



جامعة الجبيلي بونعامية خميس مليانة
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



الموضوع:

دور المناعة النفسية والدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتمر المدرسي لدى ضحايا التمر

مذكرة مقدمة استكمال متطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية
تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الدكتورة:

* لعزالي صليحة

إعداد الطالبتين:

- دواني لطيفة
- غداوية هدى

لجنة المناقشة

رئيسا	أستاذة محاضر-أ-	د.برزاي نادية
مناقشا	أستاذة محاضرة-ب-	د.لوزاني فاطمة الزهراء
مشرفا	أستاذة محاضرة-أ-	د.لعزالي صليحة

السنة الجامعية: 2023/2022

شكرو عرفان

الحمد لله رب العالمين الصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين محمد عليه الصلاة وازكى التسليم .

نحمد الله ونشكره الذي أنعم علينا بنعمته وأكرمنا بفضله وعطائه ووفقنا وأمدنا بالقوة وألهمنا هبة الصبر على إتمام هذا العمل المتواضع .
كما نتقدم من هذا المقام بأسمى آيات الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذة المشرفة الدكتورة "صليحة لعزالي" صاحبة الصبر الجميل و القلب الكبير التي تفضلت بالإشراف على هذه الدراسة ، و التي ساعدتنا بدورها في إنجاز هذه المذكرة ، فلم تبخل علينا بجهدا و وقتها، ولها منا خالص الثناء راجينا الموالى عز وجل أن يبارك فيها و في عائلتها ويجزيها كل الخير ويجعله في ميزان حسناتها ، و التي كانت لنا الناصحة و المرشدة على الرغم من كثرة أعمالها.

كما نتوجه بفيض من الشكر العميق إلى أعضاء لجنة المناقشة، فلمهم منا التقدير و عرفان على موافقتهم الكريمة لمناقشة رسالتنا، و إتاحة لنا للاستفادة من خبراتهم العلمية القيمة التي سترفع حتما من القيمة العلمية لهذه الدراسة.

كما لا يفوتنا أيضا أن نتقدم بالثناء الوافر وخالص شكرنا و عظيم امتنانا للأستاذة الفاضلة التي أطرت لتربصنا الميداني " مستشارة التوجيه و الإرشاد المدرسي و المنهبي بشير باي نعمة" على ما قدمته لنا من مساعدة جزاها الله كل خير ، و نشكر كل من قريب أو بعيد،

وفي الأخير فإننا نتوجه بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة نسأل الله الجميع أن يعظم لهم الجزاء في الدارين أنه سميع مجيب
واخر دعوانا أن نحمد الله رب العالمين.

لطيفة* هدى

الإهداء

إلى السند الذي لا يهتز..... إلى من اعتبره قدوة في الحياة..... إلى الذي أعطاني
الأصل الطيب ولم يترك للعطاء حدود..... أبي غالي

أطال الله في عمره

إلى نبع الحنان.... التي أستمد منها أسى مبادئ الحياة..... إلى من أعطتني دون

مقابل..... أمي غالية

أطال الله في عمرها

إلى القلوب الصفية..... إلى اللتان أحاطني بالحب و الحنان..... إلى من أستمد

منهم قوتي أختي "لينة و مريم"

وفقههم الله وسدد خطاهم

إلى من أعطوني أغلى ما في الحياة..... أجدادي وجداتي..... أدامهم الله بالصحة

والعافية و أطال الله في عمرهم.

إلى صديقات العزيزات.

دواني لطيفة

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة..... ونصح الأمةإلى نبي الرحمة و نور العالمين..... سيدنا محمد صلى عليه و سلم.

أهدي هذا العمل إلى من تسابقت الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتي إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل ما أنا فيهإلى من رفعت كف الضراعة الله ترجوه نجاحي.... إلى من حرمت نفسها و أهدتني عمرها.... إلى القلب الناصع البياض والدتي حفظها الله.

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار.... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار.... إلى من علمني العطاء دون انتظار و اليوم يشاركني قطف الثمار... إلى قدوتي وسندي والدي الغالي أطل الله في عمره و أمدّه بالصحة والعافية.

إلى من كانوا عوناً لي على تحمل أعباء الحياة إلى النعمة التي لا يعرف عظمتها إلا من تمتع بها .. ربي أسعدهم و لا تحرمني من وجودهم أختاي "سعاد و يسرى" و إخوتي " بلال و مختار و جمال"

و إلى عصفير قلوبنا و بيتنا " أصيل و إسراء و أسيم"

إلى من أثق تماماً أنهم أجمل شيء سأحافظ عليه حتى أغادر هذه الحياة و إلى من كانوا سند في أوقات الحزن قبل فرحي صدقاتي .

غداوية هدى

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	كلمة شكر و تقدير	
	الإهداء	
	فهرس المحتويات	
	فهرس الجداول	
	الملخص باللغة العربية	
	الملخص باللغة الانجليزية	
أ - ب	مقدمة	
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة		
1	الإشكالية.	04
2	فرضيات الدراسة.	07
3	أهداف الدراسة.	07
4	أهمية الدراسة.	08
5	المفاهيم الأساسية للدراسة.	08
6	حدود الدراسة.	08
7	الدراسات السابقة.	09
8	التعقيب على الدراسات السابقة	18
الفصل الثاني: المناعة النفسية		
	تمهيد	
1	تعريف المناعة النفسية .	22
2	أهمية المناعة النفسية .	23
3	مفاهيم مرتبطة بالمناعة النفسية .	24
4	تصنيفات المناعة النفسية.	25
5	خصائص المناعة النفسية.	26
6	وظائف المناعة النفسية	26
7	مكونات المناعة النفسية	27

فهرس المحتويات

28	مجالات المناعة النفسية	8
29	مقاومات المناعة النفسية.	9
30	المناعة النفسية و علاقتها بالمتغيرات أخرى.	10
33	النظريات لمناعة النفسية.	11
	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: الدعم الاجتماعي		
	تمهيد:	
39	مفهوم الدعم الاجتماعي.	1
40	أهمية الدعم الاجتماعي.	2
40	أنواع الدعم الاجتماعي.	3
41	وظائف الدعم الاجتماعي.	4
41	مصادر الدعم الاجتماعي.	5
42	طرق تقديم الدعم الاجتماعي.	6
43	نماذج الرئيسية لدعم الاجتماعي.	7
43	النظريات المفسرة للدعم الاجتماعي.	8
	خلاصة الفصل.	
الفصل الرابع: التمر المدرسي		
	تمهيد:	
48	مفهوم التمر.	1
48	مفهوم التمر المدرسي.	2
49	المفاهيم المرتبطة بالتمر المدرسي.	3
50	أنواع التمر المدرسي.	4
52	خصائص التمر المدرسي.	5
55	أسباب التمر المدرسي.	6
56	عوامل التمر المدرسي.	7
57	النظريات المفسرة للتمر المدرسي.	8

فهرس المحتويات

61	الآثار السلبية للتنمر المدرسي.	9
64	الوقاية من التنمر المدرسي.	10
65	أساليب التخفيف من التنمر.	11
	خلاصة الفصل.	
الجانب التطبيقي		
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة		
70	المنهج الدراسة.	
70	الدراسة الاستطلاعية.	01
70	مجال الدراسة.	02
70	مجال البشري	1.2
70	مجتمع الدراسة	1.1.2
70	عينة الدراسة.	1.2.2
71	أدوات الدراسة.	03
77	الخصائص السيكومترية للدراسة.	04
80	الأساليب الإحصائية للدراسة.	05
الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج		
82	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.	01
83	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.	02
86	مناقشة نتائج الفرضية الأولى.	03
86	مناقشة نتائج الفرضية الثانية.	04
88	الاستنتاج العام.	05
89	الاقتراحات.	06
91	الخاتمة.	07
	قائمة المصادر والمراجع.	08
	قائمة الملاحق.	09

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
49	يمثل الفرق بين التنمر المدرسي والصراع.	01
53	يمثل بعض خصائص المتنمرين .	02
54	يمثل بعض خصائص ضحايا التنمر المدرسي.	03
71	يمثل توزيع عينة الدراسة.	04
71	يمثل فقرات البعد الكفاءة الذاتية لمقياس المناعة النفسية.	05
72	يمثل فقرات البعد التفاؤل لمقياس المناعة النفسية.	06
72	يمثل فقرات بعد التفكير الإيجابي لمقياس المناعة النفسية.	07
73	يمثل فقرات بعد حل المشكلات لمقياس المناعة النفسية.	08
73	يمثل فقرات بعد الثقة بالنفس لمقياس المناعة النفسية.	09
74	يمثل فقرات بعد ضبط النفس الاتزان لمقياس المناعة النفسية.	10
74	يمثل البنود السلبية والإيجابية لمقياس المناعة النفسية.	11
75	يمثل فقرات بعد الدعم التقييمي لمقياس الدعم الاجتماعي	12
75	يمثل فقرات بعد الدعم انتقائي لمقياس الدعم الاجتماعي.	13
76	يمثل فقرات بعد الدعم الملموس لمقياس الدعم الاجتماعي.	14
76	يمثل البنود الإيجابية والسلبية لمقياس الدعم الاجتماعي.	15
77	يمثل معاملات الارتباط بارسون بين أبعاد ودرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.	16
78	يمثل قيمة معامل ألفا لكرونباخ لمقياس المناعة النفسية.	17
78	يمثل معاملات الارتباط بارسون بين أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي مع بعضها البعض	18
79	يمثل قيمة معامل ألفا لكرونباخ لمقياس الدعم الاجتماعي .	19
79	يمثل معامل الارتباط بارسون لأبعاد مقياس ضحايا التنمر المدرسي.	20
80	يمثل قيمة ألفا لكرونباخ لمقياس ضحايا التنمر المدرسي.	21
82	يوضح الإحصاءات الوصفية للتنمر المدرسي والمناعة النفسية.	22
82	يمثل معامل الارتباط بين التنمر المدرسي والمناعة النفسية .	23
82	يمثل الدلالة المعنوية للانحدار للتباين ANOVA.	24
83	يمثل معامل التحديد بين المناعة النفسية والتنمر المدرسي نموذج الانحدار.	25
83	يمثل معادلة الانحدار الخطي البسيط.	26
83	يوضح الإحصاءات الوصفية لأبعاد الدعم الاجتماعي والتنمر المدرسي.	27
84	يمثل معامل الارتباط بين التنمر المدرسي وأبعاد الدعم الاجتماعي.	28
84	يمثل الدلالة المعنوية للانحدار للتباين ANOVA. لأبعاد الدعم الاجتماعي.	29
85	يمثل معامل التحديد بين التنمر المدرسي وأبعاد الاجتماعي نموذج الانحدار	30
85	يمثل معادلة الانحدار الخطي البسيط.	31

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الأشكال

الرقم	أشكال	الصفحة
01	يمثل أهم نظريات المفسرة للمناعة النفسية .	36
02	يمثل أنواع التنمر المدرسي.	51
03	يمثل كيفية مواجهة التنمر المدرسي.	65

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	ملحق مقياس المناعة النفسية .
02	ملحق مقياس الدعم الاجتماعي.
03	ملحق مقياس ضحايا التنمر المدرسي.
04	ملحق الأساتذة المحكمين لمقياس الدعم الاجتماعي
05	ملحق مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس الدعم الاجتماعي.
06	ملحق مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية.
07	ملحق مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس ضحايا التنمر المدرسي.
08	ملحق حساب نتائج الدراسة.

ملخص الدراسة:

استهدفت الدراسة الحالية بالتعرف على دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي وذلك باعتماد على المنهج الوصفي ، حيث اشتمل مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ متمدرسين بمرحلة التعليم المتوسط الذي بلغ عددهم (581) ، ولتحقق من أهداف الدراسة فقد تم اختيار عينة المكونة من (485) تلميذ و تلميذة من ضحايا التنمر المدرسي بطريقة عشوائية.

تم استخدام أدوات الدراسة باعتماد على مقياس المناعة النفسية من إعداد ربهام أبو زيد إبراهيم سنة (2018) ومقياس الدعم الاجتماعي من طرف كوهن (1986) و مقياس ضحايا التنمر المدرسي لآدهم رجب الخفاجي (2015) واعتمدت الباحثتان في دراستهما على الأساليب الإحصائية منها معامل الارتباط بارسون و معامل الانحدار الخطي البسيط و الاختبار التباين الأحادي ، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ✓ مساهمة المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.
 - ✓ مساهمة أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.
- الكلمات المفتاحية:** المناعة النفسية ، الدعم الاجتماعي ، التنمر المدرسي ، ضحايا التنمر المدرسي.

Summary of the Study:

The aim of this study was to investigate the role of psychological immunity and social support in reducing the psychological impact of school bullying on its victims, using a descriptive method. The study population consisted of secondary school students whose number reached (851), and a sample of 485 students was selected to achieve the study objectives. The study used the Psychological Immunity Scale developed by Rihab Abu Zeid Ibrahim in (2018), the Social Support Scale by Cohen in (1986), and the School Bullying Victims Scale by Adham Rajab Al-Khafaji in (2015) as research tools. The researchers used statistical methods including the Pearson correlation coefficient, simple linear regression coefficient, and analysis of variance. The study found that psychological immunity contributes to reducing the psychological impact of school bullying on its victims, as well as the different dimensions of social support.

Key words: Psychological immunity, social support, school bullying, bullying victims

حققت

إن الحياة محطات من الفرح والألم في كل لحظة نجرب شعوراً جديداً، قد يكون سعيداً كنجاح في دراسته أو إنشاء صدقات جديدة ، وقد تحملنا الأقدار إلى تجربة الناحية الأخرى التي لا نريد كإخفاقات في الجانب الدراسي أو الاجتماعي أو الفشل في الوصول إلى تحقيق الأهداف المراد، إن الفرد يمر في حياته بمراحل نبتدأها من الطفولة مروراً بالمراهقة انتقالاً إلى مرحلة الرشد، في كل مرحلة من هذه المراحل يعيش الفرد تغيرات ومشاعر وتجارب مختلفة، خاصة في فترة المراهقة التي تعتبر أكثر المراحل العمرية حساسيةً، يعاني فيها المراهق من تغيرات تنعكس على تصرفاته وميوله ورغباته تجعله راغباً في الاستقلالية و التحكم في كل شؤونه الخاصة دون الاستعانة بالآخرين، كما نلاحظه متشوقاً لتكوين العديد من الصداقات ، وتجرى كل هذه التطورات مع التطور من مستوى إلى آخر وصولاً إلى أهم مستوى و الذي هو السنة الرابعة متوسط ، والذي يشهد الكثير من الضغوطات من عدة نواحي الدراسية ، العائلية ، باعتبار أنهم يمرون بفترة حساسة وانتقالية من حياتهم، جانب ما هم مقبلون عليه من امتحان نهائي، وهذا ما يجعلهم أكثر قلقاً وارتباكاً وتشتتاً ومتقلبي المزاج، وحدة هذه الأعراض تسبب الكثير من الاضطرابات النفسية للتلميذ المراهق يشعر بمشاعر سلبية، وتولد لديه الكثير من سلوكيات الغير مرغوب فيها، ولهذا يجب على تلميذ أن يبني لنفسه جدار يحصنه من الضغوطات و الصعوبات التي تواجهه، وهذا بتطبيقه للمناعة النفسية، التي تعد بمثابة القوة التي تسمح بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات ، وتلعب المناعة النفسية دوراً هاماً في حياة التلميذ، لأنه بهذا المتغير يمكن للتلميذ مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات ، وتمتع بأكبر قدر من المرونة و التكيف مع الضغوط النفسية و الاجتماعية و الحياة، وتقبلها و تجاوزها دون السماح لها بإصابتنا بالاضطرابات الأخرى، وهذا من خلال التفكير الايجابي وضبط الانفعالات، وتركيز على الحلول بدلا من انشغال بالمشكلة في حد ذاتها.

لقد أصبحت المناعة النفسية من بين المتغيرات المهمة التي تشعر بالسعادة وتعتبر سراً من أسرارها في الحياة، لأنها تبعث الطمأنينة و التفاؤل في النفس، لأن من خلالها ومن خلال تطبيقها، مهما كانت المشاكل و صعوبات سيبقى التلميذ صامداً، ومتعلماً كيفية الاندماج مع مجتمعه، وعلى غرار المناعة النفسية التي قد يتمتع بها التلميذ إلا أنه يتصادف مع العديد من المشاكل التي تفوق طاقته، و بالتالي يحتاج إلى مساعدات من طرف العائلة الأصدقاء المعلمين، الأخوة يشعرونه بإحساس الحب و الرعاية وهذا كله من خلال الدعم الاجتماعي، الذي يعتبر مصدراً يحتاجه التلميذ في حياته اليومية ، كما يساعده على تقييم ما يواجهه من ضغوطات تقيماً واقعياً بمعنى وعيه بكل ما يتعرض له الواقع، و للدعم الاجتماعي وظائف نفسية واجتماعية عديدة كالشعور بتقدير الذات و الثقة بالنفس، و التأثير الإيجابي على مشاعر و انفعالات التلميذ، و التحقيق من حدة القلق والخوف لديه، وهذا كله راجع إلى توافر الدعم الاجتماعي و المساندة و المساعدة من طرف الشبكة الاجتماعية، لتحقيق التكيف و التوافق مع الأحداث الضاغطة ، كما أن للدعم الاجتماعي دوراً رئيسياً، وهذا من خلال إكساب التلميذ أنماطاً سلوكية حسنة، مهارات اجتماعية قد تسهم بالاستقرار النفسي له و مناعة النفسية إلى حد ما.

ورغم كل الأشياء التي يقدمها الدعم الاجتماعي في تحسين سلوكيات التلميذ وتعليمه كيفية مواجهة المشاكل و الصعوبات التي تواجهه وتكيف معها، إلا أن هناك ظروف و مسببات تجعل التلميذ يقوم بتصرفات غير لأنفة، في البيئة المدرسية التي تقتضي فيها معظم وقته، وهذا ينعكس سلباً على العديد من التلاميذ ويقعون ضحايا



لما يقومون بيه من أذى و أضرار، وهذا عن طريق ما يعرف بالتنمر المدرسي، الذي انتشر بشكل كبير جداً في الأوساط المدرسية وراح ضحيتها العديد من التلاميذ، كما أكدت العديد من الدراسات السعودية، السورية، الجزائرية الانجليزية و فرنسية على أن التنمر المدرسي أصبح يشكل خطوة على التلاميذ داخل المدرسة، ويعتبر ظاهر قديمة موجودة في المجتمعات مهما كانت متقدمة أو مختلفة أو نامية، ولكن في الآونة الأخيرة أصبحت تشهد تزايداً ملحوظاً في المدارس، ويعد التنمر المدرسي شكل من أشكال السلوك العدواني ويعتبر سلوكا مكتسبا يأخذه التلميذ، وتترك آثار وخيمة على الضحية، باعتبار أنه يمارس عليه كل أشكاله النفسية، الجسدي، اللفظي، وكذلك يؤدي بيه إلى شعور بالخوف وعدم الارتياح وتدني في المستوى الدراسي، وهذا راجع إلى كل ما يقوم بيه المتنمر من سلوكيات وتصرفاته للإلحاق الضرر بالضحية، وهذه الأضرار أو الآثار لا تنعكس فقط على الجانب الدراسي بل تغير شخصية ذلك التلميذ وطبعاً إلى نتائج سلبية ووخيمة .

في هذا الإطار وبعد البحث عن الدراسات التي سبقت هذه الدراسة، التي تناولت المناعة النفسية من جانبين الجانب النظري و الجانب التطبيقي خصص الفصل الأول للإطار العام للدراسة بعرض الإشكالية و فرضيات الدراسة وأهمية وأهدافه و التعريف الإجرائي للمتغيرات الدراسة و محدداتها، ثم الدراسات السابقة المتطرفة لمتغيرات الدراسة مع تعقيبتها.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى المتغير الأول و الذي هو المناعة النفسية من حيث تعريفها وأهميتها وأهم مفاهيمها مرتبطة بها و تصنيفاتها وأهم مقوماتها و مكوناتها و مجالاتها بإضافة إلى علاقتها بالمتغيرات الأخرى و نظريات المفسرة لها.

وخصص الفصل الثالث إلى المتغير الثاني وهو الدعم الاجتماعي حيث قمنا بوضع تعريف له وأهميته وأنواعه ووظائفه و المصادر وطرق تقديمه و النماذج الرئيسية لها و في أخير النظريات المفسرة له.

أما الفصل الرابع اختص بالمتغير الثالث وهو التنمر المدرسي و الذي اندرج تحته التعريف بالتنمر بشكل عام وتعريف التنمر المدرسي وكذلك المفاهيم المرتبطة بيه وبعدها أنواعه و خصائصه و أسبابه ومنه عوامله و النظريات المفسرة له و في أخير تطرقنا إلى الآثار الناجمة عنه وكيفية الوقاية من التنمر المدرسي و بعد أساليب التخفيف منه. وخصص الفصل الخامس من الدراسة إلى الجانب التطبيقي بتقديم المنهج المعتمد و الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة وكيفية اختيارها وبعدها أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية المعتمدة في التحليل البيانات.

أما الفصل السادس و أخير خصص لنتائج الدراسة المتحصل عليها، وكذا تفسير الفرضيات ومدى تحققها ومن ثم مناقشتها، واستنتاج العام.

كما قدمت خاتمة شاملة للدراسة مع تقديم بعض لاقتراحات البحثية و التوصيات.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1. الإسهالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. المفاهيم الأساسية للدراسة.
6. حدود الدراسة.
7. الدراسات السابقة.
8. التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

تعد المدرسة المؤسسة التربوية الاجتماعية الثانية في الأهمية بعد الأسرة من حيث مكانتها في التأثير على التلاميذ وتنمية شخصيتهم وتزويدهم بالمعلومات والمعارف المتجسدة، إضافة إلى أنها توفر لهم بيئة اجتماعية مليئة بالمثيرات التي تعمل على تحفيز طاقتهم الكامنة التي يتفاعل فيها التلاميذ وتجعلهم أكثر قدرة على مواجهة وحل المشكلات المستقبلية، وبأخص مرحلة التعليم المتوسط التي تعتبر من أهم المراحل التعليمية وحلقة في سلسلة التعليم لكونها تحتل موقعا وسيطا بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي وصولاً إلى التعليم الجامعي في سلم التعليم، مما يجعل مرحلة متوسط مرحلة الأولية للمراهقة تتميز بمتغيرات متسارعة ومتعددة نفسياً واجتماعياً وجسدياً، والتي قد تؤثر على سلوكياتهم واتجاهاتهم وتضاعف من حدة الضغوطات التي تعترضهم، وقد تقف هذه الضغوطات عائقاً يحول دون تحقيق متطلبات التعليمية لدى التلاميذ ولتغلب عليها وجب أن تكون لديهم مرونة وصلابة نفسية هذا ما نتج عنه في البحوث النفسية والتربوية مصطلح المناعة النفسية التي يراها **kouinz** لورينز (2012) بأنها تعمل على حماية الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية وسلوكية ولتخلص منها وجب أن يكون لديه التفكير الإيجابي وضبط في الانفعالات والثقة بالنفس

تعد المناعة النفسية من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس الإيجابي التي أخذت مكانة وقيمة مرموقة في البحوث النفسية حتى الآن فقد جاء على لسان **Rachaman** راتشمان (2016) "الذي يرى بأنها قوة المحركة التي تسمح للفرد بالتغلب على التحديات لتحقيق النجاحات وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوطات والتوترات في البيئة مليئة بالمشكلات (حليم، 2021، ص268)

ومن بين الباحثين الذين زاد اهتمامهم بالموضوع المناعة النفسية زيدان عصام (2013) الذي توصل من خلال دراسته أن المناعة النفسية تساعد الفرد من التخلص من أسباب الضغوطات النفسية عن طريق التحصن النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات.

حيث أشار محمد زكي (2014) أن مدى فاعلية الإرشاد في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعيين له تأثير كبير عليها تبعاً على متغير الجنس الذكر وإناث، "وأن كل فرد يمتلك آلية داخلية تشترك مع نظام المناعة النفسية هي مدخل لفهم المشاعر السلبية المفرطة" هذا ما أكدته (أحمد الشريف، 2014)

كما يختلف بعض التلاميذ في تواجدهم نحو أهدافهم، فالبعض يتمتعون بالمناعة النفسية التي تشكل ذرعا واقيا تساعدهم على مواجهة الأزمات، بينما البعض الآخر يقتقد للقدر الكمي من المناعة هنا أشار السيد علي (2019) بأن المناعة النفسية مفهوم ظهر بناءً على قائم مكونة من سمات شخصية إيجابية المقاومة لمواجهة الأزمات، وأن هذه السمات هي مصدر قوة الشخصية

التي تتباين من تلميذ لآخر وقد تكون مصادر المناعة النفسية هي تأكيدات التلميذ وتكون سببا في النجاح الدراسي والعمل حيث تشعره بالاستقرار والأمن والرضا عن الحياة التي تكمل أهميتها المحورية في تعزيز عمليات التفاعلية والانفعالية.

تعتبر المناعة النفسية المكون العام له عدة جوانب فرعية تختلف وفق رؤية الباحثين والتي تساعد في عيش بصورة توافقية مع محيط و تنمية إيجابية لديهم حيث عبر كلا من **Nebhinam & Gupt** نيهينام و جوبتا (2020) أن المناعة تساعد في التعامل مع المشاعر المتضاربة وتجعل من يمتلكها متكيفا ومرناً في تعاملات حياته.

أضاف " Gundagan جوندوجان" (2022) بأنها من العمليات النفسية التي قد يستخدمها الفرد لمواجهة و التكيف الفعال مع المخاطر و المصائب المختلفة التي تعترض حياته الاجتماعية و النفسية .

نظراً لهذه المشاكل و السلوكيات التي يواجهها التلاميذ خلال حياتهم اليومية و التي ليس من السهل التكيف معها و جب توفير لهم دعماً اجتماعياً من طرف الأسرة أو الأصدقاء أو حتى في المؤسسات الاجتماعية ، حيث يعتبر الدعم مصدراً هاماً وفعالاً يحتاجه التلاميذ أين يرتبط مستوى الدعم بكيفية ادراك التلاميذ للمشكلاتهم و سلوكياتهم .

قد أخذ هذا الأخير اهتمام الكثير من الباحثين والعلماء في دراساتهم و من بينهم دراسة حسون(2013) التي أسفرت بأن الدعم الاجتماعي يساهم في خفض التوترات و الحد منها .

حيث يقوم الدعم بدور حيوي في الصحة النفسية و يقلل أثر الأحداث العكسية و السلبية، و ينقص من العزلة والشعور بالوحدة النفسية هنا أكد عامر محمد(2021) في دراسته التي كانت في صدد معرفة إذ الدعم الاجتماعي يتوسط اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة بين الطلاب الأجانب فتبينت بأن اليقظة تنبأ بشكل ايجابي للدعم الاجتماعي وذلك بتصور الأصدقاء فقط.

يمثل الدعم الاجتماعي أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقها التلاميذ سواءً من الأسرة أو الأصدقاء أو البيئة المدرسة في تقديمه الرعاية و الاهتمام و التشجيع في مواقف الحياة و التي تشبع حاجاتهم الروحانية بالحب و الشعور بالأمن ، فيجعلهم يشعرون بثقتهم النفسية و هذا ما يزيد من كفاءتهم اجتماعية فقد جاء في دراسة ربابية(2015) التي كان من خلالها التعرف على مصادر الدعم الاجتماعي للوقاية من المخدرات بين التلاميذ في المدارس الثانوية الأردنية أن هناك تسعة مصادر دعم مرتباً تنزلياً من الآباء و المعلمين وصولاً إلى الأصدقاء للوقاية من المخدرات. و يعد الدعم من المتغيرات التي تترك أثراً مفيداً في المحافظة على النواحي الجسمية و العقلية و النفسية للتلاميذ من خلال تنمية أنماط التفاعل و تعزيز الإحساس بالراحة و الإطمئنان النفسي كما يحافظ على هوية ذاتية و قوتها فقد ذكرت دراسة (سيزو و ايسجور، 2017) بأن الدعم الاجتماعي الذي يتصوره الأفراد هو أنماط الحياة الذي يتأثر حسب وقت الذي يقضيه الأفراد مع البيئة الخارجية.

أضاف كلا من "Rahn& Ihan راهان و إيهان" (2017) في دراستها التي هدفت إلى معرفة إسهام التكيف و الدعم الاجتماعي و التبادل الذاتي في قدرة الطلاب على تنظيم حياتهم أن كلا من التبادل الذاتي و الدعم الاجتماعي دوراً كبيراً في تنظيم حياة الطلاب .

يعتبر الدعم الركيزة الاجتماعية الخارجية التي يحتاجها التلاميذ لما له من أهمية في مواجهة التحديات و المشكلات النفسية حيث اعتبر " Guer غير" (2021) أن الدعم يلعب دوراً وسيطاً في التأثير على السلوك ايجابياً ، لكن في غياب في الدعم الاجتماعي خاصة من الأسرة أو من المدرسة و ضعف مناعة لدى التلاميذ قد يظهر لديهم ظاهرة التنمر التي أصبحت مشكلة تربوية اجتماعية و شخصية توجي إلى نتائج سلبية على البيئة المدرسة من ناحية النفسية والاجتماعية ، الذي يعتبر بمثابة انعكاس للاضطرابات النفسية و السلوكية التي تقع المتنمرين و الضحية أنفسهم والتي تتمثل في درجات سيئة و انخفاض الكفاءتهم الذاتية و الاجتماعية.

فحسب صوفي (2017) "أن التنمر أصبح مشكلة شائعة في مدارس التعليمية داخلها و خارجها"، فالتنمر إيذاء نفسي، جسدي، عاطفي يتمثل في التهديد والتعدي و التحرش الجنسي و بالضبط في المرحلة التعليم المتوسط الذي يؤدي إلى إيذاء التلاميذ بعضهم البعض بمجموعة من السلوكيات.

قد أظهرت نتائج الحديثة أن الخصائص التي يتميز بها المتنمرين تعبر عن شخصيتهم فهم يتميزون غالباً بالقوة البدنية و سلوكية عدوانية أكثر من أقرانهم الذين يعتبرون ضحاياهم هؤلاء أقل ثقة منهم بطبيعة الحال ، مما يجعلهم عرضة للتنمر المدرسي ، وقد جاء في دراسة "بن زروال ويوسفي" (2019) أن ضحايا التنمر المدرسي يتميزون بتوكيد الذات منخفض في المدارس الابتدائية و أن نسبة التنمر مرتفع.

قد يستمر التنمر من طرف المتنمرين على ضحاياهم بخفية تامة في ظل إهمال الوالدين و إهمال الأخصائين النفسين و الذي يؤثر سلباً على نفسية التلاميذ و يترك آثار سلبية لديهم سواءً المتنمر أو الضحية فقد أشارت دراسة "اسماعيل هالة" (2020) أن نسبة ضحايا التنمر المدرسي مرتفع في المدارس وهذا ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأمن النفسي عندهم.

يعد التنمر المدرسي شكلاً من أشكال التفاعل الاجتماعي الخاطئ لغير المتوازن سواءً نفسياً داخل على مايقوم بفعل التنمر أو من يقع عليه فعل التنمر (الضحية) ، بمختلف أشكاله اللفظية أو الجسمية أو الجسدية أو غيرها من أشكال فالتنمر حسب "الهادي" (2020): من السلوكيات الذي ترك آثار قائمة على المتنمر أو على الضحية التنمر إذا يؤثر في البناء الأمني والنفسي والاجتماعي للتلاميذ ، فهو من المتغيرات المكتسبة من البيئة التي يعيش فيها التلاميذ فينتج عنها نتائج وخيمة على جميع الأطراف المشاركة فيه.

ففي دراسة "عيسو وبوعل" (2020): يعتبر التنمر من ممارسات فيه القوى الأذى النفسي والجسمي والجنسي اتجاه الأضعف في القدرات الجسمية والعقلية و الذي يعرف فيه بضحاياه ويعتبر التنمر من مظاهر مختلفة من حيث عدم التوازن في القوة بين المتنمر و الضحية و الذي يكرر فيه الأذى والإساءة فيه ، حيث عبر كلا من " Nichan & Limper" ليمبر و نيشان" (2015) أن هذه الظاهرة شائعة بين الطلاب و أنه لا يضر فقط المتنمرين و ضحاياهم بل يؤثر سلباً على نفسياتهم.

إن مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط لا تخلو من هذه الظاهرة خصوصاً على تلاميذها و التي تولد لديهم سلوكيات غير مروغوب فيها، فأكثر تعرض لهذه ظاهرة التنمر المدرسي ضحاياها الذين يعانون من الوحدة و سوء التوافق النفسي والاجتماعي و قلة نذرة الأصدقاء و قصور العلاقات الاجتماعية.

فقد يعاني ضحية التنمر من عواقب كثيرة منها إصابة جسدية وفقدان الثقة بالنفس اتجاه أنفسهم و اتجاه أصدقائهم. هنا رأى "Blaka" (2012) أن معدل انتشار نسبة ضحايا التنمر المدرسي بلغت 24.05 % في المدارس المتوسطة.

يتترك التنمر جروحاً نفسية و عاطفية تستمر مدى الحياة فينتج منه قهر اجتماعي دون أن يجد من يساعد أو يدافع عن ضحاياها ففي دراسة "العادلي راهبة" (2013) رأت أن الأفراد الذين يتعرضون بشكل متكرر إلى سلوكيات تتسم بالعدائية الجسدية أو اللفظية أو أساليب الإستفزاز نفسي فهم ضحايا التنمر مما يؤدي بشعور بالإحباط و الإكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس .

إن معظم ضحايا التنمر سلبين و إذعابين وقد يكونون أصغر جسدياً أو أقل توكيد للذات ، فهذا ما يجعلهم عرضة للتنمر هنا أكدت دراسة " شقير زينب" (2018) أن ضحايا التنمر هم الذين يخضعون بالقول و الفعل للمتنمرين ويستجيبون للتهديدات من خلال الانسحاب و الهروب أو دفع ثمن الفصح عنهم.

تعد مشكلة ضحايا التنمر جزء من السلوك المضاد للمجتمع يؤدي إلى اضطراب المسلك السليم فقد جاء على لسان "عيد زيدان" (2021) أن ضحايا التنمر هم الذين يتعرضون للتنمر بصورة مباشرة أو غير مباشرة جسدياً أو لفظياً أو معنوياً.

تتضح مشكلة الدراسة بأن التنمر المدرسي ظاهرة مستمرة عالمياً فجميع البلدان ، بالإضافة إلى أن ضحايا التنمر الذين يتعرضون إلى العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والجسمية قد تستمر إلى مرحلة محددة وهي نتيجة الأضرار النفسية ناتجة عن نقص المناعة النفسية لدى ضحايا وغياب مصادر الدعم الاجتماعي عندهم ونظراً إلى محدودية الدراسات التي تناولت موضوع المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي و التنمر، وبناءً على خبرة الباحثين في العمل الميداني حاولنا في دراستنا بالتعرف :

التساؤل العام:

✓ ما دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر؟

حيث تم تجزئة التساؤل العام إلى أسئلتين فرعيتين:

✓ ما مدى مساهمة المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر؟

✓ ما مدى مساهمة الأبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر؟

2. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

✓ دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر.

الفرضيات الفرعية:

✓ تساهم المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر.

✓ تساهم الأبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر.

3. أهداف الدراسة :

✓ التعرف على مدى مساهمة المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر.

✓ اكتشاف على مدى مساهمة المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر.

✓ التعرف على مدى مساهمة أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر.

4. أهمية الدراسة:

1.4 أهمية النظرية:

✓ تمكن أهمية الدراسة في إضافة معلومات جديدة إلى البحوث المستقبلية حول موضوع دور المناعة النفسية

والدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.

✓ تكسب الدراسة أهميتها في تناولها لمتغير المناعة النفسية حيث أن موضوع المناعة النفسية من الموضوعات

الحديثة نسبياً في دراسات الحديثة.

✓ تظهر الأهمية النظرية مفاهيم ونظريات حاولت تفسير الدعم الاجتماعي الذي يعتبر من أهم المواضيع التي يمكن دراستها وذلك لأهمية البالغة و المهمة.

