



Level of Psychological Immunity among Primary School Teachers in Kuwait in Light of some Variables

Dr. Dana M. Alazmi

Psychological Researcher, Family Development Department
Ministry of Awqaf and Islamic Affairs, State of Kuwait

Dr.dana.alazmi@gmail.com

Received: 3-12-2024 Revised: 10-1-2025 Accepted: 25-1-2025
Published: 2-3-2025

DOI: 10.21608/jsre.2025.341496.1750

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_414939.html

Abstract

Despite the crucial role of teachers in encouraging and developing students' learning processes, addressing personal characteristics such as psychological immunity remains a major challenge in the educational context; especially since psychological immunity is a crucial factor in determining the effectiveness of teachers that contribute to their students' achievements. Objective: This study aimed to explore the level of psychological immunity, its factor structure and the demographic factors affecting it according to the variables of age, work experience, marital status, nationality, residential area, and economic level.

Method: This cross-sectional study was based on the quantitative descriptive approach, and the study sample consisted of 300 female primary school teachers in Kuwait, who were selected randomly. The Psychological Immunity Scale was used, and the validity and reliability indicators of the scale showed that it has good and satisfactory psychometric properties. **Results:** The level of psychological immunity was ($M = 3.25$; $SD = 10.5$), and that about (51%; 17%) of the study sample, had high and low psychological immunity, respectively. Also, factor structure analysis of psychological immunity, indicated that there were two factors, self-psychological immunity and mental psychological immunity. Finally, the results showed that three demographic variables have a statistically significant positive effect on psychological immunity among primary school teachers, namely: social status, residential area, and economic level; it was found that single, residents of Ahmadi Governorate, and those with high incomes reported higher levels of psychological immunity

Keywords: *Psychological Immunity; Factorial Structure of Psychological Immunity; Influential Demographic Variables; Female Primary School Teachers; State of Kuwait.*

مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات

د. دانة مبارك العازمي

باحث نفسي أول، إدارة التنمية الأسرية
وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، دولة الكويت

Dr.dana.alazmi@gmail.com

المستخلص:

على الرغم من الدور الحاسم للمعلمين في تشجيع وتنمية عمليات التعلم للطلاب، فإن معالجة الخصائص الشخصية كالمناعة النفسية تظل تحديًا كبيرًا في السياق التعليمي؛ خاصة إن المناعة النفسية هي عامل حاسم في تحديد فعالية المعلمين التي تساهم في إنجازات طلابهم. **الهدف:** هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف مستوى المناعة النفسية وبنيتها العاملية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت والعوامل الديموغرافية المؤثرة فيها وفقًا لمتغيرات السن، والخبرة في العمل، والحالة الاجتماعية، والجنسية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي. **الطريقة:** استندت هذه الدراسة المستعرضة إلى المنهج الوصفي الكمي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ معلمة مرحلة ابتدائية، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية باستخدام عينة كرة الثلج. لجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس المناعة النفسية وبينت مؤشرات الصدق والثبات للمقياس عن تمتعه بخصائص سيكومترية جيدة ومُرضية. **النتائج:** أظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية كان متوسطًا (م = ٣,٢٥؛ ع = ١٠,٥)، وأن حوالي (٥١%؛ ١٧%) من عينة الدراسة، كان لديهم مناعة نفسية مرتفعة ومنخفضة على التوالي، كما تبيّن وجود عاملين في البنية العاملية لأبعاد المناعة النفسية، وهما المناعة النفسية الذاتية، والمناعة النفسية العقلية؛ وتبيّن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين متغيري السن وسنوات الخبرة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعادها التالية: ضبط النفس، والتحدي، والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والإبداع وحل المشكلات، والتفاؤل؛ وأخيراً أظهرت النتائج أن ثلاث متغيرات تؤثر بصورة موجبة دالة إحصائياً في المناعة النفسية لمعلمات المرحلة الابتدائية، وهي: الحالة الاجتماعية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي، فقد تبيّن أن العازبات، والقاطنات بمحافظة الأحمدية، وذوات الدخل المرتفع، أبلغن عن مستويات أعلى من المناعة النفسية. وبناءً على هذه النتائج، تضمنت الدراسة توصيات للدراسات المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية؛ البنية العاملية للمناعة النفسية؛ العوامل الديموغرافية المؤثرة؛ معلمات المرحلة الابتدائية؛ دولة الكويت.

مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات

المقدمة:

تتأثر معلمات المرحلة الابتدائية بمجموعة متنوعة من الضغوط والمشكلات التي تتعامل معها يوميًا، مثل تحضير الدروس، وإدارة الصفوف، والتعامل مع احتياجات الطلاب المختلفة، والتواصل مع أولياء الأمور، والتعامل مع الضغوط الإدارية، وتلعب المناعة النفسية دورًا حاسمًا في قدرة المعلمات على الصمود والتعامل بفعالية مع هذه الضغوط؛ إذ تشمل عناصر المناعة النفسية تفكيرًا إيجابيًا وقوة الشخصية والقدرة على إدارة الضغوط بشكل صحيح. وتؤدي معلمات المرحلة الابتدائية دورًا كبيرًا نظرًا لأهمية المرحلة الابتدائية في النظام التعليمي، إذ تبدأ المرحلة الابتدائية من سن (٦-١٢) سنة، وهي تقابل مرحلة الطفولة المتأخرة، وتعتبر مرحلة هامة في حياة الطفل؛ لأنه يبدأ في تعلم المهارات الأساسية لثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، سواء كانت هذه المهارات هي الحساب أو القراءة، أو المهارات الأخرى التي تتناسب مع هذه المرحلة، وتُعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة يبدي فيها الطفل الرغبة في أداء جميع النشاطات، إذ يميل إلى الانتقال من مرحلة الخيال والإيهام والتمثيل إلى الواقعية والموضوعية (عبد المطلب، ٢٠١٨).

وقد أدت التغييرات الكبيرة التي حدثت في العمل خلال العقود الأخيرة إلى ظهور مخاطر نفسية اجتماعية ناتجة عن بيئة العمل؛ إذ أصبحت الصحة النفسية في مكان العمل قضية صحية عامة حاسمة تلعب دورًا مهمًا في المجتمع الحديث، ويعد التدريس مهنة مرهقة للغاية ويعاني المعلمون والمعلمات من مشاكل نفسية عديدة أكثر من المهن الأخرى (Kinman et al., 2011)؛ مما قد يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية لدى المعلمين والمعلمات بشكل مستمر، بالإضافة إلى كثرة الغياب المرضي، مما يؤثر سلبيًا على الصحة والتحصيل التعليمي للطلاب (Naghieh et al., 2015). وفي الاقتصاد القائم على المعرفة، أصبح مستقبل كل بلد في أيدي المعلمين والمعلمات لأن التعليم العام هو أحد الركائز الأساسية للتنمية المستدامة (Aliakbari, 2015). ويستخدم المعلمون دائمًا مهاراتهم الشخصية لتطوير العلاقات مع الطلاب لمساعدة الطلاب على الدراسة بفعالية والنمو بصحة جيدة، وتعد الصحة النفسية أكثر أهمية بالنسبة للمعلمين مقارنة بالمهنيين؛ لأن الصحة النفسية للمعلمين لا تتعلق بالمعلمين فحسب، بل ترتبط أيضًا بمستقبل الطلاب؛ إذ أن المعلم الجيد هو عامل حاسم في نجاح النظام التعليمي، ومن الضروري إبراز اهتمام خاص للمعلمين لتحسين جودة التعليم (Mizala, & Ñopo, 2016). ويعتبر المعلمون أهم الأصول في نظام التعليم؛ إذ يلعب المعلمون دورًا حيويًا في المساعدة على تحقيق أهداف نظام التعليم، ولتحقيق هذه الغاية، يجب تحفيز المعلمين بشكل مناسب وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم في بيئة العمل (Ayalew et al., 2020)؛ ولمعلمات المرحلة الابتدائية، تأثير عميق على حياة الأطفال بعدة طرق مهمة، بالإضافة إلى كونهم قدوة، فإنهم يقدمون للأطفال النصح الصحيحة حتى يتمكنوا من توجيه انتباههم نحو مستقبل أفضل؛ إذ يقوم المعلمون بتقييم نقاط القوة والضعف لدى تلاميذهم قبل توجيههم إلى تبنى أفضل الممارسات؛ حيث إنهم لا يساعدون التلاميذ على تحقيق إمكاناتهم الكاملة فحسب، بل يعلمونهم أيضًا دروسًا مهمة في الحياة مثل التواصل والتعاطف والتنظيم والعرض، ويتم تعليم التلاميذ التمييز بين الخير والشر بفضل قيادتهم، ويشجع المعلم الرائع طلابه باستمرار ويتعاطف معهم ويقدر

إنجازاتهم في جميع المجالات، ويتحلى المعلمون المهرة بالصبر مع طلابهم ويمكنهم مساعدتهم على تحقيق أهدافهم الأكاديمية (Bin Jwair, & Al-Dosari, 2023). ومن هذا المنطلق تتناول هذه الدراسة مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات.

مشكلة البحث

يعتبر المعلمون والمعلمات بالمرحلة الابتدائية بشكل خاص جزءاً أساسياً من نظام التعليم، ولهم تأثير كبير على جميع جوانب النمو لدى الطلاب، ومن المهم، من المهم معرفة مدى استقرار حالتهم النفسية وقدرتهم على التعامل مع التحديات النفسية، وتسهم هذه الدراسة وغيرها من الدراسات الأخرى في هذا المجال في تحديد المعلمين الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي أو برامج تدريب مخصصة لزيادة مناعتهم النفسية؛ إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين أداءهم المهني وتحقيق تعليم أفضل للأطفال. وفي ضوء ما سبق تظهر الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسة، فهي محاولة للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، وذلك من خلال محاولة الإجابة عن تساؤل رئيسي هو: ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات؟ وينبثق عن هذا السؤال الرئيسي عدة تساؤلات فرعية على النحو التالي:

١. ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت؟
٢. ما البنية العاملية لأبعاد المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية بأبعاده المختلفة والعمر والخبرة؟
٤. ما أكثر العوامل تأثيراً (الحالة الاجتماعية، والجنسية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي) على المناعة النفسية؟

أهداف البحث

تهدف البحث الحالية إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات، ومن خلال هذا الهدف العام فإننا نسعى إلى تحقيق عدة أهداف أخرى تتمثل في:

١. التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.
٢. معرفة البنية العاملية لأبعاد المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.
٣. تحديد اتجاه العلاقة ارتباطية بين درجات عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بأبعاده المختلفة والعمر والخبرة.
٤. التعرف على أكثر العوامل تأثيراً (الحالة الاجتماعية، والجنسية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي) على المناعة النفسية.

