



الفروق في كل من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وسلوك التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة

فاطمة صلاح عبدالحليم أحمد

معيدة ومسجلة لدرجة الماجستير بقسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة الفيوم

أ.د/ هناء أحمد محمد شويخ

أستاذ علم النفس - كلية الآداب - جامعة الفيوم

د/ أمل محمد محمود يوسف

أستاذ علم الاجتماع المساعد - كلية الآداب - جامعة الفيوم

DOI: 10.21608/qarts.2024.273711.1894

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٣) العدد (٦٥) أكتوبر ٢٠٢٤

ISSN: 1110-614X الترخيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة

ISSN: 1110-709X الترخيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

الفروق في كلٍ من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وسلوك التتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن وجود فروق في كلٍ من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وسلوك التتمر الإلكتروني لدى الذكور والإناث من حيث (الأبعاد- الدرجة الكلية)، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب جامعي (٣٨ ذكورًا، ٦٢ إناثًا) تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٤) بمتوسط عمري (١٩.٨٧) وانحراف معياري (١.٣٢)، واستُخدمت استبانة البيانات الأولية (إعداد: الباحثة)، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: رياض العاسمي)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: محمد السيد)، ومقياس التتمر الإلكتروني (إعداد: أمنية إبراهيم)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور مقارنة بالإناث، حيث بلغ مستوى الدلالة (٠.٠١) وذلك في أبعاد التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي، والضبط الذاتي الانفعالات، والعدوى الانفعالية، والقمع التعبيري) بالإضافة إلى الدرجة الكلية بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في بُعدي (التنظيم المعرفي، والسياق الاجتماعي)، وكذلك اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في أبعاد (الوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار الأحكام) والدرجة الكلية بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بُعدي (الملاحظة، وعدم إصدار ردود الأفعال)، بالإضافة إلى سلوك التتمر الإلكتروني حيث مستوى الدلالة جوهري في بُعدي (الإقصاء، والسخرية والتهديد) بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بُعدي (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، وانتهاك الخصوصية) والدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي - اليقظة العقلية - التتمر الإلكتروني.

أولاً: المقدمة

تعد ظاهرة التتمر من السلوكيات غير السوية المنتشرة سواء في المدارس والجامعات، والتي تواجه الأسرة أو الأساتذة أو المرشدين التربويين وغيرهم، ونتيجة للتطورات المتتابة فقد اتسعت الظاهرة لتتضمن التتمر الإلكتروني (أحمد عبد الستار، ٢٠٢٢: ٣١٩).

وقد عرف (عاصم عبد المجيد وآخرون، ٢٠١٧: ٤٥٧) مفهوم التتمر على أنه سلوك يستهدف الآخرين بشكل متعمد ومتكرر، ويحدث عندما يتوجه فرد أو مجموعة من الأفراد نحو فرد أو مجموعة أخرى بالإيذاء؛ سواءً اللفظي، أو النفسي، أو الاجتماعي، أو الجنسي، أو الإلكتروني، وعادةً ما تكون الضحية أقل قوة، وعلى الرغم من أن لفظ التتمر لم يُذكر في القرآن الكريم أو السنة، ولكن ورد في معناه.

فقد قال تعالى ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا، فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ (الأحزاب: ٥٨)، والأذية هنا تعني إيذاء الشخص بما يتألم منه بدنيًا، سواء كان ذلك بالسب أو الشتم، أو باختلاق الأشياء عليه، أو بمحاولة حسده أو غير ذلك من كل ما يؤذي الإنسان (محمد صالح، ١٤٢٥هـ: ٢٧٣).

وقال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (الحجرات: ١١).

وترجع بداية ظهور مفهوم التتمر أو الإيذاء إلى أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات من القرن الماضي في السويد؛ وقد تمت الإشارة إليه بمصطلح المهاجمة أو الإبادة عن طريق الطبيب السويدي بيتر بول هاينمان Peter Paul Heinemann (Olweus, 2010: 9)، وذلك نتيجة انتباهه إلى سلوك التتمر بين أطفال المدارس بوصفه

استجابة مبكرة عن موقف ما، وكان بمثابة فرضية أساسية للظواهر المجتمعية السلبية إلى أبعد حد، مثل: التفرقة العنصرية والإبادة الجماعية؛ مما أدى إلى نشره عبر وسائل الإعلام، بداية من السويد ووصولاً إلى العالم كله حيث ارتبط بالأطفال والمدرسة حينئذٍ (Boge & Larsson, 2018:131).

وبمرور الوقت رأى الجمهور أن الصياغة الإسكندنافية لا يمكنها وصف ظاهرة التتمر عند النظر إليها في المفاهيم النفسية والاجتماعية بمصطلح (المهاجمة)، وقد تكرر استخدام مصطلح التتمر والضحية، وعلى مدار أكثر من عشرين سنة الماضية ظهر الاهتمام الدولي بمصطلحات توضح أشكال التتمر (Olweus, 2013:755).

ويعد من أشكال التتمر: التتمر الجسدي المستخدم فيه الضرب والاعتداء، والتتمر اللفظي المتضمن الإهانات والتهديدات والإشاعات الكاذبة والألقاب الساخرة، والتتمر الجنسي المتمثل في اللمس والتهديد بالممارسة والكلمات غير الأخلاقية، والتتمر الانفعالي (النفسي) وهو عبارة عن الترهيب والإذلال والرفض من المجموعات والعلاقات الاجتماعية والإقصاء عن ممارسة الأنشطة ونشر الأكاذيب، والتتمر على الممتلكات والذي يوصف بإمكانية الاستيلاء على أغراض الآخرين وإتلافها أو عدم إرجاعها (علي موسى ومحمد فرحان، ٢٠١٣: ١٠-١١).