✓ التزويد بالمعلومات النظرية حول ظاهرة التنمر المدرسي من خلال مفهومه و أسبابه.

5. مفاهيم الإجرائية الدراسة:

1. **المناعة النفسية** : هي عملية ديناميكية ، تجعل الفرد قادراً على مقاومة الأحداث الضاغطة و مواجهة المشاكل والصدمات المختلفة و التغلب عليها ، و التكيف الإيجابي مع الموافق التي تعرقل تحقيق الأهداف ، إضافة إلى أنها تحافظ على الاستقرار و الاتزان النفسي للفرد والتي تؤدي بيه إلى عملية التوافق النفسي في دورب الحياة المختلفة ، كما تقيسها الدرجة التي يحصل عليها مقياس المناعة النفسية.

2. **الدعم الاجتماعي** : هو إحساس الفرد بأنه محبوب من الناس ومقدر وذو قيمة ، إضافة إلى تقديم المساعدة والرعاية و الاهتمام و التوجيه من الأسرة و الأصدقاء ، وكل هذه التدعيمات تزيد من الكفاءة الاجتماعية ، وهذا ما يقيسه مقياس الدعم الاجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية

3. **التنمر المدرسي** : هو سلوك عدواني يقوم بيه تلميذ آخر معتمد و بشكل متكرر ويكون لفظيا أو جسديا او نفسيا إضافة إلى إلحاق التلميذ المتنمر أضرار و اضطرابات كثيرة بالضحية ، وهذا ما يقيسه مقياس التنمر المدرسي المستخدم في الدراسة الحالية.

6. حدود الدراسة :

✓ **الحدود الموضوعية** : اقتصرت الدراسة على معرفة دور المناعة النفسية الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر .

✓ **الحدود المكانية** : ولاية عين الدفلى بالجزائر.

✓ **الحدود الزمانية** : سنة 2022 في الفترة الممتدة من شهر أكتوبر إلى شهر ديسمبر

✓ **الحدود البشرية** : طبقت مقياس الدراسة على تلاميذ السنة الرابعة المتوسط.

7. الدراسات السابقة:

1- الدراسات السابقة للمناعة النفسية :

1.1. الدراسات العربية:

1.1.1 دراسة ربهام وليد إبراهيم أبوزيد (2018) : هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي

سلوكي ف تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس ،

ولإجراء الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي ، كما تكونت عينة من 20 يتيمة من جمعية الصلاح الخيرية في

محافظة خان يونس اعتمدت الباحثة في دراسة على مقياس المناعة النفسية من إعدادها و مقياس الحساسية

الانفعالية من إعداد حنان أبو منصور 2011 ، و مقياس البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة ، كما استخدمت

المتوسطات الحسابية ، و الانحرافات المعيارية ، و اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات عينتين مستقلتين و مربع آيتا واختبار التوزيع الأعتدالي كأساليب إحصائية لحساب فرضيات الدراسة ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد للعينة التجريبي ة و الضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية، ولصالح المجموعة التجريبية في رفع درجة المناعة النفسية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و القبلي على المناعة النفسية ، لصالح القياس البعدي في رفع درجة المناعة النفسية

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على مقياس المناعة النفسية بعد مرونه المتابعة .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الحساسية الانفعالية ولصالح المجموعة التجريبية في خفض درجة الحساسية الانفعالية

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على الحساسية الانفعالية ولصالح القياس البعدي في خفض درجة الحساسية الانفعالية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بن متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي على مقياس الحساسية الانفعالية بعد مرور فترة المتابعة.

2.1.1. دراسة أماني عادل سعد على (2019):هدفت الدراسة إلى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم ، ولإجراء الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من 405 من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس المناعة النفسية (PJJ) من إعداد "Boha بوها" وترجمته الباحثة و مقياس عوامل الصمود الأسري (FRF) من إعداد Chaw & Haase وترجمته الباحثة، بحيث توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في المناعة النفسية ترجع لكل من المستوى التعليمي للأم لصالح الأمهات ذات المستوى التعليمي العالي، و العمر الزمني للأم لصالح الأمهات الأصغر سنا (23-39) عاما.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم على مقياس عوامل الصمود الأسري ترجع لكل من العمر الزمني، والمستوى التعليمي للأم

- وجود ارتباط موجب بين المناعة النفسية وعوامل المدرك لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية للتعلم.

- التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم.

3.1.1 دراسة زينب شعبان رزق و محمد أحمد علي هيبه (2021):هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والمناعة النفسية و الازهاد النفسي لدى الطالب المعلم، ولإجراء الدراسة اعتمدت الباحثتين المنهج الوصفي و التي تكونت دراستهما من عينة تكونت من 176 طالب و طالبة التي تم اختيارها بشكل عشوائي و قد اعتمدت على مقياس الصمود النفسي من إعداد تامر شوقي 2014، و مقياس المناعة النفسية من إعداد Olah 2004 والتي تدرج من طرف الباحثتين ومقياس الازهاد النفسي التي أعدته الباحثة زينب شعبان رزق سنة 2020 و قد

استخدمت الباحثين مجموعة من الأساليب الإحصائية منها اختبار "ت" لعينة واحدة ، و نمذجة معادلة البنائية والتي توصلت إلى النتائج التالية:

- الصمود النفسي والمناعة النفسية و الازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة.
- وجود تأثير موجب من الصمود النفسي على الإزهار النفسي.
- وجود تأثير موجب من المناعة النفسية على الإزهار النفسي.
- وجود تأثير موجب من الصمود النفسي على الإزهار النفسي.

2.1 الدراسات الأجنبية:

1.2.2 دراسة " Oraphin Choochom أوفينتشوشوم وآخرون" (2019):

الدراسة هذه الدراسة لفحص التنمية الذاتية لتقوية المناعة النفسية للمسنين ، حيث استندت تدخل المناعة النفسية (PI) على تكامل نهج اليقظة و الكفاءة الذاتية و التفاؤل بحيث اعتمدت الباحثين على المنهج التجريبي من خلال اختبار قبلي و بعدي تم اختيار عينة من الأندية العليا من منطقة تايلاند و بانكوك، والتي قسمت إلى مجموعتين منها مجموعة التجريبية (24) مشارك في أنشطة تدخل (PL) و مجموعة ضابطة لم يتقوا التدخل ، وقد اعتمد الباحثين في دراستهم على مقابلة و التي استغرقت 10 جلسات لمدة 5 أسابيع و التي استمرت مدة جلسة ساعتين و ذلك باستحام الأساليب الإحصائية التحليل التباين الأحادي و مربع إيتا ومن خلال ذلك توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أظهرت النتائج أن المشاركون في مجموعة التدخل (PL) سجل أعلى بكثير على المناعة النفسية من المجموعة الضابطة .

- أظهرت أن المشاركون الذين لم يتلقوا تدخل أكبر بكثير في المناعة النفسية في مجال المرونة النفسية و اليقظة والأمل من فعل مجموعة الضابطة.

- توصلت الدراسة إلى أن التدخل كان مفيداً لنوادي كبار السن من أجل تحسين المناعة النفسية.

2.2.2 دراسة " EmanKhalDessa إيمان خالد عيسى" (2020):

الدراسة هذه الدراسة لفحص العلاقة بين المناعة النفسية و اليقظة و الازدهار النفسي لدى الطلاب الجامعة. و لتحقيق من ذلك تم اختيار عينة بطريقة عشوائية مكون من 140 طالب و طالبة من كلية التربية في جامعة منهور ، و قد اعتمدت الباحثة على مقياس اليقظة من أعداد "لانجر" متكون من (19 بند) و مقياس الازدهار النفسي من إعداد "Diener دينر" (2010) يتكون من (8 بنود) ، و مقياس المناعة النفسية من إعداد "Olah" (2012) الذي يتكون من (80 بند) و اعتمدت الباحثة على الأساليب الإحصائية الانحراف المعياري المتوسطات الحسابية و التي توصلت إلى النتائج التالية :

- تأثير المناعة النفسية و اليقظة كعاملين في التنبؤ بالازدهار النفسي.

- وجود علاقة بين المناعة النفسية و اليقظة في تحقيق الازدهار

3.2.2 دراسة "Tanveerkaur تانفير كور" (2022):

الدراسة هذه الدراسة بالتعرف على الأفكار التجريبية التي من شأنها تسمح بالتواصل المناعة النفسية و أمراض القلب لدى عينة من المراهقين التي تتراوح أعمارهم ما بين 10 إلى 19 سنة التي حددته المنظمة العامة للصحة ، و قد اعتمدت الباحثة في دراستها على المقابلة شبه منظمة و التي أجريت على 12 فرداً من بينهم ذكور و إناث و التي توصلت من خلالها إلى النتائج التالية:

- أن المناعة النفسية لدى المراهقين المعاصرين ليست ذاتية ، لكنها تعتمد على نضجهم الاجتماعي خارج نطاق علاقاتهم الموجودة.

2. الدراسات السابقة للدعم الاجتماعي:

2.1 الدراسات العربية:

2.1.1 دراسة عبد المهدي خليل العوران (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الدعم الاجتماعي على ضغوط الحياة التي تواجه رجال الأمن العام ، ولقد استخدم الباحث في الدراسة المنهج المسح الاجتماعي، ولتحقق من أهداف الدراسة تم استعمال مقياس الدعم الاجتماعي المكون (60) بند، و تم استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) اعتماداً على متوسطات الحسابية ، تحلل الانحدار تحليل التباين الأحادي، و اختبار " ت " ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود أثرها لأبعاد الدعم الاجتماعي في ضغوط الحياة
- وجود أثر بين مصادر الضغوط المتعلقة الوظيفة في ضغوط العمل وضغوط الحياة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تصورات الباحثين إزاء (الدعم الاجتماعي ، مصادر الضغوط المتعلقة بالعمل ، ضغوط الحياة) تغزى إلى الفروقات في متغيرات ديمغرافية .

2.2.1 دراسة رانية حكمت فريجات (2009):

هدفت دراسة إلى التعرف على مصادر الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التكيف لدى السجينات في الأردن وعلاقتها بالصحة النفسية ومواجهة ضغوطات بيئة السجن، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، وقد تكونت العينة من (94) سجينات ، استخدمت الباحثة أربع أدوات لجمع المعلومات وهي مقياس الدعم الاجتماعي ، مقياس استراتيجيات ومقياس الصحة النفسية و مقياس الضغوط النفسية ، واستخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، التباين الأحادي ، معامل ارتباط باسون وبالتالي توصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- إن درجة مصادر الدعم الاجتماعي كانت منخفضة لدى السجينات في الأردن
- إن درجة استخدام استراتيجيات التكيف كانت متوسطة لدى سجينات الأردن.
- إن درجة الضغط النفسي كانت متوسطة لدى سجينات في الأردن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الدعم الاجتماعي لدى سجينات في الأردن تبعاً لمتغيرات العمر ، المهنة ، المدة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنواع استراتيجيات التكيف لدى السجينات في الأردن تبعاً لمتغيرات العمر ، المهنة ، المدة.

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين استراتيجيات التكيف ودرجة الضغوط النفسية لدى السجينات في الأردن.

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين استراتيجيات التكيف و الصحة النفسية لدى السجينات في الأردن.

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين مصادر الدعم الاجتماعي و درجة الضغوط النفسية لدى السجينات في الأردن.

- وجود علاقة ارتباطية قوية بين مصادر الدعم الاجتماعي و الصحة النفسية لدى السجينات في الأردن.

3.2.1 دراسة محمد حامد إبراهيم الهنداوي (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي

التحليلي اعتمد على عينة التي تكونت من (201) من المعاقين حركيا بإعاقات متعددة من كلا جنسين ، وقد قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة التالية : مقياس الدعم الاجتماعي و مقياس الرضا عن جودة الحياة من إعداد الباحث ، لقد استخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية المتعددة منها معامل الارتباط بارسون ، متوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، اختبار "ت" ، تحليل التباين الأحادي ، اختبار شفتيه و التي وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي ، والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا وأفراد العينة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي بأبعاده ودرجته الكلية ، و الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن جودة الحياة باختلاف مصادر الدعم الاجتماعي (منخفض – مرتفع) لدى المعاقين حركيا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن جودة الحياة باختلاف مصادر الدعم الاجتماعي بأبعاده ودرجته الكلية (منخفض - مرتفع) لدى المعاقين حركيا أفراد العينة.

3.2.1 دراسة يحي سلمان سليمان الناصرة (2012):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى السعادة لدى الطلبة الصف التاسع في المنطقة بئر السبع ، استخدم الباحث المنهج الوصفي تكونت عينة الدراسة من (640) طالب و طالبة ، ولتحقق أهداف الدراسة تم اعتماد على أدتين الأولى مقياس الدعم الاجتماعي الثانية مقياس السعادة ، ولقد قام الباحث باستعمال اختبار "ت" والتي توصلت إلى النتائج التالية:

- عدم وجود اختلاف في مستوى الدعم الاجتماعي ، وفي جميع المجالات يعزى لأثر الجنس باستثناء مجال الدعم الماد التي وجاءت الفروق لصالح الذكور.
- عدم وجود اختلاف في جميع مجالات الدعم الاجتماعي يعزى لأثر مستوى التحصيل الدراسي باستثناء مجال تشجيع الآخرين ، وجاء الاختلاف بين ذوي التحصيل المنخفض من جهة وكل من ذوي التحصيل المتوسط المرتفع ، ولصالح ذوي التحصيل المتوسط و المرتفع .
- مستوى السعادة ككل لدى طلبة صف التاسع كان بمستوى متوسط.
- عدم وجود اختلاف في مستوى سعادة يعزى لأثر الجنس.
- وجود اختلاف في مستوى سعادة يعزى لأثر المستوى التحصيل الدراسي بين ذوي التحصيل من جهة ، وكل من ذوي التحصيل الدراسي المتوسط و المرتفع ، ولصالح ذوي التحصيل الدراسي المتوسط و المرتفع.
- وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين مستوى الدعم الاجتماعي ككل ، وجميع مجالات الدعم الاجتماعي ومستوى السعادة.

3.4 دراسة نرمين محمد أبوسبيتان (2014):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي و الوصفة بالصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى مطلقات محافظات غزة ، ولإجراء هذه الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت العينة من (281) مطلقة من كطلقات محافظات غزة ، وقد

استخدمت أدوات مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الوصمة من إعداد الباحثة ، مقياس الصلابة النفسية ، استبانة الرضا عن الحياة وتبعته الأساليب الإحصائية التي تمثلت في معامل ارتباط بار سون ، ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية و المتوسطات الحسابية بإضافة إلى الانحرافات المعيارية والأ..... النسبية واختبار "ت" ، تحليل التباين الأحادي ، اختبار شفيتها و بعد التحليل الإحصائي و التي توصلت إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الوصمة و الصلابة النفسية و أبعادها لدى النساء المطلقات في محافظات غزة.
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الوصمة و الرضا عن الحياة عند نساء المطلقات في محافظات غزة.
- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي و الصلابة النفسية لدى نساء المطلقات في محافظات غزة.
- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي لدى نساء المطلقات في محافظات غزة.
- لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الوصمة و الدعم الاجتماعي وأبعاده (الأسرة، الأقارب، الأصدقاء، مؤسسات المجتمع المحلي) و الصلابة النفسية و أبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) و الرضا عن الحياة لدى نساء المطلقات في محافظات غزة تغزي لمتغيرات المحافظة ، عدد الأبناء ، مدة الزواج.
- لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الدعم الاجتماعي و الرضا عن الحياة لدى نساء المطلقات في محافظات غزة تغزي لمتغير المؤهل العلمي (أقل من ثانوي ، ثانوي، جامعي فما فوق).
- وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الوصمة و الرضا عن الحياة لدى نساء مطلقات في محافظات غزة تغزي لنوع الأسرة (نووية، ممتدة).
- لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الدعم الاجتماعي و أبعاده (أسرة، الأقارب، الأصدقاء، مؤسسات المجتمع المحلي) والصلابة النفسية لدى نساء مطلقات في محافظات غزة تغزي لنوع الأسرة (نووية، ممتدة).

3.5 دراسة عايد عشوي العنزي (2017): هدفت الدراسة إلى التعرف على الدعم الاجتماعي وعلاقته بقلق

المستقبل لدى عينة من السجناء السعوديين، ولإجراء هذه الدراسة اعتمد الباحث المنهج وصفي تحليلي وتكونت عينة (384) سجين من ذكور في سجن عرعر، ولتحقق من هدف الدراسة تم بناء مقياس الدعم الاجتماعي الذي استعمل على بند ، مقياس قلق المستقبل الذي استعمل 37 بند ، والتي استخدمت الأساليب الإحصائية من خلال معامل ألفا لكرونباخ و معامل ارتباط بار سون ، التجزئة النصفية، متوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، تحليل التباين المتعدد (ANOVA) ، و التي توصلت إلى النتائج التالية:

- أن كلا من مستوى الدعم الاجتماعي وقلق المستقبل للسجناء كان ضمن المستوى المتوسط .
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الدعم الاجتماعي و قلق المستقبل تبعاً لمتغيري : المستوى الإقتصادي ومستوى التعليمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الدعم الاجتماعي وقلق المستقبل تبعاً لمتغيرات : عدد السنوات الحكم والحالة الاجتماعية.

- وجود علاقة ارتباطيه عكسية قوية بين مستوى الدعم الاجتماعي وقلق المستقبل.
- 2.6 دراسة إخلاص عودة سلمان عطون (2018):هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى مرضى سرطان الثدي، وتحقيق إجراءات الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (244) من مرضى سرطان الثدي في العيادات الصحية في مدينة القدس وضواحيها، ولتحقق من هدف الدراسة تم اعتماد على مقياس الدعم الاجتماعي المكون من (16) بند ، ومقياس الضغوط النفسية المكون من (22) بند و تبعت الباحثة اختبار "ت" ، تحليل التباين الأحادي، اختبار "توكي" ، معامل الانحدار المعياري ، التحليل العاملي ومعامل الثبات في المعالجة إحصائية للبيانات و التي توصلت من خلالها إلى النتائج التالية:
- مستوى الضغط النفسي لدى مرضى السرطان كان متوسطا.
- كانت درجة الدعم الاجتماعي عالية بمتوسط حسابي (4,15,02,65) على التوالي.
- وجود علاقة عكسية بين الدعم الاجتماعي ومستوى الضغط النفسي لدى مرضى سرطان الثدي .
- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المرضى السرطان الثدي وفقا لمتغيرات المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، العمر.
- لا توجد فروق دالة إحصائية وفقا لبقية متغيرات الدراسة.
- وجود فروق دالة إحصائية في درجة الدعم الاجتماعي لدى مرضى السرطان الثدي في المجتمع الفلسطيني .

2.2 الدراسات الأجنبية:

- 2.2.1 دراسة " JULIE RICQRD " (1997): تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة أداء الأسرة و الدعم الاجتماعي للوالدين مع الطفل صغير يعاني من تأخر في النمو، حيث استخدم الباحث الوصفي و التي تكونت عينته من (56) أسرة تم استخدام أدتين مقياس المهارات العائلية و مقياس الدعم الاجتماعي و اعتمد على مجموعة من الأساليب الإحصائية التي توصلت إلى نتائج التالية:
- قوى التعبئة الموارد الأسرية التي أبلغت عنها الأمهات مرتبطة بوجود شبكة الدعم اجتماعي أولية فيما يتعلق بالتواتر مع أرقام هذه الشبكة.
- العلاقة بين تعبئة موارد الأسرة ووجود شبكة دعم أولية فيما يتعلق بدرجة الثقة المنسوبة لأرقام الدعم الاجتماعي الأولية ($p < 0.05, r = 0.36m$) وكذلك لعدد الاحتياجات التي تفي بأرقام الشبكة نفسها ($r = 0.33p < 0.005$) يحدد الآباء أيضا نقاط القوة في مشاركة المعلومات عن عائلاتهم على أنها مرتبطة.

3. دراسات السابقة للتنمر المدرسي:

- 3.1 دراسة محمد حسن مصطفى بكري (2010): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكاء الانفعالي وسلوك التنمر لدى الطلبة المرحلة الابتدائية في محافظة عكا، وقد شملت عينة الدراسة (238) طالب وطالبة و التي تم اختيارها بطريقة عشوائية البسيطة حيث بلغ عدد الذكور (139) طالبا وعدد إناث (99) طالبة، واقتصرت العينة على الصفين الخامس و السادس ، لقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي ل(بار- أون) وسلوك اللذان تم تحكيمها وتطبيقها على عينة الدراسة بعد التحقق من صدق المقاييس وثباتها على مجتمع الدراسة و قد اتبع الباحث الأساليب الإحصائية من معامل الارتباط بار سون و اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و الانحرافات المعيارية و من خلالها تم الخروج بالنتائج التالية للدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس الابتدائية في محافظة عكا تعزى لمتغير الجنس

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس المرحلة الابتدائية في محافظة عكا تعزى لمتغير المستوى الدراسي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك التنمر لدى طلبة المدارس الابتدائية في محافظة عكا تعزى لمتغيرين الجنس و المستوى الدراسي.

3.2 دراسة رشا منذر مرفعة (2013): هدفت هذه الدراسة بالتعرف على علاقة بين مستوى التنمر المدرسي و واقع

المناخ المدرسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس الخليل ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث قامت بتصميم استبان كأداة لجمع البيانات و المعلومات من أفراد عينة الدراسة ، ثم قامت باختيار عينة عنقودية ممثلة لمجتمع الدراسة ، البالغ (5226) طالب و طالبة وذلك بنسبة (10%) من إجمالي هذا المجتمع وقد بلغ عدد إجمالي لعينة (800) طالب و طالبة، تمت معالجة البيانات الدراسة التي حصلت الباحثة عليها مع الاستبيانات الموزعة وفق لبرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، خلصت الدراسة إلى أن مستوى التنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل كان بدرجة منخفضة بواقع (1,68) ، كما أظهرت أن أكثر أنواع التنمر انتشاراً بين طلبة هو التنمر النفسي بمتوسط الحسابي (1,83) ، يليه التنمر اللفظي بمتوسط حسابي (1,68) و أخيراً التنمر الجسدي بمتوسط حسابي (1,50) كما توصلت إلى النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى التنمر المدرسي بشكل عام لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل تعزى لمتغير الجنس تبعاً لتحصيل الدراسي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنمر الجسدي تبعاً لمتغير نوع المدرسة و المستوى الاقتصادي للأسرة
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى التنمر المدرسي بشكل عام لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس مدينة الخليل تعزى لمتغيرات نوع المدرسة ، و الترتيب في الأسرة و المستوى الاقتصادي للأسرة .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنمر النفسي و اللفظي تبعاً لمتغير الجنس و نوع المدرسة و المستوى الاقتصادي للأسرة.

- أظهرت النتائج أن درجة رضا طلبة المرحلة الأساسية العليا عن واقع المناخ المدرسي في المدارس الأساسية في مدينة الخليل هي درجة متوسطة بواقع (3,45) يتبين أن المتوسطات الحسابية لمجالات المناخ المدرسي.

- وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين التنمر المدرسي بأبعاده المختلفة (الجسدي، اللفظي، النفسي)، وبين واقع المناخ الاجتماعي بأبعاده (العلاقة بين الطلبة ، العلاقة بين الطالبة و المعلمين، والعلاقة بين الطلبة و الإدارة).

3.3 دراسة إياد سليمان دخان (2015): هدفت الدراسة بالتعرف على المهارات الاجتماعية و علاقتها بسلوكيات

التنمر لدى طلبة بمنطقة الناصرة في فلسطين ، وقد أجريت الدراسة على عينة مؤلفة من (398) طالباً و طالبة ، وقد تم تطوير مقياس المهارات الاجتماعية و التنمر المدرسي ، كما تم تحقيق من معاملات الصدق و الثبات لهما و اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي و اتبع الأساليب الإحصائية معامل ألفا الكرونباخ ، المتوسطات

الحسابية و الانحرافات المعيارية. تحليل التباين الثلاثي المتعددة. مقارنة البعدية بطريقة "شفته" و معامل الارتباط بارسون و التي توصلت إلى النتائج التالية :

- وجود فروق تعزى لتأثير الجنس في جميع مجالات مقياس المهارات الاجتماعية باستثناء مجال واحد جاءت الفروق لصالح الإناث
- وجود فروق تعزى لتأثير الجنس في المجالين "التنمر الجسدي و التنمر اللفظي و المعنوي" التي كانت لصالح الذكور
- عدم وجود فروق تعزى لتأثير " التحصيل الدراسي "
- وجود علاقة سلبية بين مستوى المهارات الاجتماعية و السلوكيات التنمر لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة الناصرة.

3.4 دراسة أدهم رجب محمود لخفاجي (2015):هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسي، الدراسة اعتمد الباحث على المنهج التجريبي أما عينة دراسة تمثلت في 24 طالبا من ضحايا التنمر المدرسي، تم اختيارها بطريقة عشوائية إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة كوفئت المجموعتان بعدد من المتغيرات ، اعتمد الباحث على ثلاث أدوات في بحثه وهي مقياس للمهارات الاجتماعية و مقياس للضحايا التنمر المدرسي اللذان قام ببناءهما إضافة إلى البرنامج الإرشادي، استعمل الباحث اختبار مان -وتني وولكس لفحص فرضيات بحثه كما استعمل اختبار كولموجروف - سميروف للمكافأة بين المجموعتين و استعمل معامل ارتباط بيرسون و اختبار "ت" لاستخراج تميز الفقرات و علاقة الفقرة بالدرجة الكلية وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي بعد استعمال اختبار ولكوكسن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية قبل التجربة و بعدها.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وهذا يؤكد أثر البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسي.

3.5 دراسة دنيا زياد سليم المساعيد (2017): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى السبل مواجهة تنمر الطلبة من وجهة نظر مديري مدارس البادية الشمالية الشرقية، ولإجراء هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي المسحي ، تكونت عينة الدراسة من (104) مدير و مديرة و لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير استبانة لقياس متغيرات الدراسة و تكونت من (35) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي (المجال الجسدي، المجال اللفظي، المجال الاجتماعي، المجال الاعتداء على الممتلكات)، حيث اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، وتحليل التباين الأحادي ، معامل ارتباط بيرسون و التي توصلت إلى النتائج التالية:

- سبل مواجهة تنمر الطلبة من وجهة نظر مديري مدارس البادية الشمالية الشرقية جاءت بتقدير كلية متوسطة.
- جاء في المرتبة الأولى مجال لاعتداء على الممتلكات بمتوسط حسابي بلغ درجة متوسطة.
- جاء في المرتبة الثانية المجال الجسدي بدرجة متوسطة.
- جاء في المرتبة الثالثة المجال اللفظي و بدرجة متوسطة.

- جاء في المرتبة الأخيرة المجال الاجتماعي وبدرجة متوسطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على الأداة ككل تغزى لمتغير الاختلاف متغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة).
3.6 دراسة رباب عبد الفتاح أبو الليل محمد (2021):هدفت الدراسة بالتعرف على أثر المساندة على التنمر المدرسي لدى عينة من طلاب المرحلة الابتدائية بمحافظة المملكة العربية السعودية، ولإجراء الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن ، و التي تكونت عينتها من (100) طالب المرحلة الابتدائية تم اختيارها بطريقة قصديه، كما اعتمدت الباحث على مقياس المساندة الاجتماعية و التنمر المدرسي من إعدادده و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق بين أبعاد التنمر لصالح التنمر اللفظي على عينة ككل.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المساندة و التنمر المدرسي أي كلما زادت المساندة قل التنمر المدرسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس المساندة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقياس التنمر المدرسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة تبعا للمستوى الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنمر المدرسي تبعا للمستوى الدراسي لصالح المستوى الأعلى.

8.التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة و البحوث التي تناولت موضوع المناعة النفسية ، تبين أن أغلبية الدراسات قد تشابهت في موضوعها، بحيث تناولت بعضها البعض التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى عينة من موظفين في مختلف القطاعات و طلبة في جميع المستويات و لدى الأطفال المعاقين و من بينها دراسة باهض العيلكي(2018) ، دراسة إبراهيم أبو زيد (2018) ، دراسة سعد علي (2019)، كذلك دراسة شعبان رزق و علي هيبية (2021) وغيرها من دراسات

نلاحظ أن الدراسات السابقة قد تشابهت أغلبيتها في طبيعة المنهج المستخدم و هو المنهج الوصفي ماعدا دراسة كما أن نوع العينة تألفت من طلبة و أطفال معاقين و موظفين و التي كانت مختلفة من دراسة إلى آخر و أيضا اختلاف في الأدوات الدراسة المعتمدة عليها

لقد تبين من خلال عرض الدراسات السابقة أن الدعم الاجتماعي له تأثير وعلاقته قوية على عدة المتغيرات ، حيث وجدت كل من دراسة أبو سيتان (2014)، دراسة فريجات (2009) ، دراسة الهنداوي (2011) ، دراسة النصاصرة (2012) و دراسة العنزي (2017) و دراسة عطون(2018) أنها استخدمت المنهج التحليلي ماعدا دراسة العوران (2005) الذي اعتمدت على المنهج المسحي الاجتماعي ، بينما عينات الدراسة كانت متنوعة حيث شملت جزء طبق على نساء مطلقات و سجينات و سجناء و جزء آخر تناولت فيها عينة من ذوي إعاقة الحركية و طلبة جامعين ، و قد أوضحت هذه الدراسات أن أدوات التي تم استخدامها كانت معظمها مصمم من طرف الباحثين و جزء اعتمد على مقاييس جاهزة .

من خلال العرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التنمر المدرسي، تبين أن أغلبية الدراسات كانت متشابهة في موضوعها ، حيث تناولت بعضها البعض بالتعرف على مستوى التنمر المدرسي لدى عينة من التلاميذ في مختلف الأطوار و مستويات و من بينها دراسة بكري (2010) ، دراسة رشا منذر (2013)، دراسة دخان و دراسة الخفاجي (2015)، دراسة المساعيد (2017) و دراسة أبو الليل (2021)، وغيرها من الدراسات ، حيث اعتمدت هذه الدراسات على المنهج الوصفي ما عدا دراسة الخفاجي الذي اعتمد على المنهج التجريبي ، كما شملت دراسات باستخدام المقياس الجاهزة على غرار دراسة الخفاجي (2015) الذي صمم مقياسه لنفسه ، كما عرفت هذه الدراسات بعدد عيناتها التي كانت متقاربة.

أهم ما تميز بيه دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة هي أنها تناولت موضوع المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر وهو ما لمتناوله الدراسات السابقة، كذلك عرفت الدراسة الحالية بتطبيق على تلاميذ السنوات الرابعة متوسط على غرار دراسات السابقة التي تنوعت في عينتها واختلاف في مناطق كدراسة الخفاجي (2015) و دراسة رشا المنذر (2013) و كذا دراسة المساعيد (2017) و دراسة "Tanveer Kaur(2022)" و دراسة JULIE RICQD(1197) ، كما اختير المنهج الوصفي من طرف الباحثين و الذي اعتبرناه المنهج الأنسب للدراسة، وقد تميزت الدراسة الحالية بفتح باب جديد للباحثين في إجراء دراسات أوسع على المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي و أيضا التنمر المدرسي خاصة لدى ضحاياها التي تكون من شرائح المجتمع أو مستويات آخر من التلاميذ ، ويمكن التطرق أيضا إلى أن الأدوات المستخدمة تختلف عن الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة و التي تم اعتمادها كلها مقاييس تم تصميمها من طرف باحثها ، وهذا ما يجعل الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة في النتائج التي تتوصل إليها.

تم استفاد من خلال هذه الدراسات السابقة من الناحية اختيار المنهج الدارسة و الأساليب الإحصائية و ذلك استفادة في اختيار مقياس الدراسة الحالية و في الإطار النظري لمتغيرات الدراسة واختيارها.

الإطار النظري

الفصل الثاني:

المناعة النفسية

تمهيد

1. تعريف المناعة النفسية .
2. أهمية المناعة النفسية .
3. مفاهيم مرتبطة بالمناعة النفسية .
4. تصنيفات المناعة النفسية.
5. خصائص المناعة النفسية.
6. وظائف المناعة النفسية
7. مكونات المناعة النفسية
8. مجالات المناعة النفسية
9. مقومات المناعة النفسية.
10. المناعة النفسية و علاقتها بالمتغيرات أخرى.
11. النظريات لمناعة النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبح العناية والاهتمام بالمناعة النفسية للأفراد وبناء شخصيتهم السليمة موضع الاهتمام و رعاية المسؤولين بعلم النفس فهو العنصر الرئيسي و المكون الأساسي، وتعتبر من العمليات النفسية التي يستخدمها الفرد في مواجهة والتكيف الفعال مع الظروف التي تواجهه و المصائب المختلفة التي يتعرض لها في حياته.

و يعد مفهوم المناعة النفسية من أحدث المفاهيم في مجال علم النفس الايجابي، وفي هذا الفصل تمت ترجمة بعض الدراسات و استخلاص أهم العناصر و المعطيات التي ارتئيها أنها تخدم موضوعنا البحثي وتم التطرق إلى أدق التعارف وأهم العناصر المرتبطة بمتغيرنا المناعة النفسية من حيث تعريفها و تصنيفاتها و أهم مجالاتها أو نظريتها.

1. مفهوم المناعة النفسية:

يعرفها " زيدان " سنة (2013):هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغط و التهديدات والمخاطر والإحباط و الأزمات النفسية الداخلي ة، الخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية.(ص817)

وأضاف " علاء الشرف " في (2015):بأنها النظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار و اتزان الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتظرفة ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة من خلال القدرات المعرفية اللاواعي هو افاقيا لمقساة من خلال الواعي والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.(ص25)

بإضافة "أولاه Olah" (2010): هي نظام متكامل من الأبعاد ولكنه وحدة متكاملة المصادر الصمود النفسي أو القدرات الكيفية والتي نحمي الجهاز المناعي من عوامل الضرر و التوتر وتتمثل هذه المصادر في التفكير الإيجابي والشعور بنمو الذات وإمداد الأفراد بالقدرات على تحمل التوتر، والمواجهة بفعالية. (محمد، 2016، ص440)

ويرى "دوبي وشاهي" "Dubey&Sahi" (2011): أنها نظام متكاملة لأبعاد الشخصية تهدف إلى إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية، والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي والفيزيقي.(جبار، 2017، ص18)

أما "تشوشوم chooclom" و"سوكارومان surcarammen" في(2019): أن المناعة النفسية هي نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدراته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة ، وذلك من خلال الذاكرة و القدرة على التخيل و تقييم الخطر و الحماية أو الدفاع ، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل كل من أجل وقاية حياة و الكيان الجسدي و الهوية و الإبداع(ص85).

وحسب "Tanvee Kaur تلنفير كور" في (2022): فهي حماية نفسية من التدهور العقلي و الصحي ، فدسم الإنسان عبارة عن آلة للشفاء الذاتي صنعت لتحمل و التكيف مع المتغيرات الظروف التي قد تظهر لمواجهته.

من هنا نستخلص بأن المناعة النفسية هي عبارة عن التكامل تشمل الجوانب المعرفية و الوجدانية و السلوكية والشخصية تولد لدى الفرد التوعية بالبيئة التي يعيش فيها ، كما تعتبر جزء في مساعدة على توافق ذاتية الفرد اجتماعيا و نفسيا مما تجعله يشعر بسعادة مع الآخرين ، ويكون قادر على مواجهة الصعوبات و التحديات.

2. أهمية المناعة النفسية:

ذكر "حلاوة" (2013) تتضمن المناعة النفسية سمات نفسية، وأفكار و اعتقادات وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة مع المواقف التي تحمل رياحا غير سارة في بعض الأحيان، كالصددمات العاطفية أو الخسائر المادية، إن هذه المواقف في حاجة إلى المناعة وترجع خاصية المناعة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي و ال حوار والتفاعل الجيد مع الآخرين. (الصرايرة، 2017، ص431).

يرى الخطيب (2017): وتمثل المناعة النفسية في قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه أنه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه جاهداً ، وقدرة الإنسان على العمل المنتج ، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيتهم النفسية والاجتماعية والعقلية و الأكاديمية الخلفية وقدرته على المحافظة على أمانة النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها إدراكه الحقيقي لها والآخرين المحيطية بيجهر وقدراته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته والقدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانية الخلفية.