أهمية البحث:

تمثل أهمية البحث الحالي بنتائجه وتوصياته إسهاماً إيجابياً وإثراءً فعالاً في الدراسات العربية الخاصة بالمجال التربوي والتعليمي والنفسي، بالإضافة إلى ذلك فإن الاهتمام بالمرحلة الابتدائية وتعزيز

الصحة النفسية للمعلمين والمعلمات يساهم في توفير بيئة تعليمية آمنة للتلاميذ والمعلمين والمعلمات تساعد على أداء دورهم المهني على أحسن وجه، وتحسين النمو النفسي والعقلي للتلاميذ وزيادة تحصيلهم الدراسي، وتقدم هذه الدراسة نظرة أولية نحو تقييم مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية في الكويت والعوامل التي قد تؤثر فيها، ولذلك كان من الضروري طرح هذه المشكلة، ويمكن تحديد أهمية الدراسة في جانبين أساسيين هما الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية على النحو التالي:

(أ) الأهمية النظرية للبحث:

١. تقديم إطار نظري واستعراض رؤى مختلفة حول المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بما يتضمنه البحث من جوانب فكرية ومنهجية متعددة تزيد في إثراء المكتبة العربية.
٢. فهم المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية؛ مما يساهم في توجيه الأبحاث المستقبلية حول صحة العاملين في مجال التعليم وتحسين بيئة العمل لديهم.
٣. الكشف عن بعض العوامل المؤثرة في المناعة النفسية، مثل العمر وسنوات الخبرة والحالة الاجتماعية ومستوى الدخل؛ مما يساعد في توجيه الجهود لتطوير برامج دعم وتطوير مخصصة للفئات الأكثر انخفاضاً في المناعة النفسية.
٤. توسيع فهمنا للمناعة النفسية؛ إذ يوفر البحث تصنيفاً لأبعاد المناعة النفسية مثل المناعة الذاتية والمناعة النفسية العقلية، وهذا يعزز فهمنا لطبيعة المناعة النفسية وكيف يمكن قياسها وتحسينها.

(ب) الأهمية التطبيقية للبحث:

١. الاستفادة من نتائج هذا البحث في تحسين بيئة العمل التعليمية: يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة لتحسين بيئة العمل لمعلمات المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، وتطوير برامج دعم نفسي واجتماعي للمعلمات لمساعدتهم في التعامل مع تحديات العمل التعليمي.
٢. مساعدة القائمين على العملية التعليمية في توجيه السياسات التعليمية والتدابير الداعمة لمعلمات المرحلة الابتدائية، وقد تشمل هذه التدابير تحسين الرواتب وشروط العمل وبرامج التدريب.
٣. الاستفادة من نتائج هذا البحث في تطوير برامج الرعاية الصحية والعلاج النفسي الموجهة لمعلمات المرحلة الابتدائية، مما يساعدهم على الحفاظ على صحتهم النفسية والعمل بكفاءة.
٤. يساهم هذا البحث في تعزيز فهمنا للصحة النفسية لمعلمات المرحلة الابتدائية وتوجيه الإجراءات والسياسات لدعمهم وتحسين بيئتهم العملية وبالتالي تعزيز التعليم وتحسين النتائج التعليمية.

التعريفات الإجرائية للمصطلحات

تتضمن التعريفات المفاهيمية والإجرائية ما يلي:

(١) المناعة النفسية Psychological Immunity:

يُعرف (زيدان، ٢٠١٣) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة، وهي قدرة الفرد حماية النفس من التغييرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال

إنتاج الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية. وتُعرف المناعة النفسية إجرائياً على أنه الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس المناعة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

(٢) معلمات المرحلة الابتدائية

معلمات المرحلة الابتدائية يقمن بتعليم الطلاب من رياض الأطفال حتى الصف السادس الابتدائي المهارات الأساسية مثل القراءة والكتابة والحساب، وهذه المهارات هي أساسية لنجاحهم في المراحل اللاحقة من التعليم، وتطوير المهارات الاجتماعية للأطفال، مثل التعاون وحل النزاعات والتواصل الفعال، وبناء الثقة بالنفس، وتحفيز الفضول والاستقلالية، ودعم الاحتياجات التعليمية الفردية، وتكوين القيم والأخلاق.

محددات البحث:

تحددت محددات البحث بالمصطلحات المستخدمة فيه، كما تحددت بالفئات العمرية التي تم الاستعانة بها من معلمات المرحلة الابتدائية، وتضمنت عينة الدراسة (٣٠٠) معلمة، بالإضافة إلى المقاييس الحالية والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

وتتمثل حدود البحث بما يلي:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على بعض المتغيرات الأساسية وهي: المناعة النفسية، والمستوى الاقتصادي، والمنطقة السكنية، والحالة الاجتماعية.
- الحدود المكانية: تمت هذه الدراسة ببعض المدارس الابتدائية بدولة الكويت.
- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال العام ٢٠٢٣.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على الفئات العمرية التي تم الاستعانة من معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت

الإطار النظري للبحث

يُلاحظ أن الأدبيات الطبية قد لا تقدم تعريفاً محدداً ومعتمداً فيما يتعلق بتعريف مصطلح "المناعة النفسية"، وهو ما قد يسبب بعض الالتباس. ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن المصطلح مرتبط بمفاهيم نظرية أخرى مثل علم النفس العصبي المناعي (Psychoneuroimmunology) الذي قدمه روبرت أدر (Adler, 2003)، والذي يتناول العلاقة بين النفس والجهاز المناعي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن ربط المناعة النفسية بالمفاهيم التي طرحها رواد علم النفس الإيجابي مثل سيليجمان وتشيكسينتميهالي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، ويُعتبر عمل أولاه (Oláh, 1996) في سياق علم النفس التعليمي نقطة انطلاق مهمة لمفهوم "المناعة النفسية". وكان أولاه من صاغ هذا المصطلح؛ لذا فإن التعريفات والبحوث المتعلقة به يجب أن تعترف بإسهاماته وتوضح كيف ينسجم هذا المفهوم مع الأبحاث الحالية في هذا المجال (Ader et al., 2001). ولقد افترض أولاه (Oláh, 1996, 2009a,) أن الجهاز المناعي النفسي هو نظام موحد من الأنماط المعرفية والتحفيزية والسلوكية التي تساعد الفرد على التعافي من الإجهاد والتطور بطريقة صحية والتعامل مع

المشاكل. وفي هذا الجانب من المناعة النفسية، يمكن وصفه بأنه أنظمة الدفاع للعقل. واقترح أتيلا أولاه وزملاؤه في عام ١٩٩٦ في معهد علم النفس التابع لجامعة إينفوس لوراند للعلوم في هنغاريا، المجر، أداة قياس للمناعة النفسية تعتمد على عوامل سمات شخصية الأفراد: السمات الفردية مثل التفاؤل والقدرة على التحكم والشعور بالتماسك (التفكير والعواطف والسلوك) واحترام الذات: والشعور بالإنجاز الذاتي: والانفتاح على التطوير والإبداع ومجموعة من السمات الاجتماعية مثل التعاطف والتعاون والتواصل؛ (بريداكس (Bredács, 2016). ومن أجل فهم أفضل للطبيعة التفاعلية للتكيف الناجح، قام أولاه (Oláh, 2005)، بدمج مهارات التعامل (Coping) المختلفة في مفهوم المناعة النفسية، وهو النظام متعدد الأبعاد والمعقد للقدرة الشخصية وراء التكيف الناجح يمنح "حصانة" معينة أثناء حدث مرهق أو مؤلم. يشتمل الجهاز المناعي النفسي (PIS) على استراتيجيات التعامل، والحماية، والاستجابة، والاستجابة للمواقف. ويوصف نموذج أولاه (Oláh, 2000) للجهاز المناعي النفسي كبنية متكاملة تتألف من ١٦ كفاءة شخصية داعمة ووقائية تساعد في إدارة الضغوط البيئية. هذه الكفاءات الشخصية متعددة الأبعاد، وتتضمن عوامل معرفية وسلوكية وعوامل شبيهة بالسمات. يعمل هذا النموذج كنظام متعالي يتألف من ثلاثة أنظمة فرعية في تفاعلات مستمرة. هذه الأنظمة الفرعية هي: نظام فرعي للاقترب والاعتقاد، ونظام فرعي للمراقبة والإبداع والتنفيذ، ونظام فرعي للتنظيم الذاتي (أنظر، كور، وسوم (Kaur, & Som, 2020).

ويصف روبرت أدر (Adler, 2003) في عمله كيفية تأثير النشاط العصبي اللاإرادي والإفرازات الهرمونية على وظائف الجهاز المناعي، وكيفية تأثير السيتوكينات والهرمونات الناتجة عن الجهاز المناعي النشط على العمليات العصبية والهرمونية. ويشير إلى أن تفاعلات النظامين العصبي والمناعي تؤثر على التفاعلية المناعية من خلال التفاعل مع التجارب النفسية، مثل التوتر والتكيف عبر الإشارات الباطنوية. وعلى الرغم من أن هذه الدراسات تقدم رؤى مهمة حول العلاقة بين النفس والجسم، فإن مفهوم "المناعة النفسية" في سياق علم النفس الإيجابي، كما صاغه سيليجمان وتشيكسينتميهالي، ويركز أكثر على تطوير القدرات النفسية مثل المرونة والتفاؤل لتحسين الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط. وبالتالي، بينما يشمل علم النفس العصبي المناعي العلاقة البيولوجية بين النفس والجسم، ويركز علم النفس الإيجابي على تعزيز القدرات النفسية لتحسين التكيف والرفاهية الشخصية. ويُعرّف مفهوم المناعة النفسية على أنه مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازية وتشاؤم (Morsi, 2000). وتُعرّف ألبرت لورينتش وآخرون-Albert (Lórinicz et al., 2011) المناعة النفسية بأنها "مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمّل تأثيرات الإنهاك والضغوط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعّالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحميه من التأثيرات البيئية السلبية."؛ كما تُعرف المناعة النفسية على أنها نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Oláh, 1996).

وتُعرف المناعة النفسية (Psychological Immunity (PI) بأنها "نظام من الموارد التكيفية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام مضادة نفسية في وقت التوتر". وهي تشمل خصائص إيجابية مختلفة مثل التفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، والتوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات. وكما تحمي المناعة الجسدية الأفراد من العدوى الفيروسية المختلفة للبيئة؛ فإنها تعمل أيضاً كحاجز ضد الضغوطات البيئية والمتاعب اليومية والعواطف السلبية (Dubey, & Shahi, 2011). وتعتبر المناعة النفسية مفهوم يشير إلى قدرة الإنسان على التكيف والتحمل في مواجهة التحديات النفسية والعاطفية والضغوط الحياتية المختلفة، وتعد جزءاً أساسياً من الصحة النفسية والعامل الوقائي الذي يساعد الأفراد على الاستجابة بشكل إيجابي للضغوط والمتغيرات الحياتية المحيطة بهم، ومن الجدير بالذكر أن هذا المفهوم لا يتعامل فقط مع التحمل النفسي للضغوط والصدمات، بل يمتد أيضاً إلى القدرة على تطوير مهارات التواصل وحل المشكلات والتفكير الإيجابي، حيث تساعد المناعة النفسية الأفراد على الشعور بالقوة والتحكم في حياتهم، وبالتالي، تؤثر بشكل إيجابي على الصحة العامة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). وتتمثل الخصائص العامة للمناعة النفسية في أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة، وتقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، وتساهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور، وتضمن اختيار أساليب التأقلم والتكيف (استراتيجيات المواجهة) التي تناسب كلاً من خصائص الموقف، وحالة الفرد الخاصة ومزاجه، وتؤكد وتضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية (Oláh, 1996).