وقد حظي هذا المفهوم في القرن الماضي باهتمام أولويس دان Olweus Dan خلال فترة الستينيات؛ حيث عرفه بشكل دقيق وشامل بأنه سلوك عدواني يُمارس ضد فرد آخر بشكل متكرر، وإلحاق الأذى سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة (ريم محمد، ٢٠١٥: ١٦٦)، كما ميز بين السلوك العدواني والتتمر؛ فالتتمر يُعد سلوكاً غير سوي، متكرراً نحو فرد ما دون وجود تكافؤ في القوة بين الضحية والمتتمر الذي لديه إحساس بالسلطة وفرضها على الضحية (سليمة سايحي وأسماء سايحي، ٢٠١٩: ٩٥).

وصولاً إلى أحد أشكال التتمر، وهو التتمر الإلكتروني، وقد استخدم هذا المفهوم على نطاق واسع سواء بصورة عامة أو أساسية؛ حيث تمت صياغته في عام ١٩٩٩، ولم يكن يوجد في ذلك الوقت إجماع على تعريف محدد على الرغم من وصفه بأنه عبارة عن استعمال التكنولوجيا الرقمية لإلحاق الأذى بصورة متكررة (Englander et al., 2017:149).

وأول من أشار إلى هذا المفهوم في دراساته هو المعلم الكندي بيل بيلسي Bill Belsey (2004) الذي اهتم بالتتمر بشكل عام، وقد عرفه بأنه سلوك تُستخدم فيه الأجهزة الإلكترونية لمحاولة تخويف ومضايقة شخص ما (Fraser et al., 2013:27). وقد عرفه قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2015) بأنه سلوك يمثل تهديداً لفظياً ومضايقات عبر استخدام التكنولوجيا، ومنها: الهواتف، والبريد الإلكتروني والرسائل النصية.

ومن الناحية القانونية أشار (بهاء المري، ٢٠٢٢: ٨٧-٩١) إلى ركنين، هما: الركن المادي المتمثل في إساءة استخدام أجهزة الاتصال المتصلة بشبكة الاتصالات العامة أو الخاصة لتعمد الإزعاج أو مضايقة الغير، وقد يكون هذا مباشراً عبر الهاتف المحمول أو الأرضي، أو إرسال الرسائل، أو من خلال البريد الإلكتروني، وتطبيقات التواصل الاجتماعي؛ والركن المعنوي أنها تُعد من الجرائم العمدية القائمة على القصد الجنائي العام بعنصرية العلم والإرادة، فيتعين أن يكون الجاني عالماً بقيامه بمضايقة وإزعاج الغير على نحو يحظره القانون، وأن تتجه إرادته نحو إحداث هذا الإزعاج، أي يقبل النتيجة المترتبة عليه.

فالقائم بسلوك التتمر الإلكتروني لا يمكنه إدراك مشاعر من حوله، وعلاوة على ذلك لا يظهر أثناء استخدامه الإنترنت تعاطفًا في النطاق الانفعالي، أي أنه يفتقر مهارة اتخاذ منظور الآخرين والشعور بحالتهم الانفعالية (Arató et al.,2020:2)؛ فالاستمرارية والخوض في هذا السلوك يؤدي إلى العديد من الانفعالات السلبية، ومنها: الغضب، والتوتر، والحزن، والإحباط، والوحدة، والخوف، والرغبة في الانتقام، والتفكير في الانتحار، بالإضافة إلى اضطرابات سلوكية مثل: جنوح الأحداث، والعنف، وتعلم القيم السلبية، والفشل الدراسي، والانسحاب من المجتمع (Agustiningsih & Pandin,2021:2).

وقد شارك بعض المنظرين مثل: إيكمان (Ekman (1979، وفريجدا Frijda (1986) بداية مفهوم الانفعال؛ حيث رأوا أنه عملية استثارة للمشاعر عندما ينتاب الفرد حالة داخلية أو خارجية تشير إلى وجود أمر ما على المحك؛ مما يؤدي إلى الاهتمام والتقييم بأساليب معينة، وهذه المثيرات يعقبها استجابات متسقة معتمدة بشكل أساسي على الأنظمة الفسيولوجية، والسلوكية، والتجريبية التي يمكن تعديلها بمجرد حدوثها، وبالتالي تشكل الاستجابات الممكن ملاحظتها (Gross et al.,2006:14).

وخلال العقود الماضية استُخدمت الأنظمة الأساسية في التنظيم الانفعالي، وظهر ذلك في الأبحاث التطورية بفترة الثمانينيات كما أشار كامبوس Campos وآخرون (١٩٨٣)، وجاينسباور (Gaensbauer (1982، حيث قام الباحثان بالكشف عن الكيفية التي تؤثر بها المشاعر على الفرد، ومتى يشعر بها، وطرق تجربتها والتعبير عنها (Gross,1999:552).

ويعرف قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (APA,2015) التنظيم الانفعالي بأنه قدرة الفرد على تعديل مشاعره أو مجموعة منها، وتنقسم إلى تنظيم الانفعال الصريح، وهو الملاحظة الدقيقة من خلال تفسير المواقف بهدف تنظيمها بشكل أفضل، وتغيير

الحالة الانفعالية الموجهة بطريقة تؤدي إلى نتيجة أكثر إيجابية، وبالتالي تعرف الاستجابات الملائمة للتعبير عن الحالة الانفعالية وتنظيمها، وتنظيم الانفعال الضمني، والتي لا يمكن ملاحظتها على الرغم من وجود إمكانية التعديل من حيث شدة ومدة الاستجابة دون الحاجة إلى الانتباه، ويلاحظ أن عملية التنظيم تنضج تدريجيًا بزيادة العمر الزمني للفرد.

