدية، أو الإكراه، ويمكن أن يتصرف المتنمرين بهذه الطريقة كي يُنظر إليهم على أنهم محبوبون أو أقوياء أو قد يتم هذا من أجل لفت الانتباه، ويمكن أن يقوموا بالتنمر بدافع الغيرة أو لأنهم تعرضوا لمثل هذه الأفعال من قبل (Besag, 1989; Whitted & Dupper, 2005). يُعرف التنمر ضد المعلمين إجرائياً في هذه الدراسة على بأنه تعرض المعلم بصورة متعمدة ومقصودة متكررة ولمدة طويلة للأذى الجسدي أو المعنوي، أو اللفظي، من قبل طالب أقوى منه ويتضمن هذا الأذى أنماط السلوك المباشرة مثل المضايقة، والسخرية، والركل، ويتم قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة على مقياس التنمر ضد المعلم المستخدم في هذه الدراسة.

## الإطار النظري للدراسة:

تشتمل الدراسة الحالية على المفاهيم التالية: البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي، والتتمر الطلابي، والمناعة النفسية، وفيما يلي عرض لها:

### البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي

يعد العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) هو نهج علاجي يركز على تغيير الأنماط السلوكية والتفكيرية غير الصحية أو الضارة، ويهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى مساعدة الأفراد على تطوير وتعزيز أدواتهم العقلية والسلوكية لمواجهة المشكلات النفسية والتحديات الحياتية، وقد تم تطوير هذا النهج بناءً على الفروض المتعلقة بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات، والعلاج السلوكي المعرفي تم تطويره بواسطة عدد من العلماء والمعالجين، وقد أثبتت فعالية كبيرة في مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية والتحديات الحياتية (Benjamin et al., 2011). تشمل مبادئ العلاج السلوكي المعرفي كما بينها (Beck, 2011) ما يلي:

التوجيه نحو الهدف: يسعى العلاج إلى تحقيق أهداف محددة مع العميل، مثل تحسين الصحة النفسية، والتعامل مع القلق والاكتئاب، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع التحديات. **تحليل الأفكار والمعتقدات السلبية:** يتم تحليل الأفكار والمعتقدات السلبية والتي قد تكون مشوشة، ويعمل معالج العلاج على تغييرها إلى أفكار أكثر إيجابية وصحية. **تعلم مهارات التحكم في السلوك:** يتضمن ذلك تعلم استراتيجيات التحكم في السلوكيات المؤثرة والتي قد تؤثر على الصحة النفسية.

**التعاون والتفاعل مع المعالج:** يعمل العلاج السلوكي المعرفي بشكل تفاعلي بين المعالج والعميل، حيث يشجع المعالج العميل على المشاركة الفعالة في تحديد الأهداف وتطوير الاستراتيجيات.

**العلاج السلوكي المعرفي** هو نوع من العلاج النفسي يهدف إلى تحسين الصحة النفسية عن طريق تغيير الأنماط السلوكية والتفكيرية السلبية، ويُعتقد أن له دور مهم في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمات وذلك من خلال عدة آليات منها ما يلي:

**تقليل التوتر والقلق:** يساعد العلاج السلوكي المعرفي في تعلم مهارات التحكم في التوتر والقلق، ويعتبر الضغط النفسي من التحديات التي تواجه المعلمات بشكل يومي، وتعلم كيفية التعامل معه بشكل أفضل يمكن أن يؤثر إيجابيًا على الصحة النفسية وبالتالي على الجهاز المناعي.

**تعزيز الإيجابية وتحسين المزاج:** يُساعد العلاج السلوكي المعرفي المعلمات على تحسين التفكير الإيجابي والتركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهن، وهذا يمكن أن يساهم في تحسين المزاج والشعور بالسعادة، مما يمكن أن يؤثر بإيجابية على المناعة النفسية.

**تعزيز مهارات حل المشكلات:** يُعتبر التحسين في مهارات حل المشكلات والتعامل مع التحديات والصعوبات جزءًا مهمًا من العلاج السلوكي المعرفي، والمعلمات اللاتي يستطعن التعامل بفعالية مع المشكلات يمكن أن يكون لديهن مناعة نفسية أفضل تجاه الضغوط والتحديات.

على الرغم من أهمية العلاج السلوكي المعرفي، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن العوامل الأخرى مثل الدعم الاجتماعي والتوازن بين العمل والحياة الشخصية أيضًا تلعب دورًا في تحسين المناعة النفسية لدى المعلمات.

### (٢) التتمر الطلابي ضد معلمات:

يُعرف التتمر على أنه سلوك عدواني يشمل التعدي والاعتداء على شخص آخر بشكل مستمر ومتعمد، ويمكن أن يكون التتمر جسديًا أو نفسيًا، ويحدث عادةً في سياق العلاقات الاجتماعية

مثل المدرسة أو مكان العمل أو الإنترنت، ويسبب التتمر أضراراً نفسية وجسدية للضحية ويؤثر على جودة حياتها، ويُعرف أيضاً على أنه نمط متعمد من السلوك العدائي يتضمن تعريض شخص آخر للإهانة أو التحيز أو الاعتداء بشكل مستمر ومتكرر، يمكن أن يكون التتمر جسدياً أو نفسياً ويحدث في سياقات مثل المدرسة أو مكان العمل أو الإنترنت، مما يسبب أضراراً نفسية واجتماعية للضحية (Smith, 2008). تناولت دراسة ليلي العساف وخالد الصرايرة (٢٠٠٩) أشكال سلوك العنف الطلابي الموجه ضد المعلمين والإداريين، وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن ظاهرة العنف الطلابي متنامية وكانت بالمرتبة الأولى، وتتمثل في الاعتداء على الممتلكات، ثم العنف اللفظي وغير اللفظي، وبعده العنف الجسدي. وبينت منال أسامة بدران (٢٠٢٠) أن هناك خمسة أشكال للتتمر المدرسي:

**الاستقواء البدني:** يشمل الضرب، القرص، استخدام أدوات حادة، الركل بالأقدام، شد الشعر، والطرح على الأرض. يستخدم التهديد والترويع أحياناً لإظهار القوة والسلطة على الأشخاص المستهدفين.

**الاستقواء اللفظي:** يتضمن السخرية، الشتائم، المعاكسات بين الجنسين وبين التلاميذ والمعلمين. يعكس ردود فعل غير لائقة، ويمكن أن يكون سببه تباين الحالة الاقتصادية والفروق الطبقة بين التلاميذ.

**الاستقواء في العلاقات الاجتماعية:** يشمل إبعاد الشخص المستهدف، نشر الشائعات حوله، تحطيم علاقاته الاجتماعية، والتعامل المهين معه.

**الاستقواء على الممتلكات:** يتضمن سرقة أغراض الآخرين، تحطيمها، الابتزاز لتحقيق مطالب معينة، وقد يستخدم تكتيكات وخطط تنميرية لتحقيق أهدافهم.

**الاستقواء الإلكتروني:** يشمل التتمر والاستقواء غير المباشر عبر الإنترنت، من خلال إرسال مواد ضارة على مواقع تشاركية.

أشار (Espelage & Swearer, 2003) أيضاً إلى أن هناك أنواع مختلفة للتتمر، هي كما يلي:

**تتمر جسدي:** يشمل هذا النوع من التتمر الاعتداء البدني المباشر أو الغير مباشر على الضحية، مثل اللكم والضرب أو الأذى الجسدي الآخر.

**تتمر نفسي:** يتضمن هذا النوع من التتمر استخدام الألفاظ القذرة أو التهديدات أو الإيحاءات السلبية بهدف التأثير على الضحية نفسياً وتقليل ثقته بالنفس.

**تتمر اجتماعي:** يتضمن تجاهل الضحية أو عزلها عن المجتمع أو المجموعة بشكل عام، وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالعزلة والاستبعاد.

**تتمر عبر الإنترنت (التتمر الإلكتروني):** يتمثل في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت لمهاجمة الضحية عبر الرسائل الإلكترونية أو النشر العلني للمعلومات السلبية.

أوضحت هويه جاسر فرحان محمد العدواني (٢٠٢٢) أن من أبرز مسببات السلوك هي التنشئة الاجتماعية غير السوية المتمثلة بكثرة الشجار والخصام بين الوالدين والانفصال وضعف الرقابة – التسلط والقسوة والتفرقة بين الأبناء، ويأتي بالمستوى الثاني المستوى الاقتصادي للأسرة مثل انخفاض الدخل والفوارق الاقتصادية والمعيشية بين الطلاب، كما أشارت إلى تأثير جماعة الرفاق لتدعيم السلوكيات غير السوية والتقليد الأعمى لهم. أوضح بيك وديفيسوأرثر Beck, Davis (& Arthur, 2016) أن من أسباب السلوك العدواني والتتمر الشخصية المقاومة والمعارضة دائماً والعدوانية، حيث تتسم هذه الشخصية بعدم فهمها وتقديرها للموقف، وانفتارها لمهارات التواصل



الاجتماعي السليم، فهي شخصية لديها ضعف اجتماعي، وترفض الانخراط مع المجتمع، ومتناقضة معظم الوقت.

### (٣) المناعة النفسية:

لا يُعرف مصطلح "المناعة النفسية" في الأدبيات الطبية وعلم النفس والصحة العقلية بمعنى محدد وموثق وفقاً للمعايير المعترف بها، مع ذلك، يمكن أن يشير هذا المصطلح إلى فكرة ترتبط بتأثير العوامل النفسية والعقلية على الصحة والمناعة. يُعرف مفهوم المناعة النفسية على أنه مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠). يُعرف عصام محمد زيدان (٢٠١٥) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على مقاومة الضغوط والإحباطات والتهديدات والمخاوف والأزمات النفسية، والتخلص منها، ومنع تأثيراتها السلبية عليه، وحماية ذاته عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية المعرفية والوجدانية والسلوكية، ومصادر القوة والإمكانات الكامنة في الشخصية المتمثلة في التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، التحدي والمثابرة، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التفاؤل، المرونة النفسية والتكيف مع البيئة.