وقد أشار أدر وآخرون (Ader et al., 2001) إلى أن هناك ثلاثة أنواع من المناعة النفسية وفقاً وجهة النظر القائلة بأن المناعة النفسية هي استجابة جهاز المناعة للضغوط والعوامل النفسية، ويُعتقد أن هذه الاستجابة تلعب دوراً مهماً في التأثير على الصحة الجسدية والعقلية، وهي: المناعة الإيجابية (Positive Immunity)، والمناعة السلبية (Negative Immunity)، والمناعة المعتدلة (Moderating Immunity). وتعتبر المناعة النفسية من المفاهيم الهامة في مجال البيولوجيا السلوكية الذي يتناول تأثير العوامل النفسية والعقلية على نظام المناعة وقدرة الجسم على التصدي للأمراض، وهناك العديد من النظريات المفسرة لهذا التأثير أشار إليها كلاً من أدر وآخرون (Ader et al., 2001)، وبينت ومولوفسكي (Bennett & Molofsky, 2019)، وهي:

- نظرية الإجهاد النفسي (Psychosocial Stress Theory) تشير هذه النظرية إلى أن التوتر النفسي والضغوط النفسية يمكن أن تؤثر سلباً على نظام المناعة، حيث تشير الأبحاث إلى أن الإجهاد المزمن يمكن أن يضعف استجابة الجهاز المناعي ويزيد من عرض الجسم للأمراض.
- نظرية الدعم الاجتماعي (Social Support Theory) تشير هذه النظرية إلى أن الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تساهم في تقوية نظام المناعة، فالدعم الاجتماعي يمكن أن يقلل من التوتر ويعزز الصحة العامة.
- نظرية التحكم الذاتي (Self-Control Theory) تشير إلى أن التحكم الذاتي والقدرة على التعامل مع التحديات النفسية بشكل فعال يمكن أن يؤثر إيجابياً على نظام المناعة، حيث أن التحكم الذاتي يمكن أن يقوي الصحة ويعزز المرونة في التعامل مع الضغوط.

- نظرية العواطف (Emotion Theory) تقترح أن العواطف والمشاعر تلعب دورًا في تنظيم نشاط الجهاز المناعي، وبعض الأبحاث تشير إلى أن العواطف الإيجابية يمكن أن تعزز من استجابة المناعة وتعزيز الصحة.

وفي السنوات الأخيرة، قدم هيفر ودورنيي (٢٠١٧) مفهومًا جديدًا يُعرف بـ "مناعة المعلم" (Teacher Immunity). وفقًا لهذا المفهوم، فإن مناعة المعلم تنشأ من التجارب المتراكمة للتكيف مع الاضطرابات والمشاكل التي تنشأ في بيئات التدريس المجهدة. وتعمل هذه المناعة كدرع وقائي يمكن معلمي اللغة من البقاء متماسكين لمواجهة التحديات التي لا مفر منها في فصولهم الدراسية. ويشير هيفر إلى أن المناعة النفسية تُعد آلية دفاعية تحفز الدفاعات الطبيعية وتمنع العدوى عبر العمليات الكيميائية الحيوية، مما يشبه إلى حد كبير المناعة البيولوجية. وبدوره، يعمل مفهوم "مناعة المعلم" كآلية وقائية واستجابية ضد الصراعات والمشاكل التي يواجهها المعلمون في مهنة التدريس (Hiver, 2015, 2017). ويصف هيفر ودورنيي (٢٠١٧) كيف أن مناعة المعلم تجمع بين الحماس للتعليم والصحة العاطفية والتقبل للتغيير من جهة، ومتطلبات التعليم والإرهاق والانقطاع عن العمل من جهة أخرى. وأشار هيفر (٢٠١٥) إلى أن مناعة المعلم يمكن أن تأخذ شكلًا غير متكيف إذا لم يتم التعامل معها بشكل مناسب، مما قد يؤدي إلى ممارسة صارمة ومقاومة للتغيير المنهجي. ولهذا السبب، تنتهي المقالة بتوضيح كيفية "إعادة تشغيل" مناعة المعلم غير المنتجة عبر ثلاث خطوات تتضمن رفع مستوى الوعي، تعريف المعلمين باستراتيجيات التكيف الإنتاجية، وتشجيع تشكيل السرديات المناسبة التي تدعم التحول (Jaiswal et al., 2020). وفي سياق تعليم اللغة الثانية، يمثل مفهوم "المناعة النفسية للمعلم" تعبيرًا عن تعقيدات مهنة التعليم، حيث يتعين على المعلمين التعامل مع العديد من التحديات في الصف الدراسي بجانب القضايا التربوية. ولم يعد المعلمون، باعتبارهم "مهندسي المجتمع"، يُقِيمون فقط على قدراتهم التعليمية، بل على صحتهم النفسية وعواطفهم أيضًا. وفي مثل هذا السياق المجهد، يسعى المعلمون للحماية من عوامل الضغط مثل انخفاض الدخل والمرافق المحدودة، مما يؤدي إلى الاستنزاف والإرهاق. وبالتالي، يقدم مفهوم "المناعة النفسية للمعلم" كآلية دفاعية تساعد في تقليل الاضطرابات والأضرار التي تلحق بدوافعهم وهويتهم وممارساتهم (Li, 2021).

وتعتمد القاعدة النظرية لمفهوم "المناعة النفسية للمعلم" على نظرية الأنظمة المعقدة/الديناميكية (Complexity/Dynamic Systems Theory - CDST) وعملية التنظيم الذاتي كأحد مبادئها الأساسية. وتعتبر نظرية الأنظمة المعقدة/الديناميكية نظرية للتغيير والتطور والتكيف، تدرس كيفية بقاء الأنظمة من خلال مزيج من التعاون والمنافسة. (Morrison, 2002) ووفقًا لهذه النظرية، هناك دائمًا ارتباط ديناميكي ودوري بين الكائن الحي وبيئته، حيث يؤثر كل منهما على الآخر بشكل متبادل (Patton, 1999) بالإضافة إلى ذلك، يخضع الكائن الحي وهويته لتعدلات نتيجة لتفاعلاته وشبكاته في السياق المحيط. البيئة وكل أجزائها تعمل بشكل ديناميكي معًا، مما ينتج عنه حقائق وارتباطات جديدة (Morrison, 2006) وتُفهم المناعة النفسية لدى المعلم أيضًا من خلال عملية التنظيم الذاتي، والتي تشكل جزءًا من نظرية الأنظمة المعقدة/الديناميكية (Hiver, 2018) بشكل أكثر تحديدًا، تُعتبر عملية التنظيم الذاتي عملية تكيفية يتغير فيها الهيكل والوظيفة الداخلية للنظام استجابةً للتغيرات في المحيط الخارجي لضمان البقاء. وتتضمن عملية التنظيم الذاتي أربع مراحل تطورية: التحفيز، الاقتران، إعادة التنظيم، والاستقرار (Hiver, 2016) وفي مرحلة التحفيز، يواجه النظام الشدائد التي تؤدي إلى فقدان

توازنه وزيادة تعرضه للخطر. (Hiver & Dörnyei, 2017) وفي مرحلة الاقتران، من خلال حلقات التغذية الراجعة الإيجابية، تتفاعل الكائنات الحية مع بعضها البعض ومع النظام، وتطور تقنيات التأقلم لمواجهة الشدائد. وفي مرحلة إعادة التنظيم، يبدأ الكائن الحي في إعادة هيكلة نفسه لاستعادة الاستقرار، حيث يستعيد النظام إنتاجيته وتظهر أنماط سلوكية جديدة (Thelen & Bates, 2003) وأخيراً، في مرحلة الاستقرار، مع الوصول إلى الاستقرار، يتجنب الكائن الحي التأثير المستقبلي من خلال الدفاع عن نفسه ضد الصراعات القادمة، ويصبح النمط السلوكي الجديد جزءاً من سلوك النظام. في هذه المرحلة، قد يتخذ المعلمون أشكالاً إنتاجية أو غير تكيفية من المناعة. (Li, 2021)

الدراسات السابقة

ونستعرض فيما يلي العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت المناعة النفسية، حيث تناولت دراسة (مهاوش، والمنصوري، ٢٠٢٣) قياس مستوى المناعة النفسية لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمة في محافظة البصرة بالعراق، وتم استخدام مقياس المناعة النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك انخفاض في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد الدراسة. وهدفت دراسة عمر (Omar, 2021) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٧ عام)، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية ومقياس الذكاء الاجتماعي. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع. ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف. كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر.

وهدفت دراسة (حسين، ٢٠٢٠) إلى فحص طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والحيوية الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا بمصر، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٧٩) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا، وتم تطبيق الأدوات التالية: مقياس المناعة النفسية، ومقياس الحيوية الذاتية، واستمارة المقابلة الإكلينيكية، واختبار تفهم الموضوع، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على المناعة النفسية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية، ووجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المناعة النفسية بأبعادها تعزى لمتغير الجنس (ذكور، وإناث)، وأيضاً وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الحيوية الذاتية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، وإناث)، فيما عدا بعد الحيوية الاجتماعية كانت الفروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لصالح الإناث، وأيضاً أسهمت أبعاد المناعة النفسية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى عينة الدراسة، وكان لبعد الشعور بالتماسك الأثر الأكبر حيث أسهم بنسبة (٤٤,٥%) في التنبؤ بالحيوية الذاتية، إضافة إلى اختلاف ديناميكيات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر مناعة نفسية عن الحالة الأقل مناعة نفسية من منظور المنهج الإكلينيكي.

وتناولت دراسة (المعمرية، وطه، ٢٠١٨) الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى بعض معلمات التربية الخاصة، واستخدم في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٨٩) معلمة من معلمات التربية الخاصة بسلطنة عُمان (مدرسة الأمل للصم، ومدرسة التربية الفكرية، ومعهد عمر بن الخطاب للمكفوفين)، واستخدمت الدراسة مقياسي المناعة النفسية والرضا الوظيفي. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في متوسطات المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة تعزي لمتغيرات نوع إعاقاة الطلاب، وسنوات الخبرة.