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات كما تصقل تفكير الفرد وتوجهه إلى حسن التعامل مع الضغوط، والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدروب لتحقيقها وعلى التفكير بطريق ايجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعد على حل مشكلاته وممارسته بروح إيجابية متفائلة. (عصفور، 2013، ص. 25)

وذكر "فرانيري Frannery" أنه أصبح المقبول الآن وجود مفهوم الشخصية المحصنة والذي يعني الشخصية التي تتوفر لديها القدرة على تحمل الضغوط والمشقة ،ومن خلال توفر أساليب فعالة للتعامل مع هذه الضغوط بكفاءة مما يقلل من الآثار السلبية لها ومن ثم تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بالمرض. (الأعجم، 2013، ص21). يمكن اختيار المناعة النفسية عملية ، ضد العدوان من الغضب أو الصباح أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية مع الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه ، وإنما البقاء صحيحا معافي بل ومحاولة رفعهم إلى المستوى المتمتع بالصحة والسوية فهي بذلك عملية وترسيخ للمشاعر والوجدانيات السلبية التي يمكن أن تنتقل إلى الفرد مع الآخرين. (زيدان، 2013، ص812).

من خلال هذا يتضح أن أهمية المناعة النفسية تلعب بارزا في صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع التوترات و الضغوطات النفسية و تجعل الفرد يشعر بالتحسن و أنه أفضل بعد معاناته الشديدة من أثر الصدمة وتجعله قادرا على تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة وتعزيز وتقوية الشخصية والتعايش مع الصراعات الانفعالية ويعيش بدون قلق أو شعور بالذنب و التميز الصواب و الخطأ.

3. المفاهيم المرتبطة بالمناعة النفسية

3.1 الصلابة النفسية: تتمثل في إدراك للفرد للمتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها واعتقاده بقدراته ،

وفاعلية على استخدام الخبرات البيئية المتنوعة والمصادر النفسية لمواجهة أحداث الحياة

الضاغطة.(أبومصطفى،2014،ص 35)

يقصد بها بأنها اعتقاد الفرد بفاعليته وقدراته على استخدام كامل طاقاته وإمكاناته وخبراته في مواجهة أحداث

الضاغطة.(أبوقاطة،2013)

2.3 المرونة النفسية: تعني القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يجب الإنسان فيها حياة

كريمة فه المقدره على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين والصفح الأمل ، وأن يجعل الإنسان معنى الحياة

فيها.(الخطيب،2007)

كما تعني القدرة على تكيف بنجاح مع المحن التي تقابله والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وذكاء أكثر معها وكل

شخص لديه القدرة فطرية للمرونة وتنمو هذه المرونة إذا توفرت للفرد للظروف معنية.(البحيري،2010)

3.3 تقدير الذات: تعني الصورة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه إيجابيا ، أو سلبيا وتوثر في سلوكه ،وتعامله مع نفسه

والآخرين.(سمور،2015).

تعتبر تقدير الذات مهم جداً من حيث أنه هي البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة فهمها تعلم الشخص طرق

النجاح وتطوير الذات فإذا كان تقديمه لذاته ضعيفا فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق النجاح لأنه يرى نفسه

غير قادراً ولا يستحق هذا النجاح وتقدير الذات لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب تجارب الحياة وطريقة ردة فعله

تجاه التحديات والمشكلات.(شعبان،2010،ص 37).

4.3 فاعلية الذات: هي المعتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدراته على أداء السلوك وتوجيهه مما ينعكس على الأنشطة

التي تقوم بها و الكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة.(أبوغالي،2015)

وتتمثل أيضا في إدراك الفرد ذاتيه ، في التعامل بفاعليته مع المواقف المختلفة وهي تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع

البيئة، واستخدام قدراته الكامنة وهي مرتبطة بمعتقدات وأفكار الفرد حول امتلاكه القدرة على مواجهة المواقف

الصعبة.(أبو العطا،2017،ص 11).

5.3 الحصانة النفسية: امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية وتحمل المصاعب والمتاعب

والمقاومة ما ينتج عنها منها مشاعر أو أحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهه نفس الأزمات

وإصلاح أنفسهم وما يتبعه من سلوكيات مضطربة.(خوجة،2009،ص15)

6.3 قوة الأنا: تعني قدرة على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية والإستراتيجيات العقلية المتاحة لديه من أجل

التوافق مع نفسه والآخرين مما حوله ومواجهة الضغوط والشدائد بفاعلية.(راضي،2008،ص43)

يتضح من خلال هذه المفاهيم المرتبطة بالمناعة النفسية أنها جانب إيجابي في شخصية الفرد وتعبير عن الصحة

النفسية وامتلاك الفرد لها بمثابة الحصانة فتعبير وتجعله قادرا على مواجهة الصعوبات الحياة ومن خلال هاته

المفاهيم نستخلص أنها يكون فيها الفرد أكثر إصلاح لأنفسهم وما يتبعهم من سلوكياتهم.

4. تصنيف المناعة النفسية:

من خلال الدراسات والأبحاث التي اختصت في علم النفس ومدى التطور الذي حققه ذلك العلم والتركيز على الإنسان كمكون أساسي وجوهري في حل مشكلاته، وصنف العلماء النفسين المناعة النفسية إلى ثلاثة تصنيفات وهي:

1.4 المناعة النفسية الطبيعية:

هي المناعة ضد التأزم والقلق ، ويقصد بها تلك المناعة الموجودة داخل الإنسان في طبيعة تكوينية النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة ، وهذا المصطلح يرتبط بالذات بشكل مباشر حيث أن الشخص السليم يتمتع بمناعة طبيعية عالية ضد المشكلات والاضطرابات وقدراته على تحمل الأزمات وضغط النفسي .(مرسي، 2000، ص 217).

2.4 المناعة النفسية المكتسبة طبيعيًا:

تأتي من تجارب الفرد وخبراته ومعارفه وهي بمثابة دعائم نفسية تعمل على تنشيط جهاز المناعة النفسية وتقوية بحيث أنه كلما تعرض الفرد للمشاكل والعوائق فإنها تكون أكثر فائدة في تنمية قدراته على التحمل "مجاهد النفس" واكتساب خبراته، وتجارب جديدة من شأنها تنشيط مناعته النفسية.(عبد الناصر، 2019، ص 40)

3.4 المناعة النفسية المكتسبة صناعيًا:

يكتسبها الفرد من تعريض نفسه بإرادته لمواقف نبعث في نفسه القلق وتثير فيه الاضطرابات مع تدريبه على السيطرة على الأنفعالاته، وأفكاره ومشاعره وتحسين قدراته على استبدال وساوس القلق و الخدع والغضب بأفكاره ومشاعره مفرحة في هذا الموقف.(الجنابي، 2019، ص 42).

يتضح من خلال تصنيفات المناعة النفسية أنها ترتبط كلها على مواجهة الضغوطات النفسية وذات التجارب والخبرات الجديدة فكل تصنيف له ميزة خاصة بيه لكنهم في مصب واحد وهو قدرة على جعل الفرد على السيطرة في انفعالاته و ضد كل المشكلات التي تواجهه في حياته.

5. خصائص المناعة النفسية:

أ. خصائص الأفراد ذو المناعة النفسية المرتفعة:

يشعرون أنهم مقدرين ولهم مكانة خاصة، ويصغون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية ويعتقدون أنهم قادرين على حل مشكلاتهم واتخاذ القرار الصحيحة.(عيد، 2021، ص 407).

ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها ، يتغلب على مفهوم الذات صورة القوة والكفاءة ويعون جيدا جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكروها.

يرون أنها قابلة للتغيير والتحسين ويعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ، ومقاومة الإحساس بالهزيمة ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم يستمتعون بها ، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء علاقات مع

الأخرى.(كامل، 2002، ص 312)

ب. خصائص الأفراد ذو المناعة المنخفضة:

الفصل الثاني: المناعة النفسية

إن الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة يتصفون بارتفاع القابلية للإيحاء، فيصبح مهيناً لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت خطأ وفقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي و الاستسلام للفشل والانعزالية وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.(راضي،2008، ص 51).

الانغلاق وحدوث خلل في معيار الحكم علة المواقف والأشياء وارتفاع الدرجة النضج الانفعالي لدرجة وظهور ما يشير إلى كثرة الكذب الدفاعي، هذا بالإضافة إلى إمكانية تملك الأمراض الاجتماعية الأخرى من هؤلاء الأفراد كالسرقة والإرهاب والتطرف والتورط في الإدمان.(العيكلي، 2017، ص432).

يمكن القول في الأخير أن خصائص المناعة النفسية تتصف بخاصية لا ثالث لهما فالأفراد ذو المناعة المرتفعة يتميزون بالقوة ولديهم القدرة على جعل المعوقات في وجههم تحديات و أنهم يبنون علاقات جيدة مع الأشخاص الأخرى عكس خاصية الثانية من الأفراد ذات مناعة المنخفضة الذين ليس لديهم قابلية على السيطرة في ذاتهم و أنهم انعزاليين ومنغلقين على الحياة الاجتماعي.

6.وظائف المناعة النفسية:

- ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب المواجهة المناسبة لخصائص المواقف وحالة الفرد ومزاجه.
- المساعدة على إعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للتخلص من الألم والبحث عن السعادة.
- تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو الإدراك النتائج الإيجابية الممكنة وأحداث التوازن مع التخيلات السودادية.
- المساعدة على إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية.
- مساعدة الأفراد على الشعور بالتحسين ، وأنهم أفضل بعد تعرضهم لضغوط نفسية وللتأكد غلى فرص النمو والتطور.

• تدعيم وتفسير وتبريرات السلوك الناجح.

• تقوية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي

• تقوية وتعزيز الاختبار الحد.

• تقنية وتقبيح و الوجدانيات السلبية اليومية.

• المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال وتوليد الاستجابات المناسبة.(أبو زيد،2018، ص25)

يمكن تلخيص وظائف المناعة النفسية تساعد الفرد على مواجهة الأفكار والأفعال السلبية وجعل كل نقاط ضعيفة ذات قيمة إيجابية و تولد استجابات فعالة من خلال تقييم وردود الأفعال وجعله يشعر بكل راحة النفسية ومساعدته على المعرف التي تنتج نحو الذات و التوازن.

7.مكونات المناعة النفسية:

يقدم "دوبي وشاهي" وصف موجوا لمكونات المناعة النفسية طبق لنموذج "أولاه" الذي يتكون منة ثلاثة نظم فرعية وكل يندرج تحته من مكونات كما يلي:

- معتقدات المقاربة(الإقدام):

وهو الذي يحرك توجه الفرد نحو البيئة، وهذا النظام الفرعي ييسر عملية تقييم على أنها بيئة إيجابية يمكن إرادتها وذات معنى، أو بيئة فوضوية ومصدر للتهديد والنظم الفرعية لمعتقدات المقاربة هي التفكير الإيجابي الإحساس بالسيطرة الإحساس بالتماسك والإحساس بنمو الذات. (عيد، 2021، ص 81)

• معتقدات تنفيذ المراقبة والإبداع:

يشرع في البحث عن المعلومات وتمائلها ويضع الضروري منها موضوع التنفيذ للتأثر في إحاء احتمالات داخل البيئة ويحرص على اكتشاف البيئات الطبيعية (الفيزيائية) والاجتماعية و النفسية (داخل النفس) لإيجاد تحديات وخبراته جديدة، ويشمل على نظم فرعية هي التوجه نحو التحدي و التغير مفهوم الذات الإبداعي، فعلية الذات، التوجه نحو الهدف، حل المشكلات، والقدرة على الإبداع الاجتماعي. (عيد، 2021)

• معتقدات تنظيم الذات:

وهو الذي يتضمن عمل النظامين السابقين عن طريق تثبيت والحفاظ على الحياة الانفعالية الداخلية للفرد، والنظم الفرعية التي يتضمنها هي التزام، التحكم في الاندفاع الضبط الانفعالي و السيطرة على الغضب و الثورة و التبايع. (Choochom، 2019)

نستخلص في الأخير أن مكونات المناعة النفسية تولد من خلال البيئة الخارجية للفرد، فهي التي لها تأثيرها الخاص وكلا النظامين يتحكمان في التوجه و التحدي الذي دمعهما النظام الثالث للمناعة من حيث السيطرة و التحكم والالتزام في الانفعالات الفرد.

8. مجالات المناعة النفسية:

1.8 مجال الكفاءة الذاتية: وتعني استعمال الفرد قدراته وإمكاناته في تحقيق النجاح وفي توجيه شؤون حياته وإدارة ذاته للوصول أهدافه والنمو والتطور الشخصي مما يصفى على حياته مزيدا من القيمة و المعنى ويقصد بها معتقدات الفرد في قدراته أو إمكاناته لإنجاز المهام و الأنشطة. (أبوزيد، 2017، ص 237)

2.8 مجال التفاؤل: تعني توقع النجاح و الفور في المستقبل القريب و الاستبشار بيجي في المستقبل البعيد و يدور حول النظرة الإيجابية للمستقبل وتوقع الخير وتحقيق الأمنيات و الشعور بالأمل في تحسين وانتشار قيم الحق والعدل والإنصاف. (سويعد، 2016، ص 18)

3.8 مجال التفكير الإيجابي: هو توجه عقلي يجعل الفرد ينظر الأمور و الأشياء و المواقف نظرة ايجابية مفيدة ويتوقع نتائج صائبة لكل عمل يتقبل عليه ولا يتوقف عند العوائق والعثرات بل يتخطاها ويستفيد منها في حياته. (عصفور، 2013، ص 22)

وأن معتقدات و الأساليب المتبعة في كل أمور الحياة و التي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات بصورة متفائلة إيجابية ناجحة. (أبوالعطا، 2017)

4.8 مجال حل المشكلات: وتعني مجموعة العمليات العقلية التي تشمل عل التوجه نحو حل المشكلات وتحديدتها ومن ثم اختيار الاستجابة المناسبة لإيجاد والتحقق منها وتقييمها وصولا إلى الهدف المنشود (بخيث، 2017)

ويقصد بها قدرة الفرد على إنتاج حلول وبدائل ابتكاريه للمشكلات وأفكار غير تقليدية واستعمال العمل بفعالية والالتزام بالمنهج العلمي في معالجة شؤون الحياة.(زيدان، 2013)

كما عرفها " أبو جاموس " بأنها مجموعة عمليات التي يقوم بها الفرد مستخدمها الخبرات السابقة وما يمتلكه من المعلومات ومعارف ومهارات ومفاهيم في التغلب على موقف جديد وغير مألوف له في تفسيره والسيطرة عليه والتحكم بيه للوصول إلى حل بشكل سليم (أبو جاموس، 2009، 10)

5.8 مجال الثقة بالنفس: يقصد به معرفة الفرد ذاته وحسن وتقديره لإمكانياته وقدراته وثقة في أعماله وقدراته وأحكامه وآرائه وقبوله النقد وعدم تأثره بالأراء المضادة وقدرته على إقناع الآخرين بأفكاره وآرائه.(زيدان، 2013)

وتعني بأنها استجابة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرته التطورية منذ الطفولة وتنمو لديه بالتدرج القدرة على إنشاء العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين ، ويتعلم تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة للحدث أمام الآخرين بجرأة وغيرها من سلوكيات وأنشطة تكسبه الثقة بالنفس مع مرور الوقت.(حسين، 2014، ص 44)

6.8 مجال النفس الاتزان: تعني قدرة الفرد على التحكم في أعصابه وانفعالاته السلبية والسيطرة على الأقوال والأفعال والتحلي بالهدوء والصبر في الشدة وعدم الاستقرار والحفاظ على الاتزان النفسي.(زيدان، 2013)

وأشار "حمدان" سنة (2010): أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابة الانفعالات منافسة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.(ص 37)

نستنتج من خلال هذا أن مجالات المناعة تنوعت و اختلفت وكل مصدر تناول مصدر من محتوى إلا أن مصدر معرفة لديهم توصلوا إلى نقطة واجدة أن تكون لدى الفرد القدرة على التحكم والإنجاز مهامه وهدفه حل المشكلات والسيطرة في لانفعالاته و افعله و أقواله

9. مقومات المناعة النفسية:

أكد العديد من الباحثين على أن هناك مقومات عدة المناعة النفسية

1.9 الالتزام الديني: اعتبر الالتزام الديني أن له تأثير على الصحة فهو يزيد من مناعة الفرد النفسية، ومن قدرته على تحمل الضغوطات و التعامل مع المواقف المهددة بطريقة أفضل مما يعين الإنسان على مواجهة الضغوط ، ويساعد في الاستقرار النفسي من خلال نظرتة للأحداث والمصائب وتفسيرها وفق رؤية إيمانية وخلفية عقائدية وبقدر إيمان الفرد تكون سعادته.(الأعجم ، 2013 ، ص26).

كما أن الالتزام الديني من أهم الأسس التي تسهم في بناء شخصيات الشباب بناء قيمي وإيمانيا وإعدادهم سليما لمواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، وإحباطهم وتحصينهم من كل أنواع الزلل والانحراف.(الحمداني، 2005).

2.9 المرونة النفسية: أن يمتاز الأشخاص بالهونة النفسية التي تجعلهم قادرين على مواجهة العقبات والضغوط النفسية بسهولة ويسر دون اضطرابات ، وقدرتهم على التكيف و التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغير والضاغطة التي تنعكس على استجاباتهم الحياتية وعلاقتهم الاجتماعية(حسان، 2009، ص 28)

وتتمثل في القدرة على التحكم وضبط النفس و القدرة على حل المشكلات وتحقيق الأهداف مهما كانت وتكوين علاقات إيجابية فعالة مع الآخرين (أبو القمصان، 2017)

3.9 الأمل و التفاؤل: ذكر "بركات" أن الأشخاص المتفائلين عملهم يكون أفضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة أفضل فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على تحدي تتطلب جهد لتحقيق ما يصبو إليه وإمداده بالصبر و القوة لتجاوزها بأقل الخسائر.

ويتمثل التفاؤل في نظرة الإيجابية نحو الحياة حيث تساعده على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته ويعدها خبرات يمكنه الاستفادة منها في المرات القادمة. (قلجة، 2015)

4.9 المساندة الاجتماعية: إن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباط وتجعله قادرا على حل مشاكله بطريقة جيدة ، ويمكن أن تكون لها قمة شفائي من الأمراض النفسية وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي وتقي الفرد من الآثار الناتجة عن الأحداث الضابطة. (دياب، 2006، ص 57) وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر التحقيق لدى الأفراد إذا تساهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم وتحقق من الآثار السيئة للمشكلات الاجتماعية. (أبو القمصان، 2017، ص 12).

5.9 ممارسة التمارين الرياضية: أشار "خضرية 2010" أن التمارين الرياضية تنمي القوة و القدرة على تحمل الشعور بالإرهاق وتزيد من كمية تدفق الدم المتدفقة إلى الدماغ وتساعد على إفراز هرمون السعادة وهذا من شأنه اكتساب الفرد الراحة، والطمأنينة وتمتعه بالمناعة النفسية التي تواجه بها الضغوط الحياة. (الأعجم، 2013، ص 25) وأن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها ما في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية بغرض تحقيق التوافق النفسي. (حميد، 2008) وأشار " الشريف" (2016): إلى أن أهم العوامل التي تزيد من مناعة الفرد هي الإدراك الحقيقي للخبرات كما هي والإدراك الإيجابي للذات و الخبرات الصادمة و الدعم و المساندة و التنشئة الاجتماعية، والتخيل الإيجابي. (ص 23) يتبين مما سبق أن قدرة امتلاك الفرد لدرجة المناعة النفسية التي تختلف من فرد لفرد آخر ، وذلك باختلاف المكتسبات و المعارف التي يواجهها حيث قدرة الفرد لتملك لهذه المقومات قد تؤدي إلى تنظيم نظام المناعة النفسية لشخص لكي يقاوم كل ضغوطات و القلق لديه كي يستطيع لاستقرار .

10. المناعة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى:

أظهرت الدراسات السابقة ارتباط المناعة النفسية وفعالية نظامها بعدة متغيرات تدعم هذه الأخيرة وتؤثر عليها تأثيرا مباشرا قبليا أو تأثيرا بعدي النتائج والأثر سنحاول الباحثين تلخيصها وعرضها في ما يلي:

1.10 علاقة المناعة النفسية بالتفكير الإيجابي:

للمناعة النفسية تأثير كبير على جميع مناحي الشخصية ، فهي بمثابة حصن يحمي الفرد من المخاطر و التهديدات التي تواجهه وهناك علاقة قوية بين المناعة النفسية و التفكير الإيجابي ، فالمناعة النفسية تقود الفرد إلى التفكير الإيجابي والعقل إذا وجه إلى النجاح اتج هإليه و العكس إذا وجه للفشل اتج هإليه ، فالمناعة النفسية تسهم في

التخلص من البرمجة السلبية للعقول ، وتساعد على الاتجاه التفكير إلى الطرق الإيجابية لتوفير الطاقة الذاتية إلى التركيز على تحقيق الأهداف.(الشريف،2016)

ويستحث الانفعال الإيجابي المادة الإيجابية في الذاكرة ، وهذه المادة تكون كبيرة وشاملة وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بالسعادة لديهم القدرة على الاقتراب من مدى واسع الأفكار الإيجابية والمتنوعة بالإضافة إلى التأثير القوي لانفعال الإيجابي على العمليات المعرفية ويشير إلى وجود دور للعمليات العصبية في إحداث هذه التأثيرات ، إذا تشير الحقائق الحديثة إلى أن المخ نفسه يمكن أن يتغير في مستقبلات نظامه الكيميائي العصبي استجابة للمثيرات والأحداث.(البراغيثي،2017،ص21).

والتفكير الإيجابي له تأثير كبير على الروح المعنوية للإنسان وبالتالي على صحة، فالعلاقة بين العقل و الجسم وثيقة حتى أن التفكير السلبي يعطي الفرد الشعور وهميا بالمرض ، ويستطيع الفرد ذوي المناعة النفسية القوية مواجهة الصعاب و التحديات بثبات وقوة ويحولها إلى فرص يمكن الاستفادة منها فهو يستطيع التفكير بطرق إيجابية تتخلص العشرات، وبالتالي فكل من المناعة النفسية و التفكير الإيجابي يجعلان الأفراد أكثر قوة وإنتاجا فهما يعملان على تعظيم الإمكانيات البشرية وتعزيزها.(البراغيثي، 2017،ص21)

2.10 علاقة المناعة النفسية بالصحة النفسية:

إن نظام المناعة النفسية هو نظام حماية للصحة على نطاق واسع مع استعادة وحفظ وتعزيز للصحة النفسية ويشمل كذلك المعرفة و المشاعر وكل من استراتيجيات الشخصية و السلوك، وذلك تبعا لتفاعل نموذج نظام المناعة النفسية و الأحداث المقلقة " الأحداث التوتر Stress Events" وقد أشار إلى أن هناك ثلاثة نماذج رتبها كالاتي استعادة الصحة ويلها نموذج الصحة " HealthPromotom Model. تعزيز الصحة " ، حتى الآن تعرفنا على وظائفها المناعة النفسية بطريقة غير المباشرة وذلك عن طريق المقاييس مركزين على عوامل استعادة الصحة و التوازن والقدرة على التكيف وعوامل الاستجابة.(عبدالله،2018،ص07).

في إطار الصحة العقلية وارتباطها بالتغير السابق ذكره أكد " ياو دومغ Yao Domg" على أنه يجب فهم كل من التصور و البناء الوظيفية للتوسع في البحث و التعرف على ميكانيزمات ، نظام المناعة النفسية اللازمة للتوسيع في البحث و التعرف على سبل القياس خاصة تلك الميكانيزمات الخاصة بنظام المناعة النفسية تجاه المتاعب اليومية و التحول دون تطور أثرها إلى مرض عقلي.(عبد الناصر،2019).

3.1 علاقة المناعة النفسية بالاتزان الانفعالي:

يرى " الشناوي 1996" أن الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على لانفعالاته المختلفة و التعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات أو أنفاذها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى.

وترى "المطوع"(2001) أن صميم الاتزان لانفعالي بكم في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف ليست المؤلفوة فقط بل الجديدة أيضا بدرجة تمكنه من الوصول إلى حد خلق وابتكار استجابات جديدة ، وهو حالة وسط بين التردد و الاندفاعية ويظهر الاتزان عبارة عن اندفاعية إقدام أو تردديه إحجام.(البراغيثي، 2017،ص25)

وحسب "فاروق" (2001): الاتزان الانفعالي بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات و التعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها الجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف الأخرى (69).

10.4 علاقة المناعة النفسية بالمسؤولية الشخصية:

أكدت دراسات أن الفرد الذي لديه شعور عال بالمسؤولية هو فرد متحرر من الميول المضادة للمجتمع ويشعر بقيمته الذاتية وبالترابط الشخصي والاجتماعية، مما يجعله خال من الأعراض العصبية والتي بدورها تمثلت بإحدى نماذج كفاءة المناعة النفسية إذا إن كفاءة المناعة النفسية تعتمد على الإدراك الإيجابي لكل من الذات المثالية و خبرات الطفولة المبكرة و العاملة أوالديه والمشاعر الإيجابية في تذكر الخبرات السابقة. (عسران، 2021، ص03).

التكيف مع الخبرات الصادمة التي تشكل دافعية للتطور و النمو الخيالات الإيجابية الواعية المعززة لذات في ضبط السياق مقابل غير الواعية وسمات الشخصية من تقدير الذات و التكوينية و الاستغلال الذاتي و المسؤولية والدافعية الداخلية والخارجية المتكاملة مع الذات على حساب تلك الخارجية المستدرجة. (الشريف، 2016، ص 28)

10.5 علاقة المناعة النفسية بتقدير الذات:

إن التحقيق من كفاءة نظام المناعة النفسية " PLS " في ضوء التفسيرات الفردية لخبرات الطفولة المبكرة وذلك اعتماد على التأثيرات الديناميكية المتبادلة بين الخبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة، والمناعة النفسية التي تعتمد على مقاومة الضغوط الناتجة عن التعامل مع هذه الخبرات وإدراكها وإدراجها مع خصائص الشخصية (محمد أحمد، 2018)

في حين من كان تقديمهم الذات متناقض ما بين السلبية والإيجابية لم تظهر فروق في نظام مناعتهم النفسية مقارنة بالتقييم الإيجابي أو السلبي ، أيضا أن الأفراد الذين تذكروا خبرات الطفولة مع مشاعر إيجابية تمتعه بفعالية نظام الفرعي الوجداني والاعتقاد و الثقة بكل أبعاده مقارنة مع تذكرها بمشاعر في السلبية. (محمد غنيم، 2018، ص 38).

6.10 علاقة المناعة النفسية باليقظة العقلية:

أكدت الدراسات "إيمان وElmanual" في عام(2010) أن المعرفة بالحدث ليس بالضروري أن تقلل الأثر ولكن المعرفة العامة بتأثير الأحداث الداخلية والخارجية على المشاعر هي التي تحسن التوقع التأثيري وهذه المعرفة العامة تأتي مع العمر والخليفة الثقافية والميول الاتجاهات إضافة إلى الشكر و المعتقدات(منصور، 2021، ص ص07-08) أظهر كذلك أن الزيادة و اليقظة العقلية على مر الوقت ترتبط بالانحدار في الاضطرابات المزاجية و الضغط. كما أن الاهتمام بالاستفادة من الأحداث المحيطة بالفرد تعزز الميل نحو إدراك وفهم الأحداث التي يمر بها الفرد وطريقة تفاعله معها ، والتي تؤدي إلى تقبله للتجارب التي تبدو للمهددة له مما يزيد من قدرته على التحكم بها والسيطرة على نتائجها والتي يدورها تساعده نظام على تدعيم القدرة على احتواء المواقف السلبية المتطرفة مما يساعد نظام المناعة النفسية على استعادة نشاطه الذي قد يحده تطرف المشاعر ويعيق من فعالية كفاءته. (الشريف، 2016، ص31).

المناعة النفسية تؤثر تأثيراً كبيراً فهي التي تساهم في حماية الفرد من المخاطر التي يواجهها وبالتالي هناك علاقة قوية بينها وبين التفكير الإيجابي حيث أنه يركز على توفير الطاقة الذاتية لتحقيق الأهداف، وعند اللجوء إلى علاقتها مع الصحة النفسية، فهي علاقة متكاملة التي ترى أن المناعة النفسية هي التي تعمل على حفظ وتعزيز الصحة النفسية لدى الفرد ولا يمكن أن لا يكون هناك الاتزان الانفعالي الذي يعتبر هو الذي يساعد المناعة على الحد من الأسباب التي تسبب الضغوطات النفسية و جعل الفرد يسيطر و يتحكم في المواقف المتعود عليها و حتى الجديدة منها، وحتى مسؤولية الشخصية التي نجدها مصاحبة للمناعة فهي التي تشعر بقيمة الفرد الذاتية و بالترايط الشخصي و الاجتماعي وهذا ما تصبو إليه المناعة التي تحافظ على الإدراك الإيجابي للذات، ومنه فإن علاقة المناعة مع تقدير الذات تشكل ترايط تدريجيا في حين من كان لديهم ذات متناقضة لا تظهر فروق في مناعتهم النفسية ومن تكون لديهم مشاعر إيجابية يكونون يتمتعون ذات فاعلية، و اليقظة العقلية فنجدها أن كلما كانت تأثيرات المحيطة التي تواجه الفرد و التفاعل معها تؤدي بيه إلى تقبلها و التحكم بها وهذا يجعل نظام المناعة النفسية يستعيد نشاطه.

11. النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

هنا نظريات عدة فسرت المناعة النفسية منها:

1.1 نظرية المواجهة والهروب 1926:

إن نظرية مواجهة و الهروب من أوائل النظريات التي اعتمدت على العوامل البايوكيميائية في تفسير الضغوط، إذا رأى "كانون Cannon" أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فهم إما يجاهدون لمقاومتها أو يهربون بعيدا عنها. (سلمان، وجاني، 2014، ص 191).

وأن هذه النظرية تستند إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساس في قدرة الإنسان على مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة الضغوط. (جبار، وادي باهض، 2018، ص 38)

2.11 نظرية متلازمة أعراض التكيف 1956:

جاء "كانون" بأنهم النظريات التي فسرت المناعة النفسية التي يركز عليها الموضوع الإجهاد أو الشدة وأثرها على الفرد إذا أن الربط بين القلق والإرهاق ليس بنظرية قدر ما هو مبدأ المبادئ المسلم بيه في النفس في هذا العصر، فيحياتيا النفسية وتصرفاتنا في الظروف الطبيعية ما هي إلا تعبير عن التوازن بين إمكانياتنا على تحمل التجارب وكل ما لديه معينة أقر ما تكون للمناعة النفسية. (محمد أحمد، 2022، ص 288)

فإنسان يولد له معدل محدود من المناعة النفسية لمقاومة و الإرهاق وله إمكانية التوافق مع هذا العمل، ولهذا انصح كل فرد أن يسعى لمعرفة الدرجة التي يصاب بعدها الإرهاق إي درجة لمقاومته (المناعة النفسية) فالفرد قد استعداد مقدرته وكذلك أن يدرك وقت التوقف عن العمل والتمتع بالراحة ومن ثم العودة إلى المواجهة متطلبات الحياة، أن البعض الأفراد الذين يتمتعون بقدر عال من الطاقة الوراثية نجدهم المناعة النفسية للفرد. (العيافي، 2011، ص 2).

الفصل الثاني: المناعة النفسية

وانهيار المقاومة يؤدي إلى التحول الجسدي وكذا الارتباط وثيق بين إمكانيات الجسمية للفرد وبين إمكانيات النفسية والإخلال بهذا الارتباط من جانب الآخر قد يؤدي إلى انهيار الفرد. (العمري، 2011).

"وقد وضع "سيلي" علاقة المرض بالضغط وأشار أن الضغوط تسبب في تغيرات التركيب الكيميائي للجسم وأن استجابة الكائن الحي يمر بثلاثة مراحل وهي:"

● **مرحلة التنبه الأولى:** يواجه الجسم مثيرات أحداث الضغوط والمتضمن مدى الصدمة عندما تكون المقاومة ضعيفة ومواجهة الصدمة عندما آليات الجسم الدفاعية فعالية وتمثل هذه المرحلة نحط الدفاع الأول تحت الحدث الضاغط.

● **مرحلة المقاومة:** وتتمثل في تحول آليات التكيف في الجسم المقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد عند الفشل في استعادة التوازن عندما تصبح المقاومة غير فعالية ويعيل الفرد إلى مرحلة النهائية. (مرسي، 2000، ص103)

● **مرحلة الأحياء والإنهاك:** وتتمثل في الإخفاق الذي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على مواجهة الحدث الضاغط وتتميز هذه المرحلة بأن الضغط يكون قوي جدا، فلا يمكن مقاومته وفيها يتعطل الآليات الدفاعية للفرد وتمتاز بضعف المقاومة وإذا لم يعد الجسم لمرحلة التفاهة في إثنائها (مرسي، 2000، ص106)

وهكذا فالناس يختلفون في درجة تحملهم وشخصيتهم فإن رد فعل الإرهاق عندهم تكون على حساب زمنها وشدها فبعضها الناس يتمتعون بالمناعة النفسية قوية تمكنهم من الصمود أمام أي درجة من درجات الشدة ، غير أن الذي يقرر مدى تحمل الفرد للشدة في مجال من مجالات كمجال العمل و الزواج و الطلاق ... الخ، ولا يعتمد على الشدة ولا درجة وإنما يعتمد شخصية الفرد ومن ناحية النفسية و الفسيولوجية المتكونة من إمكانية البيولوجية وتجارية حياته. (العتيري، 2012، ص03)

3.11 نظرية العوامل السبعة 1993:

اعتقد " ولن ولن WolinWolin" أن المناعة النفسية تتكون من سبع عوامل وتشمل البعد النفسي والعقلي والاجتماعي والأكاديمي و الانفعالي والديني و الخلقي وقد عرفها على أنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة والعالية ومن هذه السمات ما يلي:

- **الاستبصار:** هي قدرة الفرد على معرفة المواقف وترجمتها والأشخاص و التواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومعرفة أفكارهم ومعرفة كيف يسلك في مواقف المختلفة
- **الاستقلال:** فهي معرفة الفرغ ماله و ما عليه والفرد المستقبل هو الفرد الذي لديه القدرة على الرفض في الوقت يكون دائما متفانلا وإيجابيا. (قلجة، 2015، ص4)
- **الإبداع:** وه القدرة على إيجاد البديل للتكيف مع الصعوبات الحياة ويشمل أيضا الخيال الواسع لتابع الأحداث لديهم واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

- **روح المرح والدعابة:** وهي من الصفات الأساسية للشخص الذي يتمتع بمناعة نفسية عالية فروح المرح والدعابة تدعم الفرد وتجعله أكثر على مواجهة التحديات و الظروف الصعبة و التكيف معها.
- **المبادأة:** وتعني قدرة الفرد على المبادرة و البيد أي تحدي ومواجهة الصعاب والقدرة على الحس
- **تكوين العلاقات:** هي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين و التواصل مع نفسه و مع الآخرين نفسيا واجتماعيا وعقليا.
- **القيم الروحانية:** هي القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه.(أبوزيد،2018)

4.11 المناعة النفسية من منظور إسلامي:

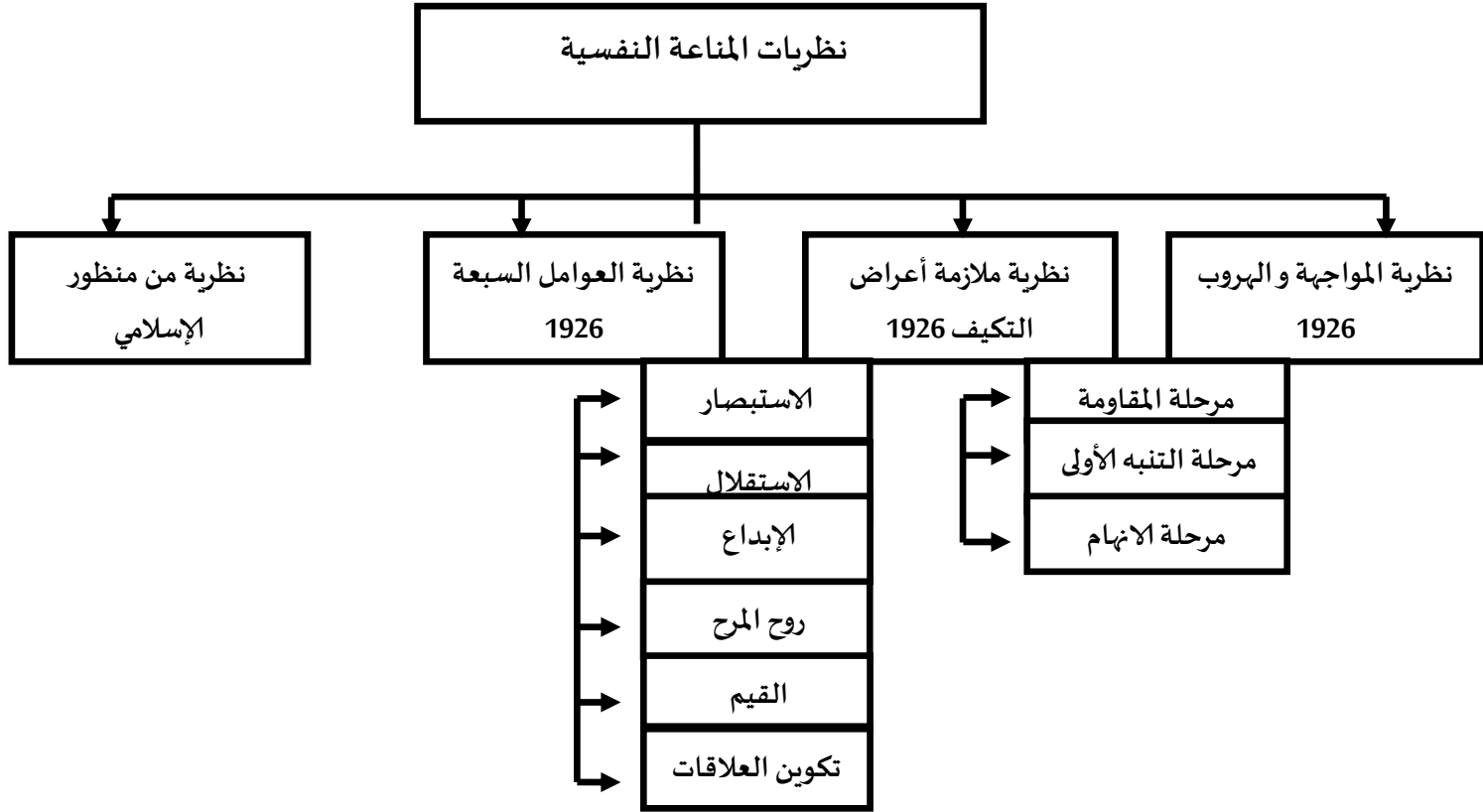
خلق الله تعالى الخلق جميعا، وأنزل على رسله ما يصلح لهم ليعيشوا حياة هائبة كريمة في توجيهاته جل علا، وقد تميز رسالة نبينا محمد ﷺ بأنها تتناول ميادين حياة البشر كرها بالتوجيه و الإصلاح ، و نتناول كل جانب من جوانبها وما من شك أن يميز هذه التوجيهات والتربية الربانية الخالدة وهو وضعها للتشريعات التي تقوم على صيانة الإنسان ووقايتها "تحصينه" من كل مامن شأنه أن يفسد عليه حياته في دنيا، وأخرته.