تعتبر المناعة النفسية مفهوم يشير إلى قدرة الإنسان على التكيف والتحمل في مواجهة التحديات النفسية والعاطفية والضغوط الحياتية المختلفة، وتعد جزءاً أساسياً من الصحة النفسية والعامل الوقائي الذي يساعد الأفراد على الاستجابة بشكل إيجابي للضغوط والمتغيرات الحياتية المحيطة بهم، ومن الجدير بالذكر أن هذا المفهوم لا يتعامل فقط مع التحمل النفسي للضغوط والصدمات، بل يمتد أيضاً إلى القدرة على تطوير مهارات التواصل وحل المشكلات والتفكير الإيجابي، حيث تساعد المناعة النفسية الأفراد على الشعور بالقوة والتحكم في حياتهم، وبالتالي، تؤثر بشكل إيجابي على الصحة العامة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). تتمثل الخصائص العامة للمناعة النفسية في أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وتقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، وتسهم في تحقيق تغييرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور، وتضمن اختيار أساليب التأقلم والتكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلاً من خصائص الموقف، وحالة الفرد الخاصة ومزاجه، وتؤكد وتضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية (Oláh, 1996).

أشار (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠) إلى أن هناك ثلاثة أنواع للمناعة النفسية، هي ما يلي:

مناعة نفسية طبيعية: هي نوع من أنواع المناعة التي تكون موجود عند الفرد في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده القدرة العالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً: هي تلك التي يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات، إذ تعد هذه الخبرات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه، وهذا يجعل تعرض الفرد للمصاعب مفيداً في تنمية قدراته على التحمل في الأزمات واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده

المناعة النفسية المكتسبة صناعياً: هي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، ويكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف ميرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق

والحزن والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة، ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر تدخل تحت إرادتنا فإننا نستطيع تنشيطها وتنميتها من خلال تعديل طريقنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا.

أشار (Ader et al., 2001) إلى أن هناك ثلاثة أنواع من المناعة النفسية وفقاً وجهة النظر القائلة بأن المناعة النفسية هي استجابة جهاز المناعة للضغوط والعوامل النفسية، ويُعتقد أن هذه الاستجابة تلعب دوراً مهماً في التأثير على الصحة الجسدية والعقلية، وهي:

المناعة الإيجابية (Positive Immunity): هذا النمط يتضمن تأثير العوامل الإيجابية على جهاز المناعة، مثل التفكير الإيجابي والتفاعلات الاجتماعية الداعمة والأنشطة الترفيهية والاسترخاء، ويُظهر بعض الأبحاث أن العوامل الإيجابية يمكن أن تعزز من قدرة جهاز المناعة على مكافحة الأمراض.

المناعة السلبية (Negative Immunity): هذا النمط يتضمن تأثير الضغوط النفسية والاجهاد على جهاز المناعة، ويُظهر بعض البحث أن الضغوط النفسية المزمنة يمكن أن تضعف جهاز المناعة وتزيد من عرض الفرد للأمراض.

المناعة المعتدلة (Moderating Immunity): هذا النمط يتعلق بكيفية التفاعل بين العوامل الإيجابية والسلبية وكيفية تأثيرها على جهاز المناعة، وبعض الأبحاث تشير إلى أن القدرة على التعامل مع الضغوط والاجهاد يمكن أن تلعب دوراً في تحديد تأثيرها على جهاز المناعة.

فقدان المناعة النفسية، والمعروف أيضاً بالإحباط المناعي أو الانكسار النفسي، هو حالة نفسية يمكن أن تظهر في شخص بسبب التعب العاطفي المستمر، والاجهاد النفسي، والضغوط النفسية المتكررة، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والمشاعر السلبية، والإحباط المناعي (Immunosuppression) هو عبارة عن تقليل قدرة جهاز المناعة على محاربة العدوى والأمراض، ويمكن أن يكون الإحباط المناعي ناتجاً عن استخدام أدوية مثل الكورتيكوستيرويدات أو العلاج الإشعاعي، وهو غالباً مستخدم في حالات زرع الأعضاء لمنع جسم المضيف من رفض العضو المزروع، وتستخدم أيضاً في علاج بعض الأمراض التي يكون فيها جهاز المناعة هو المسؤول عن التهديد الذاتي للجسم (مثل الأمراض المناعية) (Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005). يعبر الانكسار النفسي عن حالة من الإحباط الشديد أو الاكتئاب الذي يؤدي إلى فقدان الأمل والرغبة في المضي قدماً، وهذا الشعور يمكن أن يكون ناتجاً عن مجموعة متنوعة من الأسباب، مثل ضغوط الحياة، والتحديات الشخصية، والخيبات المتكررة، والضغوط العاطفية، وقد يؤثر على الصحة العقلية والجسدية. هذان المفهومان يمكن أن يكونا مترابطين في بعض الحالات، حيث يمكن أن يؤدي الإحباط المناعي إلى انخفاض الحالة المزاجية والشعور بالانكسار النفسي، ويجب أن يتم التعامل مع هذه الحالات بجدية والبحث عن العلاج المناسب، سواء كان ذلك عن طريق العلاج الطبي أو الدعم النفسي. أعلى النموذج وتُظهر أعراض الانكسار النفسي أو فقدان المناعة النفسية عادة على الصعيدين العاطفي والجسدي، وقد تشمل الأعراض التالية كما بينها كلا من (Segerstrom & Miller, 2004)، و (Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005)، و (Ader et al., 1991):

**الإعياء العاطفي:** شعور مستمر بالتعب والإرهاق العاطفي دون قدرة على استعادة الحيوية.

**التجاهل للمسؤوليات الشخصية والاجتماعية:** فقدان الاهتمام بالأمر التي كانت تعني الكثير للشخص، مما يؤدي إلى إهمال الواجبات اليومية والعلاقات الاجتماعية.

**الشعور بالعزلة الاجتماعية:** الانعزال عن العالم الخارجي وفقدان الرغبة في التواصل مع الآخرين.

**الاكتئاب والقلق:** صاعد مشاعر الحزن والاكتئاب، والشعور بالقلق الزائد وعدم الراحة.  
**التشتت الذهني:** صعوبة التركيز والانتباه، وتشتت الذهن.  
تغييرات في النمط النومي: صعوبة في النوم أو زيادة في النوم، مع تأثير سلبي على جودة النوم.

**التغيرات الجسدية:** مثل الصداع المزمن، وآلام العضلات، والأمراض المتكررة بسبب تضعيف الجهاز المناعي.

تعتبر المناعة النفسية من المفاهيم الهامة في مجال البيولوجيا السلوكية الذي يتناول تأثير العوامل النفسية والعقلية على نظام المناعة وقدرة الجسم على التصدي للأمراض، وهناك العديد من النظريات المفسرة لهذا التأثير أشار إليها كلاً من (Ader et al., 2001)، و (Kelly & Sadovnick, 2010)، وهي:

**نظرية الاجهاد النفسي: (Psychosocial Stress Theory)** تشير هذه النظرية إلى أن التوتر النفسي والضغط النفسية يمكن أن تؤثر سلبيًا على نظام المناعة، حيث تشير الأبحاث إلى أن الإجهاد المزمن يمكن أن يضعف استجابة الجهاز المناعي ويزيد من عرض الجسم للأمراض.

**نظرية الدعم الاجتماعي: (Social Support Theory)** تشير هذه النظرية إلى أن الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تساهم في تقوية نظام المناعة، فالدعم الاجتماعي يمكن أن يقلل من التوتر ويعزز الصحة العامة.

**نظرية التحكم الذاتي: (Self-Control Theory)** تشير إلى أن التحكم الذاتي والقدرة على التعامل مع التحديات النفسية بشكل فعال يمكن أن يؤثر إيجابيًا على نظام المناعة، حيث أن التحكم الذاتي يمكن أن يقوي الصحة ويعزز المرونة في التعامل مع الضغوط.

تشير المناعة النفسية لدى المعلمين إلى قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل والتحديات التي تواجههم في بيئة العمل التعليمية، وتقوية مواردهم النفسية للتعامل مع الإجهاد والتحديات التي يمكن أن تؤثر على أدائهم وصحتهم العامة، وهذه القدرة على التكيف والمرونة النفسية مهمة جدًا للمعلمين لتقديم تعليم عالي الجودة والحفاظ على صحتهم العقلية والجسدية، وتعزيز المناعة النفسية لدى المعلمين يتطلب توازنًا بين العمل والحياة الشخصية وتطوير مهارات التحكم في الضغوط والتواصل مع الزملاء والبقاء على اطلاع بالتطورات التعليمية. هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن للمعلمين اتباعها لتعزيز المناعة النفسية تشمل:

**إدارة الوقت:** تنظيم وخطيط الوقت بشكل جيد يمكنهم من التوازن بين الأعباء العملية والشخصية

**الرعاية الذاتية:** العناية بالصحة الجسدية والعقلية من خلال ممارسة الرياضة والتغذية السليمة والاسترخاء والنوم الكافي.

**تطوير مهارات التحكم في الضغوط:** تعلم التقنيات التي تساعد على التخفيف من الإجهاد مثل التنفس العميق والتأمل.

**تطوير مهارات التعامل مع التحديات التعليمية:** تحسين مهارات التدريس والتواصل مع الطلاب واستخدام أساليب تعليمية فعالة.

**التحسين المستمر:** السعي للتحسين المستمر والاستمرار في تطوير أنفسهم كمعلمين.

## الدراسات السابقة:

نقدم فيما يلي عدداً من الدراسات السابقة التي تتصل بموضوع الدراسة الحالية، وقد رتبت الدراسات في هذه الدراسة وفق التسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم، ويلى عرض الدراسات المتاحة تعقيب يوضح الاستفادة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية، وما تضيفه الدراسة الحالية، وتم عرضها في محورين كما يلي: دراسات تناولت التتمر المدرسي والتتمر ضد المعلمين؛ دراسات تناولت المناعة النفسية وفاعلية البرامج الإرشادية في تحسينها، وهي كما يلي:

### (١) دراسات تناولت التتمر المدرسي والتتمر ضد المعلمين

دراسة خديجة علي الظهوري ووسيلة يعيش حرم خزار (٢٠٢٢): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآثار الاجتماعية والنفسية والتعليمية للتتمر المدرسي في ضحايا التتمر، واعتمدت الدراسة منهج المسح الاجتماعي، بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، وبلغ عدد مفرداتها (١٠٠) من المعلمين والمعلمات العاملين بمدارس الشعلة الخاصة بإمارة الشارقة، وتم استخدام أداة الاستبانة لجمع المعلومات. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: جاءت الآثار الاجتماعية للتتمر المدرسي في ضحايا التتمر في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (٢.٦)، وأبرزها: افتقار ضحايا التتمر إلى مهارة التواصل الاجتماعي مع الآخرين، وقصورهم في الحصول على الدعم الاجتماعي. تلتها الآثار النفسية بمتوسط حسابي قدره (٢.٦)، وأبرزها: صعوبة الدفاع عن النفس؛ الميل إلى العزلة والانطوائية، ضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات. فيما جاءت الآثار التعليمية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره (٢.٥)، وأبرزها: انخفاض التحصيل الدراسي، صعوبة التركيز أثناء شرح المعلمين، والانسحاب من الأنشطة اللاصفية.

دراسة السعيد زينهم البلجيهي (٢٠٢١): تناولت هذه الدراسة التتمر الطلابي ضد معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته بالإرهاك النفسي، وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحافظة الدقهلية، منهم (١٤١) معلماً، و(٩٩) معلمة، استجابوا لمقياس التتمر الطلابي ضد المعلمين، ومقياس ماسلاش للإرهاك النفسي "الصورة الخاصة بالمعلم". وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ومتوسطات درجات المعلمات على مقياس التتمر الطلابي ضد المعلمين (التتمر اللفظي، والتتمر النفسي، والتتمر الجسدي، والتتمر الإلكتروني، والدرجة الكلية)، وجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين ذوى سنوات الخبرة التدريسية (١٠ سنوات فأقل)، وكذلك من (١١-٢٠ سنة) والمعلمين ذوى سنوات الخبرة التدريسية (أكثر من ٢٠ سنة) على مقياس التتمر الطلابي ضد المعلمين وذلك في صالح المعلمين ذوى سنوات الخبرة التدريسية (١٠ سنوات فأقل)، وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس التتمر الطلابي ضد المعلمين ودرجاتهم على مقياس الإرهاك النفسي (الإرهاق الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي، والدرجة الكلية).

دراسة رضا سميح أبو السعود (٢٠٢١): تناولت هذه الدراسة استقصاء ظاهرة التتمر الطلابي على المعلمين في المدارس المصرية، وباستخدام المنهج الوصفي، ثم وضع تصور لكيفية التصدي لظاهرة في ضوء نتائج الدراسة الميدانية، وتم تطبيق أداة الدراسة التي شملت (٩٦) فقرة على (٣٩٩) معلم ومعلمة من المعلمين المصريين، وتوصلت الدراسة الميدانية إلى تعرض نحو (٨٣.٢١%) منها لحالات تتمر طلابي تراوحت صورته من التكشير بالوجه إلى الإرهاب بإطلاق الأسلحة النارية، كانت هناك فروق دالة بين استجابات أفراد العينة عند مستويي (١%)، و(٥%) بين أنواع التعليم (عام/ لغات / أزهرى/ فني) وأنواع المدارس (بنين/ بنات/ مختلطة) ونوع جنس المعلم (ذكر/ أنثى)، وكشفت الدراسة الميدانية عن الأسباب والعوامل التي أدت إلى التتمر الطلابي على

المعلمين والتي تمثلت في العوامل التعليمية (الإدارة المدرسية - البيئة التعليمية - سلوك المعلم وممارساته - العوامل النفسية والاجتماعية للطلاب) وحازت هذه العوامل علة (٧٢.٤٥%) من استجابات أفراد العينة، بينما حازت العوامل المجتمعية (الاجتماعية - الأسرية - الإعلامية) على (٦٥.١٧%) من استجابات أفراد العينة.

دراسة محمد كمال كامل عبد الرحمن وديالا وحاوي (٢٠٢٠): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تعرض المعلمين للتمتع من قبل الطلاب في المدارس الحكومية بقطر، واتبعت الدراسة منهجية البحث الوصفي؛ حيث إنه من بين عينة مكونة من ١٥٥ معلماً ومعلمة بالمدارس الحكومية في قطر، أفاد المعلمون بأنهم يتعرضون لنوعين مختلفين من التمتع؛ حيث أشار ٢٠% منهم إلى تعرضهم للتمتع المباشر (مثل الاعتداءات اللفظية أو الجسدية)، في حين تعرض ٦٤.٨% منهم للتمتع غير المباشر (مثل عدم احترام المعلم في الفصول الدراسية). وعلاوة على ذلك، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المعلمين الذكور تعرضوا للتمتع بصورة غير مباشرة أكثر من المعلمات الإناث. كما أن كلا من شكلي التمتع المبلغ عنه يرتبطان باتجاهات المعلمين السلبية تجاه مهنة التدريس، لكن التمتع غير المباشر يتنبأ بشدة بهذه المواقف.

دراسة أوز وبيرقدار (Uz & Bayrakta, 2019): تناولت هذه الدراسة فحص تتمتع الطلاب تجاه المعلمين ومهارات إدارة الفصل من حيث المتغيرات المختلفة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٢٢ معلماً مشاركاً، وتم استخدام "استبيان التمتع تجاه المعلمين" و"مقياس مهارات إدارة الفصل الدراسي" كأدوات لجمع البيانات. وبحسب النتائج، تم تحديد أن ٥٧.٢% من المعلمين المشاركين لم يتعرضوا للتمتع، بينما ٤٢.٨% تعرضوا للتمتع من قبل طلابهم، وكان معظم المدرسين الذين تعرضوا للتمتع من قبل طلابهم من النساء، ولديهم شهادات جامعية وأكثر من ١٦ عاماً من الخبرة في التدريس.

## (٢) دراسات تناولت المناعة النفسية وفاعلية البرامج الإرشادية في تحسينها

دراسة علا عبدالرحمن علي محمد (٢٠٢٢): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة، وأثره على المناعة النفسية لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) معلمة من معلمات الروضة بمحافظة القاهرة، مقسمين (٣٥) المجموعة التجريبية، (٣٥) المجموعة الضابطة، وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الهناء الذاتي للمعلمات، مقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي لصالح المجموعة التجريبية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في الهناء الذاتي لصالح القياس البعدي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية لصالح القياس البعدي. مما يدل على فاعلية البرنامج لتحسين الهناء الذاتي وأثره على المناعة النفسية للمعلمات بالروضة.

دراسة أمل محمد محمد (٢٠٢١): تناولت هذه الدراسة فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذواتيين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) أمماً، مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية (ن=٨) وضابطة (ن=٨)، وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٠: ٤٠) عاماً من أمهات الأطفال الذواتيين الذين تراوحت أعمارهم ما بين (٦-٨) أعوام، واستعين بأدوات تمثلت في مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة، ومقياس المستوى

الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ومقياس جيليام لتشخيص التوحيدية، ومقياس المناعة النفسية، وبرنامج لتحسين المناعة النفسية، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال الذواتيين.

دراسة هبة صلاح بشير حسين (٢٠٢١): تناولت هذه الدراسة فاعلية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لأسر مرضى السرطان، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) فرد مصاب بمرض السرطان، وتم استخدام الأدوات التالية (البرنامج الإرشادي، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس اضطرابات ما بعد الصدمة)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة في القياس البعدي المباشر على مقياس المناعة النفسية ووجود ارتباط طردي قوي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على البعد الأول بقيمة بلغت (٠.٨٨١)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اعراض اضطرابات ما بعد الصدمة لصالح التطبيق البعدي.

دراسة ليلي بابكر عمر (٢٠٢١): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٧ عام)، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية التخائنة (٢٠١٨) ومقياس الذكاء الاجتماعي Teromso (٢٠١١) وتوصلت النتائج إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع. مستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف. كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر.

دراسة سندس عمر طريف وعمر مصطفى والشواشرة (٢٠٢١): تناولت هذه الدراسة أثر برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الانجاب في محافظة الكرك، والمكونة من (٢٨) سيدة من النساء المتأخرات في الانجاب، حيث قسمن عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وتم تطوير مقياس المناعة النفسية، وتم التأكد من مؤشرات الصدق والثبات للمقياس، وكذلك تم إعداد برنامج مبني على التحصين ضد التوتر، والمكون من (١٤) جلسة، وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج الإرشادي، كذلك بينت النتائج عدم ظهور فروق دالة بين أداء المشاركات في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والمتابعة على مقياس المناعة النفسية، وهذا يعني أن أثر البرنامج مستمر.