وقام ساريشوبان، وكيرمزي (Sarıçoban, & Kırmızı, 2021) بقياس مفهوم المناعة النفسية لدى معلم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية، والذي طرحه هيفر، ودورنيي (Hiver, & Dörnyei, 2017)، استناداً إلى المفاهيم المكونة مثل مرونة المعلم، والإرهاق، والموقف، والانفتاح، والعاطفة في الصف الدراسي، والتكيف. تم تصميم الدراسة الحالية كدراسة كمية. تم تطبيق استبيان قدمه هيفر (٢٠١٧) على ٨٧ معلماً للغة في تركيا. تم استخدام طريقة أخذ العينات الهادفة لاختيار المشاركين. تم اختيار المعلمين ذوي الخبرة وغير ذوي الخبرة لإجراء المقارنة. كانت نقطة أخرى في اختيار المشاركين هي اختيار أولئك الذين يحملون درجات الدراسات العليا أيضاً. أشارت النتائج إلى أن المعلمين في الدراسة الحالية لديهم مستوى معتدل من المناعة النفسية، علاوة على ذلك، أشارت النتائج أيضاً إلى أنه على الرغم من أن الخبرة لم تلعب دوراً دالاً في المناعة النفسية، إلا أن المؤهل العلمي كان أكثر أهمية. وأخيراً، أظهر تحليل المجموعة أن الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية يميلون إلى أن يكون لديهم مستويات أقل من الإرهاق ويميلون إلى استخدام المزيد من استراتيجيات التكيف.

أجرت رودريجز دي أوليفير وآخريين (Rodrigues de Oliveira et al., 2021)، دراسة لتحديد ما إذا كان تدريب التأمل الذهني (MM) يؤدي لتحسين الاستجابة النفسية والسلوكية والوظائف المناعية لدى المعلمين والمعلمات الأصحاء في الخدمة من المدارس الحكومية في البرازيل، وتم بتعيين ٧٦ معلماً بشكل عشوائي، لبرنامج صحي قائم على اليقظة (Mindfulness-Based Health) (Promotion Program for Educators (MBHP – Educa)، لمدة ٨ أسابيع للمعلمين، أو برنامج تعليم علم نفس الأعصاب (Neuro-Educa؛ الخاص بمجموعة التحكم النشطة). باستخدام جودة الحياة كنتيجة أساسية، والإجهاد المدرك والمرونة والمشاعر الإيجابية والسلبية كنتيجة ثانوية، أشارت النتائج إلى مستويات تحسن ذات دلالة إحصائية لمجموعة البرنامج الصحي القائم على اليقظة ((MBHP-Educa مقارنة بالمجموعة الضابطة النشطة في مقاييس الإجهاد المدرك والمرونة والمشاعر الإيجابية والسلبية وجودة الحياة في القياس البعدي بعد ٨ أسابيع من ($p < 0.0001$).

وسعت دراسة دوباختي وآخرون (Dobakhti et al., 2022) لفحص فائدة برنامج تعليم المعلمين المصمم خصيصاً لتحسين المناعة النفسية لدى المعلم من خلال مؤشرات المناعة النفسية الإنتاجية؛ ولتحقيق هذه الغاية، تم اختيار ٦٢ معلماً للغة الإنجليزية من ١٢ معهداً لغوياً في أورميا بإيران، تم تعيين المشاركين عشوائياً في مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وطُلب منهم إكمال استبيان المناعة النفسية الإنتاجية للمعلم قبل بدء جلسات العلاج. وقد أكدت نتائج الدراسة على حقيقة مفادها أن المناعة النفسية لدى المعلمين لم تكن إيجابية، وتبين أن البرنامج التعليمي لمناعة المعلمين المصمم خصيصاً أحدث تأثيراً أكثر إيجابية على تحسين المناعة النفسية الإنتاجية لدى المعلمين.

تعقيب على الدراسات السابقة

خلصت نتائج الدراسات السابقة إلى العديد من النتائج ومنها نتائج دراسة (مهاوش والمنصوري، ٢٠٢٣) التي بينت أن هناك انخفاض في مستوى المناعة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة. وبينت نتائج دراسة (عمر، ٢٠٢١) أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع، ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف. وأظهرت نتائج دراسة (سلمان، ٢٠٢١) تمتع عينة الدراسة من معلمي التعليم الأساسي بمستوى متوسط من المناعة النفسية سواء الذين سبقوا إصابتهم بفيروس كورونا أو الذين لم يُصابوا به. وبينت نتائج دراسة (رزق وهيب، ٢٠٢١) أن مستوى الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين. وأشارت نتائج دراسة (الحرابزة، ٢٠٢٠) إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالحالة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وأوضحت نتائج دراسة (حسين، ٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على المناعة النفسية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية. وبينت نتائج دراسة (المعمرية، وطه، ٢٠١٨) وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة من معلمات التربية الخاصة. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تناولت مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت والعوامل المؤثرة فيها، والتي تتضمن (الحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل، والمنطقة السكنية، والجنسية)، حيث لم تتطرق الدراسات السابقة لهذه المتغيرات، كما لا توجد دراسة تناولت مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت. ومن هذا المنطلق تتناول هذه الدراسة مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت والعوامل المؤثرة، حيث أن الاهتمام بالصحة النفسية لمعلمات المرحلة الابتدائية وزيادة المناعة النفسية لديهن يعكس بشكل إيجابي على النمو العقلي والدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث أن تدهور الصحة النفسية لمعلمات المرحلة الابتدائية يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية للتلاميذ وتدني تحصيلهم الدراسي؛ إذ تعتبر المعلمة أم ثانية وقدوة يحتذى بها من قبل التلاميذ.

فرضيات البحث

بعد استعراض الإطار النظري للبحث الحالي مع الإشارة إلى أهداف ومشكلة البحث ونتائج الدراسات السابقة، فقد تم صياغة فرضيات البحث الحالي على النحو التالي:

١. يوجد مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت.
٢. البنية العاملية لأبعاد المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت هي بنية متعددة الأبعاد.
٣. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية والعمر والخبرة.
٤. يوجد تأثير دال إحصائياً للعوامل التالية (الحالة الاجتماعية، والجنسية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي) على المناعة النفسية.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه أعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي (المسحي)، وذلك لمعرفة مستوي مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، ويتم استخدام المنهج الوصفي المسحي لجمع البيانات الأولية من أجل اختبار المفاهيم ، ووصف جوانب أو خصائص معينة للسكان، وطبيعة العلاقات داخل السكان.

ثانياً: مجتمع البحث وعينته

تم تطبيق البحث كخطوة أولى على العينة الاستطلاعية Pilot sample من الخصائص السيكومترية للأدوات المكونة من (١٠٠) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ومتوسط أعمارهن (٣٣,٣) عاماً بانحراف معياري قدره (٨,٣) عاماً، وتراوحت أعمارهم بين (٢٣-٥٨) عاماً، وكان الهدف من استخدام العينة الاستطلاعية هي إعداد مقاييس الدراسة من حيث خصائصها السيكومترية للتحقق من مدى مناسبتها من حيث الصدق والثبات والمدة الزمنية وسلامة المفردات ... الخ.

تم تصميم مسح مقطعي على شبكة الإنترنت باستخدام عينة كرة الثلج (a snowball sample) في الفترة من (١٨) مايو و(٢٦) مايو ٢٠٢٣؛ وبلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة الذين سحب منهم عينة الدراسة (٣٠٣٧٧) معلمة خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣. وتتكون عينة الدراسة الأساسية من (٣٠٠) معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، وهي عينة عشوائية طبقية، ومتوسط أعمارهن (م=٣٤,٣) عاماً بانحراف معياري قدره (ع=٨,٤) عاماً، وتراوحت أعمارهم بين (٢٣-٥٨) عاماً؛ ويوضح جدول ١ التوزيع الإحصائي لعدد أفراد العينة الأساسية للبحث وفقاً لعدة خصائص منها: السن، والخبرة في العمل، الحالة الاجتماعية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي مقاساً بالدخل الشهري الدخل.

الخصائص الديموغرافية لعينة البحث

تكونت عينة البحث الأساسية من ٣٠٠ معلمة من معلمات المرحلة الابتدائية وبلغ متوسط أعمارهن (م=٣٤,٣) عاماً بانحراف معياري قدره (ع=٨,٤) عاماً، وتراوحت أعمارهن بين (٢٣-٥٨) عاماً؛ وتبعاً للحالة الاجتماعية، كان معظمهن (٦٠%) متزوجات، وحسب منطقة السكن، كان معظمهن (٦٦,٧%) يقمن في منطقة مبارك الكبير، ووفقاً للمستوى الاقتصادي، كان معظمهن (٦٦,٤%) ينتمين لفئة المستوى المتوسط. ويوضح جدول (١) التوزيع الإحصائي للعدد والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة (ن=٣٠٠) تبعاً للخصائص الديموغرافية.

جدول (١) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (ن=٣٠٠)

| المتغيرات | الفئة | العدد | % |
|--------------------------|--------------|-------|------|
| السن | ٣٠-٢٠ | ١٦٣ | ٥٤,٣ |
| | ٤٠-٣١ | ١١١ | ٣٧ |
| | ٤١ وأكبر | ٢٦ | ٨,٧ |
| الخبرة في العمل | سنة- ٥ سنوات | ١٥٠ | ٥٠ |
| | ١٠-٦ سنوات | ١١٠ | ٣٦,٦ |
| | ١١ سنة وأكثر | ٤٠ | ١٣,٤ |
| الجنسية | كويتية | ٢١٠ | ٧٠ |
| | أخرى | ٩٠ | ٣٠ |
| الحالة الاجتماعية | أعزب | ٩٠ | ٣٠ |
| | متزوج | ١٨٠ | ٦٠ |
| | منفصل | ٣٠ | ١٠ |
| المنطقة السكنية المحافظة | العاصمة | ١٢ | ٤ |
| | حولي | ٢٥ | ٨,٣ |
| | مبارك الكبير | ٢٠٠ | ٦٦,٧ |
| | الفروانية | ٨ | ٢,٦ |
| | الأحمدي | ٤٩ | ١٦,٤ |
| | الجهراء | ٦ | ٢ |
| المستوى الاقتصادي | منخفض | ٧٠ | ٢٣,٣ |
| | متوسط | ٢٠٠ | ٦٦,٤ |
| | مرتفع | ٣٠ | ١٠ |
| الإجمالي | | ٣٠٠ | ١٠٠ |

ثالثاً: أدوات البحث

مقياس المناعة النفسية

قام (زيدان، ٢٠١٣) بإعداد هذا المقياس الذي يحتوي على (١١٧) عبارة تم اختصارها إلى (٤٣) عبارة، يجاب عليها من خلال مقياس ليكرت رباعي يتكون من أربع اختيارات وهي (كثيراً=٤، وأحياناً=٣، ونادراً=٢، وأبداً=١، وتصحح وفق التدرج (١،٢،٣،٤) للمفردات الإيجابية والعكس للمفردات السلبية، وتتراوح درجات المقياس بالصورة المختصرة ما بين (٤٣- ١٧٢) درجة، ويتكون المقياس من تسعة أبعاد رئيسية للمناعة النفسية هي: التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، وضبط النفس، والثقة بالنفس، والتحدي، والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والإبداع وحل المشكلات، والتفاؤل. ويستجيب أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية والمتوسط الحسابي الموزون لهذه الاستجابات هو (١-٦٦،٢، ٢٧،٦-٣٣،٣، ٣، ٣٤،٣-٤) على التوالي، ويتم وصف هذه الاستجابات وفقاً لما يلي (منخفض، ومتوسط، ومرتفع) على التوالي.