فقد زخر القرآن الكريم بالكثير من الإشارات التي تشير إلى تحصينه للنفس البشرية هذا ما تعترضه من الانفعالات وضغوط، وذلك ليصل إلى الحياة المطمئنة الهادئة التي يصبوا إليها كل إنسان.(سويعد،2016،ص 23)

ومن وظائف الأساسية للدين أن الله أوجد لعباده متغيرات المقاومة النفسية للضغوط ، والأمراض النفسية الناتجة عن المحن و الابتلاء وذلك الإستراتيجيات الإرشادية ، وطرائق العلاج المذكور في الكتاب ، والسنة والتي منها ذكر الله والصيام والصبر وغيرها العديد من أساليب العلاج الديني و الرباني الذي يدعم قوة الفرد المسلم الدينية و النفسية والمعنوية.(اليازجي،2011،ص54)

كما يبين الدين الإسلامي أن الحياة في رضوان تجعل الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب رضيا عن نفسه وعن ربه وعن الحياة و الكون "بِإِذْنِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ [الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله إلا بذكر الله تطمئن القلوب] "الرعد الآية 25"، وأن المناعة النفسية من المنظور الإسلامي تجعل قدرة الإنسان تتحمل ما لا يتحملة غيره [الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين] "ال عمران الآية 134"(أبوزيد،2018، ص28)

إن الدين الإسلامي يركز على اكتساب الصفات الطيبة بدل الخبيثة و التي يتوقع إن فقدان لنظام المناعة النفسية سوف يعرضه لاكتساب الصفا السيئة و الخبيثة و التي تتمثل في فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الاستسلام للفشل و الانعزالية وفقدان الإحساس بالسرور و المتعة في الحياة، حدوث في معايير الحكم على الأشياء والمواقف و الانغلاق و الجمود الفكري وكذا ارتفاع درجة النضج الانفعالي لدرجة حرجة وظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي.(الشريف،2014،ص 49)



الشكل رقم (01) : يمثل أهم نظريات المفسرة للمناعة النفسية

من خلال هذه النظريات يتبين بأن المناعة النفسية بحاجة اللازمة لنمو و الصحة نفسية دائمة فكل فرد يتمتع بمناعة عالية يقدر على مواجهة متطلبات الحياة و يستطيع على حل المشكلات وبناء العلاقات ، فكل فرد يتمتع بروح الدعابة و بالثقة النفس يولد لديه الأمل وسكينة أما إذا فقد الفرد لهذه المناعة فقد يؤثر في حياته وهذا ما يجعله يتجاوب مع الحياة وانهيار النحول الجسمي. و قد تبين من الشكل أهم نظريات التي تقوم عليها المناعة النفسية.

خلاصة الفصل :

لقد تناول من خلال هذا الفصل مصطلح علمي نفسي في شخصية التي تعتبر عاملا مهم بالنسبة للنفسية الفرد ألوهي المناعة النفسية ا حيث تعرفنا في هذا الفصل على مفهومها من خلال واجهة نظر كل باحث و العالم و أهم مفاهيم المرتبطة بيه و مكوناتها و مجالات التي تخدمها و تجعل لدى الفرد مقومات تفسر أهم خصائصه إذا هي ذو درجة مرتفعة أو منخفضة و تعتبر المناعة من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي أخذ اهتمام العلماء في دراساتهم التي جعلت أهم نظرياتهم تفسيرها . لذا تعتبر من أهم الأنظمة التي تعمل عل الحفاظ على الصحة الفرد النفسية و الجسدية و تحصيله من الاندفاع نحو الانكسار في مواجهات تحديات الخارجية ومن خلال هذا فقد تبين أن المناعة النفسية لازالت في صدد دراسات باحثين و أخصائيين نفسين و التي أصبحت ذو قيمة كبيرة و علمية بين الأيادي العلماء.

الفصل الثالث:

الدعم الاجتماعي

تمهيد:

- 1 - مفهوم الدعم الاجتماعي.
- 2 - أهمية الدعم الاجتماعي.
- 3 - أنواع الدعم الاجتماعي.
- 4 - وظائف الدعم الاجتماعي.
- 5 - مصادر الدعم الاجتماعي.
- 6 - طرق تقديم الدعم الاجتماعي.
- 7 - نماذج الرئيسية لدعم الاجتماعي.
- 8 - النظريات المفسرة للدعم الاجتماعي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر الدعم الاجتماعي من بين المتغيرات التي ساهمت و لازالت تساهم في التفكير الإيجابي في حياة الفرد، ويعد من الأساليب التي يكتسب من خلاله الفرد طابعا نفسيا ايجابيا ، و يعمل الدعم الاجتماعي على تخفيف من شدة الضغوط التي يعني منها الفرد و التي تواجهه في حياته اليومية وستناول في هذا الفصل كل من مفهوم الدعم الاجتماعي و أهميته و تلميها الأنواع التي يتميز بها ، كما أن للدعم الاجتماعي وظائف هامة تساعد الفرد على تجاوز الصعاب ومنه مصادر الدعم الاجتماعي ، أيضا طرق تقديم الدعم الاجتماعي و النماذج الرئيسية له، وأخيراً نظريات التي قام عليها الدعم الاجتماعي و المفسرة له.

1. مفهوم الدعم الاجتماعي:

يعرف " كوب "Cobe"(1982): أحد أبرز المهتمين بالدعم الاجتماعي. فقد اعتبره شعور الفرد بأنه محاط بالاهتمام الآخرين ومحبتهم وموضوع تقديرهم واحترامه م وأنه ينتمي إلى شبكة اجتماعية توفر لأعضائها التزامات متبادلة.(العوران،2005،ص11)

ويشير " بارسون Person"(1990): إلى أن الدعم الاجتماعي هو التعاون و المشاركة و المساعدة الاجتماعية بين أفراد الجماعات البشرية.

كما يؤكد " بيركج Birkeg" بأن الدعم الاجتماعي هو العلاقات الاجتماعية التي توفر لأعضائها المساعدة الفعلية المتضمنة الدعم العاطفي، والمادي و لمعلوماتي، الذي يتلقاه الفرد شبكة الاجتماعية الرسمية و المصادر الغير رسمية (لنصاصرة،2012،ص04).

عرفت " حداد"(1995) : الدعم الاجتماعي بأنه تمتع الفرد بشعور الحب والتقدير والقبول والاحترام المقدم من الشبكة الاجتماعية المحيطة بي ه، وشعوره بأنه جزء من هذه الشبكة التي تقدم لأعضائها التزامات متبادلة.(الطشطوش، 2015، ص 452)

ويعرف الدعم الاجتماعي أيضا بأنه تلك الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد وخاصة شبكة العلاقات الاجتماعية التي تضم الأسرة و الأصدقاء و الزملاء العمل و كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم.(أحمد زكي، 2019، ص 649).

يعرفه " خطيب علي": على أنه أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته وأصدقائه، والتي تتمثل في تقديم الرعاية و الاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع في كافة مواقف الحياة والتي تشبع حاجاته المادية و الروحية للقبول والحب والشعور بالأمان، فتجعله يثق بنفسه ويدركها الفرد، مما يزيح كفاءته الاجتماعية.(دسوقي،2020،ص605)

منه يمكن القول أن الدعم الاجتماعي هو الشعور الفرد بالاهتمام و التقدير من طرف آخرين وإحساسه بانتماته للشبكة الاجتماعية ، وهو عبارة عن حلقة تكاملية وتعاونية بين أفراد الجماعات لمواجهة الأحداث والعمل على حل المشكلات .

2. أهمية الدعم الاجتماعي:

خلصت غالبية الدراسات في هذا المجال على اعتبار الدعم الاجتماعي مصدرا هاما في تلطيف و تخفيف الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط من خلال تأثيره في التقييمات الذاتية ، فإن الدور الملطف للدعم الاجتماعي ينبع من إشباعه لحاجات الانتماء الاندماج و الاحترام و التقدير .
ومن خلال هذا أشارت دراسة فريجات(2009) : على أهمية الدعم الاجتماعي في مساعدة التلاميذ وهي على النحو التالي:

1. التأثير الفوري على النظام الذات وعمله على الزيادة تقدير و الثقة فيها
2. التأثير في إدراك الفرد للضغوط الخارجية ، فيدركها على أنها أقل مشقة عندما يشعر أن الدعم و المساعدة متوفران.
3. تبرز أدوار الهامة التي يقوم بها الدعم الاجتماعي في خفض درجة الإجهاد وتقوية إرادة الفرد على تحمل الأحداث الحياتية الشاقة .
4. يؤدي غياب الدعم الاجتماعي إلى حدوث الاضطرابات النفسية و الجسمية للفرد فهو مصدر الذي يساعد على التخلص أو التخفيف من هذه الاضطرابات.
5. يقلل من العزلة الاجتماعية و يودي إلى تسهيل عملية التعايش البيئي للفرد و التكيف معها
وعليه يمكن القول أن للدعم الاجتماعي أهمية بالغة في زيادة تقدير الذات للفرد واستيعاب الضغوط الخارجية وشعورها بها، و المحاولة في التكيف معها بشكل سلس وفعال وذلك من خلال التشجيع و المساندة و الثقة بالنفس التي تقدم من خلال العلاقات الاجتماعية .

3/ أنواع الدعم الاجتماعي:

1. **الدعم العاطفي:** يتوافق الدعم العاطفي مع سلوكيا مثل إظهار المودة و الاحترام لفرد ما , والاستماع والسعي لهدهته في تجربة موقف عاطفي .(Julie Ricard. 1997. p30)
2. **الدعم الملموس (العلمي ، الفعال):** يشير الدعم الملموس إلى الملموس المساعدة المباشرة الملموسة بفضل الخدمات الملموسة (المساعدة المادية أو المالية). (Irenrcopponi. 2013.p 210)
3. **الدعم الإيجابي أو احترام الذات:** عندما تكون بين مجموعة من الناس سواء في العمل مثلا أو بين أصدقائك وتجد أن كل من حولك يحترمك ويقدرك فهذا يعتبر دعم أيضا, ويمكن أن يحصل عليه من خلال مسؤولياتك اتجاه أسرتك, العاملون في الخطوط الأمامية يتلقون هذا النوع من الدعم والثناء, ويجب علينا الاعتراف بإنجازاتنا للحفاظ على دافعنا. (clarestupuinstki. April. 2020 p4)
4. **الدعم معلوماتي:** وهذا النوع من الدعم يظهر في إمداد متلقي الدعم المعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية ، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده ، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم مثل مساندة التوجيه المعرفي, و المساندة بالنصح وإرشاده(الهنداوي, 2011, ص15)

منه يمكن القول أن أنواع الدعم الاجتماعي تلعب دورا في تحسين نفسية ودافعية الأفراد لأنها مملدة بكل الجوانب المتعلقة العاطفية منها و الملموسة ومنها ما هي ذهنية تكسب الفرد المعلومات كما لحل مشكلاته كما لا ننسى جانب إيجابي لزيادة دوافع الأفراد وتقديرهم لذواتهم.

5.وظائف الدعم الاجتماعي:

1. **حماية الذات:** حيث يوفر الدعم الاجتماعي الحماية الذاتية للفرد المتلقي الدعم , وبالتالي يقلل من نسبة احتمالية إصابته بالاضطرابات النفسية و العقلية، ما يساعده على تجاوز الأزمات التي يمر فيها ، ويوفر له درجة من تقدير الذات التي تولد لديه درجة من المشاعر الإيجابية نحو المثيرات الخارجية و التي تشعره أنها أقل مشتقة(عنزي، 2017، ص 7)

2. **مواجهة ضغوط الحياة:** إن الدعم الاجتماعي من الأشخاص المقربين والموثوق بهم له أهمية مباشرة ورئيسية في مواجهة الضغوط لذا يعد الدعم الاجتماعي قادرا على تقليل أو استبعاد المشاكل صحية من الأحداث، كما أن للدعم الاجتماعي أثر منخفضا للأحداث الضاغطة فالأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق التعرض لاضطرابات النفسية.(عبيد، 2020، ص 54).

3. **الوقاية من الأمراض والاضطرابات:** للدعم الاجتماعي دورا وقائي من الاضطرابات النفسية وبالتالي تجعل الفرد أقل تأثرا بالضغوط النفسية التي يمكن أن يمر بها، حيث يعمل هذا الدعم على زيادة النمو الشخصي.(عادل عبد الرحمن، 2022، ص874)

منه نستنتج أن وظائف الدعم الاجتماعي مهمة جدا للفرد حيث أنها تعمل على حماية الذات الفرد وهي وجوهه من أي عوامل خارجية قد تسبب اختلال في نفسية الفرد أو تجعله يشعر بطاقة سلبية، كما تمكن وظائف الدعم الاجتماعي الوقاية من الأمراض و الاضطرابات النفسية وتكون نمو شخصية الفرد سوية وهذا يمكن الدعم الاجتماعي من أداء وظيفته والتي هي مواجهة ضغوطات الحياة والتي بدوره يعمل على تخفيف هذه الإحداث الضاغطة واستبعاد المشاكل.

4.مصادر الدعم الاجتماعي:

من خلال اطلاع الباحثين على عدة الدراسات و الأبحاث التي تناولت الدعم الاجتماعي للوصول إلى مصادر الدعم لذا توصلنا إلى ثلاثة مصادر و هي

1. **الأسرة الأقارب:** الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن الضبط الاجتماعي، فالأسرة اتحاد تلقائي يتم نتيجة الاستعدادات و القدرات الكامنة في الطبيعة البشرية التي تنزع إلى الاجتماع، كانت ولازمت أقوى مؤسسة اجتماعية تؤثر في كل المكتسبات الإنسان و المعنوية ، فالأسرة وحدة بيولوجية اجتماعية يمكن اعتبارها المنظمة اجتماعية التي تقوم بسد حاجات إنسانية معنية فهي التي تقدم الدعم بكافة أشكاله و الذي يتمثل في تكوين علاقات الاجتماعية وتولد الأجواء الإيجابية(أبو سبيتان، 2014)

2. الأصدقاء: تشير الباحثين بأن الأصدقاء كمصدر من مصادر الدعم يلعبون دورا هاما في الحياة الأفراد الذين يتعرضون للتنمر ، فهم النسبة لهم المرجعية التي يلجئون إليهم غالبا في حال تعرضهم لهته العقبات ، حيث ترى الباحثين أن الفرد كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمفرده.

ومن خلال دراسة الهنداوي (2011): الذي يرى بأن الأصدقاء هم الداعم الذي يقدم الدعم عند الحاجة من خلال الروابط و العلاقات القائمة بينهم ، فالروابط بين الأفراد قائمة على أساس حاجة الأفراد لبعضهم البعض و للأصدقاء دورا ايجابي تجاه أصدقائهم يتمثل في تخفيف عن النفس والعمل على العلاقات ايجابية وبث الأمل وزرع الثقة .

3 . المؤسسات الاجتماعية: مؤسسة المجتمع دورا لا يقل على مصادرين السابقين والتي على عاتقها حمل كبير تجاه هذه الفئة من فئات المجتمع ، كونها تمتلك الكثير من الإمكانيات على توفير وتقديم الكثير من الدعم بأشكاله المختلفة، وقد يتمثل هذا الدعم في تكوين علاقات اجتماعية وبناء روابط قوية المتبادلة بين المؤسسة و المطلقة وكذلك يمكن تقديم لها أدورا فعالة في المجتمع ، ويمكنها على تقديم الدعم النفسي و الاجتماعي من خلال أخصائيين يقومون بالعمل على متابعة مشاكلهم و العمل على حلها.(عطون،2018).

يمكن القول أن الدعم الاجتماعي بمصادره المختلفة كالأسرة و الأصدقاء تعتبر أهمية كبيرة بالنسبة لتلاميذ ، فقد تبدوا أنها منفصلة ولكنها عملية متكاملة وكل مصدر من هذه مصادر أثر قوي وكبير و فعال في تعبي حياة بشكل ايجابي

7. طرق تقديم الدعم الاجتماعي:

1 -الدعم الاجتماعي الرسمي: يقوم بتقديمه أخصائيو النفسية واجتماعيون مؤهلون في مساعدة الأفراد في الأزمات والنكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة حيث يهرع هؤلاء أخصائيو إلى تقديم الدعم الاجتماعي للمتضررين لتخفيف الألامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الأزمات، ويشمل الدعم الاجتماعي الرسمي تقديم الإرشاد النفسي و الاجتماعي في كل مشكلات وتقديم المساعدة المادية " المالية وعينية" للمتضررين بهدف التخفيف عنهم و الأخذ بأيديهم في هذه مواقف الصعبة. (عطون، 2018، ص44).

2 -الدعم الاجتماعي الغير رسمي: وهو مساعدة يحصل عليها الفرد من الأهل و الأصدقاء والزلاء وجيران بهدف المحبة والمصالح المشتركة و الالتزامات الأسرية والاجتماعية و الأخلاقية و الإنسانية و الدينية، حيث يساند القريب قريبة أو الصديق صديقة أو زميل الزميلة أو الجار جاره مساندة متبادلة ويقدم الدعم الاجتماعي الغير رسمي بعدة طرق، من أهمها تبادل الزيارات و الاتصالات التلفزيونية و المراسلات ، التجمع في الأعياد و المناسبات، وتقديم الهدايا. (أحمد، د.س، ص21).

يمكن القول بأن الدعم الاجتماعي طريقتين لتقديمه منها الرسمية و الغير الرسمية حيث أن الدعم الاجتماعي الرسمي يقدم عن طريق أشخاص متخصصين منهم نفسيون وفي بيئة محددة كمؤسسات أو الجمعيات ، وهذا يهدف إلى تخفيف ألام ومشاكل المتضررين بينما الدعم الاجتماعي الغير الرسمي يكون من خلال تقديم المساعدة للأفراد في الأسرة أو الأصدقاء لكن مع التزام أسري و الاجتماعي و أخلاقي و ديني لتلك الأفراد، ويكون كذلك بإقامة تجمعات عائلية أو تبادل الاتصالات و المراسلات وهذا المساندة أي كان قريب أو صديق.

8. نماذج الرئيسية لدعم اجتماعي:

1 - نموذج الأثر الرئيس للدعم: هناك أثر عام مفيد للدعم الاجتماعي على الصحة النفسية و البدنية لان هناك شبكات اجتماعية تزويد الأفراد بخبرات إيجابية ويصور هذا النموذج للدعم من وجهة نظر سوسولوجي على أنه تفاعل اجتماعي منظم أما من ناحية النفسية "سيكولوجي" فينظر إلى الدعم على أنه

2 - تفاعل اجتماعي ومساندة الحالة، وهذا النوع من شبكة اجتماعية يرتبط بالصحة البدنية عن طريق تأثير الهرمون العصبية أو عن طريق أنماط السلوك وذلك إما بالتدخين أو البحث على مساندة الطبية في صورة قصوى أي إذا زادت مساندة الاجتماعية زاد تحسن الحياة.(عبد العزيز، 2021).

3 - نموذج الأثر الوافي "المخفف" من الضغط: يفترض هذا النموذج أن الدعم مرتبط بالصحة خاصة الأفراد الذين يعقون تحت الضغط ويعرف بأنه يخفف ويحمي، حيث ينظر الدعم على انه حماية لهؤلاء الأفراد إن الدعم يقوم بدورين مختلفين:

أ. يختلف بين الحادث الضاغط أو توقع هذا الحدث وبين رد الفعل ضاغط حيث يقوم بتخفيف بمعنى إدراك الشخص على أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد و الإمكانيات اللازمة وبهذا الفرد يقدر الموقف على أنه شديد ضغط.

ب. يتدخل الدعم بين الخبرة الضغط و ظهور الحالة المرضية حيث يزيل رد فعل الضغط مما يحدث كبح الهرمون العصبية بحيث يصبح أقل استجابة للضغط (جيلان، 2021)

نستخلص أن الدعم الاجتماعي نماذج جعلت منه ركيزة أساسية في صيرورة الفرد حيث أننا نجد أن نموذج الأثر الرئيس للدعم يركز على الصحة النفسية و البدنية لأفراد و كذا الانغماس في الأدوار الاجتماعية وكل هذا يؤثر على الصحة البدنية و النفسية للفرد، وعند التطرق إلى نموذج الأثر الوافي من الضغط يعمل على حماية الفرد من المواقف الضاغطة التي تصادفهم و لا يقتصر فقط على الحماية بل يقدم لهم حل للمشكلات وهذا بعد أن كان توقع الحدث الضاغط.

10. النظريات المفسرة للدعم الاجتماعي: هنا عدة نظريات فسرت الدعم الاجتماعي ومنها:

1.10 نظرية الإرشاد متعددة الوسائل: تستقي هذه النظرية مفاهيمها من النظريات "أدلر Adler"، "أريكسون Erikson" العلاج بالواقع " روجرز Rojerz"، السيكودراما بالإضافة إلى المفاهيم التعلم الاجتماعي "باندورا Bandora" ويرى "لاراوزس Lara wozess" أن الكثير من سلوكيات الأفراد يتم تعلمها من خلال مبدأ الاقتان فهو يعد من أهم مبادئ التعلم (محمد البلدي، 2020)

" وكذلك يتم التعلم عن طريق النمذجة وهي التي تقوم على ملاحظة الفرد لسلوك الآخرين وتعلم كل من السلوكيات الإيجابية و السلبية حيث يتعلم العديد من ردود الأفعال تجذب القلق الاكتئاب و الألم، فالأفراد يستجيبون للبيئة كما يدركونها وليست كما هي موجود بالفعل " (بلان، 2015)

10.2 نظرية التعلم الاجتماعي: تسمى بنظرية الملاحظة و التقليد أو النظرية التعلم بالنمذجة حيث قام "ألبرت باندورا Bandora" بتطوير الكثير من أفكار هذه النظرية أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات من

الأفراد يتفاعل معها ويؤثر ويتأثر فيها، فالفرد يقوم بملاحظة سلوكيات وعادات و اتجاهات الأفراد المحيطين ويعمل على تعلمها عن طريق الملاحظة و التقليد، وقد يكون التعلم الاجتماعي عن طريق التفاعل المباشر كما في المواقف اليومية، أو عن طريق التفاعل غير مباشر عن طريق وسائل الإعلام.(محمد البلدي،2020)

10.3 نظرية علم النفس الفردي: يرى الفرد "أدلرAdler" الاهتمام الاجتماعي مهم في تكوين الشخصية السوية حيث أن الفرد يدرك حالته كجزء من الجماعة ، كذلك فهو يبحث عن المكانة في العائلة و المجتمع ، بحيث يبدأ الفرد بالبحث عن الارتباط بالآخرين من الطفولة لأنه جزء من المجتمع فيقوم بتكوين علاقات عائلية، كذلك يقوم بالاتصال مع الآخرين وعمل صداقات، فمكانة الفرد في المجتمع تشعره بالأمن و القبول فإذا لم يشعر الفرد بانتماؤه للجماعة فإن النتيجة تكون القلق. (أبو سعد و آخرون،2015).

10.4 نظرية الذات : تقوم هذه النظرية التي وضعها " كارل روجز karlRojerz" على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته فلديه عناصر طبية تساعد على حل مشكلاته، وتقديره مصيره بنفسه، وترى هذه النظرية أن الفرد كائن اجتماعي وهناك حوافز تدفعه إلى الأمام ويكافح من أجل أن يستخدم وظائفه بصورة كاملة ، فالفرد بحاجة للاعتبار و التقدير الإيجابي هذه الحاجة مطلب عام عند كل البشر فكل فرد بحاجة إلى التقدير من قبل الآخرين وبناءً على هذا التقدير تطور الفرد تقديره عن ذاته، فإذا لم تشبع حاجات الفرد في التقدير و الاعتبار الإيجابي من قبل الآخرين يسبب القلق.(أبو أسعد وآخرون ، 2015)

10.5 نظرية الإرشاد الجماعي: إن البداية الحديثة للإرشاد النفسي الجماعي ينسب على " جوزيف برات JozifBrat" (1904) حيث ترى هذه النظرية أن الفرد كائن اجتماعي لديه حاجات نفسيه اجتماعية لا بد من إشباعها ضمن الإطار اجتماعي بالحاجة إلى الأمن والنجاح و الاعتراف و الشعور بالانتماء ، ويخضع هذا السلوك للضغوط و الظروف الاجتماعية وتعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب الاضطرابات النفسية. (بلان،2015)

يمكن القول أن النظريات التي تناولت الدعم الاجتماعي متعددة و التي كانت لكل نظرية وجهة نظر حيث توقفت نظرية الإرشاد متعدد أن التعلم يكون من خلال مبدأ الأقران الذي يعتبر بالنسبة لها مبادئ مهم أما نظرية التعلم الاجتماعي ترى أن التعلم يكون من خلال الملاحظات ، بإضافة إلى نظرية الذات و علم النفس الفردي اللتان اتفقا في نقطة واحدة بأن الفرد يدرك حالته من جماعة و أنه جزء منه فهو كائن اجتماعي تدفعه حوافزه نحو التقدم إلى الأمام وأخيرا نظرية التعلم الاجتماعي التي طرحت في نظرتها أن فرد لديه حاجاته الاجتماعية و النفسية مطالب بإشباعها ، لذا تعتبر النقطة المشتركة بين نظريات هي أن فرد كائن اجتماعي مصدره للدعم هو التعلم و تقدم لكي يستطيع الازدهار نحو الأمام.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره يمكن القول أن الدعم الاجتماعي له تأثير إيجابي على الفرد ، بحيث أنه يعتبر من بين المدعمات التي تعمل على تحقيق ألام و المعاناة و مشاكل الأفراد، كما للدعم الاجتماعي عامل نفسي وضعي يعود بإيجاب على الجانب البيولوجي و الاجتماعي للفرد، وهذا ما يساعده كثيرا في تعامل مع الأحداث التي تجري في حياته، لأن عصرنا الحالي يشهد تسارعا في وتيرة الأحداث و التطورات في شتى المجالات ، وهذا يجعل الفرد بحاجة ماسة إلى الدعم سواء من العائلة أو الأصدقاء وهذا ما يسمو إليه الباحثين في دراساتهم للدعم الاجتماعي

الفصل الرابع: التنمر المدرسي

تمهيد:

1. مفهوم التنمر.
 2. مفهوم التنمر المدرسي.
 3. المفاهيم المرتبطة بالتنمر المدرسي.
 4. أنواع التنمر المدرسي.
 5. خصائص التنمر المدرسي.
 6. أسباب التنمر المدرسي.
 7. عوامل التنمر المدرسي.
 8. النظريات المفسرة للتنمر المدرسي.
 9. الآثار السلبية للتنمر المدرسي.
 10. الوقاية من التنمر المدرسي.
 11. أساليب التخفيف من التنمر.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد التنمر المدرسي من بين الظواهر التي تفتك البيئة المدرسية، حيث أنه يؤثر بشكل سلبي على التلاميذ داخل المدرسة و الذي عرف انتشاراً بين التلاميذ فالتنمر المدرسي هو شكل من أشكال العنف حيث أن تلميذ واحد أو مجموعة من تلاميذ يستخدمون قوتهم اتجاه تلميذ آخر أو مجموعة أخرى من التلاميذ ويكون جسدياً أو نفسياً أو لفظياً، و للتعرف على هذه الظاهرة التي أصبحت خطراً على التلاميذ تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التنمر المدرسي بتعريفه اللغوي و اصطلاحي ، وبعدها هناك مفاهيم مرتبطة بيه لأنه من بين المفاهيم التي تتداخل مع مفاهيم أخرى ، وعند قول التنمر المدرسي سوف نتطرق إلى أنواعه ندرج في خصائصه التي تميز كل من التنمر والضحية وكل هذه الأشياء التي فلا يحدث من العدم وإنما يوجد أسباب لها عوامل تدفع بالتلميذ لممارسة هذا السلوك الغير لائق ، كما أن التنمر المدرسي كان محل اهتمام العديد من الباحثين و العلماء لذا هناك نظريات مفسرة له منذ القدم ، لهذا السلوك آثار سلبية ضارة ، ولكن هذه الآثار سعى الباحثين إلى وضع برامج خاصة للوقاية منها قبل شيء، أما بالنسبة للتلاميذ التي يمارسون هذا الشيء الذي يحدث أشياء وخيمة على التلاميذ الضحايا وضع لهم أساليب لتخفيف هذه ظاهرة التنمر المدرسي.

1. مفهوم التنمر:

لغويًا: يعرف التنمر لغويًا بأنه التشبه بالنمر، يقال (نمر، نمرًا) كان على شبهه من النمر، وهو أنمر وهي نمرا (نمرا فلان أي غضب وساء خلقه، وتنمر لفلان أي تنكر له وتوعده الإيذاء). (المعجم، 2001).

اصطلاحًا: يتضح أن سلوك التنمر قد يتحول إلى نوع من الانحراف وهو الذي يطلق عليه في علم نفس الشخصية السلوك المضاد للمجتمع والذي يعني الخروج على قوانين و أعراف و معايير المجتمع وعدم التوافق مع الآخرين والاصطدام بالقوانين الاجتماعية و الأعراف العامة وهو ما يوصف بالشخصية السبكوباتية التي تمارس أفعالاً مضادة للمجتمع من بينها التنمر (الدقوسي، 2016، ص10)

حيث يعرفه كلا من " فوفن وجراهام و ثيسيسر Vonen. Graham. Shuster " (2003): أن التنمر هو ذلك السلوك الذي يحصل من عدم توازن بين فردين الأول يسمى المتنمر (Bully) و الآخر يسمى الضحية (Vintim) وهو يتضمن الإيذاء الجسدي و الإيذاء اللفظي، والإيذاء بشكل عام، ومن ذلك دعوة الفرد باسم لا يحبه، أو لقب، أو عمل على إشاعات عنه أو رفضه من قبل الآخرين. (بن عبيد، 2018، ص50)

وأضاف " هيوپنتر Hyoupintr " (2004): بأن التنمر هو طريقة السيطرة على فرد الآخر وهو مضابطة الجسدية أو اللفظية مستمرة بين شخصين أو أكثر في القوة يستخدم فيها الفرد أقوى الطرق جسدية والنفسية عاطفية ولفظية لإذلال شخص ما و إحراجه وقهره (عبير، 2019، ص39)

وأشار " Delra and Wzndy " (2014): بأنه السلوك عنيف ومتكرر من طرف فرد اتجاه فرد آخر، وهذا قد يلحق بالضحية الأذى، التهيب، وجروح جسدية، نفسية اجتماعية، واضطراب مساره وإلحاق أضرار بممتلكاته الشخصية وتكون وعدم تكافئ القوى بين المتنمر و الضحية في طول القامة، القوة و الذكاء و القيمة الاجتماعية والاقتصادية (أميطوش، 2021، ص 211)

يمكن القول أن التنمر هو السلوك يقوم به الفرد من أجل إيذاء فرد آخر وقد يكون جسدياً بالاعتداء و الضرب ونفسياً بالتجنب عن طريق الشتم، ويكون المتنمر هو من يفرض السيطرة ويلحق الضرر بالضحية لأنه يكون عدم توازن في القوى بين الطرفين.

2. مفهوم التنمر المدرسي:

عرفته "حنان خوج" (2012): أنه تكرار ممارسة مجموعة من الهجمات و المضايقات و بعض السلوكيات المباشرة كالتبويخ و السخرية و التهديد بالضرب من قبل تلميذ ما يعرف بالتنمر تجاه تلميذ آخر يعرف بالضحية بهدف السيطرة و الهيمنة عليه و اكتساب القوة التي لا تأتي إلا بجعل التلميذ آخر الضحية (شربت و آخرون، 2018) كما عرفه الهنساوي (2015): بأنه ذلك الإيقاع الجسدي أو النفسي أو العاطفي أو المضايقة أو الإحراج أو السخرية من قبل تلميذ متنمر على آخر أضعف منه أو أصغر منه أو لأي سبب من الأسباب وبشكل متكرر والتلميذ المتنمر هو التلميذ الذي يضايق أو يخيف أو يهدد ويؤذي التلاميذ الآخرين بالمدرسة ويجبرهم على فعل ما يريد (خلايفية، 2020)

وأشار "أزهار" (2020): أن المتنمر هو الذي يضايق أو يخيف أو يهدد أو يهذي أو يؤذي تلميذ آخر لا يتمتع بنفس درجة القوة التي يتمتع بها وهو حفيف غيرة من تلاميذ في المدرسة ويجبر أحد تلاميذ على فعل ما يريد نبرته الصوتية العالية واستخدام التهديد.