دراسة الشيماء سلمان (٢٠٢١): هدفت هذه الدراسة إلى تعرف علاقة المناعة النفسية بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا COVID-19 لدى عينة من معلمي التعليم الأساسي بلغ عددهم ٩٣ معلّم ومعلمة، وأعدت الباحثة واستخدمت كل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس تسامي الذات ومقياس قلق العدوى بفيروس كورونا، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة الأساسية بمستوى متوسط من المناعة النفسية سواء الذين سبقوا إصابتهم بفيروس كورونا

أو الذين لم يُصابوا به. وكانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وكل من تسامي الذات وأبعاده موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، في حين كانت العلاقات بين المناعة النفسية وأبعادها وقلق العدوى بفيروس كورونا وأبعاده سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١. فيما عدا العلاقة بين بُعدي المناعة النفسية؛ القناعة الشخصية وبين كل من الأفكار القهرية واضطراب السلوك -بعدي قلق العدوى-، وبين بعد التواصل الجيد وبعد الأفكار القهرية دالة عند مستوى ٠.٠٥. أيضاً لم توجد فروق في المناعة النفسية ترجع إلى النوع أو العمر أو الإصابة وعدمها لدى عينة الدراسة، وأوضحت نتائج الدراسة اسهام تسامي الذات في تفسير ٤٤.٧% من تباين المناعة النفسية، في حين أسهم تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد مجتمعين في تفسير ٥٢.٨% من تباين المناعة النفسية.

دراسة فاطمة الزهراء عبدالباسط عبدالواحد (٢٠٢١): تناولت هذه الدراسة إعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، وتم إعداد مقياس إدارة الذات ومقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة من قبل الباحثة، كما تم تصميم برنامج تنمية مهارات إدارة الذات، واعتمد البحث في شقه الأول على المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين متغيري البحث إدارة الذات والمناعة النفسية، وكذلك الكشف عن الفروق بين طلاب الجامعة في المتغيرين البحث وفقاً للنوع، والتخصص الأكاديمي، كما تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لإجراء الشق الثاني من البحث وهو التحقق من فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، وقد تكونت عينة البحث من (٤٦٩) طالبا وطالبة من الفرق الأربعة تتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٢٢)، بمتوسط عمري (٢٠.٧٥)، وانحراف معياري (١.٣٦٩)، حيث تم اختيار عينة البحث التجريبية من طلاب الفرقة الأولى وعددهم (٢٢) طالب وطالبة، ممن حصلوا على درجات منخفضة ضمن الإرباعي الأدنى على مقياسي إدارة الذات والمناعة النفسية حيث تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (١٢)، ومجموعة ضابطة بلغ عددهم (١٠)، وقد أظهرت نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع والتخصص الأكاديمي في إدارة الذات والمناعة النفسية، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تنمية مهارات إدارة الذات، وقد كان لتنمية مهارات الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية، كما استمرت فعالية البرنامج بعد شهرين من انتهاء البرنامج.

#### **التعليق على الدراسات السابقة:**

بعد هذا العرض لعدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تيسر الاطلاع عليها تبين أن الدراسات السابقة تناولت العديد من الموضوعات الخاصة بالمناعة النفسية والتتمر الطلابي منها ما يلي: الآثار الاجتماعية والنفسية والتعليمية للتتمر المدرسي في ضحايا التتمر، والتتمر الطلابي ضد معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته بالإرهاك النفسي، واستقصاء ظاهرة التتمر الطلابي على المعلمين في المدارس المصرية، وفعالية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة، وأثره على المناعة النفسية لديهن، وفعالية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذواتيين.

وبينت نتائج دراسة ليلي بابكر عمر (٢٠٢١) أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع، ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف. وأظهرت نتائج دراسة الشيماء سلمان (٢٠٢١) تمتع عينة الدراسة من معلمي التعليم الأساسي بمستوى متوسط من المناعة النفسية سواء الذين سبقت إصابتهم بفيروس كورونا أو الذين لم يُصابوا به. وأوضحت نتائج دراسة

هبة صلاح بشير حسين (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على المناعة النفسية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية. ولم تنطرق الدراسات السابقة لمتغيري المناعة النفسية والتنمر الطلابي معاً، كما لا توجد دراسة تناولت مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.

#### فرضيات الدراسة

بعد استعراض الإطار النظري للدراسة الحالية مع الإشارة إلى أهداف ومشكلة الدراسة ونتائج الدراسات السابقة، فقد تم صياغة فرضيات الدراسة الحالية على النحو التالي:  
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.  
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

#### إجراءات الدراسة:

##### أولاً: منهج الدراسة:

وفقاً لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه أعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي الذي يعتبر من طرق البحث الدقيقة التي تتناسب مع طبيعة الدراسة ومتغيراتها.

##### ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي الذي سحب منه عينة الدراسة (٧٦٤٥٢) معلمة بمختلف المراحل الدراسية بالكويت (إحصائيات وزارة التربية بالكويت حسب تقدير ٢٠٢٣). تم تطبيق الدراسة كخطوة أولى على عينة استطلاعية مكونة من (١٠٣) معلمة تراوحت أعمارهن بين (٢٣-٥٥) عاماً، ومتوسط أعمارهن (٣٦.٤) عاماً بانحراف معياري قدره (٧.١) عاماً، وكان الهدف من استخدام العينة الاستطلاعية التحقق من مناسبة أدوات الدراسة من حيث الصدق والثبات والمدة الزمنية وسلامة المفردات ... الخ، وبعد التأكد من الإجراءات السابقة تم تطبيق استمارة التطبيق الميداني التي تتضمن البيانات أولية والعمر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ومقياس التنمر ضد المعلمات ومقياس المناعة النفسية على عينة الدراسة الأساسية. وتتضمن عينة الدراسة الأساسية (٦٠) معلمة تم اختيارهن من المعلمات من مدارس محافظة مبارك الكبير التعليمية أثناء العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وتميزت المعلمات الممثلات للعينة المختارة في الدراسة الحالية بالالتزام بالمشاركة الفاعلة والجدية والصدق في الإجابة على مقاييس الدراسة، وبعد التأكد من الإجراءات السابقة تم اختيار (٣٠) معلمة يمثلن المجموعة التجريبية، متوسط أعمارهن (٣٦.٨) عاماً، بانحراف معياري قدره (٨.٢) عاماً، وتتراوح أعمارهن بين (٢٣-٥٥) عاماً، وهن من المعلمات اللاتي تعرضن للتنمر من قبل الطالبات داخل المدرسة، وترتفع درجاتهن على مقياس التنمر ضد المعلمات، وتم اختيار مجموعة ضابطة تتكون من معلمات لم يتعرضن للتنمر الطالبات، متوسط أعمارهن (٣٦.١) عاماً، بانحراف معياري قدره (٥.٩) عاماً، وتتراوح أعمارهن بين (٢٣-٥٥) عاماً، وتم مراعاة التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوى الدراسي والمستوى الاقتصادي، وتم اختيار العينة المقصودة من محافظة مبارك الكبير حيث الخصائص الديموغرافية وأبعادها لعينة الدراسة في محافظة مبارك الكبير تتشابه إلى حد كبير بعضها مع بعض.

يوضح الجدول (١) التوزيع الإحصائي لعدد أفراد العينة الأساسية للدراسة وفقاً لعدة خصائص منها: الحالة الاجتماعية، والمنطقة السكنية، والجنسية.



جدول (١)  
الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (ن=٦٠)

الإجمالي		المتغيرات	
%	ك		
٧٥	٤٥	متزوجة	الحالة الاجتماعية
١٤	٨	عزباء	
١٠	٦	مطلقة	
١	١	ارملة	
٨٩	٤٨	كويتية	الجنسية
٢٠	١٢	وافدة	
٧	٤	العاصمة	المنطقة السكنية
٨	٥	حولي	
٢٥	١٥	ميبارك الكبير	
٨	٥	الفروانية	
٤٩	٢٩	الأحمدي	
٣	٢	الجهراء	
١٠٠	٦٠	الإجمالي	

#### ثالثاً: أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على ما يلي: مقياس المناعة النفسية، ومقياس التمر ضد المعلمات، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي وفيما يلي عرض لذلك:

#### (١) مقياس المناعة النفسية

قام عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بإعداد هذا المقياس الذي يحتوي على (١١٧) مفردة تم اختصارها إلى (٤٣) مفردة، أمام كل مفردة أربع اختيارات وهي (كثيراً، وأحياناً، ونادراً، ولا)، وتصحح وفق التدرج (١،٢،٣،٤) للمفردات الإيجابية والعكس للمفردات السلبية، وتتراوح درجات المقياس بالصورة المختصرة ما بين (٤٣ - ١٧٢) درجة، ويتكون المقياس من تسعة أبعاد رئيسية للمناعة النفسية هي: التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والتحدي، والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والإبداع وحل المشكلات، والتفاؤل. وقام عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بالتحقق من صدق المقياس بالطرق التالية: صدق المحتوى: حيث تم التحقق من ذلك عن طريق عرض المقياس على عشرة محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والقياس النفسي، وقد نتج عن التحكيم حذف خمس عبارات وتعديل وصياغة تسع عبارات. الصدق العاملي: حيث تم التحقق من ذلك عن طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax مع استخدام محك كاييزر Kaiser Criterion علي عينة الدراسة الاستطلاعية، وبعد إجراء التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس واعتبار التشبع الملائم هو الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر تم الحصول على تسع عوامل. الصدق التلازمي: حيث تم التحقق من ذلك عن معاملات الارتباط بين مقياس المناعة النفسية واستبيان الصلابة النفسية لعقاد مخيمر، ومقياس الصلابة النفسية لأمال باظة، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

في هذه الدراسة تم التحقق من صدق المحتوى للصورة المختصرة عن طريق عرض المقياس على (٥) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والقياس النفسي، وقد نتج عن التحكيم تعديل وصياغة عشرة عبارات. كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (١٠٣) معلمة، وذلك من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول (٢) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول (٣٤) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)  
نتائج الاتساق الداخلي لبنود مقياس المناعة النفسية