وتسهم عملية التنظيم الانفعالي في إمكانية التوافق والتكيف مع المشكلات، والضغوط الاجتماعية والنفسية من خلال ضبط الانفعالات والسلوكيات والتوجيه، وكذلك التفكير الإيجابي، والعمل على تعديل البيئة المحيطة، بالإضافة إلى كونها عملية متضمنة أبعادًا تشمل عدة متغيرات، اجتماعية، وانفعالية، ونفسية، تمثل دوافع تحث الفرد على أداء مهامه الموجهة نحو تحقيق أهدافه، وتنظيم أفكاره وسلوكياته وانفعالاته (سهام علي، ٢٠١٨: ١٢).

ويلاحظ توافق التصور الوظيفي للتنظيم الانفعالي مع مفهوم اليقظة العقلية الذي يتضمن وعيًا مقصودًا دون إصدار الأحكام مرتكزًا على الحاضر، وكلاهما يؤكد على الوعي وتقبل الاستجابة الانفعالية من خلال الاعتقاد أن مستوى الوعي واليقظة يزيدان من القدرة على التفاعل وتجربة الانفعالات العصبية كالغضب والحزن وغيرها من الحالات الانفعالية (Wiggins, 2012: 9)، فقد اتضح أيضًا أن لليقظة العقلية دورًا في الحالات الانفعالية بشكل عام، والاستجابة إلى المحفزات والمواقف، بالإضافة إلى فوائدها في تنظيم الانفعالات؛ حيث إنها تزيد من الاستعداد لتجربة خبرة المشاعر السلبية، وتقليل حدة التفاعل مع المحفزات والمواقف الانفعالية المبالغ فيها، وكذلك الاستقرار الانفعالي، وتأثيرها على تنظيم الانفعال من الناحية السلوكية (Heppner et al., 2015: 9).

ويرجع أصل مفهوم اليقظة العقلية إلى النهج التأملي البوذي، بينما ظهر في الغرب على يد كابات زين Kabat Zinn وزملائه في فترة السبعينيات (Ivtzan & Hart,2016:4)، وأشارت إلين لانجر (Ellen Langer (1989 إلى أنه يُقصد به الاتساق والتفاعل مع المواقف ووجهات النظر وأنماط التواصل، ويتضمن مجموعة من الخصائص، وهي: ملاحظة السلوكيات غير المألوفة وتصنيفها في فئات للتمكن من فهمها، وتبادل وجهات النظر مع الآخرين، وكيفية تعامل الفرد في علاقته وتفاعله بشكل كلي (Toomey,2015:620).

وقد عرفه قاموس جمعية علم النفس الأمريكية (APA,2015) على أنه الوعي بالحالات الداخلية والخارجية للفرد؛ فهو يُستخدم في التدخلات العلاجية مثل: العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة والتأمل اليقظ، والذي يهدف إلى الحد من التوتر لمساعدة الأفراد على تجنب العادات والاستجابات المدمرة التلقائية من خلال تعلم مراقبة الأفكار والانفعالات والخبرات الحالية لديهم، دون الحكم عليها أو التفاعل معها.

ثانيًا: مشكلة الدراسة

يُلاحظ أن دراسة (Lim et al., 2019) هدفت إلى تقييم سلوك التمر الإلكتروني، ودور اليقظة العقلية في تثبيطه على (٣٨٥) من طلاب المرحلة الجامعية في ماليزيا، وأسفرت النتائج إلى أن من وقع ضحية للتمر الإلكتروني من المرجح أن يكون متمرًا مستقبلاً؛ كما لوحظ أن اليقظة العقلية لم تكن قادرة على التأثير في التثبيط، وكلما حدثت محاولة، فإنها تميل بالضحايا إلى استخدام هذا السلوك.

وأشارت دراسة (نهلة السيد وآخرون، ٢٠٢١) الوصفية التي اعتمدت على منهج المسح الإعلامي، على (٤٢٠) طالبًا جامعيًا من الذكور والإناث؛ حيث توصلت إلى

نتائج عن انتشار التتمر الإلكتروني، فبلغ من تعرضوا للتتمر الإلكتروني بنسب متفاوتة فيما بينهم (إلى حد ما بنسبة ٤٣,١٪، ونعم بنسبة ٤١,٢٪، و لا بنسبة ١٥,٧٪)، وارتفاع نسبة الذكور والإناث الذين يمارسون التتمر الإلكتروني، ويصحبه ارتفاع في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بنسب متفاوتة فيما بينهم، وهي: (دائمًا بنسبة ٧٤,٥٪، وأحيانًا بنسبة ٢٥,٥٪)، وتنوعت مواقع التواصل الاجتماعي من حيث الاستخدام بنسب متفاوتة؛ فكان الواتس آب في المقدمة بنسبة (٧٤.٣٪)، ثم الفيسبوك بنسبة (٦٦٪)، يليه الإنستغرام بنسبة (٥٢,٩٪)، ثم اليوتيوب بنسبة (٤٢,٩٪)، ثم تويتر بنسبة (٢٤.٨٪)، ثم سناب شات بنسبة (٢٣,٨٪)، ثم مواقع أخرى بنسبة (٦.٩٪)، وفليكر بنسبة (٥.٢٪)، بالإضافة إلى ازدياد معدل استخدام هذه المواقع؛ مما يؤدي إلى زيادة معدل تعرضهم للتتمر الإلكتروني مع ارتفاع مدى إدراكهم للتتمر الإلكتروني، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين مدى الإدراك عن التتمر الإلكتروني لصالح الإناث، وكذلك لنوع التعليم لصالح الجامعات الحكومية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اتجاهات المراهقين نحو التتمر الإلكتروني لصالح الإناث.