وأضاف "المحجان" (2021) حسب "ألويس النرويحي Dan Olweus": الأب المؤسس للأبحاث حول التنمر في المدارس توصل إلى أن التنمر المدرسي هو عبارة عن الأفعال سلبية متعمدة من جانب التلميذ أو أكثر بإلحاق الأذى بتلميذ آخر تتم بصورة متكررة، ويمكن أن تكون هذه الأفعال السلبية بالكلمات مثلا: التهديد، التوبيخ، الغاضبة والشتم، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب و الدفع و الكل، ويمكن أن تكون كذلك بدون استخدام الكلمات أو التعرض الجسدي مثلا للوجه أو الإشارات الغير اللائقة، بقصد وتعمد عزله من المجموعة أو رفض الاستجابة لرغبته. (ص08)

وأشار "زيداني" (2021) حسب "هورود Horoud": على أنه سلوك يحدث عندما يتعرض تلميذ بشكل مكرر لسلوكيات أو أفعال سلبية من تلاميذ آخرين بقصد إيذائه ويتضمن عادة توازن في القسوة وهو أن يكون جسديا كالضرب أو لفظيا كالتنابز بالألقاب أو عاطفيا بالنبذ الاجتماعي أو كون إساءة في المعاملة (ص36) إذن يمكننا القول بأن التنمر المدرسي هو ممارسة أفعال وسلوكيات سلبية بين التلاميذ داخل المؤسسة التربوية ويمكن بإلحاق تلميذ أو مجموعة من التلاميذ آخر أو مجموعة أخرى من التلاميذ ويكون إما جسديا كالشجارات العنيفة، وقد يكون لفظيا كالتنابز بالألقاب ، وعادة ما يكون المتنمر هو من يبادر بهذا الفعل ويكون متعمدا قصد إلحاق الضرر بالضحية وبشكل انتظامي مكرر

3/ مفاهيم المرتبطة بالتنمر المدرسي:

إن مصطلح التنمر يتداخل فيه مفاهيم و المصطلحات عدة الأمر الذي جعل من الصعب التمييز بينها باختلاف آراء الدارسين و المهتمين وتبعاً لاختلاف لأسباب التي تؤدي إلى حدوثها سنستعرض كل مصطلح على النحو التالي:

1.3 التنمر والصراع: يؤكد أبو الديار (2012): أن على ما يحدث بين الأقران صراع عادة في الغالب يكون وليد موقف، ويكون عادتا بين التلاميذ متساوين في القوة ، وبالتالي لا يعد الصراع تنمرا فالاختلاف القوة بين المتنمر والضحية هو المعيار الحقيقي لتحديد السلوك التنمر ووصفه ويمكن انجازه باختلافات سلوك التنمر و الصراع في الجدول التالي:

جدول رقم(01): يمثل الفرق بين التنمر والصراع الطبيعي

التنمر	الصراع الطبيعي
يتكرر حدوثه.	يحدث أحيانا
يحدث عمدا	عرضي
يميل إلى الأذى النفسي أو الجسدي أو العاطفي.	ليس بالمشكلة الخطيرة
تكون ردة الفعل قوية وعنيفة اتجاه الضعيف	شعور طبيعي لردة الفعل
يسعى إلى السلطة و السيطرة.	نادم ويتحمل المسؤولية .

2.3 التنمر والعنف: يشير إلى سلوك التنمر بأن قد يؤدي إلى العنف إلا أنه يختلف تماما عن العنف، إذا أن العنف أخذ صورا شتى منها ، حمل السلاح و التخريب و الإيذاء الجسدي و غيرها مما لاشك أن سلوك التنمر يتوافر فيه البيئة المبنية للإيذاء و التكرار و الاستمرار وعدم التوازن في القوة بين المتنمر و المتنمر عليه (الضحية)، ولها شروط أساسية لتحديد ماهية التنمر (الخولي، 2008).

التنمر والعدوان: التنمر هو درجة هيئة من العدوان ، فالعدوان هو السلوك يصدر من شخص تجاه شخص آخر أو نحو الذات لفظيا أو جسديا، وقد يكون العدوان مباشراً أو غير مباشر ويؤدي إلى إلحاق الأذى الجسدي والنفسي إلحاقاً متعمداً بالشخص الآخر ، وبهذا فالعدوان أكثر عمومية من التنمر ، و يختلف السلوك التنمر على السلوك العدواني في التنمر هو سلوك متكرر، ويحدث بانتظام وفترة من الوقت ، عادة ما يتضمن عدم التوازن في القوة سواء كانت القوة جسمية أم نفسية مدركة فالتنمر نمط من عدوان. (أبو الديار، 2012).

نستنج أن هناك مفاهيم مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتنمر المدرسي ألا و هي العدوان و العنف ، لكن عند تحدث عن العدوان يصل بأنه هو أعم من التنمر المدرسي وهو يلحق الأذى بالأخر ويكون على الممتلكات ويعتبر غير مبررا ، أما العنف فهو أشد من التنمر المدرسي حيث يستعمل فيه السلاح و التهديدات مما يؤدي إلى عواقب وخيمة ، وعند اللجوء إلى التنمر المدرسي فيرى أنه أخف من العدوان و العنف وهو منتظم يحدث بشكل متكرر و ذلك لعدم التوازن في القوة وهذا السلوك موجود بين التلاميذ في جميع مراحل التعليم.

4/ أنواع التنمر المدرسي: من خلال التعارف للتنمر المدرسي ا اتضح لنا أن له عدة أنواع و هي كالتالي:

1.4 التنمر النفسي : يعرفه بعض الباحثين بالتنمر الانفعالي، حيث يقلل المتنمرين من شأن الضحية من تجاهلهم و السخرية و الازدراء من الضحية، وإبعاد الضحية عن أقرانه والتحديث في وجه الضحية بعدوانية والضحك بصوت منخفض باستخدام الإشارات الجسدية عدوانية ، وهذا النوع من أكثر أنواع التنمر تأثيراً ويحدث أثار خطيرة على الصحة النفسية للضحية (الدقوسي، 2016).

ويعد التنمر النفسي نوع من أنواع السيطرة الاجتماعية التي يمارس من أجل إيذاء الآخرين و التأثير على تقبلهم بين أقرانهم.

2.4 التنمر الجسدي : هو التنمر أكثر انتشاراً يسهل التعرف عليه ويتخذ شكلا مختلفة من الضرب الشديد

واللطم على الوجه ، ولكن في معظم الحالات لا يسبب هذا النوع من التنمر أذى نفسيا على الضحية بسبب التعاطف الآخرين معه ، حيث يتخذ التنمر الجسدي أشكال السلوك العدواني فهو استعمال القوة العضلية (المقبالي ، 2018).

2.2.4 كالضرب: هو الضغط أو مساس يصيب أنسجة الجسم الضحية أو يردي للعنف للكم أو الاحتكاك بالجسم سواء ترك أثر أو لم يترك.

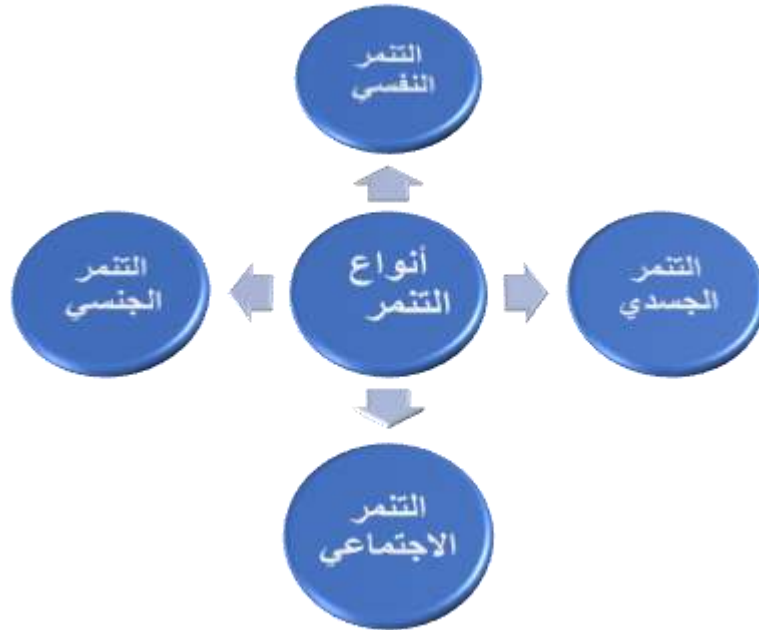
2.3.4 الجرح: هو تمزيق أو قطع يصب أنسجة الجسم سواء كان سطحيا أو باطنيا في أجهزة الجسم الداخلية و الخارجية .

3.4 التنمر الجنسي: يشمل التنمر الجنسي استخدام أسماء و عبارات جنسية ينادى بها، أو لمس أو تهديد بالمدرسة أو البدء بالشائعات ذات طبيعة الجنسية وربما يشمل التنمر على سلوكيات بالاحتكاك بدنيا مثل: جذب الانتباه مجموعات خاصة (أبو الديار، 2012).

قد قسمه سايجي (2019) إلى:

- السلوك البصري: ويعني الإيماءات و النظرات ذات الطبيعة الجنسية
- السلوك اللفظي: ويتضمن عبارات ذات طبيعة الجنسية منها الملاحظات و التعليقات سوء تمت عبر البريد الالكتروني أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي .
- السلوك الجسدي: هي الأفعال ذات طبيعة الجنسية غير مرغوبة ، و التعرض للملاحقة أو إغلاق الطريق أو حتى إعاقة الحركة.

4.4.4 التنمر الاجتماعي: هو منع بعض من المتنمرين من ممارسة بعض الأنشطة بإقصاء أو نشر شائعات عن الضحية ويشمل استبعاد شخص الآخر باستمرار أو تبادل المعلومات أو الصور التي يكون لها تأثير ضار على الضحية



الشكل رقم (02): يمثل أنواع التنمر المدرسي

نستنتج أن أنواع التنمر المدرسي نوعين منه ما يسمى بالتنمر المباشر و الذي يشمل و يتمثل في الضرب و الدفع و الخدش و غيرها من الأفعال المؤذية ، في حين النوع الثاني منه هو التنمر غير المباشر يكون عبارة عن تهديد الشخص بالعزل الاجتماعي عن طريق نشر إشاعات و نقده من خلال المظهر الخارجي من حيث الملابس و العرق و غيرها من الأمور.

5. خصائص التنمر المدرسي:

1.5 خصائص المتنمرين:

يملك المتنمر خصائص عدة تدفعه إلى التنمر ، فالتنمر هو الشخص الذي يستخدم القوة مقترنة بالعدوان عند التفاعل مع الأقران ، ويميل إلى الهيمنة و السيطرة على الضحية ، نتيجة لعدم توازن القوة بينه و بين الضحية ويحدد المتنمرون عادة التلاميذ الأضعف نسيبا و المعزولين أهدافهم.(أبو الديار،2013)

- يكون لدى المتنمرين حاجة قوية إلى الهيمنة وفرض سلطتهم وقد أشار "أولويس" في مجموعة بحوث أن من خصائص أو سمات المتنمرين هو:

- ميلهم نحو العنف.
 - سرعة التعبير عن المشاعر الداخلية.
 - خلل في النظام والتعاطف وبعضهم يجب الخوض في تجارب سلوكية السلبية وغير مقبولة اجتماعيا مثل : السرقة، ونصب الممتلكات وشرب الكحول و التدخين و الانقطاع عن الدراسة (أبو الديار، 2012)
- وأضاف أيضا عن المتنمرين مايلي :

- يكون دائما شاردين الذهن لا يأكلون بشهية ولا يشاركون أسرهم الأفراح والأحزان.
- تدهور مستوياتهم الدراسي، حيث لا يحبون لذهاب إلى المدرسة.
- يفتقرون إلى التعاطف نحو ضحاياهم ولدهم تبريرات عن التنمر الذين يقومون بيه.
- يميلون إلى كسر القواعد و القوانين المدرسية ومن ثم فإنهم يظهرون تدنيا في التوافق
- يميلون إلى تعاطفهم المخدرات
- لديهم نظرة إيجابية عن التنمر وعن الذات والاندفاعية و القوة الجسمية .
- لديهم نقص الشعور بالأمن , و القلق و انخفاض مستوى التحصيل .(أبو الديار،2012)

ويمكن تصنيف التلاميذ المتنمرين وفق لخصائصهم

✓ المتنمر السلبي: وهو الذي يسلك بطرائق غير انفعالية ولا يميل دائما إلى العدوان ويوصف بالمتنمر القلق حيث إنه أكثر شعورا بعدم الأمن .

✓ المتنمر الانفعالي: أو العدوانى وهو اندفاعى ويشعر بالتهديد المستمر ويعتقد أن عدوانه مبرر، فالمتنمر العدوانى هو الجريء و الشجاع و الواثق من نفسه.

ويمكن تحديد بعض الخصائص المتنمرين التي يتميز بها الذكور و الإناث ونقاط مشتركة فيها

جدولرقم (02) : يمثل بعض خصائص المتنمرين التي يتميز بها الذكور والإناث و نقاط المشتركة فيها

الذكور	الإناث
<ul style="list-style-type: none"> • دفع التلاميذ. • ركل التلاميذ بالأرجل. 	<ul style="list-style-type: none"> • الكيد. • التجاهل.

<ul style="list-style-type: none"> • العزل. • المقاطعة. • نشر الشائعات. • تشويه السمعة.. • الإساءة التحاممية. • التبلد مع الأصدقاء . • التشهير بالسمعة . • الاتهام بعلاقات غير السوية . • اللطم. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضرب بالأيدي . • العض. • البصق. • تكسير ممتلكات الآخرين وتخزينها • سرقة. • استعراض وتحرش. • مخالفة للروتين و النظام . • ضجة وتكسير كراسي ومقاعد. • مكالمات هاتفية ومعاقات • نقد الآخرين بكلمات قاسية
<p>الخصائص المشتركة بين الذكورة إناث المتنمرين.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نشاط زائد واندفاعية وقوية جسمية و عدوانية تجاه الأقران و المعلمين. • ليس لهم قلق مرتفع ويعانون انخفاض في تقدير الذات. • نقص التعاطف نحو ضحاياهم فهم لا يشعرون بالندم عن السلوك التنمر تجاه الضحايا . • يأتون من أسرة يوجد بها نقص الاهتمام و الدفء ونقص في المراقبة ويكثر بها استخدام التنمر الجسدي واللفظي. • لديهم اتجاهات أكثر إيجابية نحو العنف ولديهم حاجة قوية إلى الهيمنة و السيطرة على الآخرين. 	

2- خصائص ضحايا التنمر المدرسي:

- هناك عدة خصائص يتصف بها تلاميذ ضحايا التنمر ويجعلهم عرضة لتنمر الآخرين حيث أنه لا يوجد من يساعد المدارس على تحديد التلاميذ ضحايا التنمر، وهنا بعض المؤشرات تظهر أن هؤلاء تلاميذ يكون ضحايا مثل:
- نقص الأصدقاء وهذا ما يولد لديهم العزلة الاجتماعية و القلق الاجتماعي.
 - غالبا يكرن الضحايا التنمر يتصفون بالقلق و الحساسية و الخجل و الشعور بعدم الأمان و انخفاض في تقدير الذات.
 - يولد لديهم نقص التوافق الانفعالي و الاجتماعي ونقص المهارات الاجتماعية و شعورهم بالوحدة الاكتئاب.
- (عيد، 2021).

يمكن تصنيف ضحايا التنمر إلى صنفين :

- 1 - ضحايا سلبيين أو حازمين: ولا يردون إذا تعرضوا لهجوم أو الإهانة وغالبا يكون هؤلاء الضحايا ضعاف الجسم عن معظم زملاء الفصل ويجتنبون العنف ، وغالبا يكونون منعزلين وشعورهم بالوحدة النفسية وبالتالي يكون من السهل وقوعهم فريسة للتنمر.
- و أيضا يفشلون في الدفاع عن أنفسهم ويستجيب هؤلاء الضحايا للتنمر من خلال التجنب و الانسحاب و الهروب.

2 - ضحايا الاستفزازين: يطلق عليهم بالاندفاعيين ويسهل استشارتهم عاطفياً، ويحاولون الثأر والانتقام إذا ما اعتدى عليهم ويصعب عليهم في تكوين الأصدقاء ، وبالتالي فإنهم يميلون إلى الاغتراب عن زملائهم في الفصل .

جدول رقم(03) : يمثل بعض الخصائص لضحايا التنمر المدرسي

خصائص التلاميذ ضحايا التنمر	
<ul style="list-style-type: none"> • يصبح منقلبا أو سيئ المزاج فقد يصبح عنيفا مع إخوانه أو يكون هادئا. • إهمال الواجبات المدرسية. • أكثر عرضة للاكتئاب و الانعزال وقلة الثقة بالنفس، و الشعور بعدم الراحة و التفكير بالانتحار. • ليس لديهم أصدقاء. • انخفاض الأداء الدراسي. • السلبية وعدم المشاركة في الأنشطة المدرسية. • يسرق النقود من المنزل ليعطيها للمتنمر. • ظهور تلثم في طريقة كلامه. • اضطرابات في الأكل حيث أنه قد يتوقف عن الأكل. 	<ul style="list-style-type: none"> • ليس لديهم قدرات بشكل واضح • منعزلين اجتماعيا. • أصحاب البنية الجسمية الضعيفة • لا يمارسون الرياضة. • يكون بسهولة ويسهل استفزازهم. • لا يشعرون بالطمأنينة أو يكونون خجولين • يتعلقون بالكبار أكثر من أندادهم • الشعور بالخوف و عدم الراحة. • عدم الرغبة التلميذ بالذهاب إلى المدرسة وخلق أعداء • معاناته من رؤية الكوايبس أو التبول اللارادي ويصاب بالأرق و القلق.

أبو الديار، 2013، ص50).

نستنتج من خلال عرض هذا العنصر بأن الخصائص تختلف باختلاف الأفراد، أي أن المتنمرين يتصفون بخصائص تختلف عن الخصائص التي يتصف بها ضحايا التنمر من حيث السلوك و ردود أفعالهم العدوانية واتجاههم نحو السيطرة على الضحية ، عكس ضحايا التنمر الذين يكونون انطوائيين عاجزين بالدفاع عن أنفسهم ضعفاء لمواجهة مما يجعلهم يتصفون بالمعزيين عن المجتمع الخائفين وهذا ما يؤثر فيهم.

6. أسباب التنمر المدرسي: تتمثل أسباب التنمر المدرسي فيما يلي:

أ. الأسباب الأسرية: يعتبر العنف الأسري من أهم الأسباب التنمر ، فالطفل الذي ينشأ في جو أسري يطبعه العنف سواء بين الزوجين أو اتجاه الأبناء، لابد أن يتأثر بما شاهده أو عليه، وهكذا فإن الطفل التي يتعرض على التلاميذ الأضعف منه المدرسة.

حسب دراسة "القطاني" (2012): أن العوامل الأسرية ساهمت بدرجة كبيرة في انتشار ظاهرة التنمر المدرسي ومن بينها أسلوب التربية الخاطئة للأبناء، وعدم الإحساس بالأمان و الاستقرار العاطفي في الأسرة و النزاع المستمر بين الوالدين، وافتقار الابن للقدوة حسنة و النموذج الجيد في الأسرة

ب. الأسباب النفسية: حب تلميذ للتقصي و معرفة حقيقة الأشياء دون أن يقصد الاعتداء على الممتلكات لذاته فالتلميذ بطبيعته حساس إزاء الأشياء التي يراها أمامه، ومن مقتضيات نموه سعيه إلى العبث بالأشياء وأحياناً وقد يلجأ التلميذ إلى الاعتداء على ممتلكات بسبب نوع من الاضطراب النفسي الذي يخرج منه عند توازنه ويفقد سيطرة على إرادته (المساعد، 2017)

ج. الأسباب الشخصية: توجد دوافع للتنمر من الناحية الشخصية ، فقد يكون تصفا طائشاً أو سلوكاً يصدر عن التلميذ عند الشعور بالملل ، أو أنه يعتقد يستقوي عليه يستحق ذلك أو أنه وقع ضحية للتنمر في السابق ولقد أشارت دراسات كدراسة " طه وسلامة " أن تلميذ ضحية التنمر هو من أعطى فرصة للمتنمرين ، ودراسة "Gletgurre" أشارت إلى غياب دعم والدي (طه السيد، 2021)

د. الأسباب المدرسي: لقد وأتقى العنف في المدارس إلى مستويات غير مسبوقه وصلت حد الاعتداء اللفظي والجسدي سواء على المدرسين هذا أدى وشجع البعض على التسلط والتنمر على البعض الآخر، كما أن التدريس بالطرق التقليدية التي تعتمد مركزية المدرس كمصدر وحيد للمعرفة وكمالك للسلطة المطلقة داخل الفصل دفع هذا الأخير إلى اعتماد العنف والتسلط و الاقتصاد، هذا يخلق مناخ وبيئة مناسبة لنمو ظاهرة التنمر المدرسي (بن عبيد و الآخرون، 2020، ص24)

حسب ما ذكر سابقاً نرى أنه للتنمر المدرسي أسباب عدة جعلت منه ينتشر في مؤسسات التربية بين التلاميذ وهذا كله راجع إلى المنطق الأسري أي العوامل دخيلة في الأسرة من مشاكل وخلافات وعدم استقرار داخل الأسرة وهناك السبب النفسي والذي منطلقة الاضطرابات التي يعاني منها التلميذ في داخله تجعله يقوم سلوك التنمر داخل المدرسة وهناك الشخصي وهو ردود الفعل التلميذ لتغطية نقاط الضعف لديه أو إفراغ التراكمات التي بالنسبة لسبب المدرسي وهو ما يقوم بيه تلميذ في الحجرة صفية وفي مدرسة من سلوكيات لفظية أو جسدية وكل هذه الأسباب تولد لنا ما يعرف بالتنمر المدرسي.

7.العوامل التي تسهم في حدوث التنمر المدرسي:

تعددت العوامل التي تسهم في حدوث التنمر، في مايلي عرض لهذه العوامل:

1.5 العوامل النفسية: هي العوامل التي تشير إلى الخصائص لدى التنمر وتدفعه إلى سلوك، فالتنمر يسعى إلى تأكيد ذاته من خلال عدوانه على الآخرين ويميل على السيطرة واستخدام القوة ويظهر اتجاهات إيجابية نحو العنف ويقلل تعاطفه مع الضحايا، وهناك خصائص نفسية تنسم بيها الضحية تدفع التنمر للاعتداء عليه بشكل مستمر فالضحية يميل إلى الانسحاب و الاستسلام.(الدسوقي.2016. ص22)

ويرى " أومور كيركهام " أن مفهوم الذات علامات أساسيات في سلوك التنمر فقدت الفرد لتقدير لذاته يصنفه إما متنمر أو الضحية، حيث التلاميذ ضحايا للتنمر يتصفون بالأمزجة الخجولة أو الضعيفة ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق، وهم في الأصل خجولين جداً هادئون بطبيعتهم ، حساسون لأنه الأمور ويظهرون مركز التحكم خارجي ، ويعيشون كما لو أن هناك قوى خارجية تسيطر عليهم وتتحكم فيهم، وهذا التحكم الخارجي مع الشعور يقله الحيلة يؤدي ما يهيئهم سيلجمان (خاصة الأعمار الصغيرة) أو الانسحاب.

2.5 العوامل الأسرية: البيئة الأسرية ذات أهمية كبير المؤدية للتنمر المدرسي حيث نتيجة العوامل خاطئة كالعنف

و العدوان مما يرعى ظروف أسرية محيطة ، مما يجعله الأطفال يكون مسيئين فما بعد فالتعرض مبكراً للعدوان والإساءة يعد خبرة متعلمة تساعد على تقبل مشروعية استخدام السلوكيات المسيئة الآخرين. (أشرف محمد شريف، 2018).

وهناك متغيرات أخرى تساهم في ذلك لئاستخدام الآباء والعقاب الجسدي و التهديد و القسوة في التنشئة والإهمال تتسبب في نمو اتجاهات سلبية كما أن عدم التنافر بين الوالدين والخصام والمشاجرات وتنشئة الأبناء الذكور على أفضل ولا بد أن يكونوا أفضل من الناحية الجسمانية و السيطرة ويزيد من نمو سلوك التنمر ، بوجه عام فإن أساليب المعاملة والوالدين والبيئة لها بالغ الأثر في حدوث سلوك التنمر ، فالتلاميذ المتنمرون والضحايا يعانون من فقدان الدفء الوالديين و الضحايا يعيشون في ظل حماية زائدة أو مفرطة. (العادلي، 2016، ص 263)

3.5 العوامل المدرسية: وهي العوامل المرتبطة بالمشاكل التي تكون داخل المحيط المدرسي وداخل المؤسسة التربوية:

- ضعف الاتصال بين المدرسة وأولياء الأمور ما ينتج عنه عدم معرفة الأهل بالمشاكل التي يتعرض لها أولادهم والاكتفاء البعض منهم بمتابعة مساهم تحصيلي
- عدد التلاميذ الكبير الذي يفوق استيعاب الطاقم مسئول عن المراقبة ومتابعة سلوك التلاميذ من مستشار التوجيه أو الإداريين أو الأساتذة وعدم التعاون بينهم وبين أسرة التلاميذ لحمايتهم من مشاكل داخل المدرسة
- حجم المؤسسة التربوية الكبير منه لا يستطع المسؤولية إدراك كل ما يحدث فيها من مشاكل خصوصاً مع النشاط الحركي الذي يتمتع به التلاميذ نظراً لعمرهم
- عدم الاهتمام بالحالة النفسية والاجتماعية للتلاميذ على حد(الصباحين و القضاة، 2013).
- ضعف الحراسة والأمن في المدرسة عن قلة عدد الحراس بالنسبة لعدد لتلاميذ الكبيرة.
- الضغط المدرسي والإحباط بسبب تراكم الأعمال المدرسية التي تفوق قدرات التلميذ واستعداداته وميوله.
- الفشل الدراسي وصعوبة التعلم مما يخلق ميول عدوانية لدى التلاميذ.
- صعوبة المنهج الدراسي.
- كما أن المدارس من أهم المؤسسات التعليمية التي يمكن حدوث التنمر فيها خصوصاً إذا كانت مكتظة بالتلاميذ فقاعات الدراسية كبيرة تكون نسبياً في حدوثه، كما أن البيئة الدراسية قليلة العدد ينخفض فيها السلوك التنمر وكذلك حرية التعبير لكل داخل المؤسسة تقلل منه. (سامية صابر، 2014، ص 112)

4.5 العوامل الاجتماعية: وهي تعني كل الظروف التي تحيط بالفرد من الأسرة و المجتمع ومن تلك العوامل نذكر:

- ارتفاع عدد الفقرات
- مجاورة الجيران السيئين
- الفوضى في مجتمع وانتشار الآفات الاجتماعية كالمخدرات وغيرها كما أن هذه الظروف الاجتماعية كال فقر والرقول الضعيف الذي لا يكفي لمتطلبات الأسرة وحالة مسكن أو منطقة التي يعيش فيها ونمط الحياة فيها قد تكون سببا

للقيام بالعنف ، وكذلك كثرة المشاهدات نتيجة الضغوط المحيط أو عدم توافق بين الزوجين والمستوى الثقافي وكيفية قضاء وقت الفراغ، المستوى التعليمي لأفراد الأسرة.(مباركة،2018، ص 842)

• وتعتبر أيضا الضغوطات الخارجية للحياة الاجتماعية لأفراد المشاكل اليومية وعدم الاستقرار تساهم في تزايد الغضب و الشعور بالإحباط مما ينعكس على الأطفال من ناحية ممارسة التنمر عليهم وكذلك الضبط الصارم إيقاع العقاب المتكررة ومعاملته بالبرودة مما يترك أثر على سلوك الأطفال وشعورهم بالتعاسة و الانسحاب وعدم الثقة وبالأخرين. (أبوجاد،2007، ص 220)

• كما هناك عوامل أخرى مختلفة أدوات لانتشار التنمر مثل البرامج التليفزيون والسينما التي تعمل سلوك العنف وأفلام العنف و الشخصيات الخيالية التي تدفع التلاميذ في بعض الأحيان لتقمصها.(الدقوسي،2016)

يمكن القول التنمر المدرسي له معيقات متعددة التي ارتبطت بالعوامل الداخلية و الخارجية من العوامل الداخلية العامل النفسي الذي توجه بأن التنمر لا يحدث إذا شعر الفرد بقوى الخارجية له التي تعتبر هي المسيطرة عليه ، عكس العوامل الخارجية التي تكون من العامل الأسري الذي يرى من خلال التنمر يكون حسب الظروف و المعاملة وطريقة التواصل الوالدين التي تكون إما المسيطرة أو الدفعة للتنمر و العامل الاجتماعي فيكون حسب البيئة الخارجية التي يكون فيها الفرد مع مختلط معها.

8. النظريات المفسرة لتنمر المدرسي:

1.8 النظرية السلوكية: إن المتنمر يعزز سلوكه من قبل الأفراد المحيطين بيهم مثل الزملاء والأصدقاء وإحراز النجومية بين زملائه مما يجعله يشعر بأنه مختلف و متميز ، كما أن حصول المتنمر على ما يريد يمثل بحد ذاته تعزيزا هذا يدفعه لإنشاء و بناء مواقف تنمري في الاعتداء على الأفراد المحيطين بيهم من زملاء، دون أدنى مقاومة من طرف الآخرين أو حتى من طرف الكبار كالأولياء ، مما يعزز السلوك التنمر أكثر و عليه فالفرد وفق النظرية السلوكية أمامه الفرص لاكتساب السلوك التنمر أكثر.(مغار،2015، ص 518)

وضع "سكينر" في نظريته قانون الأثر ومفاده أن السلوك الذي يلحق تعزيزا يؤدي إلى الشعور بالراحة و الرضا يميل الفرد إلى تكراره، وعلى هذا الأساس فإن التنمر يحدث نتيجة لعملية التعزيز التي يتلقها المتنمر من أقرانه ، وقد يجعل المتنمر أيضا على هذا التعزيز من خلال الأذى و الضرر الذي يلحقه بالضحية بمعنى أنه عندما يعتدي المتنمر على الضحية ويميل الضحية إلى البكاء و لاسيما في المدرسة الابتدائية فإن ذلك يعزز سلوك المتنمر تعزيزا إيجابيا ، فيكرر المتنمر هذا السلوك مرة ثانية ولكن إذا رد الضحية وانتقم من المتنمر ، وهذا نادراً ما يحدث فإن ذلك تعزيزا سلوك المتنمر تعزيزا سلبيا. (صوفي،2018، ص 27)

2.8 النظرية التحليل النفسي:

يعد "سيغموند فرويد" ورائد المدرسة التحليلية، يرى أن السلوك التنمر هو نتاج لتناقض بين دوافع الحياة والموت وتحقيق اللذة عن طريق تعذيب الآخرين وعقابهم و التهادي لهم لكي لا ينجحوا، يؤكد التحليلين القدامى أن الطفل أثناء الرضاعة يكون قد اكتسب خبرات سارة أو مؤلمة ترتبط بألم و الموازنة و التميز ويحزن مثل هذه الخبرات في ذاكرته وتظل هذه الخبرات تلح وتسعى للظهور في راية مناسبة.

" وأحياناً تفشل المقاومات الشخصية في إخفاء هذه الخبرات بسبب القصور البيولوجي والضعف الجسدي حتى ظهور الموقف مع عامل المفجر ، العائد إلى الخبرات السابقة للطفل حتى تخرج في سلوك الهجوم أو اعتداء أو تنمر ، حيث يؤكد ذلك "فرويد" يربط العدوان و المراحل المبكرة للطفولة ويؤكد على أن جميع صور العدوان ذات مصدر جنسي موجه نحو السيطرة دفعا الجنس ، وذلك من خلال ربطها بالمراحل المختلفة للتطور النفسي للطفل ".(صباحين القضاة، 2014، ص50)

3.5 النظرية التعلم الاجتماعي:

ترى هذه النظرية بأن الأطفال يتعلمون سلوك التنمر عن طريق الملاحظة نماذج العنوان عند والديهم ومدرسيهم ورفاقهم، حتى نماذج التلفزيونية ومن ثم بتقليدها وتزيد احتمالية ممارستهم للعدوان إذا توفرت لهم فرصة لذلك فإن عوقب الطفل على السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة إذا كوفي عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده لهذا السلوك العدوان .(الدقوسي ،2016، ص32)

هذه النظرية تعطي أهمية كبيرة لخبرات السابقة لعوامل الدافعية المرتكزة على نتائج العدوانية المكتسبة والدراسات تؤيد هذه بشكل كبير مبينة أهمية التقليد والمحاكاة في اكتساب السلوك العدوان حتى وإن لم يسبق هذا السلوك أي نوع من الإحباط، فسرت هذه النظرية أن السلوك التنمر على أنه سلوك متعلم من خلال التقليد وملاحظة سلوكيات الآخرين كوالدين والمعلمين والمحيط الخارجي وأن أغلبية السلوكيات مكتسبة من خلال التعلم والتقليد الأعمى. (الدقوسي، 2016)

4.5 نظرية الإحباط و العدوان:

إن الإحباط ينتج دافعا عدوانيا أكد " دولار Dollard " و" ميلر Miller " و " سيرز Sears " يستشير سلوك إيذاء الآخرين وأن هذا الدافع ينخفض تدريجيا بعد الحق الأذى بالشخص الآخر وتسمى هذه العملية بالتفريغ الانفعالي لأن الإحباط يسبب الغضب والشعور بالظلم مما يجعل الفرد مهياً للقيام بالعدوان(الشايح ،2018، ص369). وتهدف هذه النظرية إلى أن " البيئة" التي تسبب الإحباط للفرد تدفعه للقيام بسلوك التنمر والعنف بمعنى أن البيئة المحيطة التي لا تساعد الفرد على تحقيق ذاته والنجاح فيها تدفعه نحو التنمر ، وتؤكد أن كل سلوك تنمري يسبقه موقف إحباطي، والسلوك التنمر يحدث عندما يشعر الفرد بعدم قدرته على نيل ما يريده، وعندما يؤخر إشباع تلك الرغبات وبذلك فإن النظرية تؤمن بأن التنمر ينبع من الطفولة معتمداً على التربية و التوجيه أثناء هذه الفترة .(بن عبيدوآخرن، 2020، ص35).

ومن خلال عملية التقليد يمكن للفرد أن يعبر عن عدوانية وعدائية للآخرين ، لهذا فالعدوان هجوم نحو الشخص أو الشيء ومن أساليب العدوان التنكيل و السخرية والكيد والتشهير و الاستخفاف بالآخرين في مواقف مختلفة ، أو العدوان يكون عن طريق النكت والسخرية و الإذاعة أو توجيه الهجاء للأقران وأفراد الجماعة عن طريق الكلام والرواية و الشعر يكون الآخرين بطريقة مباشرة أو غير المباشرة هذا الهجاء موجها للآخرين بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.(الفزة غولي، 2018، ص86).

ترى نظرية الإحباط والعدوان أن السلوك التنمر يحدث بسبب تعرض الطفل لمواقف إحباطية الغضب والشعور بالألم بسبب عجز الطفل على تحقيق حاجاته وإشباع رغباته البيولوجية بحيث يثير الإحباط لدى الطفل ويصبح يمارس التنمر داخل الوسط المدرسي.(نوري القمش وآخرون، 2013).

5.5 النظرية المعرفية:

ترى هذه النظرية أن السلوك التنمر قد يكون من الفشل الذي يكون لدى المتنمر في الفهم وتدني على النجاح في عمليات المعالجة الذهنية ، كما أنه تظهر عليه مظاهر فشل وعدم الانتباه وقلة التركيز وفشل في الإنجاز وفشل في الانهماك في المهمة وكذلك فشله في استخدام قدراته في التعلم و الاسترجاع ومتابعة ما تعلمه، كما أنه يجد صعوبة وفشل في تنظيم العمليات الذهنية وعدم امتلاكه لمهارات المذاكرة والتحصيل الدراسي.(نايفة قطامي، 2009، ص 87). وعليه فإن هذه النظرية ترى أن التنمر يمكن أن يحدث بسبب الفشل الذي يعاني منه المتنمر في قدراته الذهنية ومهاراته في التعلم والمعرفة.

كما يشير "Dodge&Coie" إلى وجود بعض التحريفات المعرفية في أنماط التفكير المتنمرين ، حيث يميلون إلى الاعتقاد الخطأ بأن لدى الآخرين مقاصد ونوايا عدوانية اتجاههم، كما لديهم أنماطهم في تفكير الخطأ مثل النضج المعرفي ويميلون إلى التفكير أحادي الاتجاه نحو الآخرين ولديهم اتجاههم ايجابية نحو العنف.(حسون، 2018).