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند
**٠.٦٥	٣١	**٠.٥٣	١٦	**٠.٢٦	١
**٠.٤٨	٣٢	**٠.٣٨	١٧	**٠.٤٣	٢
**٠.٦٠	٣٣	**٠.٤٠	١٨	**٠.٣٥	٣
**٠.٤٨	٣٤	**٠.٤٥	١٩	**٠.٢٥	٤
**٠.٦١	٣٥	**٠.٢٢	٢٠	**٠.٣٠	٥
**٠.٦٨	٣٦	**٠.٤٨	٢١	**٠.٤٨	٦
**٠.٤٤	٣٧	**٠.٥٢	٢٢	**٠.٤٢	٧
**٠.٧٠	٣٨	**٠.٥٢	٢٣	**٠.٤٠	٨
**٠.٦٥	٣٩	**٠.٤٥	٢٤	**٠.٤٠	٩
**٠.٥٨	٤٠	**٠.٥٠	٢٥	**٠.٣٨	١٠
**٠.٥٢	٤١	**٠.٣١	٢٦	**٠.٢٢	١١
**٠.٥٢	٤٢	**٠.٦٨	٢٧	**٠.٢٣	١٢
**٠.٥٤	٤٣	**٠.٣٠	٢٨	**٠.٤٤	١٣
		**٠.٥٣	٢٩	**٠.٥١	١٤
		**٠.٦٠	٣٠	**٠.٦٠	١٥

(ن=١٠٣)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

جدول (٣)  
يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
								1	التفكير الإيجابي (١)
							1	**٠.٣٤	المرونة النفسية (٢)
						1	**٠.٢٢	**٠.٢٢	ضبط النفس (٣)
					1	**٠.٣٨	**٠.٢٦	**٠.٢١	الثقة بالنفس (٤)
				1	**٠.٥٣	**٠.٣٧	**٠.٣١	**٠.٤٤	التحدي (٥)
			1	**٠.٤٨	**٠.٤٧	**٠.٢٧	**٠.٢٢	**٠.٤١	الصمود والصلابة النفسية (٦)
		1	**٠.٥٧	**٠.٦٤	**٠.٦٣	**٠.٢٢	**٠.٣٨	**٠.٣٧	فاعلية الذات (٧)
	1	**٠.٦٨	**٠.٥١	**٠.٤٢	**٠.٥١	**٠.٢٢	**٠.٣٦	**٠.٣٠	الإبداع وحل المشكلات (٨)
1	**٠.٤٩	**٠.٥١	**٠.٥٢	**٠.٤٨	**٠.٢٣	**٠.٢٢	**٠.٤٢	**٠.٦٦	التفاوض (٩)
**٠.٦٦	**٠.٧٦	**٠.٨٥	**٠.٧٠	**٠.٧٥	**٠.٧٨	**٠.٤٨	**٠.٤٨	**٠.٥٣	الدرجة الكلية

(ن=١٠٣)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين بنود مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٢٢) و(٠.٧٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ويشير ذلك إلى أن المقياس بالصورة المختصرة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، كما يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٤٨) و(٠.٨٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ويشير ذلك إلى أن المقياس بالصورة المختصرة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين أبعاده.

قام عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بحساب معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية وأبعاده من بيانات عينة التقنين باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعادلة كرونباخ ألفا، وقد تراوحت معاملات

الثبات بين ٠.٧٨-٠.٨٣، للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده. وقامت الباحثة في هذه الدراسة بحساب معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية وأبعاده على الصورة المختصرة من خلال طريقة التجزئة النصفية ومعادلة كرونباخ ألفا، وسبيرمان - براون، وجتمان على المقياس ككل وأبعاده. والجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

#### يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

المناعة النفسية	عدد العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	سبيرمان - براون	جتمان
التفكير الإيجابي(1)	4	١٣.٧	١.٣	٠.٦٢	٠.٦١	٠.٦٨	٠.٦٨
المرونة النفسية(2)	4	١١.٧	١.٥	٠.٦٦	٠.٦٣	٠.٦١	٠.٦١
ضبط النفس(3)	5	١٣.٩	٢.٣	٠.٦٠	٠.٦٦	٠.٧٥	٠.٧٤
الثقة بالنفس(4)	7	٢٢.٥	٣	٠.٧٠	٠.٧٥	٠.٨٢	٠.٨٢
التحدي(5)	5	١٦	١.٥	٠.٦٠	٠.٦١	٠.٦٧	٠.٦٧
الصمود والصلابة النفسية(6)	4	١٢.٥	١.٧	٠.٦٣	٠.٦٠	٠.٦٦	٠.٦٦
فاعلية الذات(7)	6	١٩.٨	٢.٧	٠.٦١	٠.٧١	٠.٧٦	٠.٧٦
الإبداع وحل المشكلات(8)	5	١٦.٢	٣	٠.٦٦	٠.٨٦	٠.٨٠	٠.٧٤
التفاؤل(9)	٣	١٠.٤	١.٥	٠.٧٠	٠.٧٢	٠.٨٢	٠.٧٨
الدرجة الكلية	٤٣	١٣٧.١	١٣.٤	٠.٦٧	٠.٨٩	٠.٨٠	٠.٧٨

يوضح جدول (٤) أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠.٦٠ - ٠.٨٩) للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وذلك باستخدام التجزئة النصفية ومعادلة كرونباخ ألفا، ومعادلة سبيرمان - براون، ومعادلة جتمان وهي معاملات ثبات مرتفعة، ويشير ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### (٢) مقياس التمر ضد المعلمات

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس الذي يحتوي على (٢٦) مفردة، أمام كل مفردة أربع اختيارات وهي (كثيراً، وأحياناً، وندراً، ولا)، ونصح وفق التدرج (٤، ٣، ٢، ١)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٦ - ١٠٤) درجة، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد رئيسية هي: الإيذاء النفسي، والإيذاء اللفظي، والإيذاء الجسدي، والإيذاء الإلكتروني. وتم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما: صدق المحتوى، والصدق العملي، حيث تم التحقق من ذلك عن طريق عرض المقياس على سبعة محكمين وهم: (٣) من أساتذة قسم علم النفس التربوي بكلية التربية، و(٦) من أساتذة قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية، و(١) من أساتذة قسم علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي، وقد نتج عن التحكيم تعديل وصياغة ٩ عبارات وفقاً لأراء المحكمين، وأصبح المقياس مكوناً من (٢٦) عبارة استخدمت في التجريب الاستطلاعي، ويوضح الجدول (٥) عبارات مقياس التمر ضد المعلمات وأبعاده.

#### جدول (٥)

#### يوضح عبارات مقياس التمر ضد المعلمات وأبعاده.

أبعاد المقياس	عبارات المقياس
البعد الأول (الإيذاء النفسي)	١ - ٧
البعد الثاني (الإيذاء اللفظي)	٨ - ١٣
البعد الثالث (الإيذاء الجسدي)	١٤ - ١٩
البعد الرابع (الإيذاء الإلكتروني)	٢٠ - ٢٦

تم استكشاف البنية العاملية للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax مع استخدام محك كايزر Kaiser Criterion علي عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة (١٠٣) معلمة، وقد بلغت قيمة محك كايزر للتحقق من كفاية حجم العينة (٠.٦٠)، وبعد إجراء التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس واعتبار التشعب الملائم هو الذي يبلغ (٠.٥) فأكثر تم الحصول على أربعة عوامل فسرا (٨٦.٤) من التباين الكلي للمصفوفة العاملية وهي: الإيذاء النفسي، وقد تشعب هذا العامل ب(٧) عبارات، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (١٨)، وتراوحت درجات التشعب لهذه العبارات بين (٠.٥٧-٠.٩٥)، والإيذاء اللفظي، وقد تشعب هذا العامل ب(٦) عبارات، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (٤.٥)، وتراوحت درجات التشعب لهذه العبارات بين (٠.٥٤-٠.٧٢)، والإيذاء الجسمي، وقد تشعب هذا العامل ب(٦) عبارات، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (٣.٢)، وتراوحت درجات التشعب لهذه العبارات بين (٠.٥٠-٠.٦٢)، والإيذاء الإلكتروني، وقد تشعب هذا العامل ب(٦) عبارات، وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل (٢.٥)، وتراوحت درجات التشعب لهذه العبارات بين (٠.٥٠-٠.٦٤). وقامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (١٠٣) معلمة، وذلك من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول (٦) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول (٧) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (٦)

#### نتائج الاتساق الداخلي لبندود مقياس التمر ضد المعلمات

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند
**٠.٥٥	٣١	**٠.٦٣	١٦	**٠.٦٤	١
**٠.٤٦	٣٢	**٠.٢٨	١٧	**٠.٥٣	٢
**٠.٦٣	٣٣	**٠.٥٠	١٨	**٠.٣٢	٣
**٠.٤٧	٣٤	**٠.٤٥	١٩	**٠.٣٥	٤
**٠.٥١	٣٥	**٠.٣٢	٢٠	**٠.٣١	٥
**٠.٥٨	٣٦	**٠.٤٨	٢١	**٠.٥٨	٦
**٠.٤٣	٣٧	**٠.٦٢	٢٢	**٠.٥٢	٧
**٠.٧١	٣٨	**٠.٥٢	٢٣	**٠.٤١	٨
**٠.٦٤	٣٩	**٠.٢٥	٢٤	**٠.٥٠	٩
**٠.٥١	٤٠	**٠.٤٠	٢٥	**٠.٢٨	١٠
**٠.٥٣	٤١	**٠.٤١	٢٦	**٠.٢٣	١١
**٠.٦٢	٤٢	**٠.٦٨	٢٧	**٠.٣٣	١٢
**٠.٦٤	٤٣	**٠.٤٠	٢٨	**٠.٥٤	١٣
		**٠.٤٣	٢٩	**٠.٦١	١٤
		**٠.٣٠	٣٠	**٠.٦٠	١٥

(ن=١٠٣)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

#### جدول (٧)

#### يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التمر ضد المعلمات والدرجة الكلية

٤	٣	٢	١	
			١	البعد الأول (الإيذاء النفسي)
		١	**٠.٧٤	البعد الثاني (الإيذاء اللفظي)
	١	**٠.٨٧	**٠.٥٨	البعد الثالث (الإيذاء الجسمي)
١	**٠.٩٨	**٠.٨٥	**٠.٥٩	البعد الرابع (الإيذاء الإلكتروني)
**٠.٩٣	**٠.٩٣	**٠.٩٥	**٠.٨١	الدرجة الكلية

(ن=١٠٣)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين بنود مقياس التتمير ضد المعلمات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٢٣) و(٠.٦٨)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ويشير ذلك إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، كما يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التتمير ضد المعلمات والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٨١) و(٠.٩٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ويشير ذلك إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين أبعاده. وقامت الباحثة بحساب معاملات ثبات مقياس التتمير ضد المعلمات وأبعاده من خلال طريقة التجزئة النصفية ومعادلة كرونباخ ألفا، وسبيرمان - براون، وجتمان على المقياس ككل وأبعاده، والجدول (٨) يوضح ذلك.