وكذلك دراسة (Sitasari et al.,2021) التي سعت إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي وسلوك التتمر الإلكتروني لدى مستخدمي الإنترنت، وبلغ عدد المشاركين (١٠٠) فرد تتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٣٤) سنة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المتغيرين، وأن التنظيم الانفعالي يسهم في التأثير بالقيام بهذا السلوك بنسبة (٦.١٠٪)، وكذلك (٨٩.٤٪) يتأثرون بعوامل أخرى مثل: النوع، والعمل؛ ويعد العامل الأول ذا علاقة بالمتغيرين، بالإضافة إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي مثل: فيسبوك، وتويتر ذات علاقة بسلوك التتمر الإلكتروني لمستخدمي الإنترنت.

وصولاً إلى دراسة (Jin & Miao,2022) التي هدفت إلى الكشف عن دور التأثير السلبي بوصفه متغير وسيط، ودور اليقظة العقلية بوصفه متغير معدل متمثل في الأبعاد (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل)؛ حيث بلغت العينة (٢٠٠) طالباً جامعياً صينياً، وأسفرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين بُعدي (التصرف الواعي وإصدار الأحكام) والقسوة الأسرية والتأثير السلبي على الرغم أن بُعد الملاحظة أدى إلى تفاقمهما، بينما وجد أن العلاقة موجبة بين بُعد عدم إصدار الأحكام والتأثير السلبي والانخراط في سلوك التتمر الإلكتروني، وعلاوة على ذلك؛ فإن اليقظة العقلية تخفف من سلوك التتمر الإلكتروني من خلال التأثير السلبي.

وبناءً على ما ورد ذكره؛ فإنه يمكن تحديد مجموعة التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التنظيم الانفعالي على مستوى (الدرجة الكلية والأبعاد)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في اليقظة العقلية على مستوى (الدرجة الكلية والأبعاد)؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في سلوك التتمر الإلكتروني على مستوى (الدرجة الكلية والأبعاد)؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

الكشف عن الفروق الإحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الجامعية في متغيرات الدراسة الثلاث، وهي: التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية وسلوك التتمر الإلكتروني، وذلك في الدرجة الكلية والأبعاد المكونة للمفاهيم.

رابعاً: أهمية الدراسة

تتفرع أهمية الدراسة إلى نوعين، هما: الأهمية النظرية، والأهمية التطبيقية، ويتضح ذلك في النقاط التالية:

أ. الأهمية النظرية

- (١) ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة، وأن أغلبها دراسات أجنبية، تناولت أحد متغيرات الدراسة فقط مصحوبًا بمتغيرات أخرى، وأن الجمع بين هذه المفاهيم قد يسهم في الإشارة إلى مدى العواقب السلوكية والاجتماعية والمعرفية والانفعالية والعجز الأكاديمي نتيجة الخوض المستمر في سلوك التتمر الإلكتروني.
- (٢) اهتمام الدراسة الحالية بجمع المتغيرات الثلاثة معًا على عينة من طلاب الجامعة بمختلف السنوات الدراسية ومجالات التخصص، بينما جمعت الدراسات السابقة بين كل متغيرين فقط؛ بعضها على عينة من طلاب الجامعة وأخرى جمعت من طلاب التوجيهي وصولًا إلى المرحلة الجامعية.

- (٣) أن محاولة التعمق في دراسة المفاهيم الحالية يسهم في معرفة المزيد عنها نظريًا.

ب. الأهمية التطبيقية

- (١) تطبيق الاختبارات النفسية لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والتتمر الإلكتروني؛ للتحقق مما قد يعاني منه طلاب الجامعة من آثار نفسية وخلل في الأداء المعرفي وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم نتيجة ممارسة سلوك التتمر الإلكتروني على الآخرين.
- (٢) أن الجمع بين المتغيرات في دراسة واحدة قد يسهم في التخطيط للبرامج الإرشادية، مما يفيد في تنمية وعي طلاب الجامعة، وفي محاولة تجنب مثل هذا السلوك نظرًا لما يحدث من عواقب سواء للقائم به أو الممارس عليه.

خامسًا: مفاهيم الدراسة

١. **التنظيم الانفعالي:** وهو قدرة الفرد على تنظيم مشاعره وتوجيهها نحو تحقيق الأمن النفسي والرضا عن الحياة، واستخدامها في اتخاذ القرارات، والتكيف الاجتماعي، وإدراك انفعالات الآخرين (نورهان نصر، ٢٠٢٣: ٢٧٤).

ويُعرف التنظيم الانفعالي إجرائيًا بأنه الدرجة الكلية على مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث تشير الدرجة التي تتراوح ما بين (٤٠-٥٤) إلى انخفاض مستوى التنظيم، بينما (٥٥-٩١) توسط مستواه، وصولًا إلى (٩٢-١١٦) يوضح ارتفاع مستواه.