(١) صدق المقياس

قام زيدان (Zidan, 2013) بالتحقق من صدق المقياس بالطرق التالية: صدق المحتوى: حيث تم التحقق من ذلك عن طريق عرض المقياس على عشرة محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس والمقياس النفسي، وقد نتج عن التحكيم حذف خمس عبارات وتعديل وصياغة تسع عبارات. الصدق العملي: حيث تم التحقق من ذلك عن بطريقة المكوّنات الأساسية لهوتلنج ، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax مع استخدام وهو مقياس لمدى ملاءمة بيانات الدراسة للتحليل العملي لكايزر ماير أولكين على عينة الدراسة الاستطلاعية، وبعد إجراء التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس واعتبار التشيع الملائم هو الذي يبلغ (٠,٣) فأكثر تم الحصول على تسع عوامل. الصدق التلازمي

وتم التحقق من ذلك عن معاملات الارتباط بين مقياس المناعة النفسية واستبيان الصلابة النفسية ، ومقياس الصلابة النفسية، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

وفي البحث الحالي، تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) معلمة في الدراسة الحالية خارج أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة، والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل بُعد من أبعاد المقياس التسع، والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٢) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) نتائج الاتساق الداخلي ل فقرات مقياس المناعة النفسية

| رقم البند | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية |
|-----------|-------------------------------|------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|
| ١ | **٠,٢٦ | ١٦ | **٠,٥٣ | ٣١ | **٠,٦٥ |
| ٢ | **٠,٤٣ | ١٧ | **٠,٣٨ | ٣٢ | **٠,٤٨ |
| ٣ | **٠,٣٥ | ١٨ | **٠,٤٠ | ٣٣ | **٠,٦٠ |
| ٤ | **٠,٢٥ | ١٩ | **٠,٤٥ | ٣٤ | **٠,٤٨ |
| ٥ | **٠,٣٠ | ٢٠ | **٠,٢٢ | ٣٥ | **٠,٦١ |
| ٦ | **٠,٤٨ | ٢١ | **٠,٤٨ | ٣٦ | **٠,٦٨ |
| ٧ | **٠,٤٢ | ٢٢ | **٠,٥٢ | ٣٧ | **٠,٤٤ |
| ٨ | **٠,٤٠ | ٢٣ | **٠,٥٢ | ٣٨ | **٠,٧٠ |
| ٩ | **٠,٤٠ | ٢٤ | **٠,٤٥ | ٣٩ | **٠,٦٥ |
| ١٠ | **٠,٣٨ | ٢٥ | **٠,٥٠ | ٤٠ | **٠,٥٨ |
| ١١ | **٠,٢٢ | ٢٦ | **٠,٣١ | ٤١ | **٠,٥٢ |
| ١٢ | **٠,٢٣ | ٢٧ | **٠,٦٨ | ٤٢ | **٠,٥٢ |
| ١٣ | **٠,٤٤ | ٢٨ | **٠,٣٠ | ٤٣ | **٠,٥٤ |

مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات

| رقم البند | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | معامل الارتباط بالدرجة الكلية |
|-----------|-------------------------------|------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|
| ١٤ | **٠,٥١ | ٢٩ | **٠,٥٣ | | |
| ١٥ | **٠,٦٠ | ٣٠ | **٠,٦٠ | | |

(ن=١٠٣)، ** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٢٢) للفقرة ١١، و(٠,٧٠) للفقرة ٣٨، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويشير ذلك إلى أن المقياس بالصورة المختصرة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.. ويوضح جدول (٣) قيم معامل الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس التسع، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية لدى أفراد العينة الاستطلاعية (ن=١٠٠)

| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ |
|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| (١) التفكير الإيجابي | 1 | | | | | | | | |
| (٢) المرونة النفسية | **٠,٣٤ | 1 | | | | | | | |
| (٣) ضبط النفس | **٠,٢٢ | **٠,٢٢ | 1 | | | | | | |
| (٤) الثقة بالنفس | **٠,٢١ | **٠,٢٦ | **٠,٣٨ | 1 | | | | | |
| (٥) التحدي | **٠,٤٤ | **٠,٣١ | **٠,٣٧ | **٠,٥٣ | 1 | | | | |
| (٦) الصمود والصلابة النفسية | **٠,٤١ | **٠,٢٢ | **٠,٢٧ | **٠,٤٧ | **٠,٤٨ | 1 | | | |
| (٧) فاعلية الذات | **٠,٣٧ | **٠,٣٨ | **٠,٢٢ | **٠,٦٣ | **٠,٦٤ | **٠,٥٧ | 1 | | |
| (٨) الإبداع وحل المشكلات | **٠,٣٠ | **٠,٣٦ | **٠,٢٢ | **٠,٥١ | **٠,٤٢ | **٠,٥١ | **٠,٦٨ | 1 | |
| (٩) التفاؤل | **٠,٦٦ | **٠,٤٢ | **٠,٢٢ | **٠,٢٣ | **٠,٤٨ | **٠,٥٢ | **٠,٥١ | **٠,٤٩ | 1 |
| الدرجة الكلية | **٠,٥٣ | **٠,٤٨ | **٠,٤٨ | **٠,٧٨ | **٠,٧٥ | **٠,٧٠ | **٠,٨٥ | **٠,٧٦ | **٠,٦٦ |

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد التسعة لمقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٤٨) و(٠,٨٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويشير ذلك إلى أن المقياس بالصورة المختصرة يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين أبعاده.

(٢) ثبات المقياس

قام زيدان (Zidan, 2013) بحساب معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية وأبعاده من بيانات عينة التقنين باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ ، وقد تراوحت معاملات الثبات بين ٠,٧٨-٠,٨٣ ، للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده. وفي الدراسة الحالية تم حساب معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية وأبعاده التسعة، باستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ، وسبيرمان – براون، وجتمان للمقياس ككل وأبعاده. وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية

| المناعة النفسية | عدد العبارات | المتوسط | الانحراف المعياري | التجزئة النصفية | ألفا كرونباخ | سبيرمان – براون | جتمان |
|-----------------------------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------|
| (١) التفكير الإيجابي | 4 | ١٣,٧ | ١,٣ | ٠,٦٢ | ٠,٦١ | ٠,٦٨ | ٠,٦٨ |
| (٢) المرونة النفسية | 4 | ١١,٧ | ١,٥ | ٠,٦٦ | ٠,٦٣ | ٠,٦١ | ٠,٦١ |
| (٣) ضبط النفس | 5 | ١٣,٩ | ٢,٣ | ٠,٦٠ | ٠,٦٦ | ٠,٧٥ | ٠,٧٤ |
| (٤) الثقة بالنفس | 7 | ٢٢,٥ | ٣ | ٠,٧٠ | ٠,٧٥ | ٠,٨٢ | ٠,٨٢ |
| (٥) التحدي | 5 | ١٦ | ١,٥ | ٠,٦٠ | ٠,٦١ | ٠,٦٧ | ٠,٦٧ |
| (٦) الصمود والصلابة النفسية | 4 | ١٢,٥ | ١,٧ | ٠,٦٣ | ٠,٦٠ | ٠,٦٦ | ٠,٦٦ |
| (٧) فاعلية الذات | 6 | ١٩,٨ | ٢,٧ | ٠,٦١ | ٠,٧١ | ٠,٧٦ | ٠,٧٦ |
| (٨) الإبداع وحل المشكلات | 5 | ١٦,٢ | ٣ | ٠,٦٦ | ٠,٨٦ | ٠,٨٠ | ٠,٧٤ |
| (٩) التفاؤل | ٣ | ١٠,٤ | ١,٥ | ٠,٧٠ | ٠,٧٢ | ٠,٨٢ | ٠,٧٨ |
| الدرجة الكلية | ٤٣ | ١٣٧,١ | ١٣,٤ | ٠,٦٧ | ٠,٨٩ | ٠,٨٠ | ٠,٧٨ |

ويوضح جدول (٤) أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية التسعة للمقياس وذلك باستخدام طرق التجزئة النصفية، ومعامل الارتباط سبيرمان – براون، ومعادلة جتمان تراوحت ما بين (٠,٦٠ - ٠,٧٠)، (٠,٦١ - ٠,٨٢)، (٠,٦١ - ٠,٨٢)، على التوالي، وبلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠,٦٧ ؛ ٠,٨٠ ؛ ٠,٧٨)، على التوالي، وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية التسعة ($\alpha = 0,60 - 0,86$)، وبلغت للدرجة الكلية للمقياس ($\alpha = 0,89$)، وهي معاملات ثبات مرتفعة، ويشير ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية

للتحقق من صحة فرضيات البحث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والنسب المئوية للتحقق من صحة الفرضية الأولى، وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، مع استخدام محك كاييز-ماير أولكين (Kaiser-Meyer Olkin (KMO) لتحليل البناء العاملي للتحقق من صحة الفرضية الثانية. واستخدام معامل الارتباط الخطي البسيط لبرسون (Pearson Correlation)

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة، وأخيراً، تم التحقق من صحة الفرضية الرابعة باستخدام تحليل الانحدار اللوجستي الرتبى (Ordinal Regression). وقد تم تحليل النتائج باستخدام رزمة العلوم الإحصائية والاجتماعية (SPSS).

نتائج البحث ومناقشتها

أولاً-نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

نصت الفرضية الأولى على ما يلي: يوجد مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت. وللتحقق من ذلك تم حساب النسب المئوية للمتوسطات والموزونة على المقياس المستخدم، وكما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥) النسب المئوية للمتوسطات الموزونة على مقياس المناعة النفسية لدى العينة الكلية

| المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط | المتوسط الموزون | كثيراً | أحياناً | نادراً | لا | المناعة النفسية |
|---------|-------------------|---------|-----------------|--------|---------|--------|------|----------------------|
| مرتفع | ١,٣ | ١٤,٢ | ٣,٥٥ | %٥٥ | %٤٠,٤ | %٣,٦ | %١ | التفكير الإيجابي |
| متوسط | ١,٨ | ١٣,٢ | ٣,٢٩ | %٦٠,٨ | %٢٤,٧ | %٥,٨ | %٨,٧ | المرونة النفسية |
| متوسط | ٢,٣ | ١٤,٧ | ٢,٩٤ | %٣٤,٨ | %٤٠,٣ | %١٨,٧ | %٦,٢ | ضبط النفس |
| مرتفع | ٢,١ | ٢١,٥ | ٣,٥٦ | %٤٥,٣ | %٣٣ | %١٥ | %٦,٧ | الثقة بالنفس |
| متوسط | ١,٩ | ١٤,٣ | ٢,٨٢ | %٤٣ | %٢٧ | %١٥ | %١٥ | التحدي |
| متوسط | ١,٨ | ١١,٨ | ٢,٩٧ | %٣٢ | %٣٧ | %٢١ | %١٠ | الصلابة النفسية |
| مرتفع | ٢,٦ | ٢٠,١ | ٣,٣٦ | %٦٩ | %٢١ | %٩ | %١ | فاعلية الذات |
| متوسط | ٢,٧ | ١٦,١ | ٣,٢٢ | %٤٩ | %٤٠ | %٨ | %٣ | الإبداع وحل المشكلات |
| مرتفع | ١,٨ | ١٤,٢ | ٣,٥٦ | %٦٨ | %٢٦ | %٤ | %٢ | التفاؤل |
| متوسط | ١٠,٥ | ١٤٠,٦ | ٣,٢٥ | %٥١ | %٣٢ | %١١,١ | %٥,٩ | الدرجة الكلية |

اتضح من جدول (٥) وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية (الدرجة الكلية) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، وقد بين حوالي (٥١%) من عينة الدراسة أن لديهم مناعة نفسية مرتفعة، بينما بين حوالي (١٧%) من عينة الدراسة أن لديهم مناعة نفسية منخفضة، وجاء التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، وفاعلية الذات، والتفاؤل في الترتب الأول؛ إذ ترتفع درجات معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت على هذه الأبعاد، بينما جاءت المرونة النفسية، وضبط النفس، والتحدي، والصمود والصلابة النفسية، والإبداع وحل المشكلات في الترتب الثاني؛ إذ أن درجات معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت على هذه الأبعاد متوسطة.