5.6 النظرية العقلانية الانفعالية:

ركزت هذه النظرية على الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي يؤمن بها التلاميذ ومعتقداتهم وقناعاتهم التي تدفعهم للتنمر وبيان بطلانها وتحديها ، وأنه يمكن أن تكون هناك أفكار منطقية مكانها ، يوضح المرشد حسب هذه النظرية لتلاميذ أن سلوك التنمر لديهم، وإيذاء الآخرين ناتج عن أفكارهم الخاطئة التي تؤمن بها ومساعدتهم على أن يغيروا هذه الأفكار وتعليمهم أن القوة والسيطرة على الآخرين لا تجعل الفرد قويا، ولكنها تجعله مكروها من قبل زملائه ومن قبل الناس الآخرين.(الصبحين والقضاة، 2013، ص 53).

7.5 نظرية البيولوجية:

تشير النظرية البيولوجية إلى أن السلوك الانحراف ولاسيما التنمر يرجع إلى عوامل بيولوجية في تكوين الشخص، وهو تغيير طبيعي عن عدد من الغرائز العدوانية المكتوبة لديه لأن التعبير عن العنف والتنمر لازم لاستمرار المجتمع الإنساني لأن كل العلاقات الإنسانية ونظم المجتمع يحركها من داخل هذا الشعور بالعدوان، وفي الوقت نفسه يرى أصحاب هذه النظرية وجود اختلافات في التكوين الجسماني للمجرمين عنه لدى عامة الأفراد.(أبو الليل محمد، 2021) حيث يؤكدون وجود بعض الهرمون التي لها تأثير على الدافعية نحو النمر التي تربط هرمون الذكور كما يؤكد أصحاب هذه النظرية أن هرمون الذكور " الأندرونجين" هو السبب المباشر لوقوع العنف والتنمر بدرجات كبيرة بين الأفراد من الذكور.(الصاوي، 2020)

وأشار صوفي(2018): أن التلاميذ المتنمرون من الذكور يتصفون بالقوة الجسمية فالمتنمرون الذكور يكون أقويا جسميا عن الضحايا ، مما يجعل هؤلاء الأطفال يستمتعون بممارسة هذا السلوك لإيذائي على الآخرين حيث نجد لدى بعض استعدادات وراثية تجعلهم يميلون إلى سلوك التمر والاعتداء على أقرانهم.

5.8 النظرية الفسيولوجية:

يرى ممثلون هذا الاتجاه أن سلوك التنمر يظهر بدرجة أكبر عند الأفراد الذين لديهم تلف في الجهاز العصبي " التلف الدماغي"، يرى فريق آخر بأن هذا السلوك ناتج عن هرمون التستوستيرون " testosterone" حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم كلما زادت نسبة حدوث السلوك العدواني، كما يرى فريق آخر أن السلوك التنمر ينتج عن بعض الأسباب الجسمية وخاصة منطقة الفص الجبهي في المخ منطقة " Amygdala" وهذه المنطقة مسؤولة عن السلوك العدواني عند الطفل ، حيث أن است مهال بعض الوصلات العصبية في هذه المنطقة عن المخ أدى إلى خفض السلوك العدواني.(بن عبيد وآخرون، 2020، ص 33) وتشير هذه النظرية حسب أبو الديار (2010): إلى أن السلوك الانحراف ولاسيما التنمر يرجع إلى عوامل بيولوجية في تكوين الشخص وهو تغيير طبيعي عن عدد من الغرائز المكبوتة لديه ، وأن التعبير عن التنمر و العنف لازم لاستمرار المجتمع الإنساني لأن كل العلاقات الإنسانية يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان. ويرى أصحاب هذه النظرية أيضا وجود اختلاف في التكوين الجسماني للمجرمين عنه لدى عامة الأفراد حيث يؤكدون على وجود بعض الهرمون التي لها تأثيرات على الدافعية نحو العنف أو العدوان والتي ترتبط بزيادة هرمون الذكورة، كما يؤكدون على أن هذا الهرمون من السبب المباشر لوقوع العدوان الأفراد(الدسوقي، 2016، ص 33) بعد الاستعراض لأهم النظريات المفسرة للتنمر المدرسي يمكن القوة لأن هذه النظريات تعتبر مكملة لبعضها البعض حيث تناولت كل نظرية جانب معين مثل النظرية التحليل النفسي التي ترى أن سلوك التنمر هو نتائج للتناقض بين دافع الحياة وتحقيق اللذة، أما النظرية الإحباط فتوصلت أن هذا التنمر ناتج عن استجابة فطرية للإحباط الذي يدفع إلى السلوك العدواني، عكس نظريتين التعلم الاجتماعي السلوكية اللتان ارتئيا أن من خلال التعلم واكتساب يكون التنمر وأيضا البيئة التي يعيش فيها ، أما النظرية الفيزيولوجية فربطته بدرجة كبيرة عند الفرد إلى التعرض تلف الجهاز العصبي و في أخير نظرية البيولوجية التي رأت أن سبب التنمر هو تكون الشخص على أساس العنف و بالتالي يدفع إلى التنمر

6. آثار المسببة للتنمر المدرسي:

وقد تنوعت آثار التنمر المدرسي وسنحاول من خلال هذا التعرف عليهم في مايلي :

1.6 الآثار النفسية:

من الجانب النفسي يقول " محمد حسين على" على استشاري الطب النفسي و العلاج في مركز في أبوظبي إن التنمر له آثار سلبية قد تؤذي بالشخص إلى التهلكة إن لم تتدارك المشكلة قبل تفاقمها، فمن أهم التأثيرات النفسية التي تؤثر على التلميذ من التنمر:

- لا تقتصر تأثير التنمر على الصحة الجسدية بل يمتد ليؤثر على الصحة النفسية ويسبب مشاكل في التواصل الاجتماعي، فالتأثير الجسدي للتنمر معروف مثلا: الكدمات و الصداع و آلام المعدة وصعوبات في النوم لكن الذي يدعونا للقلق هو التأثير النفسي وخصوصا الاكتئاب والتفكير في الانتحار. (رشا منذر، 2013، ص 21).

- يسبب الميل الانتحار إلا أنه لا بد من وجود عوامل أخرى بجانبه مثل: الاكتئاب ومشاكل عائلية وتاريخ صحي بوجود صدمة نفسية، فالعديد ممن تعرضوا للتنمر ليس لديهم أي أفكار أو تصرفات تدل إمكانية حدوث الانتحار.
- التنمر يدمر الطفل على رؤية نفسه بإيجابية يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس فيبدأ بتصديق ما يقوله المتنمر وتراوده أفكار على أنه ضعيف وقبيح وعديم الفائدة فيبدأ في الشعور بالعزلة و الانسحاب من حياته الاجتماعية كما ينخفض مستواه الأكاديمي. (سكران، 2016، ص 131)
- لا تنتهي مخاطر التنمر عند توقفه هو يؤدي إلى معاناة في الحصول على وظيفة دائمة ويعاني الشخص الذي تعرض للتنمر في الصغر إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتدخلين.
- يوجد علاقة بين تعرض الشخص للتنمر في صغره وبين معاناته من اضطرابات مثل القلق والاكتئاب والميل إلى أذيه النفس.
- لا تنطبق مخاطر التنمر على الضحية فقط فالمتنمر يتعرض إلى مخاطر أيضا. (اليافعي، 2018، ص 18)

2.6 الآثار المدرسية خاصة:

يشمل التنمر في المدارس الضحايا، و المتنمرون أنفسهم والتلاميذ أثناء موقف التنمر، وكل هذه المجموعات الثلاث تتأثر بمواقف التنمر ويمكن توضيحها في مايلي:

أولا: آثار التنمر على الضحايا:

- الانعزال و الشعور بالوحدة والخجل.
- تراجع التحصيل الدراسي للتلميذ الضحية.
- الشعور الدائم بعدم الراحة والخوف والقلق والعجز والتوتر وانعدام الثقة بالنفس.
- ظهور تصرفات عنيفة من قبل الضحية اتجاه إخوانه أو أهله وأصدقائه.
- أصغر مواقف تستفزه.
- الغياب المتكرر عن المدرسة بدون مبرر منطقي.
- الهدوء والشذوذ في غالب الأوقاف والفرع عند مناداة أحد الأشخاص له.
- انعدام الرغبة في النشاطات التي كان يحبها في السابق .
- ظهور اضطرابات السلوكية. (القطحاني، 2012)

ثانيا آثار على المتنمرون:

- القيام بالسلوكيات منحرفة كالضرب واستخدام العنف بشكل خطير والسرقه
- ظهور تصرفات إجرامية في المستقبل.
- نمو الشعور بالغيرة والحقد و الكره لزملائه ومعظم التلاميذ الآخرين الذين يراهم محاطون بالاهتمام على عكسه.

- التعرض لمشاكل نفسية واضطراب سلوكية كالاكتئاب والإحباط والوحدة والإحساس بالبند وعدم الأمان والحرمان من العاطفة والحب.
 - ضعف الثقة بالنفس.
 - احتمال المشاركة في انحرافات كالتدخين والكذب.
 - التمرد على المدرسة والأسرة.
 - التعرض للمشكلات عاطفية والاجتماعية وغالبا من قبل الأقران (بهنساوي وآخرون، 2015)
- ثالثا: آثار التنمر على الموجودين أثناء حدوث التنمر (المتفرجين):

- تدني أدائهم داخل الصف.
- فقدان التركيز والانتباه على مهامهم المدرسية.
- الشعور بالخوف من أن يصبحوا هدفا للمتنمرين.
- التعرض للإصابات إذا كان هناك عراك، بين طرفين لتواجد المتفرج قرب العراك.
- الانزعاج ولوم النفس والشعور بالسوء لعدم تقديم المساعدة. (بهنساوي، 2015، 25)

3.6 آثار مدرسية العامة:

6.3.1 تدني المستوى الأكاديمي للتلاميذ: فالتنمر يؤدي إلى ضعف المستوى الدراسي للتلاميذ، وإهمال الواجبات المنزلية واللامبالاة نحو المدرسة والمعلمين.

6.3.2 تكرار الغياب: يلجأ ضحايا التنمر إلى الغياب بدون عذر لتفادي مواجهة المتنمر وكرهه للمدرسة. العبث بالممتلكات المدرسية من قبل المتنمر ليثبت وجوده ويفرض نفسه ، وكذلك من المتنمر عليه للتنفيس الانفعالي. (المعيبد، دون سنة، 42)

كما يمكن أن يتأثر التلاميذ بالتنمر إما بشكل مباشرة أو غير مباشرة وهذه الآثار تتنوع من المشكلات الصحية و النفسية للفرد إلى تبني ورعاية قيم اجتماعية عدوانية، وتبني ثقافة التنمر بالنسبة لمجتمع المدرسة ككل وأن معتادون بالتنمر على الآخرين في المدارس في سنوات حياتهم الأولى أربعة أضعاف ممن ينتكسون ويرتكبوا مخالفات خطيرة نسبيا وذلك موازنة أو أن يمارس التنمر هذا الغير سيره بغيرهم من التلاميذ العاديين. (أبو سعد، 2013) وقد وجدت "ألانا جيمس Alana James" 2010 خمس مكونات أساسية لتشكيل العدوانية العامة لسلوك التنمر وهي:

- 1- النية إلى الأذى: التنمر يعتمد يقصد إحداث الضرر على سبيل المثال: الأصدقاء وإغاضة بعضهم البعض بطريقة جيدة ليست تنمر، ولكن شخص يغيض شخص آخر لنزع أمانة يعد تنمرأ
- 2- نية ضارة: يضر شخص أو أكثر جسديا.

أفعال مباشرة أو غير مباشرة: يمكن أن ينطوي التنمر على عدوان مباشر، مثل ضرب شخص وكذلك أفعال غير مباشرة مثل نشر الشائعات .

3- التكرار: ينطوي التنمر على أعمال عدوانية مكررة عمل عدواني معزول مثل العراك، لغرض التسلط.

4- عدم المساواة في السلطة: ينطوي التنمر على إساءة استخدام السلطة من جانب شخص أو عدة أشخاص كما أثبتت الدراسات أن آثار التنمر قد تكون طويلة المدى على الضحية بشكل خاص ، إذا يعني التلاميذ الذين يكونون ضحية التنمر من ضعف في المهارات الاجتماعية والتواصل، وهم أقل الفئات تكيفا في العلاقات الاجتماعية، ولديهم صعوبات في كوين صداقات ويتلقون دعما اجتماعيا أقل من خيهم ، ومن جهة أخرى قد يكتسب التلاميذ سلوكيات التنمر نتيجة لبعض العوامل الشخصية، فالاضطرابات السلوكية والانفعالية لاسيما أن التلاميذ سلوكيات.

نستخلص مما سبق أن التنمر المدرسي يخلف آثار بلغة الخطورة، على متنمرين أنفسهم وعلى ضحايا التنمر المدرسي وتكون هذه آثار نفسية وجسدية ، قد تصل إلى إلغاء الشخصية وهناك من تصل لهم اتخاذ القرار الانتحار ، فالآثار التنمر المدرسي تظهر كذلك في تني مستوى التحصيل المدرسي ، والتأخر في الحضور عن المدرسة، والغياب المتكررة وكل هذه الآثار تنعكس على بيئة المدرسة وتؤدي إلى ظهور سلوكيات جديدة نتيجة لهذه الآثار الصادرة من المتنمرين نحو ضحاياهم .

9. الوقاية من التنمر المدرسي:

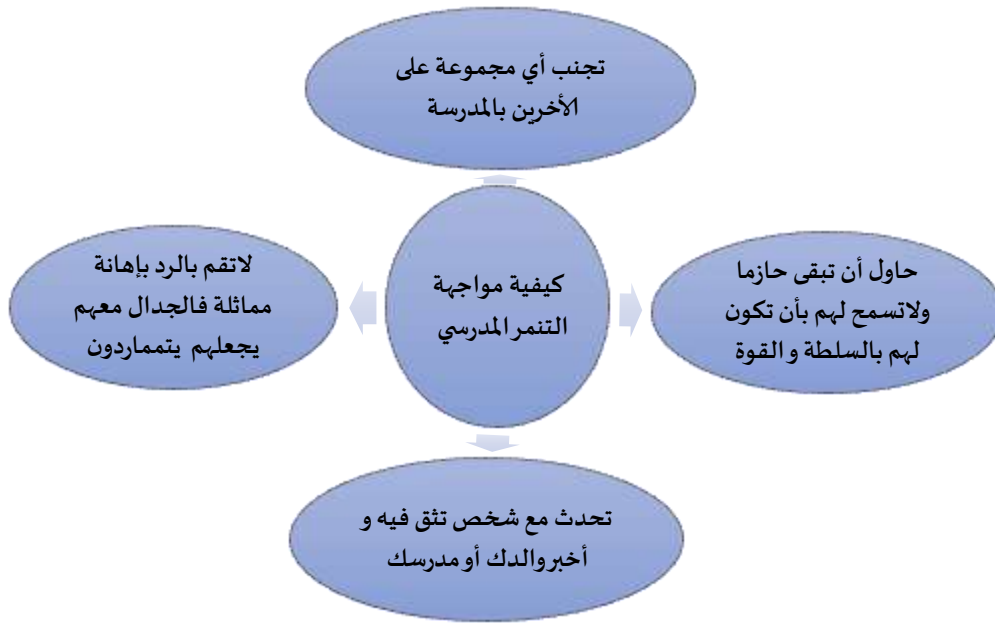
للووقاية من التنمر في الوسط المدرسي تم وضع وبناء برامج وقائية لهذا السلوك الذي يشتمل استراتيجيات على مستوى المدرسة و الفصل الدراسية وعلى المستوى الفردي وجماعي، إذا يهئ في مدرسة مناحات الأمانة وإيجابية وتحسين العلاقات بين الأفراد وزيادة الوعي وتقليل الفرص والمكافحات لسلوك التنمر ولذا أصبح برنامج الذي أنشاه " أولويس " برنامج الوقاية من التنمر إلى أحد بعيد البرنامج الأكثر استعمالا في الجانب التعليمي على نطاق واسع في العالم وفي الواقع، تتطلب قوانين مكافحة للتنمر في جميع المدارس استخدام نهجة في تعديل السلوك التنمر وأظهر البحث الأساس الذي أجراه " أولويس " على الانخفاض بنسبة 50% في التنمر بعد أن نقدت بصدق البرنامج ، وجميع الآباء و الأمهات وكذلك معظم المربين، يعتقدون أن حل التنمر هو منح جميع الأطفال والمراهقين الابتعاد عن أي سلوك التنمر، ونحن على يقين من أننا إذا عاقبنا على كل عمل من أعمال التنمر فإن التلاميذ سيخفون من الانخراط في التنمر. (أحمد وآخرون، 2018، ص87)

من أهداف برنامج الوقاية من سلوك التنمر المدرسي حسب " دان أولويس " :

- جعل العلاقات الأقران في البيئة المدرسية أفضل .
- وقف التنمر بين التلاميذ في البيئة المدرسية.
- لمنع التنمر في المستقبل في البيئة المدرسية..
- وقد حدد " جوردين " في (2017) خطوات الوقاية أو لمنع سلوك التنمر في المدارس:
- جعل منع التنمر أولوية.

- وضع برامج التدخل الإرشادي للتلاميذ الضعفاء اجتماعيا.
 - تمكين التلاميذ المتفجرين في المدرسة للحد من سلوك التنمر.
 - إنشاء إجراءات الانضباط عواقب لسلوك التنمر.
 - تعزيز القيادة في هؤلاء التلاميذ من شأنها أن تشجعهم على فعل شيء ما لمنع التنمر في المدرسة بدلا من مجرد الوقوف بشكل سلبي.
 - ضمان التزام المعلمين والمرشدين والمدراء بمعالجة التنمر.
 - جميع رسائل مكافحة سلوك التنمر في المناهج الدراسية.
 - تطوير الشراكة مع أولياء الأمور والاتصال بهم وتعليمهم مكافحة سلوك التنمر. (أحمد حسن وآخرون، 2018، ص 87)
- نستنتج أن للتنمر المدرسي من بين الظاهر التي تنعكس بشكل سلبي على تلميذ، تعلمه يمارس سلوكيات غير لائقة ومخالفة للنظام المدرسي، وكذلك تكون له آثار وخيمة على المتنمر و ضحايا التنمر المدرسي، ولذلك لابد من تبني برامج الوقائية من خلال اتحاد كل من المدرسة والأسرة، ولابد من تطبيق هذه البرامج لتوفير جو أمن في المدرسة وتحسين العلاقات بين التلاميذ عن طريق توعيتهم بهذه الظاهرة الفتاكة، وكل هذه لإجراءات الوقاية ساعية للوقاية والحد من التنمر المدرسي، ليعم الأمن والثقة بين التلاميذ.
10. أساليب التخفيف من ظاهرة التنمر المدرسي:
- متابعة سلوكيات العدائين و المعتدى عليهم في المدرسة لجين إبلاغ أولياء أمورهم و ثم تسجيل الملاحظات حول سلوكهم في المنزل و المدرسة وأثناء وبعد فترة العلاج.
 - تحديد المتنمرين والمتنمر عليهم داخل الصفوف الدراسية.
 - معالجة التنمر بناء على الأسباب التي أدى لوجوده عند الطفل من خلال تواصل الأهل مع المدرسة.
 - المرشد المدرسي يلعب دورا كبيرا في علاج ظاهرة التنمر، وذلك كم خلال معرفة لمعظم الأسباب التي أدت إلى عدوانية أو تعرضه للإساءة من غير هذا، ومن ثم تدريبهم على طرق التواصل الاجتماعية السليمة.
 - توفير بيئة أسرية آمنة.
 - توثيق الصلة بين الأبناء والآباء عن طريق تدعيم الحوار والاتصالات للأبناء دون مقاطعتهم.
 - مشاركة الطفل لوالديه لمشاكله التي يتعرض لها خلال يومه الدراسي.
 - منح الأطفال المعتدى عليهم درجة من الاستقلالية الذاتية في مختلف الأمور الحياة.
 - تحلى المعلمين بشخصية مرنة غير متسلطة أثناء تواجدهم في الغرف الصفية. (سايحي، 2019).
- يمكن القول لحد من ظاهرة التنمر المدرسي تم لجوء إلى أساليب التخفيف لذا يتم من خلالها تقديم كل ما هو ناتج لتخفيف منه يمكن اعتبار الأسرة الداعم الرئيسي في تكوين شخصية و أخلاقيات الفرد بوجه عام من حيث الرعاية

وتوفير المناخ السليم أيضا من الناحية العلمية فيجب جعل التلميذ يكتسب غرس روح التسامح والمحبة و تفعيل الأنشطة التعليمية وتعزيز التلميذ بالخبرات معارف وما هو ناتج عن هذا التنمر.



الشكل رقم (03) : يمثل كيفية مواجهة التنمر المدرسي

يمكن القول لحد من ظاهرة التنمر المدرسي تم لجوء إلى أساليب التخفيف لذا يتم من خلالها تقديم كل ما هو ناتج لتخفيف منه يمكن اعتبار الأسرة الداعم الرئيسي في تكوين شخصية و أخلاقيات الفرد بوجه عام من حيث الرعاية وتوفير المناخ السليم أيضا من الناحية العلمية فيجب جعل التلميذ يكتسب غرس روح التسامح و المحبة و تفعيل الأنشطة التعليمية وتعزيز التلميذ بالخبرات معارف وما هو ناتج عن هذا التنمر. وهذا ما تم توضيحه في الشكل أعلاه و الذي أعد من طرف الباحثين.

خلاصة الفصل:

يتضح لنا من خلال هذا الفصل أن ظاهرة التنمر المدرسي انتشرها راجع إلى عدد من الأسباب و عوامل المحيطة بالتلميذ، ومن خلالها يلجئ إلى ممارسة تلك السلوكيات العدائية على تلاميذ الآخرين لفرض القوة و السيطرة ، وتكون بأنواع مختلفة، وكل هذا يؤثر بشكل سلبي على التلاميذ ويكسبهم خصائص يتميزون بها، ومنه وجب الاعتماد على برامج الإرشادية في الوقاية ظاهرة، وكذلك الوقوف على التلاميذ الذين يمارسون هذا السلوك وتطبيق عليهم أساليب التخفيف و الخروج من الحالة المرضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1 - المنهج الدراسة.
- 2 - الدراسة الاستطلاعية.
- 3 - مجال الدراسة.
- 1.3 مجال البشري
- 1.1.3 مجتمع الدراسة
4. الدراسة الأساسية
- 1.4 عينة الدراسة.
- 4 - أدوات الدراسة.
- 5 - الخصائص السكوتية للدراسة.
- 6 - الأساليب الإحصائية للدراسة.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، و الذي يعتمد على دراسة الظاهرة ووصفها وصف دقيقا على طريق جمع البيانات وتفسيرها ومن ثم تطبيق النتائج في وضوئها و التوصل إلى تعميمات ذات مغزى يزيد بها الباحث رصيد المعرفة.(مسعد حليم، 2021، ص284).

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعريفها:تسمى أيضا بالبحث الكشفي وفيه يلجأ الباحث لإجراء دراسة استطلاعية عندما يكون مقدار ما يعرفه عن موضوع قليلا جدا لا يؤهله لتصميم دراسة وصفية وذلك عن طريق إجراء منهجية محددة تتكافل لتحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية وتمثل هذه الدراسات في الغالب نقطة البداية في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي.(شمبولية،2021، ص 430) ،كون أن "موضوعنا هو دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى عينة من المتعرضين لتنمر فإن دراستنا تم إجراؤها بالمؤسسات التربوية بولاية عين الدفلى."

وقد كانت مدة الاستطلاع في شهر أكتوبر 2022 تم تطبيق الاستطلاع في مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** كانت عبارة عن البحث عن الحالة المناسبة التي تخدم فرضيات دراستنا ومقاييس الدراسة تم اقتباسها من المصادر و الدراسات السابقة، والتأكد من صحتها ومناسبتها للدراسة الحالية.
- **المرحلة الثانية:** تم تطبيق المقياس المناعة النفسية و المقياس الدعم الاجتماعي و التنمر المدرسي بتاريخ 28 نوفمبر 2022 من طرف الباحثين على عينة قوامها 120 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية وتتراوح أعمارهم ما بين 13 إلى 19 سنة، قصد التأكد من الخصائص السيكومترية .

3. المجال الدراسة:

1.3 المجال البشري:

1.1.3 المجتمع الدراسة: هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر التي يجري علمها البحث.(مسعود، 2021، ص92).

ويمثل مجتمع الدراسة الأساسية من تلاميذ السنة الرابعة متوسط من ثلاثة متوسطات حيث بلغ عدد التلاميذ (851) موزعين على النحو التالي: متوسطة بن جيلالي بودرنان الذي بلغ عددهم (413) تلميذ وتلميذة و متوسطة أحمد شريفي بعدد (222) ، و أخير متوسطة إبن سينا بعدد(216)

4. الدراسة الأساسية:

1.4 عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة الفعلية بطريقة عشوائية ، والذي بلغ عددهم (485) تلميذ وتلميذة حيث تم تطبيق على تلاميذ المرحلة الرابعة متوسط و الجدول التالي يوضح كيفية توزيع عينة الدراسة وفق الجنس و المستوى الدراسي و العمر في ثلاث المؤسسات :

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

الجدول رقم (04) : يمثل توزيع عينة الدراسة

المستوى الدراسي	العمر	الجنس		المؤسسات
		إناث	ذكور	
السنة الرابعة متوسط	0 من 13 سنة إلى 19 سنة	إناث	ذكور	بن جيلالي
		65	80	بودرنان
	من 13 سنة إلى 16 سنة	100	70	أحمد شريفي
		من 13 سنة إلى 19 سنة	70	100

6. أدوات الدراسة :

1 - مقياس المناعة النفسية: تم اعتماد في الدراسة الحالية على مقياس المناعة النفسية من إعداد ريهام وليد إبراهيم أبوزيد سنة (2018) في البيئية الفلسطينية ، وذلك بعد إطلاعها على مفهوم المناعة النفسية في المعاجم اللغوية، و الموسوعات النفسية ، و الأدب التربوي بإضافة إلى مقاييس السابقة ، التي تناولت مصطلح هذا الأخير منها : مقياس زيدان (2013) ، وأوله Olah (2010)، بونا كريستينا Bonakrisztina (2014) ، سوزانا Zsuzsannaeta (2013) وفوتيكان Voitekane (2004) ، وبعد إطلاع على هذه المقاييس استفادت الباحثة في تحديد المؤشرات الرئيسية في بناء هذا المقياس وتحديد مجالاته حيث يشتمل المقياس على (54) فقرة موزعة على (6) مجالات وهي : الكفاءة الذاتية و التفاؤل و التفكير الإيجابي و حل المشكلات والثقة بالنفس و أخيرا ضبط النفس و الاتزان ، وقامت الباحثة بعرض أداة القياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين في قسم النفس و بليات التربية في الجامعات الفلسطينية بهدف التعديل أو حذف ما يلزم من فقرات المقياس، حيث قاموا بإجراء ضمن التعديلات على الفقرات التالية: 11، 4، 14، 12، 41، 36، 23، 20، 44، 42، 45.

أبعاد مقياس المناعة النفسية :

1 - الكفاءة الذاتية: تشير إلى الشعور بقيمة الذات، وما نستطيع انجازه مع القدرة على حل المشكلات المختلفة.

جدول رقم(05): يمثل فقرات البعد الكفاءة الذاتية للمقياس المناعة النفسية

الرقم	الفقرات
01	لدي ثقة عالية بنفسي و قدراتي.
02	أضع أهدافا واضحة ومحددة لحياتي.
03	أفضل التعامل مع المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي.
04	عندما أرغب بعمل شئ ما فأني أقوم بيه دون تردد.
05	أعتمد على قدراتي الذاتية في حال واجهتني أي مصاعب
06	أستطيع أن أقنع أي شخص بوجهة نظري
07	يثق أصدقائي بقراراتي و آرائي.
08	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها
09	أساند الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.
10	أستطيع اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

2 - التفاؤل: ميل أو نزوع الفرد نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال وتوقع أفضل النتائج.

جدول رقم(06): يمثل فقرات البعد التفاؤل للمقياس المناعة النفسية

الرقم	الفقرات
01	انظر بتفاؤل في المستقبل.
02	اعتقد أنني سأصبح مهما في المستقبل.
03	أتقبل أن الحياة فيها الألم.
04	أشعر أن المستقبل يخبي المستقبل لي مفاجئات سارة
05	أرى أن المستقبل سيكون مشرقا وسعيدا ومبهجا.
06	أتوقع أن أحقق طموحاتي في المستقبل.
07	انظر للجانب الإيجابي في المواقف الصعبة.
08	يصفني أصدقائي بأني شخص متفائل.

3 - التفكير الإيجابي: النظرة الواقعية للحياة، والتقييم الموضوعي للأمور، والاستفادة من التجارب وتبني الآراء

البناءة، والأفكار الإيجابية، والتخلي عن الأفكار السلبية اللاعقلانية، والاعتماد على الذات في التخطيط لتحقيق النجاح.

جدول رقم (07): يمثل فقرات البعد التفكير الإيجابي لمقياس المناعة النفسية

الرقم	الفقرات
01	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.
02	أعتقد أن في كل ما يحدث حولي جانب إيجابي.
03	الحياة فيها الكثير الذي يستحق أن نعيش من أجله
04	تماما راض وسعيد بحياتي.
05	استطيع أن أحقق كل ما أطمح إليه.
06	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة
07	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.
08	أتقبل فكرة وجود أشخاص لا يتقبلوني.
09	أتعلم من أخطائي.
10	أفكر كثير في الأشياء المؤلمة التي حدثت و انتهت.

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

4 - حل المشكلات : قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات التي تواجهه، وحلها وصولاً لشعوره بالرضا و الراحة النفسية.

جدول رقم (08) : يمثل فقرات البعد حل المشكلات لمقياس المناعة النفسية

الرقم	الفقرات
01	أستطيع تحديد المشكلة التي أواجهها.
02	أمتلك القدرة على إيجاد حلول بديلة للمشاكل التي أواجهها.
03	أستفيد منكم أخطاء الآخرين في حل المشكلات.
04	أستشير ذوي الخبرة عند مواجهتي. للمشكلات.
05	أطلق لخيالي العنان للوصول إلى أفكار جديد لحل المشكلات.
06	أتقبل نصائح الآخرين عند وقوعي في أي مشكلة.
07	تساعدني مشاركة الآخرين في حل المشكلات التي تواجهني.
08	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.

5 - الثقة بالنفس: الشعور الذي يعطي للإنسان إحساس بعلو قيمته بين الآخرين فيتصرف بثقة بدون خوف من ردود أفعال الآخرين تجاه تصرفه.

جدول رقم (09): يمثل فقرات بعد الثقة بالنفس للمقياس المناعة النفسية

الرقم	الفقرات
01	أثق بقدرتي على النجاح في الحياة.
02	أطرح رأيي الشخصي دون تردد في أي نقاش
03	أشارك بالحديث في المناقشات التي تثار أمامي.
04	أدافع عن آرائي بكل قوة.
05	أتقبل النقد البناء .
06	أتحمل مسؤولية أقوالي و أفعالي بكل شجاعة.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

6 - ضبط النفس الاتزان: قدرة الفرد على التحكم في أعصابه ، وانفعالاته السلبية و السيطرة على أقواله وأفعاله و التحلي بالهدوء و التروي و الصبر في الشدة وعدم الاندفاع و الحفاظ على اتزانه النفسي.

جدول رقم (10): يمثل فقرات بعد ضبط النفس الاتزان لمقياس المناعة النفسية

الرقم	الفقرات
01	أستطيع السيطرة على أعصابي في الظروف الصعبة.
02	أشعر بالتوتر و الضيق و الصعوبة.
03	أتسرع في الكلام قبل أن أفكر.
04	أفعل أشياء ثم أندم عليها فيما بعد.
05	أتحكم في أفعالي في أي موقف.
06	أحزن إذا حدث لي أمور سيئة.
07	أؤمن بأن الصبر مفتاح الفرج.
08	أفقد أعصابي إذا قاطعني أحد أثناء قيامي في عملي.
09	يصعب على الآخرين استفزازي.
10	أشعر أن حجم انفعالاتي لا يتناسب مع حجم الموقف الذي يستثيرني.
11	أتضايق جدا عندما أخطئ.
12	أتسامح مع من يسبب لي مشكلة.

مفتاح تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس من (54) فقرة , موزعة على (06) مجالات: وتجب المشاركة على كل فقرة من فقرات المقياس بإجابة واحدة من أربعة اختيارات هي: دائما ، أحيانا، نادرا، أبدا ، وتعطى أربع درجات إذا كان اختيارها " دائما" ، ثلاث درجات إذا كان اختيارها " أحيانا " ، ودرجتان إذا اختيارها " نادرا" ، ودرجة " أبدا" ، وذلك بالنسبة للفقرات الإيجابية والتي عددها (48) فقرة ، أما بالنسبة للفقرات السلبية فتعطى أربع درجات إذا كان اختيارها " أبدا" ، و ثلاث درجات إذا كان اختيارها " نادرا " ، درجتان إذا كان اختيارها " أحيانا " ، ودرجة واحدة إذا كان اختيارها " دائما" و التي عددها (06) فقرات ، متوسط المقياس ككل (135) درجة ، و الدرجة الكلية للمقياس (216) درجة.

جدول رقم(11) : يمثل البنود الإيجابية والسلبية لمقياس المناعة النفسية.

الفقرات الإيجابية	من 01 إلى 27 ، ومن 29 إلى 43 ، 47 ، 48 ، 49 ، 51 ، 53 ، 54
الفقرات السلبية	28 ، 44 ، 45 ، 50 ، 52

2 – مقياس الدعم الاجتماعي: تم اعتمده في الدراسة الحالية على مقياس الدعم الاجتماعي من إعداد الباحث "كوهن Cohen" سنة (1983) في البيئية الإنجليزية ، المكون في نسخته الأصلية ISEL من 40 بند ، لكن قام الباحثين

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

من اختصار المقياس إلى 12 بند سنة (1985)، حيث اعتمدت الباحثتان في دراستهما على نسخة المختصرة والتي تناولت موضوع الدعم الاجتماعي و قد قامت الباحثتين بترجمة المقياس و عرضها على مجموعة من المحكمين في علم النفس و القياس بهدف التعديل ما يلزم من الفقرات التي تخدم البيئة الجزائرية ، مما أجروا بعض التعديلات على الفقرات التالية: 01،02،03،04،05،06،08، 11

مفتاح التصحيح : يتكون هذا المقياس من (12) فقرة ، موزعة على (03) أبعاد وتجب على كل فقرة من فقرات المقياس بإجابة واحدة من أربعة بدائل لاختيار: "صحيحة حتما، ربما صحيح، ربما خطأ، خطأ تماما"، حيث تعطى أربع درجات إذا كان اختيار "صحيح حتما"، وثلاثة درجات إذا كان اختيار "ربما صحيح"، ودرجتان إذا اختار "ربما خطأ" ودرجة إذا كان اختيار "خاطئة تماما"، وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية ، أما بالنسبة للعبارات السلبية تعطى أربع درجات إذا كان اختيار "خاطئة تماما"، و ثلاثة درجات إذا كان اختيار "ربما خاطئة" و درجتان إذا كان اختيار "ربما صحيح" و درجة واحدة إذا كان اختيار "صحيحة حتما"

جدول رقم(12): يمثل فقرات البعد التقييمي لمقياس الدعم الاجتماعي :

البعد	الرقم	الفقرات
الدعم التقييمي	01	أشعر أنه لا يوجد أحد يمكنني مشاركته الهموم ومخاوفي شخصية
	02	يمكنني اللجوء إلى شخص معين يقدم لي نصيح لحل مشاكل عائلية.
	03	عندما أحتاج إلى اقتراحات حول التعامل مع مشكلة شخصية ، يوجد شخص معين اللجوء إليه.
	04	إذا زادت حدة مشكل داخل عائلة يكون من الصعب إيجاد شخص يقدم لي نصيحة لحل تلك مشاكل.