٢. **اليقظة العقلية:** هي الأساليب المتعددة التي تتضمن الوعي، والانتباه، والتركيز على الأحداث الإيجابية والسلبية في اللحظة الحاضرة (عبد الوهاب مشرب، ٢٠٢٢: ٩٨).

وتُعرف اليقظة العقلية إجرائيًا بأنها الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد، وهي: الملاحظة، والوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار ردود الأفعال.

٣. **التنمر الإلكتروني:** وهو مجموعة من السلوكيات التي يُقدم عليها فرد أو مجموعة ما باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ضد غيرهم (Zhang et al., 2022:2).

ويُعرف التنمر الإلكتروني إجرائيًا بأنه الدرجة الكلية المعبرة عن السلوك، الذي يتيح للفرد أو للمجموعة استخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات الحديثة وتطبيقاتها المختلفة بهدف الإيذاء المتعمد والمتكرر تجاه فرد أو مجموعة من الأفراد خلال أربعة أبعاد، وهي: تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية.

سادسًا: محددات الدراسة

١. **المحددات البشرية:** تألفت العينة الأساسية من (١٠٠) طالب جامعي، تم اختيارهم وفقًا للمحددات التالية:

أ. تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٤) عامًا.

ب. لم يتخرجوا بعد من الكليات سواء العملية أو النظرية دون طلاب الدراسات العليا.

٢. **المحددات المكانية:** ميدانيًا جامعة الفيوم، بينما شملت إلكترونيًا الجامعات الآتية (القاهرة، حلوان، طنطا، أسيوط، عين شمس، جامعة بدر بالقاهرة، دمياط، السويس، وجامعة الأزهر).

٣. **المحددات الزمانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة المشاركة في الفترة ما بين (٢٠٢٣/٩/٦) إلى (٢٠٢٣/١١/١).

٤. **المحددات الموضوعية:** الكشف عن دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث، وذلك باستخدام منهج وأدوات وأساليب إحصائية محددة؛ بما يمكن من تعميم نتائج الدراسة والاستفادة منها بالمحددات السابق ذكرها.

سابعًا: التأصيل النظري لمفاهيم الدراسة

التنظيم الانفعالي

ظهر مفهوم التنظيم الانفعالي لأول مرة في عام (١٩٩٠) بواسطة العالم جيمس جروس James Gross، والذي اقترحه من منظور علم النفس الاجتماعي، وذكر استخدام الإستراتيجيات التنظيمية المخصصة في تقييم الديناميات الانفعالية (فتحي عبد الرحمن

ويوسف محمد، ٢٠١٥: ٢٣٢)، ويستخدم علماء النفس مصطلحات أخرى مثل: التحكم الانفعالي، والتأثير الانفعالي، والإدارة الانفعالية، والتي يرى البعض أنها خاصية متغيرة غير ثابتة (زينب عبد العزيز، ٢٠٢٠: ٨٤)، فالمفهوم غامض؛ نظرًا لتضمنه التعقيد الفطري لمفهوم الانفعال، كونه مجموعة غير متجانسة من العمليات التي يحدث من خلالها تنظيم الحالة الانفعالية، وهذه العمليات نوعان؛ الداخلية: ويُقصد بها تنظيم الذات من الداخل، والخارجية: وهي عبارة عن تنظيم الانفعالات وفقًا للأفراد المحيطين (Gross, 2008: 499)، وقد عرفه جروس (1997) Gross على أنه مجموعة من عمليات الملاحظة التلقائية التي تعتمد على الحفاظ على شدة ومدة الحالات الانفعالية والتحكم فيها وتعديلها (Balaji et al., 2017: 6).

كما ذكر جروس وريتشارد (2000) Gross & Richard أنه إستراتيجية تتضمن إعادة الصياغة الطبيعية للأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد مع إمكانية التحكم بها وكيفية التعبير عنها (ليث محمد وصبا دريد، ٢٠١٦: ٦١٥).

أهمية التنظيم الانفعالي:

يرى كل من (مصطفى علي، ٢٠١٧: ١٥٠ ; Thompson, 1994: 25-26) أن التنظيم الانفعالي ذو إسهامات متعددة بالنسبة للفرد، منها ما يلي:

(١) أن لممارسة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي دورًا أساسيًا في النضج الانفعالي، حيث تمكن الفرد من التحكم في الاستجابات السلوكية والانفعالية الصادرة منه تجاه المواقف، كما تساهم في التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهني، والصحة النفسية، وزيادة الثقة بالنفس، والرضا عن الحياة بصورة كلية.

(٢) الارتقاء في العلاقات الاجتماعية، ووضوح الفروق الفردية في الاستجابات الانفعالية من حيث الشدة، والتعديل، وبدايتها، والمثابرة والتعافي منها.

(٣) التأكيد على أهمية الأهداف البناءة للانفعالات فيما يخص السمات البيولوجية وقدرتها التكيفية الإيجابية، ويمكن أيضاً تعزيز أو تثبيط الاستثارة الانفعالية في الأداء الإيجابي الفعال؛ فعمليات التنظيم الانفعالي لها قدرة حشد الانفعالات لدعم الإستراتيجيات السلوكية التكيفية المنظمة.

(٤) تؤكد الآراء على أن عملية التنشئة الاجتماعية الانفعالية مكون أساسي في النضج الانفعالي، وذلك من خلال ممارسة التعزيز الانتقائي ونمذجة التعبير عن المشاعر؛ فالسياق هو موجه الاستجابات الانفعالية نحو الأهداف التي تلبي توقعات الثقافة الانفعالية المساهمة في نضج الفرد.

