

## فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التنمر إعداد/ دعاء حسني شعبان أحمد (١)

### مقدمة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة بمثابة الركيزة الأساسية في حياة الطفل، نظرًا لتأثيرها الكبير في تشكيل شخصيته في المستقبل، ولما تشهده من تغيرات سريعة في مختلف جوانب النمو، وقد يكتسب الطفل بعض السلوكيات الإيجابية في إطار سعيه للتعرف على البيئة المحيطة به، لما تتميز به تلك المرحلة العمرية من حماس الطفل وحيويته وميله نحو اكتساب المهارات والمعارف، وقد يكتسب الطفل بعض السلوكيات السلبية التي تظهر من خلال تفاعلاته الاجتماعية مع المحيطين والأقران.

وتزايد الاهتمام بالتنمر نتيجة لما يعانيه الأطفال ضحايا التنمر من صعوبات كبيرة في ضعف وقصور التوافق الاجتماعي، والعديد من المشكلات النفسية مثل القلق والوحدة وضعف تقدير الذات، ومشكلات إجتماعية مثل العدوانية وفرط الحساسية الإنفعالية وتقلبات الحالة المزاجية وفرط النشاط، أيضاً، كما يعاني هؤلاء الأطفال من انخفاض عام في الكفاءة الإجتماعية بالإضافة إلى المشكلات التعليمية وصعوبات في التفاعل مع الأقران، فضلاً عن مشكلات في التوافق النفسي وضعف وقصور في المناعة النفسية. (Charnpatsis, & Tzoumanika, 2021, 8)

وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تمكن الطفل من التغلب على الكثير من التحديات، حيث تؤدي المناعة النفسية إلى صقل تفكير الطفل، وتساعده على التعامل مع الضغوط والتوترات التي يتعرض لها في البيئة المحيطة المليئة بالمشكلات، كما تساعده أيضاً على التخلص من الإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي والتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات وزيادة فاعلية الذات، وتحدي الظروف وتغييرها، والتكيف مع البيئة المحيطة. (Kaur, & Som, 2022,143)

### مشكلة البحث:

نبع الإحساس بمشكلة البحث الحالي من روافد عدة يأتي في صدارتها الخبرة الميدانية للباحثة، ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة والتي أشارت إلى التنمر، وخصائص الأطفال ضحايا التنمر.

<sup>١</sup> مدرس بقسم العلوم النفسية – كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة الفيوم

حيث يُعد التتمر من المشكلات السلوكية الشائعة بين الأطفال والتي تنمو معهم في سن مبكرة وتؤثر على تفاعلاتهم الاجتماعية المستقبلية، فيجعلهم يعانون من مظاهر الاضطرابات الانفعالية والسلوكية بشكل واضح في مرحلة الطفولة المبكرة، والتتمر ظاهرة سلوكية سلبية قد ترجع في جزء كبير منها إلى خلل في أساليب التنشئة المبكرة للأطفال منذ الطفولة أو ضغط جماعات الأقران. (أبو غزال، ٢٠١٦، ٥٩)

كما يعاني الأطفال ضحايا التتمر الشعور بالوحدة ويجدون مشكلة في التوافق الاجتماعي والوجداني وصعوبات في بناء والاحتفاظ بالأصدقاء فضلاً عن الشعور بعدم الأمن النفسي، ويُعتقد أن القلق وانخفاض تقدير الذات ينتجان عن التعرض للتتمر، كما يمكن أن يصبح الأطفال الضحايا منعزلين وسليبين نحو العالم من حولهم، بينما يمكن أن يعاني آخرون من مشاعر اليأس والخزي. (Jenkins, 2021, 181)

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي في الكشف عن فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر.

**وبذلك تحددت مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:**

- ما فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر ؟
- ما إمكانية استمرار فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر بعد مرور فترة زمنية من تطبيقه؟

**أهداف البحث:**

**أهداف البحث:**

**حاول البحث الحالي تحقيق الأهداف التالية:**

- ١- تحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر وذلك من خلال استخدام برنامج قائم على التفكير الإيجابي.
- ٢- التحقق من استمرارية فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر.

**أهمية البحث:**

تمثلت أهمية البحث الحالي في جانبين أساسيين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي على النحو التالي:

**[ أ ] الأهمية النظرية:**

- يُثري البحث الجانب المعرفي في مجالي التربية وعلم النفس عن مفهوم المناعة النفسية للأطفال ضحايا التتمر.