#### جدول (٨)

#### يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لأبعاد مقياس التتمير ضد المعلمات والدرجة الكلية

التتمير ضد المعلمات	عدد العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	سبيرمان - براون	جتمان
البعد الأول (الإيذاء النفسي)	٧	١٠.٦	٣.٨	٠.٧٤	٠.٨٤	٠.٨٥	٠.٨٥
البعد الثاني (الإيذاء اللفظي)	٦	٨	٣.٢	٠.٨٦	٠.٩٨	٠.٩٢	٠.٩٢
البعد الثالث (الإيذاء الجسدي)	٦	٥.٨	٢.٦	٠.٩٨	٠.٩٨	٠.٩٧	٠.٩٧
البعد الرابع (الإيذاء الإلكتروني)	٦	٨	٣.٨	٠.٩٧	٠.٩٨	٠.٩٦	٠.٩٦
الدرجة الكلية	٢٦	٣٢.٦	١٢.٣	٠.٧٧	٠.٩٧	٠.٨٧	٠.٨٧

يوضح جدول (٨) أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠.٧٤ - ٠.٩٨) للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية، وذلك باستخدام التجزئة النصفية، ومعادلة كرونباخ ألفا، ومعادلة سبيرمان - براون، ومعادلة جتمان وهي معاملات ثبات مرتفعة، ويشير ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### (٣) البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تحسين المناعة النفسية والحد من الآثار النفسية التي تؤثر سلباً على المعلمات من الناحية النفسية والدافعية للإنجاز، من خلال التطبيق لفنيات النظرية المعرفية السلوكية التي تساعد على تحقيق الهدف العام من البرنامج وهو دعم المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وهم المعلمات اللاتي تعرضن للتتمير الطابات واللاتي حصلن على درجة منخفضة على مقياس المناعة النفسية، وذلك عن طريق الإرشاد المعرفي السلوكي، واستخدام فنياته المختلفة التي تحقق الهدف الذي وضعت من أجله. يتكون البرنامج من (٢٢) جلسة بواقع ٣ جلسات أسبوعياً، ويستغرق أداء البرنامج سبعة أسابيع. قامت الباحثة بالاستفادة من العديد من النظريات النفسية في تصميم البرنامج وأهمها النظرية المعرفية السلوكية.

تم تصميم البرنامج وفقاً لثلاث مراحل، هي:

(أ) **المرحلة التمهيديّة:** أول مرحلة من مراحل الإرشاد هي المرحلة التمهيديّة التي تهدف إلى التعرف على المسترشد وخلق جو من الألفة والتقبل، وهي مرحلة أساسية ومهمة لتحقيق الهدف الأساسي من البرنامج الإرشادي ومن أساسيات استكمال سير العملية الإرشادية بكل سهولة ويسر وتقبل من المسترشد، تتم هذه المرحلة في أول جلسة بشكل كامل، حيث يتم تطبيق فنيات الإرشاد العامة وهي التقبل والإنصات والاستماع والاحترام المتبادل.

**(ب) مرحلة التطبيق:** مدة كل جلسة ٤٥ دقيقة تحتوي على أهداف مسبقة ومحددة ومنظمة من خلال طرح بعض المعلومات العلمية والتعريفية فيما يخص مصطلحات البحث، كما يتم تطبيق بعض الفنيات التي تتناسب مع أهداف البرنامج والغرض من كل جلسة، يحتوي البرنامج على ٢٢ جلسة بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً، يستند البرنامج الإرشادي على مصادر أكاديمية من دراسات سابقة وبعض الكتب في مجال الإرشاد النفسي.

**(ج) مرحلة الانتهاء:** عمل تغذية راجعة للبرنامج مع المسترشدين والاستفادة من آرائهم في كيفية تطبيق البرنامج، يتم في هذه الجلسة تطبيق المقياس البعدي للمناعة النفسية للمجموعة التجريبية والضابطة، انتهاء بكلمة شكر للمشاركات في هذا البرنامج.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها.

#### أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي. وتم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين وسطين معتمدين (Paired- Samples T Test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية بأبعدها المختلفة. والجدول (٩) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

#### جدول (٩)

نتيجة اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية بأبعدها المختلفة قبل وبعد تطبيق البرنامج.

حجم الأثر	قيمة (ت)	القياس البعدي حيث (ن = ٣٠)		القياس القبلي حيث (ن = ٣٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
١.١٨	*٢.١	٠.٥٢	١٤.٦	١.٢	١٣.٥	(١) التفكير الإيجابي
١.٥٠	**٨.٤	٠.٥١	١٣	١.٤	١١.٤	(٢) المرونة النفسية
١.٤٨	**٢.٩	١.٤	١٦.٥	٢.٢	١٣.١	(٣) ضبط النفس
٢.٢	**٤	٠.٥٨	٢٤.٩	٢.٥	٢٠.٩	(٤) ثقة بالنفس
١.٣	١.٨	١.٥	١٧.٣	١.٨	١٥.١	(٥) التحدي
١.٢	**٣.٨	١.٨	١٤.٤	١.٨	١٢.١	(٦) الصمود والصلابة النفسية
٠.٧٩	*٢.٤	٣.٤	٢١.١	٢.٩	١٨.٦	(٧) فاعلية الذات
١.٢	*٢.٢	٢.١	١٨.٨	٣	١٥.٦	(٨) الإبداع وحل المشكلات
٠.٣٧	١.٥	١.٥	١٠.٧	١.٧	١٠.١	(٩) التفاوض
١.٨٩	**١١.٧	٧.٨	١٥١.٦	١٣.٣	١٣٠.٩	الدرجة الكلية

(ن=٣٠)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)، \* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

اتضح من الجدول (٩) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي في الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعدها التالية (التفكير الإيجابي، وفاعلية الذات، والمرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والصمود والصلابة النفسية، والإبداع وحل المشكلات) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، إذ كانت (ت) تساوي (١١.٧) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، وبلغت قيمة (ت) (٢.١) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بالنسبة لبعده التفكير الإيجابي، وبلغت قيمة (ت) (٨.٤) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة لبعده المرونة النفسية، وكانت (ت) تساوي (٢.٩) وهي

دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بالنسبة لبعء ضبط النفس، وبلغت قيمة (ت) (٤) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بالنسبة لبعء الثقة بالنفس، وكانت (ت) تساوي (٣.٨) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بالنسبة لبعء الصمود والصلابة النفسية، وكانت (ت) تساوي (٢.١) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بالنسبة لبعء الإبداع وحل المشكلات، وكانت (ت) تساوي (٢.٤) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بالنسبة لبعء فاعلية الذات، وقد تراوح حجم التأثير ما بين (٠.٧٩ - ١.٨٩) وهو حجم تأثير مرتفع، ويرجع ذلك لتأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض المناعة النفسية لدى عينة المعلمين اللاتي تعرضن للتمرن، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في أبعاد المناعة النفسية التالية (التحدي، والتفاؤل)؛ إذ أن قيم (ت) غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المطلوبة، وبهذه النتيجة نستطيع الإشارة إلى قبول الفرضية الثانية من الدراسة.

أوضحت نتيجة الفرضية الأولى من الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي في الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومعظم أبعادها بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في أبعاد المناعة النفسية التالية (التحدي، والتفاؤل).

تعزو الباحثة أسباب الفروق الدالة الإحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج مؤشراً هاماً لمدي فاعلية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في تحسين الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها المختلفة، ويعني ذلك أن تطبيق البرنامج أدى إلى تحسين شامل في المناعة النفسية للمعلمين اللاتي تعرضن للتمرن من قبل الطالبات نتيجة تعزيز الوعي بالأبعاد النفسية المختلفة وتقديم أدوات واستراتيجيات لتطويرها، حيث تم في هذا البرنامج ما يلي:

**تحسين في التفكير الإيجابي:** حيث ساهم البرنامج في تعزيز التفكير الإيجابي والتفاؤل.

**زيادة في فاعلية الذات:** ساهم البرنامج في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الأهداف، مما أدى إلى زيادة فاعلية الذات.

**تعزيز المرونة النفسية:** قدم البرنامج أدوات لتعزيز التكيف والمرونة النفسية في مواجهة التحديات والضغوط النفسية.

**تحسين في ضبط النفس:** كان هناك تدريب على التحكم في العواطف وإدارة الضغوط، مما ساهم في تحسين ضبط النفس.

**زيادة في الثقة بالنفس:** كان البرنامج يركز على تعزيز الثقة بالنفس والإيمان بقدرات الفرد.

**تعزيز الصمود والصلابة النفسية:** ساهم البرنامج في تعزيز الصمود النفسي والقدرة على التحمل في مواجهة التحديات.

**زيادة في الإبداع وحل المشكلات:** تم تدريب المشاركين على تنمية مهارات الإبداع وحل المشكلات، فقد يظهر تحسين في هذا البعد.