(٥) تركز ممارسة العمليات الانفعالية على إظهار الفروق الفردية في الشخصية والعلاقات الاجتماعية، حيث تتأثر هذه الفروق بالتحيزات الانفعالية والتثبيط السلوكي وأصولها في التنظيم الذاتي الانفعالي، والعمليات الكامنة وراء الاستجابات الانفعالية السلبية والايجابية.

أبعاد التنظيم الانفعالي:

نذكر كل من (محمد أحمد وآخرون، ٢٠٢١: ٣١٣ ; Rick et al.,2017:709) أن جراتز ورويمر (Gratz & Roemer (2004 بعد تعريفات متنوعة عن مفهوم التنظيم الانفعالي أشاروا إلى مجموعة من الأبعاد، هي:

(١) تقبل الانفعالات: ويقصد بها قبول المشاعر كما تظهر في المواقف والتي قد تكون سلبية دون الإحساس بالخل، حيث لها القدرة على تكوين مجموعة من الخبرات للحالة الانفعالية.

(٢) الوعي الانفعالي: يُقصد به القدرة على إدراك الحالة الانفعالية وملاحظتها، وقد ارتبط هذا البعد بمواقف تتصف بالقسوة.

(٣) الأهداف: عبارة عن القدرة على الاستمرار بفعالية في السلوك الموجه نحو الأهداف.

(٤) الحافز: ويقصد به القدرة على تنظيم الانفعالات في منع السلوكيات الاندفاعية أثناء مواجهة المشاعر السلبية.

(٥) الوضوح الانفعالي: قدرة الفهم وتحديد الحالات الانفعالية التي يشعر بها الفرد سواء على المستوى الذاتي أو بين الفرد والمحيطين به.

(٦) الإستراتيجيات: عبارة عن قدرة الفرد على الوصول إلى الأساليب الإيجابية الفعالة في تنظيم انفعالاته وتنفيذها بالشكل المناسب.

النظريات والنماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي:

أ. نظرية جيمس جروس

يفترض جروس (2003) Gross أن الأفراد قادرون على امتلاك الرغبة في استخدام الإستراتيجيات للتأثير على مستوى استجابتهم الانفعالية؛ فالنماذج المفسرة تبحث عن تقنيات تعتمد على أنظمة متداخلة من المعززات المساهمة لتحقيق أعلى مستوى من قبول الاستجابات الانفعالية، كما أوضح أن هناك مزيجًا من الإستراتيجيات والطرق التي تسعى إلى الزيادة في هذه المكونات (التنظيم الانفعالي المرتفع)، وأخرى تؤدي إلى الانخفاض (التنظيم الانفعالي المنخفض)، فالمكونات التجريبية هي عبارة عن المعاني

الانفعالية الذاتية التي يكتسبها الأفراد نتيجة تجاربهم الحياتية، والمكونات السلوكية يقصد بها الاستجابة السلوكية، والمكونات الفسيولوجية تهدف إلى الاستجابة لوظائف الأعضاء مثل: ضغط الدم، وإفراز الهرمونات من الغدد (يوسف فهمي، ٢٠١٧: ٣٨).

ب. نموذج Thompson Model 1994

يفترض طومسون Thompson أن عملية التنظيم الانفعالي هي قدرة الأفراد على التحكم في انفعالاتهم، والتي تعد أحد المكونات الرئيسة للرفاهية الانفعالية، وأشار إلى أن هناك مستويين من التنظيم؛ مستوى التنظيم الداخلي المعبر عنه في الحالات الانفعالية والتجارب الذاتية، ومستوى التنظيم الخارجي المعبر عنه في المواقف التي يتعرض لها الأفراد، وإمكانية السيطرة على انفعالاتهم من خلالها (سهام موهي وريوش الساعدي، ٢٠١٩: ٣٠٠).

ج. نموذج (Campos et al., 2004)

ويشير نموذج التنظيم الانفعالي من وجهة نظرهم إلى وجود عمليتين مسئولتين عن تفسيرهما: العمليات المتعلقة بتوليد المشاعر، والعمليات التي تحدث بعد إثارة المشاعر الإيجابية أو السلبية أثناء توليد الانفعالات، والتحكم في الاستجابات الانفعالية الخارجية، وتبين أن عملية التنظيم الانفعالي بسيطة ومباشرة، حيث إنها تنطوي على مشاعر إيجابية (مثل: السعادة، والسلام، والمتعة)، والمشاعر السلبية (مثل: الإزعاج، والغضب، والعدوان، والعزلة).

ويمكن أن يسهم ذلك في إمكانية تفسير موقف الأفراد الذين يحاولون تنظيم انفعالاتهم من خلال اشتقاق المبادئ، والأساليب التي تعزز المشاعر الإيجابية المقبولة اجتماعيًا من المشاعر السلبية، ولهذا النموذج خصائص مميزة، هي:

(١) الانفعالات وتنظيمها ليسا ظاهرتين منفصلتين، ولكنهما وجهة مميزة في عملية متسلسلة واحدة؛ فكلاهما له نفس المعيار، وهو تفاعل الفرد مع البيئة.

(٢) التنظيم الانفعالي يشمل فعالية قدرة الفرد على الاستجابة لمحيطه؛ حيث يسمح له بتحديد المشكلات، والأهداف في السلوك المنفتح.

اليقظة العقلية

أشار بيشوب Bishop وآخرون (٢٠٠٤) أن هذا المفهوم يعد العنصر الأساسي عن التقاليد الروحانية البوذية؛ فجذوره مستمدة من ممارسة التأمل المرتكز على العلاقة بين الجسد والعقل والانفعالات، والتي تقدر على تفسير أية ظاهرة (حنان فوزي، ٢٠٢٠: ١٧٤٤).