- إلقاء الضوء على أهمية استخدام البرامج التي تستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر.
- يُقدم البحث مزيد من المعلومات والحقائق عن مفهوم المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر.

#### [ب] الأهمية التطبيقية:

- إعداد وتصميم برنامج قائم على التفكير الإيجابي في تحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التتمر.
- توجيه نظر مخططي المناهج والمتخصصين في مجال الطفولة في وضع البرامج والأنشطة التي تساعد في تحسين المناعة النفسية لدى الأطفال، كما تساعده على استخدام مهارات التفكير الإيجابي.
- التقدم من خلال نتائج البحث بالتوصيات والمقترحات اللازمة نحو توجيه المتخصصين في الاهتمام بالأطفال ضحايا التتمر، وتوفير البرامج العلاجية والإرشادية التي تتناسب مع طبيعة هذه الفئة من الأطفال.

#### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال أفراد (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال أفراد (المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من إنتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس المناعة النفسية.

#### منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي (ذو المجموعة الواحدة) والذي يعتمد على التصميم القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية، ومن ثمّ تمّ قياس أداء المجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج (المتغير المستقل)، ثمّ قياس مقدار التغير الحادث ويعتبر الفرق في القياس دليلاً على أثر المتغير المستقل.

#### محددات البحث:

- ١- **محددات بشرية:** تكونت عينة البحث من فئة من الأطفال ضحايا التنمر قوامها (١٠) أطفال بالمستوى الثانى بالروضة (KG2)، وتراوحت أعمارهم ما بين (٥-٦) سنوات، وقد تم التجانس بين المجموعة في متغيرات (العمر الزمني- مستوى الذكاء- المناعة النفسية).
- ٢- **محددات مكانية:** تم تطبيق البرنامج المستخدم بالبحث الحالي فى روضة مدرسة محي الدين أبو العز التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الفيوم.
- ٣- **محددات زمنية:** تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من ١/٣ / ٢٠٢١ إلى ٤/٤ / ٢٠٢١، واستغرق فترة ثلاثة أشهر بواقع (١٢) أسابيع، بواقع (٤٢) جلسة.

### أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس ستانفورد بينيه للذكاء - الصورة الخامسة تعريب صفوت فرج (٢٠١٦)
- مقياس الأطفال ضحايا سلوك التنمر: تعريب وتقنين السيد البهاص (٢٠١٧)
- مقياس المناعة النفسية للطفل ضحية التنمر. (إعداد الباحثة)
- برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية لدى الطفل ضحية التنمر. (إعداد الباحثة)

### مصطلحات البحث:

#### المناعة النفسية: Psychological Immunity

عرفتها الباحثة إجرائيًا بأنها: قدرة الطفل ضحية التنمر على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية التي يتعرض لها الطفل جراء التنمر عن طريق التحسين النفسي بالتفكير الإيجابي.

#### الطفل ضحية التنمر: The child victim of bullying

وعرفته الباحثة إجرائيًا: بأنه الطفل الذي يتعرض إلى الأذى والعنف الجسدي واللفظي والنفسي من قبل أقرانهم بصورة منتظمة بهدف الحصول على مكاسب منهم عن طريق التهديد والإبتزاز، أو العدوان الجسدي، ويتصفون بالحذر والحساسية المفرطة وإنعدام الشعور بالأمان، والعزلة الاجتماعية، وإنخفاض المناعة النفسية. ويتحدد في البحث الحالي بالدرجة

المنخفضة التي يحصل عليها الطفل الضحية علي مقياس الطفل ضحية التتمر (وهذا يتم حسابه بعد التطبيق واستخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية).

### برنامج قائم على التفكير الإيجابي:

وتعرفه الباحثة إجرائيًا: بأنه خطة تدريبية محددة بجدول زمني تتضمن بعض فنيات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي للذات - التوقع الإيجابي - التفاوض - تقبل ردود أفعال الآخرين - تقدير الذات)، والتي تقدم ضمن مجموعة من الأنشطة التعليمية والألعاب والممارسات والخبرات التي تقدم للأطفال ضحايا التتمر بهدف تحسين المناعة النفسية، واكتساب سلوكيات إيجابية أخرى بديلة لمواجهة الطفل المتتمر وصدده عن ممارسة سلوك التتمر معه.

### نتائج البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية وأبعاده لصالح القياس البعدي.
- ٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعاده بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.