تشير الدراسات السابقة إلى أن المناعة النفسية وأبعادها المختلفة (مثل التفكير الإيجابي، وفاعلية الذات، والمرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والصمود والصلابة النفسية، والإبداع وحل المشكلات) تلعب دوراً حاسماً في تعزيز صحة الفرد وجودته في الحياة ( Hofmann et al., 2012). وباستناد إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، يمكن القول إن البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي له أثر إيجابياً على المناعة النفسية وأبعادها المختلفة للمشاركين، وهذا يشير إلى أهمية تطوير برامج تدريبية موجهة نحو تعزيز العوامل النفسية الإيجابية لدى الأفراد ( Butler et

(al., 2006). ومع ذلك، يجب أيضاً أن نأخذ في الاعتبار أن هذه النتائج قد تعتمد على سياق الدراسة وعينة البحث، وقد تحتاج الأبحاث المستقبلية إلى مزيد من التحقيق لتحديد الأثر على المدى الطويل وفهم العوامل التي تؤثر على تحقيق هذا التأثير الإيجابي. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي تم الإشارة إليها في نتائج الفرضية الأولى.

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها

نصت الفرضية الثانية على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المناعة النفسية بأبعادها المختلفة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. قد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المناعة النفسية بأبعادها المختلفة. والجدول (١٠) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

#### جدول (١٠)

نتيجة اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المناعة النفسية بأبعادها المختلفة بعد تطبيق البرنامج

حجم الأثر	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة حيث (ن = ٣٠)		المجموعة التجريبية حيث (ن = ٣٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠.٢٥	١.٤	١	١٤.٤	٠.٥٢	١٤.٦	(١) التفكير الإيجابي
١.٠١	**٤.٧	١.٣	١٢	٠.٥١	١٣	(٢) المرونة النفسية
٠.٧١	**٣.٤	٢.٤	١٥.١	١.٤	١٦.٥	(٣) ضبط النفس
٠.٤٣	**٢.٣	٢.٩	٢٤	٠.٥٨	٢٤.٩	(٤) الثقة بالنفس
٠.٣٣	١.٧	١.٥	١٦.٨	١.٥	١٧.٣	(٥) التحدي
٠.٧٦	**٣.٨	١.٦	١٣.١	١.٨	١٤.٤	(٦) الصمود والصلابة النفسية
٠.٠٧	٠.٤٩	١.٨	٢١.٣	٣.٤	٢١.١	(٧) فاعلية الذات
٠.٣٩	*٢.١	٢.٩	١٧.٨	٢.١	١٨.٨	(٨) الإبداع وحل المشكلات
٠.٢١	٠.٧٩	١.٣	١١	١.٥	١٠.٧	(٩) التفاؤل
٠.٦٨	**٣.٤	٩.١	١٤٥.٨	٧.٨	١٥١.٦	الدرجة الكلية

(ن=٣٠)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)، \* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

اتضح من الجدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها التالية (المرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والصمود والصلابة النفسية، والإبداع وحل المشكلات) بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت (ت) تساوي (٣.٤) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، وبلغت قيمة (ت) (٤.٧) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة لبعد المرونة النفسية، وكانت (ت) تساوي (٣.٤) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة لبعد ضبط النفس، وبلغت قيمة (ت) (٢.٣) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس، وكانت (ت) تساوي (٣.٨) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالنسبة لبعد الصمود والصلابة النفسية، وكانت (ت) تساوي (٢.١) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بالنسبة لبعد الإبداع وحل المشكلات، وقد تراوح حجم التأثير ما بين (٠.٣٩ - ١.٠١) وهو حجم تأثير متوسط، ويرجع ذلك لتأثير البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض المناعة النفسية لدى عينة المعلمين اللاتي تعرضن للتممر،



بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أبعاد المناعة النفسية التالية (التفكير الإيجابي، والتحدي، وفاعلية الذات، والتفؤل) بعد تطبيق البرنامج؛ إذ أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة المطلوبة، وبهذه النتيجة نستطيع الإشارة إلى قبول الفرضية الثانية من الدراسة.

وتعزو الباحثة ارتفاع المناعة النفسية لدى المعلمات اللاتي تعرضن للتمتع من قبل الطالبات نتيجة البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي إلى أن البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي يعتبر أداة فعالة لتعزيز المناعة النفسية لدى المعلمات اللواتي يتعرضن للتمتع من قبل الطالبات من خلال تزويدهن بالمعرفة والمهارات الضرورية للتعامل مع التحديات، كما أن هذا البرنامج ساعد على ما يلي:

**التوعية النفسية:** حيث قدم البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي للمعلمات الأدوات والمهارات اللازمة لفهم ما يحدث وتقدير أنفسهن بشكل أفضل، وهذا التوعية تعزز الثقة بالنفس والوعي الذاتي، مما يجعل المعلمات أكثر قدرة على التعامل مع التمتع بشكل صحيح.

**تطوير التفكير الإيجابي:** ساعد البرنامج في تغيير نمط التفكير السلبي إلى إيجابي، مما يقوي التصدي للتمتع وتقليل تأثيره النفسي على المعلمات.

**الدعم الاجتماعي:** شجع البرنامج المعلمات على بناء شبكات دعم اجتماعي قوية، وعندما يشعر المعلمات بأنهن مدعومات من قبل زملائهن والإدارة المدرسية، يمكن أن يكون لديهن مناعة نفسية أكبر ضد التمتع.

**تطوير استراتيجيات التعامل:** ساعد البرنامج في تزويد المعلمات بأدوات فعالة للتعامل مع التمتع، وذلك يمكن أن يشمل تعلم كيفية التعبير عن مشاعرهن والبحث عن مساعدة عند الحاجة.

تعزيز الصحة النفسية: ساهم البرنامج الإرشادي في تعزيز الصحة النفسية بشكل عام، مما يساعد على تقليل التأثيرات السلبية للتمتع على المعلمات.

**يعد العلاج المعرفي السلوكي** نهج علاجي شهير وفعال يستخدم لعلاج مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية والعاطفية، ويقوم على افتراض أن التفكير المعرفي والسلوك يتفاعل معاً لتشكيل تجارب الأفراد وردودهم على الأحداث والمواقف، ويتضمن العلاج المعرفي السلوكي تحدي وتعديل الأفكار والمعتقدات السلبية والسلوكيات غير الصحية (Beck, 2011). ويبين كل من (Hofmann et al., 2012)، و (Butler et al., 2006)، و (Hofmann et al., 2008) أن هناك العديد من الفوائد الرئيسية للعلاج المعرفي السلوكي تشمل:

**تحسين الوعي الذاتي:** حيث يساعد العلاج المعرفي السلوكي الأفراد على فهم أنفسهم بشكل أفضل، ويساعدهم في التعرف على الأفكار والمشاعر السلبية التي يمكن أن تكون مصدراً للمشاكل.

**تحسين العلاقات الاجتماعية:** من خلال تعديل السلوكيات والمشاعر السلبية، يمكن للأفراد تحسين علاقاتهم الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين بشكل أفضل.

**علاج الاضطرابات النفسية:** يُستخدم العلاج المعرفي السلوكي بنجاح في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات القلق، واضطرابات الهلع، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، واضطرابات النوم، والإدمان، والعديد من الاضطرابات الأخرى.

**زيادة التكيف:** يمكن للأفراد الاستفادة من العلاج المعرفي السلوكي لتطوير مهارات التكيف والتغلب على التحديات في الحياة بشكل أفضل.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية في تحسين المناعة النفسية ومنها نتائج دراسة علا عبد الرحمن علي محمد

(٢٠٢٢) التي بينت فاعلية البرنامج العلاجي في تحسين الهناء الذاتي وأثره على المناعة النفسية للمعلمات بالروضة. وبينت نتائج دراسة محمد (٢٠٢١) فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال الذواتيين. وأشارت نتائج دراسة هبة صلاح بشير حسين (٢٠٢١) إلى فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لأسر مرضى السرطان. وأوضحت نتائج دراسة سندس عمر طريف وعمر مصطفى والشواشرة (٢٠٢١) أن هناك أثر للبرنامج الإرشادي المبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الإنجاب في محافظة الكرك. بينت نتائج دراسة فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد (٢٠٢١) فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية في تحسين المناعة النفسية. وأشارت نتائج دراسة أيمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩) إلى فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية لدى عينة البحث من المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة المتعثرين. وتناولت نتائج دراسة سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠١٦) التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية منخفضة المناعة النفسية في التطبيقين القبلي والبعدي في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية - التحكم الذاتي - الحث الذاتي ومقاومة الفشل - التعبير عن الذات) والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.

#### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها:

نصت الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي. وتم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين وسطين معتمدين (Paired- Samples T Test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ودرجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية بأبعادها المختلفة. والجدول (١١) يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج.