جدول رقم(13): يمثل فقرات البعد الانتمائي للمقياس الدعم الاجتماعي

البعد	الرقم	الفقرات
الدعم الإنتمائي	01	إذا كنت أرغب الرحلة في اليوم فسوف أجد صعوبة في العثور على الشخص يرافقني.
	02	إذا قررت ظهيرة اليوم من أيام الذهاب إلى جولة مساء أجد شخص يذهب معي
	03	لا أتلقى دعوة في كثير من الأحيان للقيام بأشياء مع الآخرين.
	04	إذا كنت أرغب في تناول الغذاء مع شخص ما فيمكنني بسهولة العثور على شخص يلتحق بي.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم(14): يمثل فقرات البعد الملموس للمقياس الدعم الاجتماعي

الرقم	الفقرات	البعد
01	إذا مرضت ، فيمكنني بسهولة العثور على شخص يساعدني في الأعمال اليومية.	الدعم الملموس
02	إذا اضطرت إلى لأسابيع قليلة، فسيكون بمن الصعب العثور على شخص يعتني بمنزلي.	
03	إذا كنت انقطعت السبل 10 الأميال ، فهناك شخص يمكنني أن يأتي و يأخذني.	
04	إذا كنت بحاجة إلى بعض المساعدة في الانتقال إلى منزل أو شقة جديدة فسوف أجد صعوبة في العثور على شخص يساعدني.	

جدولرقم (15): يمثل البنود السلبية والإيجابية:

03،04،05،06،09،10	البنود الإيجابية
01،02،07،08،11،12	البنود السلبية

3 - مقياس ضحايا التنمر المدرسي: تم اعتماد في الدراسة الحالية على مقياس ضحايا التنمر المدرسي من إعداد " أدهم رجب محمود الخفاجي" الذي تم إعداده سنة (2015) في البيئة المصرية ، وذلك بعد إطلاع على الدراسات السابقة و الأدبيات التي تناولت بالتحديد مفهوم ضحايا التنمر و من خلال ذلك استفاد الباحث من تحديد مجالات المقياس المكون من (36) فقرة موزعة على خمسة مجلات رئيسية (النفسي / الاجتماعي / اللفظي / الجسدي / الجنسي)

بحيث قام الباحث بعرض أداة القياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس و إرشاد التربوي بالجامعة المصرية بهدف موافقة على مدى شموله هذه المجالات الموزعة على فقرات المقياس حيث المجال النفسي كانت فقراته (08) فقرات بعده المجال الاجتماعي و اللفظي و الجنسي و الجسدي كل منها نالت على (07) فقرات من المقياس مما أصبح مكون بصيغة (36) فقرة مع كل فقرة (04) بدائل متدرجة على (لم يحدث مطلقا ، يحدث نادرا أو بفترات متقاربة ، يحدث أحيانا أو بفقرات متباعدة ، يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا) و (03) مستويات الشدة هي (قوية ، متوسطة، ضعيفة)، ومن خلال ملاحظاتهم أتضح أن مجالات تغطي مقياس ضحايا التنمر المدرسي.

1.3 مفتاح التصحيح المقياس: تعطى عند تصحيح الدرجات (1،2،3،0) لبدايل الإجابة حيث إن الدرجة (03) تمثل الوقوع الضحية للتنمر بشكل مستمر و الدرجة (02) تمثل الوقوع ضحية للتنمر أحيانا و الدرجة (01) تمثل الوقوع الضحية للتنمر نادرا ، أما الدرجة (0) تعني عدم الوقوع ضحية للتنمر ، أما مستويات الشدة فقد أعطى لها الدرجات (3،2،1) حيث تمثل الدرجة (03) مستوى شدة قويا و الدرجة (02) مستوى الشدة متوسطاً و الدرجة (01) تمثل مستوى شدة ضعيفاً ، تحسب الدرجة لكل فقرة من خلال ضرب درجة التكرار في درجة الشدة ، أما البديل (لم يحدث مطلقا) فتحسب للفقرة درجة (صفر) عند اختياره ، وعليه فإن أعلى درجة ممكنة تساوي (09) درجات ، و أقل درجة تكون (صفر).

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

الخصائص السيكومترية لأدوات المقياس:

• حساب الصدق للمقياس المناعة النفسية:

1 - الصدق تعرفه "بشته وبوعموشة" (2020): أنه القدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلا، ويرى كثير من الباحثين أن صدق نتائج الاختبار تعتمد في جزء كبير منها على صيغة التي يصاغ بها الاختبار و على الطريقة التي ينفذها بها (ص119).

لتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية قامت الباحثين بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 120 تلميذ و تلميذة خارج عينة الدراسة الأساسية ، تم توزيع المقياس من طرف الباحثين في ثلاثة متوسطات ، و التي قمنا باختبارها بشكل عشوائي ، ثم قمنا بحساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط "بارسون" بين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس وبعد التحليل الإحصائي تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول أناه: الجدول رقم (16) : بين الجدول معاملات الارتباط بين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس المناعة النفسية :

ضبط الاتزان الانفعالي	الثقة بالنفس	حل المشكلات	التفكير الإيجابي	مجال التفاؤل	الكفاءة الذاتية	درجة الكلية
0,556**	0,630**	0,753**	0,783**	0,784**	0,759**	

** عند مستوى الدلالة 0,01

يتبين من الجدول (16) أن هناك ارتباط قوي بين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة (0.01) حيث أنه بلغت درجة ارتباط البعد الكفاءة الذاتية مع الدرجة الكلية (0,759**) ، و قدرت درجة البعد التفاؤل بـ (0,784**) بينما درجة البعد التفكير الإيجابي بـ (0,783**)، وكذا درجة البعد حل المشكلات (0,753**) كما بلغت درجة البعد الثقة بالنفس (0,630**) ، وأخيرا بلغت درجة ضبط النفس الانفعالي (0,556**) ، وهي كلها معاملات ارتباط موجبة و دالة ، و هذا ما يدل على الاتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية و عليه يمكن الاعتماد على هذا المقياس في تطبيق على دراسة الأساسية.

• حساب الثبات لمقياس المناعة النفسية:

الثبات عرفه بن صافي (2017): بأنه القدرة على قياس الدرجة الحقيقية بأقل قدر ممكن من الخطأ العشوائي واتساق درجاتها في قياس ما يجب قياسه.(ص29)

ولتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثين لحساب معامل ألفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية المكونة من 120 تلميذ و تلميذة وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (17): يمثل قيمة معامل ألفا لكرونباخ لمقياس المناعة النفسية

ألفا لكرونباخ	عدد البنود
0,847	54

ومن خلال الجدول رقم (17) أعلاه يتضح أن قيمة ألفا لكرونباخ تساوي (0,847) وهي قيمة مرتفعة ، وهذا ما يدل على الموثوقية في ثبات نتائج المقياس عند تطبيقه على أفراد العينة الأساسية.

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

• حساب الصديق مقياس الدعم الاجتماعي :

لتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الدعم الاجتماعي قامت الباحثين بتطبيقه على عينة الاستطلاعية متشكلة من 120 تلميذ و تلميذة ، ثم قمنا بحساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بارسون بين درجة كل أبعاد مع بعضها البعض و بعد تحليل الإحصائي توصلنا إلى النتائج التالية و المبينة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (18) : يمثل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي مع بعضها البعض

الأبعاد	بعد الدعم انتمائي	بعد الدعم القيمي	بعد الدعم الملموس	بعد الدعم الاجتماعي
بعد الدعم انتمائي	01	0,379**	0,503**	0,773
بعد الدعم تقيمي	0,379**	01	0,450**	0,786**
بعد الدعم الملموس	0,503**	0,786**	01	0,820**

**عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من الجدول (18) أنه هناك ارتباط قوي بين معاملات الارتباط الأبعاد مع بعضها البعض ودالة عند مستوى دلالة (0,01)، ومنه تقدر درجة بعد الدعم انتمائي مع الدعم تقيمي بـ (0,379**) ودرجته مع البعد الدعم الملموس بـ (0,503**) ، وعند تطرق إلى البعد الدعم تقيمي نجد أن درجته مع البعد انتمائي قدرت بـ (0,379**) ، ودرجته مع البعد الدعم الملموس بلغت (0,450**) قدرت بـ (0,786**) ، بينما درجة البعد الدعم الملموس مع البعد الدعم انتمائي قدرت بـ (0,503**) ، و درجته مع البعد الدعم تقيمي بلغت (0,450**) ، وبالنسبة لكل درجات الأبعاد مع نفسها (01) ، وهذا يعكس أن صديق المقياس عملي ومعاملات ارتباط فيه موجبة ودالة وعليه يمكن الاعتماد على هذا المقياس في تطبيق على الدراسة الأساسية.

• حساب ثبات مقياس الدعم الاجتماعي:

لتحقق من ثبات المقياس تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ الخاص بمقياس الدعم الاجتماعي المكون من 12 بند على عينة الاستطلاعية متشكلة من 120 تلميذ وتلميذة فقد تم توصل إلى النتائج التالية الموضحة في الجدول أدناه :

جدول (19): يمثل قيمة ألفا لكرونباخ لمقياس الدعم الاجتماعي

عدد البنود	ألفا لكرونباخ
12	0,691

ومن خلال الجدول (19) تبين أن معامل ثبات ألفا لكرونباخ بلغ (0,691) وهي قيمة مرتفعة ، مما يدل على نتائج ثابتة للمقياس على عينة استطلاعية متشكلة من 120 تلميذ و تلميذة ، ومنه يمكن تطبيقه على أفراد العينة الأساسية.

• حساب صديق مقياس التنمر المدرسي:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

لتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التنمر المدرسي قامت الباحثين بتطبيقه على عينة استطلاعية مكون من 120 تلميذ و تلميذة، ثم قمنا بحساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس باستخدام معامل الارتباط "بارسون" بين الأبعاد فيما بينها و بعد التحليل الإحصائي تحصلنا على النتائج متوصل إليها على النحو التالي:

الجدول رقم (20) يمثل معامل الارتباط بارسون للأبعاد المقياس ضحايا التنمر المدرسي مع بعضها البعض

الأبعاد	الجسدي	اللفظي	جنسي	اجتماعي	نفسي
الجسدي	01	0,632**	0,280**	0,405**	0,387**
اللفظي	0,632**	01	0,413**	0,593**	0,485**
الجنسي	0,280**	0,413**	01	0,292**	0,335
الاجتماعي	0,405**	0,593**	0,292**	01	0,512**
النفسي	0,387**	0,485**	0,335**	0,512**	01

** عند مستوى الدلالة 0,01

من خلال الجدول رقم (20) يتبين أن هناك ارتباط قوي في قيمة معاملات الارتباط الأبعاد فيما بينها عند مستوى الدلالة (0,01) حيث أنه تبلغ درجة البعد الجسدي مع البعد اللفظي (0,632**) أما درجته مع البعد الجنسي (0,280**) وبلغت درجته مع البعد الاجتماعي (0,405**) و أخير درجته مع البعد النفسي قدرت ب(0,387**), وعند المعى إلى البعد اللفظي فنجد أنه بلغت درجة البعد اللفظي مع البعد الجسدي (0,632**), وبعدها درجته مع البعد الجسدي بلغت (0,413**) كما نجد درجته مع البعد الاجتماعي بلغت (0,593**), وأخير قدرت درجته مع البعد النفسي ب(0,485**), بينما البعد الجنسي فقد بلغت درجته مع البعد الجسدي (0,280**) و قدرت درجته مع البعد اللفظي (0,413**), أما درجته مع البعد الاجتماعي فقد قدرت (0,292**) وأخير بلغت درجته مع البعد النفسي ب(0,335**), وعند التطرق إلى نتائج البعد الاجتماعي نج أن هذا الأخير قدرت درجته مع البعد الجسدي ب(0,405**) ومع البعد الثاني اللفظي بلغت (0,593**), أما مع البعد الثالث الجنسي فبلغت ب(0,292**) و البعد الأخير النفسي فقد قدرت درجته (0,512**), و البعد الأخير من أبعاد المقياس البعد النفسي قدرت درجته مع البعد الجسدي فقد بلغت ب(0,387**), أما مع البعد اللفظي فدرجته (0,485**) بينما درجته مع البعد الجنسي فهي (0,335**) وفي أخير قدرت درجته مع البعد الاجتماعي ب(0,512**), و لا يمكن نسيان أن كل درجات أبعاد مع نفسها قدرت بدرجتها (01)، وهذا كله يعكس أن معاملات الارتباط موجبة ودالة مما يدل على اتساق الأبعاد فيما بينها وعلى هذا الأساس يمكن اعتماد هذا المقياس في تطبيقه على الدراسة الأساسية.

• حساب ثبات مقياس التنمر المدرسي:

لتحقق من ثبات المقياس تم حساب بطريقة ألفا لكرونباخ الخاص بمقياس التنمر المدرسي المكون من 35 بند على عينة استطلاعية مكونة من 120 تلميذ و تلميذة تحصلنا على النتائج التالية موضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم(21): يمثل قيمة ألفا لكرونباخ لمقياس ضحايا التنمر المدرسي

عدد البنود	ألفا كرونباخ
------------	--------------

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

0,980	35
-------	----

من خلال الجدول (21) يتبين أن معامل ثبات ألفا لكرونباخ بلغ قيمته بـ (0,980) وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على نتائج المقياس الثابتة على عينة استطلاعية المكونة من 120 تلميذ و تلميذة ، ومنه يمكن تطبيق المقياس على أفراد العينة الأساسية.

8. الأساليب الإحصائية المناسبة:

لتحقق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها تم الاستعانة في معالجة الإحصائية للبيانات بنظام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية 28 spss باستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

1. معامل الارتباط بارسون لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للاستبيان
2. معامل ألفا لكرونباخ للتأكد من ثبات الاستبيان
3. معامل الانحدار الخطي البسيط.
4. التحليل التباين الأحادي .ANOVA.

الفصل السادس:

عرض و تحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

- 1 - عرض وتحليل النتائج
- 2 - مناقشة نتائج الدراسة
- 3 - استنتاج عام

الفصل السادس ----- عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة:

تنص الفرضية الأولى على مساهمة المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر وبعد المعالجة الإحصائية لمتغيرات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم حساب المتوسط الانحراف المعياري، وكل هذا موضح لنا في جدول التالي:

جدول رقم (22): يوضح الإحصاءات الوصفية للتنمر المدرسي والمناعة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
21.110	11.49	التنمر المدرسي
13.937	117.75	المناعة النفسية

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أعلاه للإحصاءات الوصفية، بلغ المتوسط الحسابي (11.49) وانحراف المعياري (21.110) للتنمر المدرسي، أما بالنسبة للمناعة النفسية فقد قدر متوسط حسابها بـ (117.75) وانحراف معيارها بـ (13.937).

تنص الفرضية على مساهمة المناعة النفسية في خفض التأثير التنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي، ولاختبار الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بين التنمر المدرسي و المناعة النفسية و الجدول أنه يوضح ما يلي:

جدول رقم (23): يمثل معامل الارتباط بين التنمر المدرسي والمناعة النفسية

المتغيرات	معامل الارتباط بارسون	مستوى دلالة
التنمر المدرسي	-0.248	<0.001
المناعة النفسية		

يتضح من خلال الجدول (23) أعلاه أن العلاقة بين المناعة النفسية و التعرض للتنمر المدرسي علاقة ارتباطية سالبة بمعنى كلما زادت المناعة النفسية نقص التأثير و التأثير بالتنمر المدرسي، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط (-0.248) عند مستوى الدلالة (<0.001).

جدول رقم (24): الدلالة المعنوية للانحدار التباين ANOVA

النماذج	مجموعة المتوسطات	درجة الحرية	مربع متوسطات	قيمة F	مستوى دلالة
الانحدار	13215.233	01	13215.233	2.300	<0.001
البواقي	202476.004	483	419.205		
المجموع	215691.237	484			

يوضح الجدول رقم (24) أعلاه نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار معنوية لانحدار ونلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة هي (<0.001) وهي أصغر (0.01) وبالتالي نرفض الفرض الصفري وتقبل الفرض البديل أي أن الانحدار غير معنوي وبالتالي فإن المناعة النفسية تساهم المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.

✓ حساب معامل التحديد:

الفصل السادس ----- عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

وذلك من خلال حساب معامل التحديد بين المتغيرات نموذج الانحدار، وكانت نتائج كما يلي:

الجدول رقم(25): يمثل معامل التحديد بين المناعة النفسية و التمر المدرسي نموذج الانحدار

نموذج	معامل ارتباط بارسون	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
01	0.248*	0.061	0.058

من خلال الجدول (25) أعلاه نلاحظ أن معامل ارتباط بارسون بين المناعة النفسية و التمر المدرسي ، بلغ قيمته (0.248*) ، بقيمة معامل التحديد (0.001)، وقيمة معامل التحديد المصحح بـ (0.058) ، أي أن المناعة النفسية من التباين الحاصل في التمر المدرسي.

جدول رقم (26): يمثل معادلة الانحدار الخطي البسيط

النموذج	معامل انحدار بيتا	الخطأ المعياري	Béta	قيمة T المعامل الانحدار	مستوى الدلالة
الثبات	78.139	11.906		6.583	<0.001
مناعة النفسية	-0.375	-0.615	-0.248	-5.615	<0.001

من خلال الجدول رقم (67) أعلاه نلاحظ أنه قيمة "T" لمعامل الانحدار قدرت بـ (-5.615) بمستوى الدلالة (<0.001) ، وعليه تصحح معاملة نموذج الانحدار البسيط الشكل التالي:

$$\hat{Y} = 78.139 + (-0.375x2) + 11.906$$

من خلال معادلة الانحدار الخطي البسيط نلاحظ أن معامل الانحدار Beta للثبات قدرت بـ (78.139) و بالنسبة للمناعة النفسية قدر معامل الانحدار Beta (-0.375) وبلغت نسبة الخطأ المعياري (11.906).
2. عرض وتحليل الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه تساهم أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير التمر المدرسي لدى ضحايا التمر المدرسي، وبعد المعالجة الإحصائية لأبعاد الدعم الاجتماعية مع التمر المدرسي باستخدام الحزمة الإحصائية spss، ولاختيار الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ويوضح ذلك من خلال الجدول أدناه:

جدول رقم (27): يمثل الإحصاءات الوصفية لأبعاد الدعم الاجتماعي و التمر المدرسي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التمر المدرسي	11.60	21.243
دعم البعد انتمائي	11.7844	2.44712
دعم البعد تقييمي	11.2772	2.86872
دعم الملموس	11.8830	2.59405

يوضح الجدول أعلاه رقم (27) الإحصاءات الوصفية بين التمر المدرسي و أبعاد الدعم الاجتماعي، بحيث بلغ المتوسط الحسابي للتمر المدرسي (11.60) بانحراف معياري (21.243) ، وكذا بلغ المتوسط الحسابي لبعد الدعم انتمائي (11.784) أما بالنسبة لانحراف معياري قدر بـ (2.447) ، في حين قدر المتوسط الحسابي لبعد الدعم

الفصل السادس ----- عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

التقييبي بـ (11.277) و انحرافه المعياري بـ (2.868) ، و في أخير المتوسط الحسابي لبعده الملموس فهي (11.883) وانحرافه المعياري بلغ (2.594).

جدول رقم (28): يمثل معاملات ارتباط بارسون للتنمر وأبعاد الدعم الاجتماعي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بارسون	الأبعاد المتغيرات
	1.000	التنمر المدرسي
0.018	-0.095	بعده الدعم الانتمائي
0.028	-0.086	بعده الدعم التقريبي
0.004	-0.120	بعده الدعم الملموس

نلاحظ من خلال الجدول (28) أعلاه يمثل معاملات الارتباط بارسون بين التنمر المدرسي و أبعاد الدعم الاجتماعي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للتنمر المدرسي بـ (1.000) بينما قيمة معامل ارتباط بارسون لبعده الدعم انتمائي مع التنمر المدرسي فقدرت بـ (-0.095) و بمستوى الدلالة (0.018) ، بينما معامل الارتباط لبعده الدعم التقريبي فهي (-0.086) بمستوى دلالة (0.028) و بلغت قيمة البعده الدعم الملموس مع التنمر المدرسي قيمة معامل الارتباط بـ (-0.120) عند مستوى الدلالة (0.004) ، ومن خلال النتائج المحصل عليها في جدول نلاحظ أن الدعم الملموس هو أكثر تأثيراً في التنمر المدرسي بقيمة (-0.120) أي نسبة التأثير كانت 12% وكان البعده الدعم الملموس هو أعلى درجة من بين كل أبعاد الدعم الاجتماعي في تأثيره على التنمر المدرسي.

جدول رقم (29): يمثل الدلالة المعنوية لانحدار تحليل التباين ANOVA:

النموذج	مجموع متوسطات	درجة الحرية	مربع متوسطات	قيمة F	مستوى الدلالة
الانحدار	4069.823	03	13356.608	3.044	0.029b
البواقي	215247.294	483	445.647		
المجموع	219317.117	486			

يوضح الجدول رقم (29) أعلاه نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار الدلالة المعنوية لانحدار ، ونلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة (0.029b) أصغر من (0.01) ، وبالتالي نرفض الفرض الصفري و تقبل الفرض البديل ، أي أن الانحدار غير معنوي و بالتالي فإن أبعاد الدعم الاجتماعي تساهم في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.

✓ حساب معامل التحديد:

من خلال حساب معامل التحديد بين التنمر المدرسي و أبعاد الدعم الاجتماعي وكانت النتائج كما يلي:

جدول (30): معامل التحديد بين التنمر المدرسي و أبعاد الدعم الاجتماعي

الفصل السادس ----- عرض وتحليل ومناقشة الدراسة

النموذج	معامل ارتباط يارسون	معامل التحديد	معامل تحديد المصحح
01	0.136a	0.019	0.012

يوضح الجدول (30) معامل ارتباط يارسون بين التنمر المدرسي و أبعاد الدعم الاجتماعي حيث بلغت قيمته (0.136a)، وقدرت قيمة معامل التحديد ب (0.019) ، أما معامل تحديد مصحح فقدرت ب (0.012)، أي أن الأبعاد الدعم الاجتماعي تفسر ب01% من التباين الحاصل في التنمر المدرسي.

حساب معاملات الانحدار Béta و الخطأ المعياري وقيمة T و مستوى الدلالة وكانت النتائج كما يلي:

جدول الرقم (31) : يمثل معادلة الانحدار الخطي البسيط.

نموذج	معامل انحدار Béta	الخطأ المعياري	Béta	قيمة T المعامل انحدار	مستوى الدلالة
الثابت	28.433	5.766	28.433	4.931	
بعد الدعم انتمائي	-0.458	0.429	-0.458	-1.066	0.287
بعد الدعم تقويي	-0.247	0.374	-0.247	-0.661	0.509
بعد الدعم الملموس	-0.728	0.414	-0.728	-1.761	0.079

من خلال الجدول رقم (31) أعلاه نلاحظ أن أكبر قيمة إحصائية T لمعامل انحدار الذي بلغت (-1.76) بمستوى الدلالة (0.07) وهذه نتائج كانت موجبة لبعدها الملموس ، بينما ثاني نسبته لبعدها انتمائي قدرت ب (-1.06) بمستوى الدلالة (0.28) ، وفي أخير بعد الدعم التقويي و التي بلغت قيمة T لمعامل الانحدار (-0.66) وبمستوى الدلالة (0.50) والتي كانت هي أقل قيمة من بين القيم ، وعليه تصبح معادلة نموذج الانحدار الخطي البسيط على الشكل التالي:

$$\hat{Y} = 28.433 + (-0.458x_2) + (-0.247x_3) + (-0.728x_4) + 5.766$$

من خلال معادلة نموذج الانحدار الخطي البسيط نلاحظ أن معامل الانحدار Béta للثبات قدر ب (28.433) بخطأ معياري (5.766) ، وبلغت قيمة بعد الدعم انتمائي لمعامل الانحدار Béta (-0.458) وقيمة البعد التقويي ب (-0.247) .

2. مناقشة نتائج الدراسة :

2.1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه تساهم المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي ، و للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثين باستخدام معامل الانحدار الخطي البسيط بين المناعة النفسية ومقياس ضحايا التنمر المدرسي ، أسفرت نتائج الدراسة على أنه تساهم المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن المناعة النفسية لها دور كبير وهام في تغيير نفسية ضحية التنمر المدرسي، وجعله قادراً على تخطي ما مربيه من آثار نفسية وخيمة، لأن ضحية التنمر المدرسي كل الأذى التي يمر به تولد لديه مكبوتات وضغوطات ومخاوف تنعكس على مشاعره ونفسيته بشكل سلبي، مما يؤدي به إلى تصرفات أو أشياء لا يحمد عقبها، بينما المناعة النفسية كانت لها مساهمة فعالة وانعكاس إيجابي على ضحية التنمر المدرسي، وساهمت في خفض التأثير النفسي له، لاعتبارها القوة الداعمة لمواجهة الأزمات والكروب والعجز والتشاؤم، وحماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة، والتكيف الإيجابي مع المواقف التي تتحدى أو تعيق سير الحياة، علاوة على ذلك حيث أنها تؤدي إلى عملية التوافق النفسي واتزانه في كل موافق الحياة.

ويرى (Olah، 2004) المناعة النفسية بأنها وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، تتفاعل وتتكامل مع بعضها البعض لتنمية القدرات الكيفية التي توافق بين المبادئ ومتطلبات الحياة ونظام المناعة (مسجل، 2018،

وهذا كله يؤدي بالتلميذ ضحية التنمر المدرسي إلى إحداث تغير في حياته، والتخلص من كل الهواجس النفسية وتعلم كيفية مواجهة كل ما يتعرض له من أذى أو صعوبات توجه له من طرف المتنمرين الذين يكونون قاصدين لإلحاق الضرر بيه، وهكذا يكون الضحية قد تغلب على هذه الفئة من الوصول إلى مبتغيها من جهة، ومن جهة أخرى فقد تعلم كيف يعزز جهاز المناعة النفسية لديه لكي يحافظ على سلامة ذاته ونفسيته. وبالتالي المناعة تعد من بين أحسن وأفضل السبل التي قد ينتجها التلميذ، لمواجهة التحديات والصعوبات التي تواجهه والتخلص من المخاوف والتوترات التي تسببها هذا أولاً، ومن جهة أخرى تعمل كحافز ومشجع للتلميذ داخلياً ونفسياً لذا يعتبر من المتغيرات التي تأثيراً ودوراً في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي حسب ما هو متوصل إليه في نتائج الدراسة الحالية.

2.. تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنها تساهم أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي، وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثتين باستخدام معامل الانحدار الخطي البسيط بين أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي ومقياس ضحايا التنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي، وكانت نتائج أنها تساهم أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن الدعم الاجتماعي لديه الكثير من الانعكاسات الإيجابية، باعتباره من أهم العوامل التي تجعل حياة التلميذ أسهل ويقلل من المشاكل النفسية لديهم، وخاصة عند قول ضحايا التنمر المدرسي أنهم يعانون في صمت و محتجون إلى دعم اجتماعي قوي سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو معلمين، ليخرجون من الدائمة التي هم عليها بسبب مخلفات تلاميذ آخرين مارسو عليهم ظاهرة التنمر المدرسي، وعن طريق الدعم الاجتماعي مقدم يكتسب التلميذ الضحية الثقة وتقدير الذات، مما يجعله يتعامل مع التحديات ومشكلات التي يواجهها، وعند القول الدعم الاجتماعي نقول بطبيعة الحال توصلنا إلى أن أبعاد الدعم الاجتماعي تساهم في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي حيث أن أبعاد الدعم تعتبر من أحسن المؤشرات التي

تلعب دوراً في نفسية التلميذ وتحسينها، وأن لها انعكاساً قوياً وإيجابياً على التلميذ وخاصة على ضحية المتعرضة للتنمر المدرسي التي تعتبر نفسياتهم محبطة وضعيفة فأبعاد الدعم الاجتماعي كان لها الفضل ومساهمة في خفض التأثير النفسي لما تعرضوا إليه من تنمر المدرسي ونلاحظ كل تلميذ له أبعاد خاصة امتاز بها من خلال النتائج المتواصل إليها نلاحظ أن بعد الدعم انتمائي له تأثير لكن بشكل عادي مقارنة بأبعاد الأخرى ويعتبر هذا بعد الدعم انتمائي هو أنه التلميذ يكون في حالة إحباط أو تشاؤم بمجرد السماع إلى مشكلته والتعامل معه بكل لطف وتعاطف، يقول في نفسه أنه كل شيء سيصبح بخير وعلى ما يرام، وهذه الأشياء تعتبر من بين احتياجات ضحية التنمر المدرسي، لتحسين نفسيته وخفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي، بينما بعد الدعم التقييمي جاء بدرجة مقبولة في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي حيث أن التلميذ الضحية يرى أنه غير مرغوب فيه ويجد صعوبة في تلقي الدعم وأحياناً تقييم نفسه أنه من السهل تلقي الدعم من الشبكة الاجتماعية، يعني أنه هنا في وضعية تقييم نفسه، وهذا يلعب دوراً هاماً على حياته اليومية التي يقضيها مع أصدقاء والعائلة وفي الوسط المدرسي، وبالنسبة لبعدها الدعم الملموس نتائج وكان من أكثر الأبعاد تأثيراً والذي ساهم بشكل كبير ودرجة مرتفعة في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي فبعد الدعم الملموس يختص بأشياء المادية التي يحتاجها التلميذ من مساعدات مالية أو احتياجات في التنقل، لذا في وقتنا الحالي نجد التلاميذ يقومون بطلب هذا الدعم وخاصة فئة ضحايا التنمر المدرسي، يعتبر الدعم الملموس أهم الدعائم التي يحتاجونها كونهم يتمتعون بتقدير ذات منخفض، فيجعل منهم أقوياء ولا يخافون من أي شيء قد يعيقهم كما أنهم يشعرون نفسياً أنهم مرتاحون وغير قلقين، ويعد الدعم الملموس دعم علمي يقدم من خلال المساعدة المادية بشكل مباشرة أو مباشرة ويجد (Irenr Capponi, 2013) أن الدعم الملموس إلى المساعدة المباشرة الملموس بفضل الخدمات الملموسة، تشير (بوحناني، 2001) إلى أن الدعم الملموس يتمثل في تزويد بالخدمات والمساعدات المباشرة، ويمكننا اعتباره بأنه مساعدة حقيقية حيث يأخذ شكل هبة أو منحة مالية من أجل مد العون في أوقات العصبية، أو تسهيل شيء ما. (سيدي حمو، 2020).

وهذا كله يساهم بشكل فعال وإيجابي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي، بحيث يجعل الضحية ينتهج ويشرق طريقاً تجعله متكيفاً ومتأقلاً مع ما يتصادف به من مختلف أشكال الضرر الملحق به وخاصة النفسي منه، وتغلب عليه بشكل من أشكال.

وهذا ما تسعى إليه أبعاد الدعم الاجتماعي من خلال الدراسة الحالية ونتائجها، بحيث تبين أنه مساهمهم في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي بشكل مناسب و ملائم ومحقق.

الاستنتاج العام:

سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي لتنمر المدرسي لدى الضحايا التنمر المدرسي، بعد صياغة فرضيات الدراسة و اختيارها وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة، وتطبيق مقياس المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي و مقياس ضحايا التنمر المدرسي على عينة قوامها (485) تلميذ و تلميذة من كلا الجنسين، وعليه انطلاقا من النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها فقد توصلنا إلى ما يلي:

✓ مساهمة المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي في خفض التأثير النفسي لتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.

✓ مساهمة أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي لتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي وفي الأخير يتضح من خلال النتائج التي أسفرت عنها نتائج الدراسة الحالية حول دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي لدى ضحايا التنمر المدرسي.

الاقتراحات :

ومن خلال نتائج الدراسة نقترح ما يلي:

- ✓ القيام بإجراء دراسات متنوعة عن المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي وعلاقته بمتغيرات أخرى كالضغوطات النفسية هذا بالنسبة للدعم الاجتماعي، أما بالنسبة للمناعة النفسية يمكن ربطها مع اليقظة العقلية.
- ✓ ضرورة توعية التلاميذ وتدريبهم على المناعة النفسية و التخلي بها لأنها تلعب دوراً هاماً في نفسية التلاميذ وتوعيتهم بضرورة ممارسة الدعم الاجتماعي لتكيف و التأثير الايجابي في المجتمع ، كما أنه توعيتهم بخطورة و أضرار التنمر المدرسي و من بينهم وما يترتب عنه من أضرار.
- ✓ إعداد برامج وقائية وعلاجية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي.
- ✓ إعطاء أهمية للدراسة الحالية للاستفادة منها في دراسات المستقبلية.

خاتمة

لقد حاولنا من خلال دراستنا الحالية التعرف على دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي لتنمر المدرسي لدى ضحايا التنمر المدرسي ، وتعتبر المناعة النفسية المتغيرات التي لاقت اهتماما في الآونة الأخيرة وذلك لأهميتها البالغة في الحياة، وخاصة عند قول التلميذ في مرحلة المراهقة حيث تجعله يواجه الضغوطات والصعوبات و المشاكل التي تصادفه، وترفع من كفاءته لتكيف معها واجتيازها بكل راحة وتقبل بشكل عام، وتحويل كل الطاقة السلبية التي تنبعث من تلك الصعوبات و المشاكل إلى طاقة إيجابية يبحث عن حلول بدل من تفكير بالمشكلة و التحدي الذي يواجهه، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهر حديثا ، ولاقت قبولا كبيرا في الأوساط العلمية، فتعد القوة الداعمة للتغلب على التحديات وتجاوز العثرات كما أنها تعد من بين العوامل التي تساعد التلميذ على التكيف و التعايش مع المجتمع و البيئة الخارجية بصحة نفسية جيدة، لأن المجتمع جزء لا يتجزأ من حياة التلميذ أو الإنسان بل نجد أن هناك تأثير و تأثير بيه ،فالدعم الاجتماعي لتلميذ سواءً من العائلة أو الأصدقاء أو المعلمين أو أي أحد آخر يعتبر من بين الأشياء التي تجعل التلميذ يشعر بأنه محبوب ومرغوب فيه وهذه المشاعر تجعل التلميذ سوياً ولده طاقة إيجابية تنعكس علة نفسيته، كما أنه تزداد لديه الثقة بالنفس ويتولد لديه إحساس أنه ذو قيمة و شأن، ويعد الدعم الاجتماعي من بين المتغيرات العريقة جداً منذ أن كان الإنسان يتعاون مع أخيه الإنسان، وكذلك تعاون الجماعات البشرية مع بعضها البعض في العصور القديمة، كما أن الدعم الاجتماعي يعمل على تقوية الإدارة لتحمل الأحداث الحياتية الضاغطة والتكيف معها، كما يساهم في جعل التلميذ يشبع حاجات الانتماء و التقدير الذاتي ، مما يعود علة صحته النفسية بإيجاب ، وهذا يجعل لا يقوم بالتصرفات و السلوكيات الغير لائقة، وتقليل من الظواهر التي تفتشت في المجتمع و أصبحت تشكل خطراً على التلاميذ ومن بين الظواهر التي عرفت انتشاراً كبيراً في الأوساط المدرسية نجد ظاهراً التنمر المدرسي، وتعتبر مشكلة سلوكية لها آثار خطيرة على التلاميذ ، ويعد التنمر المدرسي من بين التصرفات التي يمارس بعدى أشكال لفظياً و جسدياً و نفسياً، وهو عبارة عن التسليط و التهريب و الإساءة والاستقواء على التلميذ الضحية و يكون من طرف المتنمر، و لا ينحصر هذا السلوك العدواني على أنه تلميذ يلحق الأذى بتلميذ آخر، و إنما هناك مجموعة من التلاميذ يمارسون القوة على جماعة أخرى أو تلميذ لوحده، و التنمر المدرسي يكون بصورة مقصودة و متكررة و طول الوقت، كما أن لها أضراراً وخيمة على الضحية و على المتنمر بحد ذاته ، لكن الأكثرية على الضحية حيث أننا نلاحظ أن تلاميذ ضحايا التنمر المدرسي أنهم انطوائيين، يميلون إلى عزلة دائما ما لديهم مخاوف وهذا يؤدي بهم إلى التحصل على النقاط غير مرضية نتيجة هذه الظاهرة الخطيرة التي يمارس عليهم، ولهذا فالتنمر المدرسي من بين المتغيرات التي يجب دراسته ، و البحث في مسبباته و التوصل إلى النتائج لوضوح إجراءات للحد منه ليعم الاطمئنان و السلام بين التلاميذ.