ويمكن أن يعزى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى (٥١%) من معلمات المرحلة الابتدائية في الكويت إلى عدة عوامل منها: تزويد هؤلاء المعلمات بالتدريب والمهارات اللازمة للتعامل مع التحديات النفسية والعاطفية في البيئة المدرسية؛ والمعلمات اللاتي لديهن سنوات من الخبرة قد يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات بشكل فعال، حيث يمكن أن يكون لديهن تجارب سابقة في التعامل مع الصعوبات النفسية والعاطفية للتلاميذ؛ والدعم النفسي والاجتماعي من قبل إدارة المدرسة والزملاء في العمل أو الأصدقاء والعائلة. بينما (١٧%) من المعلمات التي تعاني من مناعة نفسية منخفضة، وقد يرجع ذلك لعدة عوامل منها: الضغوط النفسية الناتجة عن العمل، مثل تحضير الدروس وإدارة الصفوف والتعامل مع التلاميذ المشاكسين؛ ونقص الدعم النفسي والعاطفي من قبل المؤسسة التعليمية أو الزملاء أو الأسرة، مما يجعلهم أقل قدرة على التعامل مع التحديات النفسية؛ وقد تواجه بعض المعلمات تحديات شخصية أو عاطفية خارج العمل، مثل مشاكل في الأسرة أو العلاقات، وهذا يمكن أن يؤثر على مناعتهم النفسية.

وتتفق هذا النتائج مع نتائج بعض الدراسات ومنها (Omer, 2021)؛ سالم (Salman, 2021)؛ ورزق وهيبه (Rizk, & Heyba, 2021)، بينما تختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة مهاوش، والمنصوري (Mhawesh, & Al-Mansouri, 2023)، التي أبلغت عن وجود مستوى منخفض من المناعة النفسية لدى عينة المعلمات. إذ تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات ومنها نتائج دراسة عمر (Omar, 2021) التي بينت أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع، ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف. وأظهرت نتائج دراسة سالم (Salman, 2021) تمتع عينة الدراسة من معلمي التعليم الأساسي المصريين بمستوى متوسط من المناعة النفسية سواء الذين سبقت إصابتهم بفيروس كورونا أو الذين لم يُصابوا به. وبينت نتائج دراسة رزق وهيبه (Rizk, & Heyba, 2021) أن مستوى الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة من الطلاب المعلمين. وأوضحت نتائج دراسة حسين (Hussein, 2020) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على المناعة النفسية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية. وبينت نتائج دراسة المعمرية، وطه (Al-Maamari, & Taha, 2018) وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة من معلمات التربية الخاصة. بينما تختلف نتائج هذه الدراسة عن نتائج دراسة مهاوش والمنصوري (Mhawesh, & Al-Mansouri, 2023) التي بينت أن هناك انخفاض في مستوى المناعة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.

ثانياً- نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

نصت الفرضية الثانية على ما يلي: البنية العاملية لأبعاد المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت هي بنية متعددة الأبعاد. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax مع استخدام محك كايزر Kaiser Criterion. وقد بلغت قيمة محك كايزر للتحقق من كفاية حجم العينة (٠,٦٠)، وبعد إجراء التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس واعتبار التشعب الملائم هو الذي يبلغ (٠,٥) فأكثر، وتم الحصول على عاملين فسرا (٥١,٤) من التباين الكلي للمصفوفة العاملية هما:

العامل الأول ويمكن أن نسميه المناعة النفسية الذاتية (Self-Psychological Immunity) وهي مفهوم يُستخدم للإشارة إلى قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية للتحديات النفسية والعاطفية والاجتماعية، وهذا النوع من المناعة يتعلق بكيفية التفاعل مع الضغوط النفسية والضغوط الخارجية والحفاظ على الصحة العقلية والعاطفية. وقد تشبع هذا العامل بالمتغيرات التالية (الثقة بالنفس، والصمود والصلابة، وفاعلية الذات، وضبط النفس، والتفاؤل)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٠٦)، وفسر هذا العامل (٣٣,٩) من التباين الكلي للمصفوفة العاملية، وتراوحت درجات التشبع لهذه المتغيرات بين (٠,٦٢-٠,٧٦).

والعامل الثاني ويمكن أن نسميه المناعة النفسية العقلية (Cognitive Psychological Immunity) وهي مفهوم يتعلق بقدرة الفرد على التفكير والتحليل ومعالجة المعلومات والمشاكل بطريقة صحيحة وفعالة، وهذا النوع من المناعة يشمل مجموعة من القدرات والمهارات العقلية التي تساعد الفرد على التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة بطريقة منطقية وبناءة. وقد تشبع هذا بالمتغيرات التالية (التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية، والابداع وحل المشكلات، والتحدي)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (١,٥٧)، وفسر هذا العامل (١٧,٤) من التباين الكلي للمصفوفة العاملية، وتراوحت درجات التشبع لهذه المتغيرات بين (٠,٥٣-٠,٦٧)، وقد أتضح من هذه النتائج أن البنية العاملية لأبعاد المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية في دولة الكويت هي بنية متعددة الأبعاد؛ إذ تتضمن مفهومين رئيسيين، هما: المناعة النفسية الذاتية والمناعة النفسية العقلية. ونستعرض ذلك فيما يلي:

١. المناعة النفسية الذاتية: يتعلق هذا العامل بمدى اعتقاد المعلمات في قدرتهن على تحقيق النجاح في أداء مهامهن التعليمية والتربوية، ويشير ارتفاع مستوى المناعة النفسية الذاتية إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع التحديات التي تواجهها المعلمات في الفصل الدراسي، وقد أظهرت الدراسات السابقة أن المعلمين الذين يمتلكون مستويات عالية من المناعة النفسية الذاتية عادةً يكونون أكثر فعالية في تحفيز الطلاب وتحقيق النجاح الأكاديمي.
٢. المناعة النفسية العقلية: يشير هذا العامل إلى قدرة المعلمات على التعامل مع ضغوط العمل والتحديات النفسية والعقلية بشكل فعال، والمعلمات الذين يمتلكون مستويات عالية من المناعة النفسية العقلية يمكنهم التكيف بشكل أفضل مع التغيرات والضغوط في بيئة العمل، وتشير البحوث السابقة إلى أن المناعة النفسية العقلية تلعب دورًا هامًا في الحفاظ على صحة المعلمين النفسية ومساعدتهم على البقاء على قيد الحياة في مهنة التعليم.

وهناك تفاعل بين هذين البعدين، على سبيل المثال، عندما يكون لدى المعلمة مناعة نفسية ذاتية قوية، يمكن أن يزيد ذلك من قدرتها على التعامل مع التحديات النفسية والعقلية بشكل فعال، مما يؤدي إلى زيادة المناعة النفسية العقلية لديها، وبالعكس، عندما تكون لديها مناعة نفسية عقلية قوية، تزيد هذه القوة من اعتقادها في قدرتها على التغلب على التحديات اليومية. ويصف نموذج أولاه (Oláh, 2000) للجهاز المناعي النفسي بنية متكاملة تتألف من ١٦ كفاءة شخصية داعمة ووقائية تساعد في إدارة الضغوط البيئية. وهذه الكفاءات الشخصية متعددة الأبعاد، وتتضمن عوامل معرفية وسلوكية وعوامل شبيهة بالسماح. ويعمل هذا النموذج كنظام متعالي يتألف من ثلاثة أنظمة فرعية في تفاعلات مستمرة. وهذه الأنظمة الفرعية هي: نظام فرعي للاقترب (Approach) والاعتقاد، ونظام فرعي للمراقبة والإبداع والتنفيذ، ونظام فرعي للتنظيم الذاتي (Kaur, & Som, 2020)

ثالثاً- نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومتغيري السن وسنوات الخبرة في العمل. ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات سالفة الذكر، وجدول (٦) يوضح ما تم التوصل إليه من النتائج:

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين المناعة النفسية وأبعادها المختلفة والسن والخبرة لدى عينة الدراسة (ن=٣٠٠)

| المتغير | العمر | الخبرة |
|----------------------|--------|--------|
| التفكير الإيجابي | ٠,٣٢ | ٠,٢٢ |
| المرونة النفسية | ٠,٠٦ | ٠,٠٤ |
| ضبط النفس | **٠,١٧ | **٠,١٨ |
| الثقة بالنفس | ٠,٥٢ | ٠,٦٧ |
| التحدي | **٠,٢٠ | **٠,٢٢ |
| الصلابة النفسية | **٠,٣٢ | **٠,٢٨ |
| فاعلية الذات | *٠,١٤ | *٠,١٥ |
| الإبداع وحل المشكلات | **٠,٣٠ | **٠,٣٣ |
| التفاؤل | **٠,٢٢ | **٠,٢٤ |
| الدرجة الكلية | **٠,٢٧ | **٠,٢٦ |

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

اتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية إيجابية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السن والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعادها التالية: ضبط النفس، والتحدي، والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والإبداع وحل المشكلات، والتفاؤل؛ إذ إن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المطلوبة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السن وأبعاد المناعة النفسية التالية: التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية والثقة بالنفس، كما توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الخبرة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وأبعادها التالية: ضبط النفس، والتحدي، والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والإبداع وحل المشكلات، والتفاؤل؛ إذ إن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المطلوبة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الخبرة وأبعاد المناعة النفسية التالية: التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية والثقة بالنفس.