وقد ظهر المفهوم لأول مرة في الهند منذ (٢٥٠٠) عام، وانتشرت التقاليد والمبادئ البوذية في معظم البلدان بمرور الوقت (محمد عبد الفتاح وعادل عطية، ٢٠٢٠: ٢)، فكلمة (Mindfulness) ترجع ترجمتها الإنجليزية إلى كلمة (Sati) باللغة الهندية القديمة تسمى بالي، والتي يُقصد بها الوعي، والانتباه، والتذكر، وكذلك بلغة بالي يُطلق عليها (Bahavani) حيث تُرجمت الكلمة الأولى سنة (١٩٢١) إلى (Mindfulness)، بينما تُرجمت الكلمة الثانية إلى النمو عبر التدريب العقلي، ويُشار إليها أيضًا بأنها الخبرة غير اللفظية (فتحي عبد الرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣: ١١).

وقد كان لهذا المفهوم العديد من التعريفات على مر السنين، ووجد أنه أشار إلى عدة سمات مميزة، مثل: القدرة على التفكير، وعدم إصدار أحكام مباشرة، وعدم الاندفاع والتهور، وقبول الواقع الحالي كما هو في لحظته الراهنة، وغيرها، فعرفت (2000: 220) (Langer)، بأنها حالة من اليقظة يستخدمها الأفراد حاليًا على أنها القدرة على إدراك أشياء جديدة في سياق أو موقف بدرجة عالية من الدقة، وإذا كانوا في حالة تأهب، فإنهم

يستجيبون تلقائياً للأحاسيس التي شكلتها السلوكيات السابقة بدلاً من الحاضر، ومحاولة تجنبها، وملاحظة كل ما هو جديد والانتباه إليه.

أبعاد وخصائص اليقظة العقلية:

وفقاً لـ (Naik et al., 2013: 1)، فقد حدد بعض الأبعاد الأساسية لعملية اليقظة

العقلية على النحو الآتي:

- (١) الغرض: ويتضمن الانتباه إلى وجهة معينة دون تركه بلا هدف.
 - (٢) الحضور: ويتضمن المشاركة، والتفاعل، والاهتمام الكامل في لحظة وجود الفرد، ويتم ذلك من خلال تعرف الأفكار الناشئة عن الماضي والحاضر كما تحدث في الوقت الحاضر.
 - (٣) القبول: ويتضمن عدم الحكم على أية لحظة يمر بها الفرد، ويشير هذا إلى أن الأفكار والمشاعر والأحاسيس لا يتم الحكم عليها (جيدة، أو سيئة، أو ممتعة) ويمكن ملاحظتها أثناء حدوثها حتى نهاية الموقف.
- بينما حدد (Baer et al., 2004: 193,194) خمسة أبعاد أساسية مكونة لليقظة العقلية:

- (١) الملاحظة: ويُقصد بها مجموعة من المحفزات التي تتطلب عملية الانتباه إلى الظواهر الداخلية (الأحاسيس الجسدية والإدراك والانفعالات)، وظواهر خارجية (الأصوات والروائح والمرئيات وغيرها).
- (٢) الوصف: وهو وصف الخبرات الذاتية (الحزن والغضب والتوتر) وغيرها من المفاهيم المشار إليها.
- (٣) التصرف بوعي: ويُشار إليه بالانخراط التام والانتباه إلى نشاط محدد دون الآخر.
- (٤) عدم إصدار الأحكام: ويقصد به عدم إعطاء تقييم بشأن التجربة الراهنة.
- (٥) التقبل: أي تقبل الموقف الراهن كما هو.

النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

أ. نظرية لانجر لليقظة العقلية:

تعد إلين لانجر Ellen Langer من أوائل العلماء الذين قدموا نظرية اليقظة العقلية من خلال أربعة عناصر أساسية مترابطة؛ البحث عن الجديد، والتكامل، وخلق الجديد، والمرونة (السيد الفضالي وإيناس محمد، ٢٠٢٠: ٥)، وتفترض لانجر أن الفرد لديه كل القابليات، وأن الكفاءة تنشأ من التفكير المعرفي المبكر، وقدرة تحسين الذاكرة سواء طويلة أو قصيرة المدى، من خلال المتغيرات التي تعتمد على طبيعة المعالجة الشعورية للمعلومات؛ لكن عند حدوث عجز في اليقظة العقلية، يؤدي ذلك إلى التأثير السلبي في الوظائف المعرفية ويمتد إلى الإدراك والإبداعات المعرفية السابقة (فاطمة الزهراء سعيدان، ٢٠١٩: ٢٠).

وقد أوضح (علي حسين وسلام محمد، ٢٠١٨: ٢٣١-٢٣٢) أن لانجر حددت أربعة أبعاد أساسية مكونة لليقظة العقلية، هي:

- ١) التمييز اليقظ: يشير إلى الطريقة التي من خلالها يميز الفرد وجهة نظره، وكيف يميز الموضوعات من حوله، وكيفية المحاولة باستمرار في توليد أفكار جديدة.
- ٢) الانفتاح على الحياة: يعني أن يتميز الفرد بالاطلاع والمعرفة عن محيطه، وإحساسه، وتفاعله مع المحفزات الجديدة؛ فهو يدرك عواقب أفعاله، ويقدرها بفضل يقظة أفعاله.
- ٣) التوجه إلى الحاضر: يشير إلى توجيه كل الاهتمام إلى موقف معين؛ لأن الفرد يميل إلى أن يكون انتقائيًا عند أداء المهام (علي محمد، ٢٠١٨: ٦).
- ٤) الوعي بوجهات نظر متعددة: يشير إلى تميز الفرد بملاحظة الموقف من عدة جوانب، ليكون قادرًا على الإدراك بشكل صحيح، وتعرف الأفكار، والتمييز بينها؛ مما يؤدي

إلى فهم الموقف واتخاذ القرارات الصحيحة (عائشة بولفعة ورائيا بوبلال، ٢٠٢٠: ٢٣).