#### جدول (١١)

#### نتيجة اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسي بأبعادها المختلفة في القياسين البعدي والتتبعي

حجم الأثر	قيمة (ت)	القياس التتبعي حيث (ن=٣٠)		القياس البعدي حيث (ن=٣٠)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١	٤.٤	١٤.٧	٠.٥٢	١٤.٦	(١) التفكير الإيجابي
غير دالة	٠.٩٢	٠.٥٣	١٣.٢	٠.٥١	١٣	(٢) المرونة النفسية
غير دالة	٠.٧٣	١	١٦.٧	١.٤	١٦.٥	(٣) ضبط النفس
غير دالة	٠.٧٦	٠.٦٠	٢٥	٠.٥٨	٢٤.٩	(٤) الثقة بالنفس
غير دالة	٠.٦٥	١.٥	١٧.٤	١.٥	١٧.٣	(٥) التحدي
٠.٣٧	*٢.٠٨	١.٩	١٣.٧	١.٨	١٤.٤	(٦) الصمود والصلابة النفسية
٠.٥١	*٢.٤	٣.٦	١٩.٣	٣.٤	٢١.١	(٧) فاعلية الذات
غير دالة	١.٤	٢.٥	١٨.١	٢.١	١٨.٨	(٨) الإبداع وحل المشكلات
غير دالة	١.٦	١.٧	١٠.٢	١.٥	١٠.٧	(٩) التفاؤل
٠.٤٠	*٢	٨.٦	١٤٨.٣	٧.٨	١٥١.٦	الدرجة الكلية

(ن=٣٠)، \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)، \* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

اتضح من الجدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعادها المناعة النفسية التالية (التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والإبداع وحل المشكلات)؛ إذ أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة المطلوبة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية للمناعة النفسية وأبعادها التالية (الصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ إذ كانت (ت) تساوي (٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، وبلغت قيمة (ت) (٢,٠٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بالنسبة لبعده الصمود والصلابة النفسية، وبلغت قيمة (ت) (٢,٤) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بالنسبة لبعده فاعلية الذات.

أوضحت نتيجة الفرضية الثالثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في معظم أبعاد المناعة النفسية، وبهذه النتيجة نستطيع الإشارة إلى قبول الفرضية الثالثة من الدراسة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي تم الإشارة إليها في نتائج الفرضية الأولى.

#### **التوصيات والرؤى المستقبلية:**

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بالآتي:

يجب أن تقوم المؤسسات التعليمية بتقديم برامج دعم نفسي وإرشادية للمعلمين بشكل منظم، حيث يمكن أن تساعد هذه البرامج في تعزيز المناعة النفسية لديهم وتقليل تأثير التمر والضغوط النفسية.

يجب أن تشمل برامج تدريب المعلمين مهارات التعامل مع التمر وتعزيز المناعة النفسية من خلال توفير ورش عمل ودورات تدريبية تساعد المعلمين على التعرف على علامات التمر وكيفية التعامل معها بشكل فعال.

يجب على المؤسسات التعليمية مراجعة وتعديل سياساتها لمكافحة التمر والعنف في المدارس، ويجب أن تكون هناك إجراءات واضحة للإبلاغ عن التمر وتطبيق العقوبات على المتورطين.

يجب توجيه وإرشاد الأهل والأسر لفهم أهمية دعم المعلمين وتشجيعهم على التعامل بشكل إيجابي مع المدرسة والمعلمين، ويمكن توفير موارد للأهل حول كيفية دعم أطفالهم وتعزيز تفاهمهم لظروف المعلمين.

يجب أن تتابع المؤسسات التعليمية تقدم الدعم النفسي للمعلمين وتوفير الدعم اللازم في حالة الحاجة.

استخدام نتائج الدراسة لتطوير برامج إرشادية أكثر فعالية وملاءمة لاحتياجات المعلمين والمعلمات في مجال تعزيز المناعة النفسية.

إجراء دراسات لفهم كيف يمكن أن تؤثر المناعة النفسية للمعلمين على أداء وتحفيز الطلاب.

#### **المراجع**

أمل محمد محمد. (٢٠٢١) فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذواتيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١١)، ٩٣-١٣٢.

أيمن عبد العزيز حماد. (٢٠١٩) فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٩، ٦٩-١١٨.

- حامد عبد السلام زهران. (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- خديجة علي الظهوري، ووسيلة يعيش حرم خزار. (٢٠٢٢). أثار التنمر المدرسي على ضحايا التنمر من وجهة نظر المعلمين وسبل مواجهتها: دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمدارس الشعلة الخاصة بمدينة الشارقة. مجلة الآداب، ١٤٣(٢)، ٣١٥ - ٣٥٤.
- رضا سميح أبو السعود. (٢٠٢١). التنمر الطلابي على المعلمين في المدارس المصرية (دراسة تحليلية). مجلة العلوم التربوية بجامعة القاهرة، ٢٩(١)، ١٤١-٢٣٠.
- ريم محمد صايل الزعبي. (٢٠١٥). درجة وعي الطالبات المتدربات بأسباب ظاهرة التنمر في الصفوف الثالثة الأولى وإجراءاتهن للتصدي له. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: جامعة القدس المفتوحة، (١)١٢٣، ١٩٦ - ١٦٣.
- السعيد زينهم البلجيهي. (٢٠٢١). التنمر الطلابي ضد معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته بالإرهاك النفسي. مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، ٣(١١٦)، ٣-٢٩.
- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم. (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٦(٩٠)، ٢٤٥-٢٩١.
- سندس عمر طريف، وعمر مصطفى والشواشرة. (٢٠٢١). أثر برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الانجاب في محافظة الكرك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩(٢).
- الشيما سلمان. (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوي بفيروس كورونا المستجد covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(٣)، ٣٦٧-٤٠٢.
- عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب. (٢٠١٨). علم النفس المدرسي: أسسه وتطبيقاته. الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.
- عبير سيد أحمد عبد الفتاح. (٢٠١٨). سلوك التنمر وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية وأنماط سلوك المعلم لدى طالبات المدارس الإعدادية الثانوية بمدينة بنها. مجلة الخدمة الاجتماعية: الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ٦٠(٥)، ٢٦٥-٣٠٠.
- عصام محمد زيدان. (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٨١(١)، ٨١ - ٨.
- عصام محمد زيدان. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين المناعة النفسية وأثره في خفض قلق الموت لدى مرضى التهاب الكبد الفيروسي "C"، مجلة كلية التربية جامعة طنطا.
- علا عبد الرحمن علي محمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن. مجلة الطفولة والتربية، ١٤(٤٩)، ٢٤٩ - ٣١٦.
- فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد. (٢٠٢١). فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(٩)، ١٤٩-٢٠١.

- 
- كمال إبراهيم مرسى. (٢٠٠٠) السعادة وتنمية الصحة النفسية - مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- ليلي العساف، وخالد الصرايرة. (٢٠١٠) دور الإدارات التربوية في معالجة سلوك العنف الطلابي الموجه ضد المعلمين والإداريين في المدارس الثانوية الحكومية في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجامعة الأردنية، ١(٣٧)، ١٦٧-١٨٨.
- ليلي بابكر عمر. (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية، ٣٧(٧)، ٦١-٩٥.
- محمد كمال كامل عبدالرحمن، وديالا وحاوي. (٢٠٢٠). تنمر الطلاب ضد المعلم وأثره على اتجاه المعلم نحو التدريس: دراسة على عينة من المعلمين العاملين بالمدارس الحكومية في دولة قطر. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٤(٢١)، ١٣٧-١٥٠.
- منال أسامة بدران. (٢٠٢٠). إضاءات حول التنمر. الرياض: دار الصايل للنشر.
- هبة صلاح بشير حسين. (٢٠٢١) فاعلية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لأسر مرضى السرطان. مجلة كية التربية بجامعة عين شمس، ٤٥(٣)، ٢٩٧-٣٣٢.
- هويه جاسر فرحان محمد العدوانى. (٢٠٢٢). ظاهرة التنمر والعوامل المؤدية لانتشارها لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. الثقافة والتنمية، ٢٢(١٧٣)، ٢٢٥-٢٧٠.
- Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (2001). *Psychoneuroimmunology* (5th ed.). Academic Press.
- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103-115
- Barbanell, L. (2009). *Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt*. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- Beck, A., Davis, D. & Arthur, F. (2016). *Cognitive therapy of personality disorders*. (third e.). New York, Guilford publications.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Benjamin, CL, Puleo, CM, & Settipani, CA. (2011), History of cognitive-behavioral therapy in youth", *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20 (2): 179–189, doi: 10.1016/j.chc.2011.01.011, PMC 3077930, PMID 21440849
- Besag, V. E. (1989) *Bullies and Victims in Schools*. Milton Keynes, England: Open University Press.
-

- 
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 17–31.
- Courtney, L. & Benjamin, A. (2011) History of Cognitive-Behavioral Therapy in Youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 20*(2),179-189.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches, 8*(1-2), 36-47.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review, 32*(3), 365-383.
- Gilbert, T., Driver-Linn, E., & Wilson, D. (2002). The trouble with Vronsky: Impact bias in the forecasting of future affective states. In Barrett & Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence, 114–143*. New York: Guilford Press.
- Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews Immunology, 5*(3), 243-251.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry, 69*(4), 621–632.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440.
- Kelly, B. D., & Sadovnick, A. D. (2010). Stress, the Immune System, and Psychiatry. *Advances in Psychiatric Treatment, 16*(2), 102-109. doi:10.1192/apt.bp.108.006312
- Kumpulainen, K. (2008). "Psychiatric conditions associated with bullying". *International Journal of Adolescent Medicine and Health. 20* (2): 121–32.
- Oláh, A., (1996). *Psychological immune system: an integrated structure of coping potential dimensions*. Paper presented at the 9th Conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
- Seegerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin, 130*(4), 601-630.
-

- 
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smith, J. (2008). *Bullying: A Comprehensive Guide*. New York, NY:Academic Press.
- Uz, R, & Bayraktar, M. (2019) Bullying toward teachers and classroom management skills. *European J Ed Res*, 8(2):647-657. doi: 10.12973/eu-jer.8.2.647
- Whitted, K.S. & Dupper, D.R. (2005). Best Practices for Preventing or Reducing Bullying in Schools. *Children and Schools*, Vol. 27, No. 3, July 2005, pp. 167-175(9).