وتناولت الدراسة الحالية دور المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتنمر المدرسي لدى عينة من ضحايا التنمر المدرسي، تمت الدراسة بالاعتماد على المنهج الوصفي وذلك باستخدام مقياس كل من المناعة النفسية و الدعم الاجتماعي و مقياس ضحايا التنمر المدرسي، و اللذان تم توزيعهما في البداية على عينة استطلاعية على تلاميذ السن الرابعة متوسط و اختير بطريقة عشوائية ، بالاعتماد على النتائج التي تحصلنا عليها على حساب

خاتمة

الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة، وتبين أن الأدوات كلها ثابتة وصادقة، و بالتالي فهما صالحين للتطبيق على العينة الأساسية ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ تساهم المناعة النفسية في خفض التأثير النفسي للتمر المدرسي لدى ضحايا التمر المدرسي.
- ✓ تساهم أبعاد الدعم الاجتماعي في خفض التأثير النفسي للتمر المدرسي لدى ضحايا التمر المدرسي.

قائمة المصادر

والمراجع

القرآن الكريم:

سورة آل عمران الآية 134

سور الرعد الآية 25

الرسائل الجامعية:

1. أبو العطا، منذر (2017). فاعلية الذات و التفكير الإيجابي وعلاقتها بالدعم النفسي و الاجتماع لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظة غزة [رسالة ماجستير غير منشورة].
2. أحمد، صفاء أبو بكر .(2020). فعالية نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة الاجتماعية في تنمية الدعم الاجتماعي للمطلقات حديثا . مجلة كلية الخدمة الاجتماعية لدراسات و البحوث الاجتماعية، (24)، 84-49.
3. أميطوش، موسى .(2021). مستوى التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .مجلة العلوم النفسية ،(11)، 229-206.
4. أبو الليل، محمد دياب عبد الفتاح. (2021). أثر المساندة على التنمر المدرسي لدى عينة من طلاب المرحلة الابتدائية لمحافظة الملكة العربية السعودية .مجلة العلمية،9(37)، 551-513.
5. أحمد، ناهد فتحي. (2015). ضحايا التنمر من الأطفال ذوي صعوبات التعلم دراسة لأهم المشكلات النفسية و الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات النفسية . مجلة كلية الآداب بقنا، (44)، 548-474.
6. أبو مصطفى، إسلام نظمي (2014). التنبؤ بالأمن النفسي في ضوء الصلابة و أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمات في مرحلة التعليم العام [رسالة ماجستير]. جامعة الأقصى.
7. أبو قاطة، إيمان (2013). قلق العمل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى النساء و المواليدين بغياب خلقي [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
8. أبو القمصان، رانيا محمد (2017). المساندة الاجتماعية بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
9. أبو جاموس، أسامة (2009). الاضطرابات الانفعالية ومهارات حل المشكلات لدى المراهقين [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
10. أبو زيد ، ربهام وليد إبراهيم (2018). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة حان يونس [رسالة ماجستير]. جامعة الأقصى.
11. أبو السبيتان، نرمين (2014). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى مطلقات غزة [رسالة ماجستير]. جامعة الإسلامية.
12. أبو الديار، مسعد .(2012). التنمر لدى ذوي صعوبات التعلم مظاهر وأسبابه و علاجه . ط 02. مركز التقييم وتعليم الطفل.
13. أبو الديار ، مسعد .(2012). سيكولوجية المتنمرين النظرية و العلاج . ط 02.

قائمة المصادر والمراجع

14. أبو سحلول ، محمود محمد (2018). واقع ظاهر التنمر المدرسي لدى طلبة مرحلة الثانوية في محافظة خان يونس مواجهتها.
15. أبو سعد، أحمد. عربيات، أحمد (2015). نظريات الإرشاد النفسي و التربوي. (ط03). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
16. أبو جادو، صالح محمد (2007). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. (ط06). دار المسيرة.
17. إبراهيم ، السعيد مبروك . (2019). التنمر المدرسي داخل مدارس التعليم الثانوي .
18. إبراهيم، محمد فاطمة (2020). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية [رسالة ماجستير]. جامعة بني سويف.
19. الأعجم ، نادية محمد (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة/رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة ديالى.
20. البرنس، دنيا عادل عبد الرحمن.(2022). الإسهام النسبي للتوافق الزوجي و الدعم الاجتماعي بمستوى السعادة النفسية لدى المرأة العاملة . مجلة كلية الأدب، (19)، 858-912.
21. البراغي، محمود . (2017). المناعة النفسية صحة نفسية و الإرشاد. مجلة عين الشمس ، 02-46.
22. بوطرة، كمال (2017). مظاهر العنف المدرسي وتداعياته في المدارس الثانوية الجزائرية دراسة ميدانية بثانويات الشريعة [رسالة دكتوراه]. جامعة.
23. بلان، كمال يوسف. (2015). نظرية الإرشاد والعلاج النفسي. (01). الأعصار العلمي
24. جيلان ، هنادي بنت يحي غالب . (2021). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بإدمان الانترنت لدى المراهقين . المجلة الدولية لنشر البحوث و الدراسات، 2(19)، 65-115.
25. الجنابي، صاحب. (2019). الأزمة النفسية وتشجيعها و أساليب التعامل معها . جار الياوزري.
26. حسون ، سناء لطيف . (2018). التنمر و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية و التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية لإدراك الفلسفة و اللسانيات و العلوم الاجتماعية 2(28)
27. حسان، ولاء إسحاق. (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعات الإسلامية بغزة [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
28. حمدان، أحمد (2010). الاتزان و القدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطيني ة [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية
29. حمو، خديجة (2020). مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى عينة من المسنين [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة الجزائر.
30. الحمداني، ربيعة (2005). الالتزام البيئي وعلاقتها بموقع الطلبة الجامعة [رسالة ماجستير]. جامعة الكويت.
31. خلايفية، نصيرة، مدوري، يمنية. (2020). الوساطة المدرسية كإستراتيجية للحد من ظاهرة لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية ، (02)، 191-210.
32. الخولي، محمد سعيد . (2008). العنف المدرسي الأسباب سبل المواجهة . (د.ط). مكتبة الأنجو مصرية.

قائمة المصادر والمراجع

33. خوج ، حنان .(2012). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالملكة العربية السعودية . مجلة العلوم التربوية و النفسية ، 213 (04)، 187-218.
34. الخفاجي، أدهم رجب محمود (2015) أثر برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسي [رسالة ماجستير]. جامعة المستنصرية.
35. الخطيب ، محمد جواد .(2007). تقييم عوامل الأنا المرونة لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية ، (02). 1051-1088.
36. دياب، مروان عبد الله (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة و الصحة المراهقين [رسالة ماجستير]. جامعة الإسلامية.
37. راضي ، زينب نوفل أحمد (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير]. جامعة الإسلامية.*
38. الرشيدى، فاطمة. (2018). الدعم الاجتماعي مدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء المتغيرات الديمغرافية. مجلة الجامعة العربية الأمريكية، 04 (02)، 137 – 157.
39. الربابعة ، حمزة عبد الكريم. (2018). مصادر الدعم الاجتماعي المعرفي و الوقاية من المخدرات لدى طلبة المراهقين. مجلة الدراسات التربوية و النفسية، 03 (11)، 539-612.
40. زيدان، عصام.(2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها . مجلة كلية التربية، (51)، 811-882.
41. الزين، سميح.(1991). علم النفس. دار الكتاب اللبناني
42. الدسوقي، مجدي محمد.(2016). مقياس السلوك التنمري للأطفال و المراهقين.(د.ط.). دار النشر و التوزيع
43. سمور، أماني خليل (2015) تقدير الذات وعلاقتها بالضغوط النفسية و المساندة الاجتماعية لدى الفئات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
44. سويعد، مرفت يسر (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بالقلق المستقبل وجودة الحياة لدى شباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
45. السيد، علي رزق طه .(2021). التنمر المدرسي لدى بعض تلاميذ مرحلة الابتدائية . مجلة بحوث في الخدمة الاجتماعية التنموية، 1(01)، 191-210.
46. سلمان ، خديجة ، جرجي .(2014). التوجيه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة العميد الدولي، (04)، 165، 212.
47. سليمان، محمد جلال صديق .(2014). العلاقة بين أبعاد الاحتراق الوظيفي التنظيمي دراسة على معاوني أعضاء هيئة التربية في جامعة منصورية. مجلة المصرية للدراسات التجارية ، 04(38).
48. سكران، السيد عبد الدايم، عماد، عبده.(2016). البناء العاملي لظاهرة التنمر المدرسي كمفهوم تكاملي ونسبة انتشارها ومبراتها لدى طلاب التعليم العام بمدينة أجبها. مجلة التربية الخاصة، (16)، 60، 54.
49. شعبان، عبد الله (2019) . الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.

قائمة المصادر والمراجع

50. شربت ، أشرف محمد . أبو الفصل، محفوظ عبد الستار، محمد ، محمد السيد محمد. (2018). التنمر المدرسي لدى الطلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، (02)، 262-283.
51. شايع، رنا محسن. (2018). سلوك التنمر المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة للعلوم التربوية والإنسانية، (40)، 364-379.
52. الشريف ، ولاء رمضان محمد (2016). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقين الأسرة المتضررة بالعدوان الأخيرة على غزة [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
53. الشيخ علي، أحمد. (2014). مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي و التحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية، (02)، 338-366.
54. الشريف، علاء. (2016). المناعة النفسية وعلاقتها بالاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (36)01، 512-537.
55. الصاوي، محمد محمود. (2020). التنمر المدرسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى مراهقين. مجلة التربية، (21)، 01-25.
56. الصوفي ، أسامة حميد، المالكي الهاشمي، فاطمة. (2012). التنمر عند الأطفال وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (35)، 146-188.
57. صابر، سامية. (2014). سلوك المشاغبة الجامعية. (د.ط). دار الوفاء للطباعة الإسكندرية.
58. الصباحين ، على موسى، محمد فرحان. (2013). سلوك التنمر عند الأطفال و المراهقين (مفهومه- أسبابه- علاجه). (ط01). مكتبة الملك الوطنية أثناء النشر.
59. الطيطوش ، رامي عبد الله. (2015). الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي المدرك و العلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،11(04)، 449-467.
60. عطون، إخلاص عودة سلمان (2018). الضغط النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى مرضى سرطان الثدي [رسالة ماجستير]. جامعة القدس.
61. عمر سليمان خان، إياد (2015). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بسلوكيات التنمر لدى الطلبة في منطقة الناصرة [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة عمان العربية.
62. علي، نبان نايف علي (2015). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاحتراق النفسي لدى معلمي أطفال اضطراب التوحد [رسالة ماجستير]. جامعة عمان.
63. عبد العزيز ، أسماء حمزة محمد. (2021). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية و الدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك و التعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الأفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 15(03)، 187-299.
64. عبيد، محمد حسن محمد. (2020). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات دراسة تجريبية لمنح الانتكاسة. مجلة الخدمات الاجتماعية و للعلوم الإنسانية، 01(50)، 43-72.

قائمة المصادر والمراجع

65. عصفور ، أيمن محمد .(2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى المعلمات شعبة فلسفة والاجتماع . مجلة دراسات عربية وعلم النفس ،(42)، 03-11.
66. عدوي ، طه ربيع طه . (2014) .برنامج توكيدي لتمكين ضحايا التنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ الابتدائية . مجلة العلمية لكلية التربية العلمية لكلية التربية ،02(02)، 378-353.
67. عبد الله السعدي ، سحر . (2019) . دور الأسرة في خفض سلوك التنمري من وجهة نظر المرشدين النفسيين في المدارس الحكومية . مجلة روافد البحوث ودراسات .(06)، 15-37.
68. عثمان ، فاروق .(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية القاهرة . دار الفكر العربي.
69. العادلي ، راهبة .(2016). اضطراب تنافس الأشقاء وعلاقته بالغضب والتنمر لدى طلبة المتوسط . مجلة العلوم التربوية و النفسية . (91)،
70. العيكلي ، واد باهض جبار .(2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو.دراسات في التربية وعلم النفس ،(81)، 455-423.
71. العيكلي ، جبر . (2017) . المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات و العمو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،(81)، 454-423.
72. العتيبي ، منصور عمر .(2018). التنمر المدرسي لدى بعض تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. مجلة كلية ،1(26)، 1-23
73. العنزي ، عايد عشوي (2017) . الدعم الاجتماعي وعاقته بقلق المستقبل لد عينة من السجناء السعوديين[رسالة ماجستير]. جامعة اليرموك.
74. العوران ، عبد المهدي خليل (2005) .أثر الدعم الاجتماعي على ضغوط العمل و الحياة التي يواجهها رجل الأمن العام في الأردن[رسالة ماجستير]. جامعة المؤتة.
75. العتري ، عواد (2012) .فعالية البرنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة [رسالة ماجستير]. جامعة الملك عبد العزيز.
76. العمري ، صالح (2011) . فعالية برنامج إرشادي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ الأيتام بالطائف [رسالة ماجستير]. جامعة الملك عبد العزيز.
77. العيافي ، أحمد (2011) .الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة البت [رسالة ماجستير]. جامعة عمان العربية.
78. القوة غولي ، حسن أحمد سهيل . (2018) . أسباب سلوك التنمر المدرسي لدى طلاب الصف الأول المتوسط من وجهة نظرا المدرسين و المدرسات و أساليب تعديله . مجلة كلية التربية للبنات ،03(29)، 2499-2480.
79. القمش ، نوري . (2018) . التنمر المدرسي لدى بعض تلاميذ مرحلة الأساسية . مجلة العلمية نصف سنوية ،(26)، 77-417.
80. القحطاني ، نورة بنت سعد . (2012) . التنمر المدرسي و برامج التدخل . دار المسيرة للنشر و التوزيع.
81. القطامي ، نايفة .(2009). الطفل المتنمر .(ط01). دار المسيرة للنشر و التوزيع

قائمة المصادر والمراجع

82. فكري، أحمد بهنساوي وعلي رمضان. (2015). التنمر المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية. (17)، 40-01.
83. فريجات، رانية حكمت (2009). مصادر الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التكيف لدى السجينات في الأردن وعلاقتها بالصحة النفسية ومواجهة ضغوطات بيئة السجن [رسالة ماجستير]. جامعة اليرموك.
84. قلجة، زاهر (2015). التفاعل و التشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط و التحكم لدى الأيتام في معهد الأمل للأيتام بغزة [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
85. مرقة منذر، رشا (2013). علاقة التنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بالمناخ المدرسي في مدارس الخليل [رسالة ماجستير]. جامعة القدس.
86. مباركة، مصطفى. (2018). واقع العنف المدرسي من وجهة نظر تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 33، 839-854.
87. حمد غنايم، أمل. (2018). برنامج إرشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الفكر لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد و النفسية، (55)، 385-462.
88. منصور عسران، كريم. (2021). دور المناعة النفسية في خفض التنمر الإلكتروني إحدى التوجهات الحديثة في ظل جائحة كوفيد 19. مجلة تطوير الأداء الجامعي، 01(16)، 173-211.
89. مرسي، أحمد زكي محمد. (2020). تصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمات الاجتماعية للمتعاين من فيروس كورونا المستجد. (كوفيد 19). مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات الاجتماعية، (20)، 637-679.
90. محمد، هبة حسين إبراهيم. (2021). البنية العملية للمقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في مرحلة في بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية، 27(04)، 74-110.
91. مظلوم، مصطفى علي. (2007). فاعلية برنامج إرشادي لخفض سلوك المشاغبة على طلاب مرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، (69)، 87-101.
92. المعجم الوجيز (2001). الهيئة المصرية العامة لشؤون مطابع الأميرية.
93. مغار، عبد الوهاب. (2015). التنمر الوظيفي مقارنة النظرية. مجلة العلوم الإنسانية، (34)، 510-535.
94. المحجان، أنوار ناصر. (2020). أسباب التنمر المدرسي من وجهة نظر الأخصائيين الاجتماعيين في المدارس المرحلة الابتدائية في دولة الكويت. مجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية، 5(04)، 01-
95. المساعيد، دنيا زياد سليم (2017). سبل مواجهة تنمر الطلبة من وجهة نظر مديري مدارس البادية الشمالية الشرقية [رسالة ماجستير]. جامعة آل البيت.
96. نحال، حميد (2008). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير]. جامعة حسبية بوعلوي.
97. النصابرة، يحيى سلمان سليمان (2012). الدعم الاجتماعي وعلاقته بالسعادة لدى طلبة الصف التاسع في منطقة بئر السبع [رسالة ماجستير]. جامعة اليرموك.

98. الهنداوي، محمد حامد إبراهيم (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة المعاقين حركيا بمحافظة غزة [رسالة ماجستير]. جامعة الأزهر .
99. اليازجي، محمد (2011). الاتجاه نحو المخاطر النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
100. اليافعي، أماني. (2018). التنمر في المدارس إلى أين. مجلة الثقافية الاجتماعية والأمنية. 47(574)...

Références :

1. CapponiK , Irène.,Fabien,Bacro, Abdel HalimBoudou KHA.(2013). Effets dièrentiels Des tyqes de soutien social sur l’anxiété maternelle qérinatale . Cairn info matières à Réflexion ,66(525),209-224.:
1. EmaKhaled.(2020).Modelingthe relationshipsamongpsychololcalImmuntymInctfaessandfloulshlng
2. of unlversltystudents.[Apublishedmaster’sthesis].
3. Julie,Ricaed.(1997).la ertlation entre la Qualité du fonctionnement familial et le soutien social des qaerents ayant un jeune enfant qrésent des retards.[Apublishedmaster’sthesis].
4. OraphinChoochom ,Vmaprn,sucaromana,Jennifer.(2019). Amodel of self Development for en hancingpsychologicalImmunity of the eiclerly .[Apudlishedmaster’sthesis].
5. Tanver,kaur. (2022). The Roloe of psychologicalImmunityadolesentsAstudy on Heartderah in ternagers.[Apublished master ‘s thesis].

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق



جامعة الجبيلي بونعامه خميس مليانة

التعليمية: عزيزي التلميذ...عزيزتي التلميذة، نضع الباحثان بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن شعورك الداخلي لذا أرجو منك/ي المساهمة في قراءة كل فقرة بدقة والتحري في اختيار إجابة واحدة تناسبك/ي بأمانة وموضوعية عن طريق وضع علامة (×) أمام البديل الذي ينطبق عليك/ي مع عدم ترك أي فقرة بدون تأشيرة علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئ ة، وإجابتك/ي تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحثان، ولا يسعنا إلا أن نتقدم لكم بالشكر والامتنان لتعاونكم معنا.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

العمر:

المستوى الدراسي

المؤسسة:

مقياس المناعة النفسية

م	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
01	لدي ثقة بنفسي وقدراتي.				
02	أضع أهدافاً واضحة ومحددة لحياتي.				
03	أفضل التعامل مع المواقف التي فيها قدر كبير من التحدي.				
04	عندما أرغب بعمل شيء ما فإنني أقوم به دون تردد.				
05	أعتمد على قدراتي ذاتية في حال واجهتني أي مصاعب				
06	أستطيع أن أقنع أي شخص بوجهة نظري.				
07	يثق أصدقائي بقراراتي وأرائي.				
08	أجد متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.				
09	أساند الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.				
10	أستطيع اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.				
11	أنظر بتفاؤل في المستقبل.				
12	أعتقد أنني سأصبح مهماً في المستقبل.				
13	أتقبل أن الحياة فيها الألم.				
14	أشعر أن المستقبل يخبي لي مفاجآت سارة.				
15	أرى أن المستقبل سيكون مشرفاً وسعيداً ومبهجاً.				
16	أتوقع أن أحقق طموحاتي في المستقبل.				
17	انظر للجانب الايجابي في المواقف الصعبة.				
18	يصفني أصدقائي بأنني شخص متفائل.				

قائمة الملاحق

19	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.
20	أعتقد أن كلها يحدث حولي إيجابي.
21	الحياة فيها الكثير الذي يستحق أن نعيش من أجله.
22	أنا راض وسعيد بحياتي.
23	أستطيع أن أحقق كل ما أطمح إليه.
24	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة.
25	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.
26	أتقبل فكرة وجود أشخاص لا يتقبلوني
27	أتعلم من أخطائي.
28	أفكر كثيراً في الأشياء المؤلمة التي حدثت وانتهت.
29	أستطيع تحديد المشكلة التي أوجهها.
30	أمتلك القدرة على إيجاد حلول بديلة للمشاكل التي أوجهها.
31	أستفيد من الأخطاء الآخرين في حل المشكلات.
32	أستشير ذوي الخبرة عند مواجهتي للمشكلات.
33	أطلق لخيالي العنان للوصول إلى أفكار جديدة لحل المشكلات.
34	أتقبل نصائح الآخرين عند وقوعي في مشكلة.
35	تساعدني مشاركة الآخرين في حل المشكلات التي تواجهني.
36	أبادر لحل المشكلات لثقتي في قدرتي على حلها.
37	أثق بقدرتي على النجاح في الحياة.
38	أطرح رأيي الشخصي دون تردد في أي نقاش.
39	أشارك بالحديث في المناقشات التي تتار أمامي.
40	أدافع عن آرائي بكل قوة.
41	أتقبل النقد البناء.
42	أتحمل مسؤولية أقوالي وأفعالي بكل شجاعة.
43	أستطيع السيطرة على أعصابي في الظروف الصعبة.
44	أشعر بالتوتر والعصبية.
45	أتسرع في الكلام قبل أن أفكر.
46	أفعل أشياء ثم أندم عليها فيما بعد.
47	أتحكم في أفعالي في أي موقف.
48	أحزن إذا حدث لي أمور سيئة.
49	أؤمن بأن الصبر مفتاح الفرج.
50	أفقد أعصابي إذا قاطعني أحد أثناء قيامي في عملي.
51	يصعب على الآخرين استفزازي.
52	أشعر أن حجم انفعالاتي لا يتناسب مع حجم الموقف الذي

قائمة الملاحق

				يستثبرني.	
				أتضايق جداً عندما أخطئ.	53
				أتسامح مع من يسبب لي مشكلة.	54

مقياس الدعم الاجتماعي

الرقم	البند	خاطئة حتما	ربما خطأ	ربما صحيح	صحيحة حتما
01	إذا كنت أرغب الرحلة في اليوم فسوف أجد صعوبة في العثور على شخص يرافقني.				
02	أشعر أنه لا يوجد أحد يمكنني مشاركته الهموم ومخاوفي شخصية.				
03	إذا مرضت ، فيمكنني بسهولة العثور على شخص يساعدني في الأعمال اليومية.				
04	يمكنني اللجوء إلى شخص معين يقدم لي نصيحة لحل مشاكل عائلية.				
05	إذا قررت ظهيرة يوم من أيام الذهاب إلى جولة مساء أجد شخص يذهب معي.				
06	عندما أحتاج إلى اقتراحات حول التعامل مع مشكلة شخصية، يوجد شخص معين اللجوء إليه.				
07	لا أتلقى دعوة في كثير من الأحيان للقيام بأشياء مع الآخرين.				
08	إذا اضطررت إلى سفر لأسابيع قليلة، فسيكون من الصعب العثور على شخص يعتني بمنزلي وشقتي.				
09	إذا كنت أرغب في تناول الغداء مع شخص ما فيمكنني بسهولة العثور على شخص يلتحق بي.				
10	إذا كنت انقطعت السبل 10 الأميال من المنزل، فهناك شخص يمكنني أن يأتي ويأخذني.				
11	إذا زادت حدة مشكل داخل عائلة يكون من الصعب إيجاد شخص يقدم لينصيحة لحل تلك مشاكل.				
12	إذا كنت بحاجة إلى بعض المساعدة في الانتقال إلى منزل أو شقة جديدة، فسوف أجد صعوبة في العثور على شخص يساعدني.				

قائمة الملاحق

مقياس ضحايا التنمر المدرسي

ت	الفقرات	مستوى الشدة		
		ضعيفة	متوسطة	قوية
1	تعرضت للضرب على وجهي مما سبب لي ألماً. أ. لم يحدث مطلقاً ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحياناً أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يومياً تقريباً			
2	يضع أحدهم قدمه لعرقلة مروري أمامه أ. لم يحدث مطلقاً. ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحياناً أو بفترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يومياً تقريباً			
3	أوقعني أحد الطلاب أرضاً وجلس فوقي. أ. لم يحدث مطلقاً. ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحياناً أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يومياً تقريباً			
4	تعرضت للعض أو القرص من بعض الطلاب. أ. لم يحدث مطلقاً ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحياناً أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يومياً تقريباً			
5	يبصق أحد الطلاب في وجهي كلما قابلني. أ. لم يحدث مطلقاً. ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحياناً أو بين متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يومياً تقريباً			
6	يدفعني أحد الطلاب ويمنعني من دخول الصف. أ. لم يحدث مطلقاً. ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة. ت. يحدث نادراً أو بين متقاربة ث. يحدث باستمرار أو يومياً تقريباً			
7	يشد أحد الطلاب شعري مسبباً لي الألم. أ. لم يحدث مطلقاً. ب. يحدث نادراً أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحياناً أو بين فترات متقاربة			

قائمة الملاحق

			ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
8			يصرخ أحد الطلاب في وجبي لتخويني و إفزاعي. أ. لم يحدث مطلقا ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة ث. حدث باستمرار أو يوميا تقريبا	
9			أصدر أحد الطلاب تعليقات مزعجة عن مذهبي العام. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا	
10			ينادني البعض بأسماء حقيرة للاستهزاء بي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
11			يسمعي أحد الطلاب تعليقات تسيء لإفراد أسرتي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
12			يقلدني أحد الطلاب عندما أتكلم بطريقة تجعل الآخرين يضحكون عليا. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
13			يضايقي زملاني بتعليقات ساخرة عن درجاتي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
14			هددني أحدهم وأجبرني على فعل أمور لا أريد فعلها. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
15			أعرض لتلميحات جنسية مع بعض الطلاب. أ. لم يحدث مطلقا.	

قائمة الملاحق

			<p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة.</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترا متقاربة.</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا</p>
16			<p>أطلق علي أحد الطلاب نكات ذات طابع جنسي.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا.</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>
17			<p>أرسل إلى أحد الطلاب رسائل هاتفية تحتوي على إساءة جنسية.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا.</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>
18			<p>امسك بي أحدهم بطريقة غير مهذبة وذات طابع جنسي.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا.</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة.</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>
19			<p>تعرضت للتحرش الجنسي من قبل أحد الطلاب.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا.</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>
20			<p>أطلق أحدهم عني إشاعات جنسية.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا.</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>
21			<p>أجبرني بعض الطلاب على الانخراط بسلوكيات جنسية.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا.</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>
22			<p>بعض الطلاب ينتقدوني أمام الآخرين نقدا قاسيا.</p> <p>أ. لم يحدث مطلقا</p> <p>ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة</p> <p>ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة</p> <p>ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.</p>

قائمة الملاحق

			23	يتهامس بعض الطلاب يضحكون بصوت خافت عني. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.
			24	يمنعني بعض الطلاب من الانضمام لجماعة أصدقاءهم. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.
			25	تعرضت لكره الآخرين نتيجة اتهامي بأعمال لم ارتكبتها. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.
			26	نشر بعض زملائي في المدرسة إشاعات كاذبة عني. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث استمرا أو يوميا تقريبا.
			27	يطلق زملائي نكات لازعة تثير الضحك عني. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.
			28	أحد الطلبة يمنع أصدقائي من مشاركتي في الأنشطة الصفية. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بين فترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.
			29	أفكر بالانتحار لأنني لا أستطيع إخبار أسرتي بما يحدث لي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.
			30	أكره كل المحيطين بي لشعوري بضعف معاونتهم إلي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة

قائمة الملاحق

			ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
31			أشعر بالألم واليأس بعد تعرضي للسخرية من قبل زملائي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا	
32			أشعر بالعجز من رد الاعتداء على. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا	
33			أشعر بالتوتر عند ذهابي للمدرسة خوفا من التعرض للضرب. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
34			أشعر بالاكتماب نتيجة ما تعرض له من تحقيري. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. ث. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	
35			أشعر بفقدان الأمان لتعرضي المستمر لاعتداء الآخرين علي. أ. لم يحدث مطلقا. ب. يحدث نادرا أو بفترات متباعدة. ت. يحدث أحيانا أو بين فترات متقاربة. يحدث باستمرار أو يوميا تقريبا.	

قائمة الملاحق

أسماء المحكمين للمقياس الدعم الاجتماعي

الجامعة	التخصص	أسماء الأساتذة
جامعة خميس مليانة	علم النفس العيادي	د. لوزاني فاطمة الزاهراء
جامعة خميس مليانة	التعليمية	د. أحمدى خولة
جامعة تيبازة	علم النفس الاجتماعي	د. شراير كوثر

قائمة الملاحق

حساب نتائج مخرجات الخصائص لمقياس الدعم الاجتماعي

Corrélations

		انتمائي.دعم.بعد	تقييمي.دعم.بعد	الملموس.دعم.بعد	الاجتماعي.الدعم
انتمائي.دعم.بعد	Corrélation de Pearson	1	,379**	,503**	,773**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	120	120	120	120
تقييمي.دعم.بعد	Corrélation de Pearson	,379**	1	,450**	,786**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	120	120	120	120
الملموس.دعم.بعد	Corrélation de Pearson	,503**	,450**	1	,820**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	120	120	120	120
الاجتماعي.الدعم	Corrélation de Pearson	,773**	,786**	,820**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	120	120	120	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,691	12

مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية

Corrélations

		الذاتية.الكفاءة.مجال	المجال	المجال	المجال	المجال	المجال	النفسية.المناعة
الذاتية.الكفاءة.مجال	Corrélation de Pearson	1	,623**	,506**	,524**	,516**	,134	,759**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,146	,000
	N	120	120	120	120	120	119	119
المجال	Corrélation de Pearson	,623**	1	,561**	,464**	,435**	,276**	,784**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000	,002	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120
المجال	Corrélation de Pearson	,506**	,561**	1	,510**	,335**	,373**	,783**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120
المجال	Corrélation de Pearson	,524**	,464**	,510**	1	,517**	,236**	,753**
	Sig. (bilatérale)							
	N	120	120	120	120	120	120	120

قائمة الملاحق

	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000		,000	,010	,000
	N	120	120	120	120	120	119	119
المجال	Corrélation de Pearson	,516**	,435**	,335**	,517**	1	,119	,630**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000		,196	,000
	N	120	120	120	120	120	119	119
المجال	Corrélation de Pearson	,134	,276**	,373**	,236**	,119	1	,556**
	Sig. (bilatérale)	,146	,002	,000	,010	,196		,000
	N	120	120	120	120	120	120	120
النفسية، المناعة	Corrélation de Pearson	,759**	,784**	,783**	,753**	,630**	,556**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,847	54

مخرجات الخصائص السكومترية لمقياس ضحايا التنمر المدرسي

Corrélations

		الجسدي، المجال	المجال	المجال	المجال	المجال
الجسدي، المجال	Corrélation de Pearson	1	,632**	,280**	,405**	,387**
	Sig. (bilatérale)		,000	,002	,000	,000
	N	120	120	120	119	120
المجال	Corrélation de Pearson	,632**	1	,413**	,593**	,485**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,000
	N	120	120	120	119	120
المجال	Corrélation de Pearson	,280**	,413**	1	,292**	,335**
	Sig. (bilatérale)	,002	,000		,001	,000
	N	120	120	120	119	120
المجال	Corrélation de Pearson	,405**	,593**	,292**	1	,512**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,001		,000
	N	120	120	120	120	120
المجال	Corrélation de Pearson	,387**	,485**	,335**	,512**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	120	120	120	120	120

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,908	35

• حساب نتائج

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المدرسي. التتمر	11,49	21,110	485
النفسية. المناعة	177,75	13,937	485

Corrélations

	المدرسي. التتمر	النفسية. المناعة
Corrélation de Pearson	المدرسي. التتمر	1,000
	النفسية. المناعة	-,248
Sig. (unilatéral)	المدرسي. التتمر	<,001
	النفسية. المناعة	,000
N	المدرسي. التتمر	485
	النفسية. المناعة	485

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation	Variation de R-deux	Modifier les statistiques			Sig. Variation de F	Durbin-Watson
						Variation de F	ddl1	ddl2		
1	,248 ^a	,061	,059	20,474	,061	31,525	1	483	<,001	1,912

a. Prédicteurs : (Constante), النفسية. المناعة

b. Variable dépendante : المدرسي. التتمر

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	13215,233	1	13215,233	31,525	<,001 ^b
	de Student	202476,004	483	419,205		
	Total	215691,237	484			

قائمة الملاحق

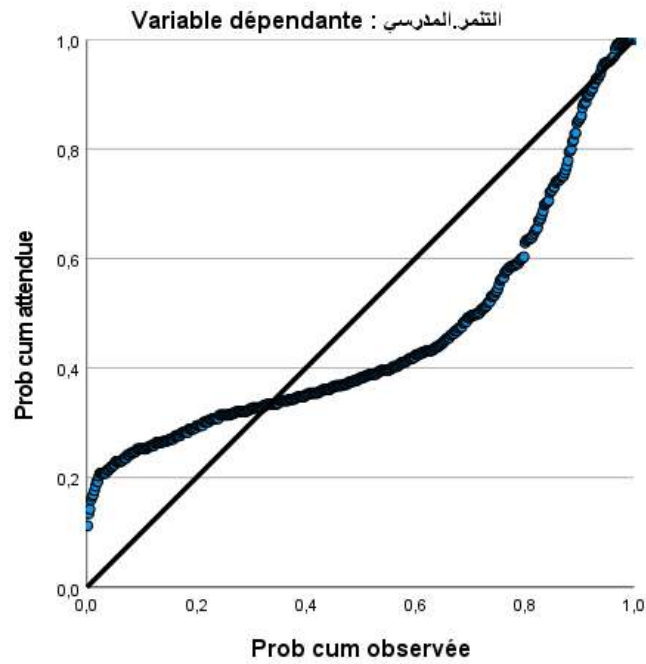
- a. Variable dépendante : المدرسي.التنمر
b. Prédicteurs : (Constante), النفسية.المناعة

Coefficients^a

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés		Sig.
	B	Erreur standard	Bêta	t	
1	(Constante)	78,139	11,906	6,563	<,001
	النفسية.المناعة	-,375	,067	-,248	<,001

- a. Variable dépendante : المدرسي.التنمر

Tracé P-P normal de régression Résidus standardisés



نتائج الفرضية الثانية للدراسة

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
التنمر.المدرسي	11,60	21,243	487
بعد.دعم.انتمائي	11,7844	2,44712	487
بعد.دعم.تقيني	11,2772	2,86872	487

قائمة الملاحق

بعد دعم الملموس	11,8830	2,59405	487
-----------------	---------	---------	-----

		التنمر المدرسي		
Corrélation de Pearson	التنمر المدرسي	1,000		
	بعد دعم انتمائي	-0,095		
	بعد دعم تقييمي	-0,086		
	بعد دعم الملموس	-0,120		
Sig. (unilatéral)	التنمر المدرسي			
	بعد دعم انتمائي	0,018		
	بعد دعم تقييمي	0,028		
	بعد دعم الملموس	0,004		
N	التنمر المدرسي	487		
	بعد دعم انتمائي	487		
	بعد دعم تقييمي	487		
	بعد دعم الملموس	487		
Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	
1	,136 ^a	0,019	0,012	
Modèle	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F
1 Régression	4069,823	3	1356,608	3,044
de Student	215247,294	483	445,647	
Total	219317,117	486		

Modèle	Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	
	B	Erreur standard	Bêta	t
1 (Constante)	28,433	5,766		4,931
بعد دعم انتمائي	-0,458	0,429	-0,053	-
بعد دعم تقييمي	-0,247	0,374	-0,033	-
بعد دعم الملموس	-0,728	0,414	-0,089	-
				1,761

Tracé P-P normal de régression Résidus standardisés

Variable dépendante : التتميم المدرسي