وأوضح من هذه النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين العمر والمناعة النفسية؛ ويعتبر العمر متغير يمكن أن يؤثر على العديد من جوانب الصحة النفسية والسلوكية، وفي هذه الحالة، يُفهم العمر على أنه متغير مستقل، حيث يُظهر العمر تأثيرًا إيجابيًا على القدرة على التعامل مع التحديات وتعزيز الصمود النفسي، وهذا يكون مفيدًا لفهم كيفية تطور المناعة النفسية مع مرور الزمن. وتتعارض مع نتائج الحمداًن وآخرون (Al-Hamdan et al., 2021)، ومع نتائج أحمدي وآخرون (Ahmadi et al., 2020) من أن مناعة المعلمين النفسية تتقلب في المراحل المتأخرة من ممارستهم إلى مناعة أكثر تحجراً وسلبية. ومع ما أشارت إليه جراهام وآخرون (Graham et al., 2006) بأن الوظيفة المناعية ترتبط بصورة عكسية بالسن، حيث يُظهر البالغين الأكبر غالبًا ضعفًا مناعيًا أكبر للإجهاد مقارنة بالبالغين الأصغر سنًا. بينما تتوافق مع نتائج دراسة وانج وآخرون (Wang et al., 2023)، وتروليت وآخرون (Trouillet et al., 2009) التي بينت أن هناك عدة أسباب لوجود علاقة إيجابية بين العمر والمناعة النفسية منها ما يلي:

- تطور النضج النفسي: فمع تقدم العمر، يمكن للأفراد أن يكتسبوا خبرات حياتية أكثر ويطوروا استجابات نفسية أكثر صلابة لمواجهة التحديات والضغوط.
- تحسين مهارات التعامل: حيث مع التقدم في العمر يتعلم الأفراد كيفية التعامل مع المشاكل والضغوط بشكل أفضل، مما يعزز من مستوى مناعتهم النفسية.
- تصاعد الثقة بالنفس: قد تزيد الثقة بالنفس مع العمر، وهذا يمكن أن يؤثر إيجابًا على جوانب المناعة النفسية مثل التحدي والصمود.

كما أضح من هذه النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدد سنوات الخبرة في العمل والمناعة النفسية. وتشير النظريات النفسية والسلوكية إلى أن الخبرة في العمل تؤثر بشكل كبير على المناعة النفسية للأفراد (Wang et al., 2023). وقد بين كل من فيركامبر وآخرون (Vercambre et al., 2009)، وجونسون وآخرون (Johnson et al., 2005)، و(Weigelt et al., 2021) أن العلاقة الإيجابية بين الخبرة والمناعة النفسية قد ترجع لعدة أسباب منها:

- تعلم المهارات والاستقلالية: فمع مرور الزمن، يكتسب الأفراد مهارات وخبرات جديدة في مجال عملهم؛ مما يزيد من انفتاحهم على التعلم وتحسين مهاراتهم، ويزيد من شعورهم بالكفاءة والاستقلالية في العمل، مما يساهم في زيادة المناعة النفسية.
- تعزيز الثقة بالنفس: يصبح لدى الأفراد بمرور الزمن واكتساب الخبرة، تاريخ نجاح وإنجازات في مجال عملهم، مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التعامل مع التحديات والضغوط في العمل.
- التحكم في الضغوط: تمكن الخبرة في العمل الأفراد من تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط والتحديات اليومية في مكان العمل، مما يقلل من مستويات التوتر والإجهاد ويساهم في تعزيز المناعة النفسية. أعلى النموذج

رابعاً- نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

نصت الفرضية الرابعة على ما يلي: يوجد تأثير دال إحصائياً للعوامل الأربعة التالية (الحالة الاجتماعية، والجنسية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي) على المناعة النفسية. وللتحقق من ذلك

تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام تحليل الانحدار اللوجستي الرتبي Ordinal Regression، ويتميز هذا الأسلوب بتفسير أثر العوامل المنبئة (المستقلة) باختلاف مستويات قياسها على الاستجابات الرتبية بمعنى أن يكون العامل التابع عاملاً ترتيبياً، ويبين جدول (٧) معاملات الانحدار.

جدول (٧) تأثير بعض العوامل التي تتضمن (الحالة الاجتماعية، والجنسية، والمنطقة السكنية) على المناعة النفسية

(ن=٣٠٠)

| العوامل التابعة | المتغيرات المستقلة | التقديرات Estimate | الخطأ المعياري (S.E) | Wald | درجة الحرية DF | الدلالة |
|--|--------------------|--------------------|----------------------|--------|----------------|----------|
| Chi- ٢٤ Square=٢٥,٣ (**) درجة الحرية= (٧) | الحالة الاجتماعية | ٠,٨٤ | ٠,٤٣ | *٣,٨ | ١ | ٠,٠٥ |
| | الجنسية | ٠,٢٠ | ٠,٣٤ | ٠,٣٧ | ١ | غير دالة |
| | المنطقة السكنية | ١,٧ | ٠,٤٤ | **١٤,٤ | ١ | ٠,٠٠١ |
| | المستوى الاقتصادي | 2.4 | 0.56 | 17.1 | ١ | 0.001 |

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

اتضح من جدول (٧) أن قيمة Chi-Square بلغت (٢٥,٣)، وبلغت قيمة درجة الحرية للنموذج الانحداري (٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١). كما يتضح من الجدول (٧) أن ثلاث عوامل ديموغرافية (الحالة الاجتماعية، والمنطقة السكنية، والمستوى الاقتصادي) تؤثر بدرجة دالة إحصائية على مستوى المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية. وتبعاً للحالة الاجتماعية، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات العازبات (م=١٤٤؛ ع=٧,٩)، وبلغ المتوسط الحسابي للمتزوجات (م=١٤٠؛ ع=١٢,٧)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المنفصلات (م=١٣٧؛ ع=١٢,٣)، مما يشير إلى أن معلمات المرحلة الابتدائية العازبات كان لديهن مناعة نفسية أعلى بدرجة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥٠) مقارنة بالفئتين الأخرتين. وحسب المحافظة (منطقة السكن)، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المعلمات على مقياس المناعة النفسية، كما يلي: القاطنات بمحافظة العاصمة (م=١٣٩؛ ع=6.3)، والقاطنات بمحافظة حولي (م=١٤١,٥؛ ع=10.7)، والقاطنات بمحافظة مبارك الكبير (م=١٤٠؛ ع=10.4)، والقاطنات بمحافظة الفروانية (م=١٣٥؛ ع=4.4)، والقاطنات بمحافظة الأحمدية (م=١٤٩؛ ع=11.2)، والقاطنات بمحافظة الجهراء (م=١٤٢؛ ع=10.5)، مما يدل على أن معلمات المرحلة الابتدائية القاطنات بمحافظة الأحمدية لديهن مناعة نفسية أعلى بدرجة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) مقارنة بالقاطنات في المحافظات الخمس الأخرى. ووفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المعلمات على مقياس المناعة النفسية، كما يلي، ذوات الدخل المرتفع (م=١٥١؛ ع=11.8)، وذوات فئة الدخل المتوسط (م=١٣٥؛ ع=5.4)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات لذوات الدخل المنخفض (م=١٣١؛ ع=3.4)، مما يدل على أن معلمات المرحلة الابتدائية ذوات

المستوى الاقتصادي والدخل المرتفع أبلغن عن مستويات مناعة نفسية أعلى بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,001) مقارنة بالفئتين الأخرتين.

ومن الممكن أن يعزى وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية القاطنات بمحافظة الأحمدية إلى أن المنطقة السكنية يمكن أن تؤثر على ظروف المعيشة، بما في ذلك جودة الإسكان والبيئة المحيطة؛ إذ أن العيش في منطقة ذات بنية تحتية جيدة وبيئة نظيفة يمكن أن يسهم في الراحة النفسية، وبعض المناطق قد توفر خدمات وامتيازات إضافية مثل مرافق الترفيه والتعليم والرعاية الصحية، ووجود وصول سهل إلى هذه الخدمات يمكن أن يقلل من التوتر والقلق، وتؤثر العوامل الاجتماعية والجغرافية على احتياجات المعلمات وتجاربهن في العمل والحياة اليومية، مما يؤثر على مستوى التوتر والرضا النفسي، تلك العوامل ليست عزلة وتتفاعل مع بعضها البعض لتكوين تأثير على المناعة النفسية للأفراد. كما يمكن أن يرجع وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية العازبات إلى أن المعلمات العازبات لا يواجهن التحديات والمسؤوليات في الحياة اليومية مقارنة بالمتزوجات أو المطلقات اللاتي يواجهن العديد من التحديات والمشكلات مثل المشكلات الأسرية وواجبات الحياة العائلية والمشكلات المالية وتربية الأطفال التي قد تؤثر على الصحة النفسية لديهن. وقد أظهر كومبز (Coombs, 1991) أن الأفراد غير المتزوجين يعانون من مشاكل عاطفية وصحية أكثر من نظرائهم المتزوجين، وفقاً لأكثر من 130 دراسة تجريبية حول عدد من مؤشرات العافية النفسية، فإن الرجال والنساء المتزوجين يكونون عمومًا أكثر سعادة وأقل توترًا من غير المتزوجين. وتوصلت شين وآخرون (Chen et al., 2003) إلى أن الأشخاص ذوي الوضع الاجتماعي الاقتصادي المنخفض يتعرضون لتجارب إجهاد أكبر ومعتقدات أقل كفاءة حول إمكانية السيطرة على حياتهم وصحتهم في دراستهم على عينة من المراهقين الكنديين. وقد أتضح من نتائج الدراسة أن معلمات المرحلة الابتدائية من ذوي الدخل المرتفع لديهن مناعة نفسية مرتفعة مقارنة بالفئات الأخرى. وقد يعزى ذلك إلى عدة عوامل ومتغيرات نفسية واجتماعية، قد أشارت إليها بعض الدراسات السابقة، على سبيل المثال (Vercambre et al., 2009; Wang et al., 2023; Benny et al., 2023)

- الوصول إلى الموارد: تشير العديد من الأدبيات النظرية إلى أن ذوي الدخل المرتفع غالبًا ما يكون لديهم وصولاً أفضل إلى الموارد والفرص، وقد يتيح لهم ذلك الوصول إلى الرعاية الصحية النفسية والاجتماعية والدعم النفسي الذي يمكن أن يعزز من مناعتهم النفسية، على سبيل المثال، قد يكون لديهم القدرة على الوصول إلى علاج نفسي أو مدربين نفسيين.
- البيئة المحيطة: تؤثر البيئة المحيطة بشكل كبير على مناعة الفرد النفسية، حيث أن المناطق السكنية لذوي الدخل المرتفع تتميز بالأمان والاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، مما يسهم في شعور المعلمات بالاستقرار النفسي والعاطفي.
- الدعم الاجتماعي: يكون لدى ذوي الدخل المرتفع شبكات دعم اجتماعية أو دعم عائلي أكبر، وهذا الدعم الاجتماعي يسهم في تقليل مستويات التوتر وزيادة مستويات الدعم النفسي، مما يؤدي إلى مناعة نفسية مرتفعة.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بالآتي:

١. تقديم دعم نفسي للمعلمات من خلال برامج تثقيفية ودورات تدريبية لدعم صحة العقل والمناعة النفسية للمعلمات في المدارس الابتدائية، واستخدام استراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل والتحدث عن الصعوبات النفسية بفتح النقاش حولها.
٢. توجيه السياسات التعليمية في دولة الكويت للنظر في تكوين بيئة عمل تشجع على صحة العقل والعناية بالمعلمات، وقد تشمل هذه السياسات توفير الدعم النفسي والعلاجي وتحسين ظروف العمل.
٣. تطوير أدوات تقييم أفضل لقياس المناعة النفسية للمعلمات بدقة أكبر وتحديد العوامل التي تؤثر فيها بشكل أفضل.
٤. تعزيز البحث حول السلوكيات الصحية وأسلوب الحياة الذي يمكن أن يساهم في تعزيز المناعة النفسية للمعلمات.
٥. دراسة التفاوتات الاجتماعية في المناعة النفسية وفهم كيف يمكن تقديم الدعم الملائم لمعلمات من مختلف الخلفيات والظروف.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- الحرايزة، جعفر. (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. دراسات: العلوم التربوية، ٤٧(١)، ١٠٨-١١٦.
- حسين، فاطمة عبدالفتاح عبدالله. (٢٠٢٠). المناعة النفسية كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا: دراسة سيكومترية كLINIكية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة المنيا، المنيا.
- رزق، زينب شعبان، وهيبه، محمد أحمد علي. (٢٠٢١) الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٨(٢)، ٩٨-٥٥. doi: 10.21608/cpc.2021.235306
- زيدان، عصام محمد زيدان. (٢٠١٣) المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٨١(١)، ٨١-٨١.
- سالمان، الشيماء. (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوي بفيروس كورونا المستجد covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(٣)، ٣٦٧-٤٠٢.
- عبد المطلب، عبد المطلب عبد القادر (٢٠١٨). علم النفس المدرسي: أسسه وتطبيقاته. الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.
- عمر، ليلي بابكر. (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية، ٣٧(٧)، ٦١-٩٥.

مرسي، كمال إبراهيم. (٢٠٠٠) *السعادة وتنمية الصحة النفسية - مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس*. القاهرة: دار النشر للجامعات.

المعمرية، هدى بنت عبدالله بن حميد، و طه، هبة حسين إسماعيل. (٢٠١٨). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩ (١٧)، ٦١٣ - ٦٤٠.

مهاوش، اسيل راضي، والمنصوري، أمل عبد الرزاق. (٢٠٢٣) قياس مستوى المناعة النفسية لدى معلمات الاحتياجات الخاصة. *مجلة نفاق صادرة عن الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣٨ (٢)، ٩٠٧-٨٩٥.

English References:

Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (Eds.). (2001). *Psychoneuroimmunology* (3rd ed.). New York, NY: Academic Press.

Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kádár, A., Krizbai, T., & Lukács-Márton, R. (2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *New Educational Review*, 23(1), 103-113. <https://www.researchgate.net/publication/291487065>

Aliakbari, A. (2015). The impact of job satisfaction on teachers' mental health: A case study of the teachers of Iranian Mazandaran province. *World Scientific News*, 12, 1-11. Retrieved from <https://worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2024/01/WSN-12-2015-1-11.pdf>

Ayalew, T., Seyum, G., & Alemu, A. (2020). An assessment of primary school EFL teachers' job burnout. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 7(7), 250-260. Retrieved from <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/76962219/250-260-libre.pdf?1640096666>

Bennett, C, Molofsky, V. (2019) The immune system and psychiatric disease: a basic science perspective. *Clin Exp Immunol*. 2019 Sep;197(3):294-307. doi: 10.1111/cei.13334.

Benny, C, Patte, KA, Veugelers, PJ, Senthilselvan, A, Leatherdale, ST, Pabayo, R. A. (2023) Longitudinal Study of Income Inequality and Mental Health Among Canadian Secondary School Students: Results from the Cannabis, Obesity, Mental Health, Physical Activity, Alcohol, Smoking, and Sedentary Behavior Study (2016-2019). *J Adolesc Health*. 73(1):70-78. doi: 10.1016/j.jadohealth.2023.01.028.

Bin Jwair, A. A. B., & Al-Dosari, D. A. H. (2023). How Primary School Teachers Perceive and Develop Students' Future Skills? *Education Research International*, 2023(1), 6160658. <https://doi.org/10.1155/2023/6160658>

Chen, X. (2024). Teacher psychological immunity in language education: comprehensive review. *Educational Psychology Journal*, 29(1), 105-123.

- Dobakhti, L., Zohrabi, M., & Masoudi, S. (2022). Developing Productive Teacher Immunity by Providing Tailor-Made Teacher Education: A *Constructive Endeavor? Issues in Language Teaching*, 11(2), 187-217. doi: 10.22054/ilt.2022.68537.710
- Hiver, P. (2015). *Psychological immunity and teacher resilience*. In J. C. Miller & A. L. Roberts (Eds.), *Advances in educational psychology* (pp. 77-94). Routledge.
- Hiver, P. (2016). *The dynamics of self-regulation in language teaching*. In C. Lee & D. James (Eds.), *Complex systems in education* (pp. 121-136). Routledge.
- Hiver, P. (2018). Self-regulation and teacher immunity: An integrative approach. *Journal of Teacher Education and Development*, 22(4), 45-62.
- Hiver, P., & Dörnyei, Z. (2017). *Teacher immunity: A new perspective on teacher resilience*. *Teaching and Teacher Education*, 62, 163-172.
- Jaiswal, A., Kumar, R., & Singh, N. (2020). Reconstructing teacher immunity: A step-by-step approach. *Journal of Educational Research and Practice*, 10(3), 299-312.
- Johnson, Sheena & Cooper, Cary & Cartwright, Susan & Donald, Ian & Taylor, Paul & Cook, Clare. (2005). The Experience of Work-Related Stress across Occupations. *Journal of Managerial Psychology*. 20. 10.1108/02683940510579803.
- Kinman, G., Wray, S., & Strange, C. (2011). Emotional labour, burnout and job satisfaction in UK teachers: The role of workplace social support. *Educational Psychology*, 31(7), 843–856. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.608650>
- Li, J. (2021). Teacher psychological immunity and classroom management: A review. *International Journal of Teacher Education*, 33(4), 422-437.
- Mizala, A., & Ñopo, H. (2016). Measuring the relative pay of school teachers in Latin America 1997–2007. *International Journal of Educational Development*, 47, 20-32. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2015.11.014>
- Moraes, LJ, Miranda, MB, Loures, LF, Mainieri, AG, & Mármora, CHC. (2018) A systematic review of psychoneuroimmunology-based interventions. *Psychol Health Med*, ;23(6):635-652. doi: 10.1080/13548506.2017.1417607. Epub 2017 Dec 20. PMID: 29262731.
- Morrison, K. (2002). *Complexity theory and educational change*. Routledge.
- Morrison, K. (2006). Dynamic systems and educational reform. In M. T. Smith (Ed.), *Innovations in educational practice* (pp. 89-104). Sage Publications.
- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., & Aber, J. L. (2015). *Organizational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 4. Art. No. CD010306. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010306.pub2>
- Oláh, A. (1996). *A megküzdés személyiségtényezői: a pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere. Kézirat. [Personality factors of coping: The Psychological*

- Immune System and its Measurement*]. [Unpublished Ph.D. Dissertation], Eötvös Loránd University, Hungary.
- Olah, A. (2005). *Anxiety, Coping, and Flow. Empirical studies in interactional perspective*. Hungary: Trefort Press.
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the validity of qualitative research. *Qualitative Evaluation and Research Methods*, 3(4), 114-123.
- Rodrigues de Oliveira, D, Wilson, D, Palace-Berl, F, de Mello Ponteciano, B. (2021) *Mindfulness meditation training effects on quality of life, immune function and glutathione metabolism in service healthy female teachers: A randomized pilot clinical trial*. *Brain Behav Immun Health*, 18:100372. doi: 10.1016/j.bbih.2021.100372.
- Sarıçoban, A. & Kırmızı, O. (2021). Language teacher immunity: insights from Turkey. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 8(2). 1172-1189.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Thelen, E., & Bates, E. (2003). Dynamics of developmental change. *Child Development*, 74(6), 1052-1069.
- Trouillet R, Gana K, Laurel M, Fort I. (2009) *Predictive value of age for coping: the role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress*. *Aging Ment Health*.13(3):357-66. doi: 10.1080/13607860802626223.
- Vercambre, N, Brosselin, P, & Gilbert F. (2009) Individual and contextual covariates of burnout: a cross-sectional nationwide study of French teachers. *BMC Public Health*, 9:333 [10.1186/1471-2458-9-333](https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-333)
- Wang, B, Zhao, H, Shen, H, & Jiang, Y. (2023) Socioeconomic status and subjective well-being: The mediating role of class identity and social activities. *PLoS One*, 15;18(9):e0291325. doi: 10.1371/journal.pone.0291325.
- Weigelt, O., Siestrup, K., & Prem, R. (2021). Continuity in transition: Combining recovery and day-of-week perspectives to understand changes in employee energy across the 7-day week. *Journal of Organizational Behavior*, 42(5), 567–586. <https://doi.org/10.1002/job.2514>

Translation of Arabic References:

- Al-Harayza, Jaafar. (2020). The level of psychological immunity and its relationship to mental health among athletes at Al-Balqa Applied University. *Studies: Educational Sciences*, 47(1), 108-116.
- Hussein, Fatima Abdel Fattah Abdullah. (2020). Psychological immunity as a predictor of personal vitality among special education teachers in Minya Governorate: *a clinical psychometric study*. (Unpublished master's thesis), Minya University, Minya.

- Rizk, Zainab Shaaban, and Wahiba, Muhammad Ahmed Ali. (2021) Psychological resilience and its relationship to psychological immunity and psychological prosperity among student teachers. *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 55-98. doi: 10.21608/cpc.2021.235306
- Zidane, Issam Muhammad Zidane. (2013) Psychological immunity: its concept, dimensions, and measurement. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University*, 81(1), 811-8.
- Salman, Al-Shaima. (2021) Psychological immunity and its relationship to both self-transcendence and anxiety about infection with the emerging coronavirus Covid-19 among basic education teachers in light of some demographic variables. *Journal of Scientific Research in Education*, 22(3), 367-402.
- Abdul Muttalib, Abdul Muttalib Abdul Qadir (2018). School psychology: its foundations and applications. *Kuwait: Kuwait National Library*.
- Omar, Laila Babiker. (2021). Psychological immunity among female students in the College of Education and its relationship to social intelligence. *College of Education Journal*, 37(7), 61-95.
- Morsi, Kamal Ibrahim. (2000) Happiness and mental health development - the individual's responsibility in Islam and psychology. *Cairo: Universities Publishing House*.
- Al-Maamriya, Huda bint Abdullah bin Humaid, and Taha, Heba Hussein Ismail. (2018). Psychological immunity and its relationship to job satisfaction among special education teachers in the Sultanate of Oman. *Journal of Scientific Research in Education*, 19(17), 613-640.
- Mahawish, Aseel Radi, and Al-Mansouri, Amal Abdel-Razzaq. (2023) Measuring the level of psychological immunity among special needs teachers. *Nasaq Magazine, issued by the Iraqi Society for Educational and Psychological Studies*, 38(2), 895-907.