ب. النظرية المعرفية العصبية Neurocognitive Theory

يرى (Treadway & Lazar, 2009: 45) أن الغرض من البحث في علم الأعصاب هو محاولة فهم البنية العصبية التي تعمل على تحقيق حالة التأمل، والتأثيرات الناشئة عن الممارسة المنتظمة لليقظة العقلية على وظيفة الدماغ وبنيته، وتأثيرات التأمل على الخصائص الفردية، ويُعتقد أن هذه التأثيرات ناتجة عن تغييرات طويلة المدى ونشاط دماغي مستقر؛ مما يساعد في توضيح فوائد ممارسات اليقظة العقلية في جلسات العلاج المتعلقة بالذكريات المؤلمة، والضغط الانفعالي، والآثار طويلة المدى التي تظهر في الحالات المزمنة مثل الاكتئاب والقلق العام.

وقد لوحظ زيادة في اليقظة العقلية أثناء استخدام التقييم الكهربائي للدماغ، وحدث انخفاض في الضغط الانفعالي عندما يُنظر إلى المنبه الذي يسبب الإثارة الانفعالية في المناطق المسؤولة عن التنظيم الانفعالي، وهي: القشرة المعزولة، والمنطقة اليسرى من الحصين، وتلافيف الجبهة الأمامية السفلية، كما أن الأفراد الذين يمارسون اليقظة العقلية يشاركون في العمليات الانفعالية التي تنطوي على الهياكل التنظيمية (Guendelman et al., 2017: 7).

ج. نموذج آليات اليقظة العقلية

يفترض (Shapiro et al., 2006: 375, 376) في نموذجهم أن هناك ثلاث مسلمات مكونة لليقظة العقلية، هي: القصد، والانتباه، والاتجاه، حيث تُعرف باختصار (IAA)؛ لتوفير آلية تساعد في تفسير السلوك، فالقصد أو النية أول العناصر الأساسية

التي تهدف إلى استكشاف وتنظيم الذات، وزيادة القدرة على التحكم بالضغوط التي يمكن التعرض لها، والانتباه هو العنصر الأساسي الثاني في ممارسة اليقظة العقلية؛ حيث تتضمن ملاحظة العمليات الناتجة عن الخبرات والخارجية في اللحظة الحالية؛ والاتجاه ثالث عنصر أساسي؛ حيث إن المواقف هي التي تجذب الانتباه، وغالبًا ترتبط اليقظة بالوعي المجرد على الرغم من أنه لا يتم النظر إليها بشكل صريح، ومع ذلك؛ فإن السمات التي يمتلكها الفرد بالغة الأهمية في استجابة الانتباه.

كما يشير هذا النموذج أيضًا إلى أنه في حالة اليقظة يتم غرس هذه المكونات معًا أثناء الممارسات التي تحدث فيها عمليات إعادة التوجيه؛ مما يسهل إعادة الاستيعاب، بالإضافة إلى تسهيل مجموعة أخرى من الآليات مثل: التنظيم الذاتي، وتوضيح القيم، والمرونة السلوكية والمعرفية، والتعرض.

د. نموذج آليات برنامج اليقظة العقلية الإيجابية

هو نموذج أعده (Jarukasemthawee, 2015: 69-76)، ويتكون من ثمانية

فئات:

- (١) اليقظة والسعادة: وتهدف إلى تفسير العلاقة بين السعادة واليقظة؛ فهو شعور داخلي عميق يتميز بالازدهار الذي يظهر عندما يكون عقل الفرد طبيعيًا بما يتوافق مع تعريف سيلجمان (2002) Seligman؛ حيث يرى أن السعادة الداخلية نتيجة لوجود الفرد في الحاضر، دون السعي للتغيير، أو زيادة الرضا.
- (٢) اليقظة من التركيز: تهدف إلى إدراك أهمية اليقظة، وممارستها في الحياة اليومية من خلال تشجيع الأفراد على مناقشة تجاربهم والصعوبات التي يواجهونها من خلال التمارين، بالنظر إليها كعنصر أساسي للرفاهية الذاتية والنفسية.

٣) اليقظة والمعاناة: تهدف إلى توعية الأفراد بمفهوم المعاناة، وأسبابه، وعدم دوامه؛ نظرًا لوجود ارتباط بين المعاناة واليقظة العقلية؛ فالتجارب الفردية تؤدي إلى زيادة الانفعال، ويمكن أن تشير إلى المعاناة النفسية التي صُنفت إلى ثلاثة أنواع: إمكانية التعامل مع الانفصال عما يحبه الفرد، وعدم القدرة على الحصول على ما يريد، والتعامل مع ما لا يعجبه.

٤) اليقظة الجسدية: تهدف إلى ربط الوعي الجسدي غير الدائم، والروحي بممارسة اليقظة؛ فيؤدي إلى تهدئة الفرد من خلال تقنيات التنفس، وربط الأحاسيس الجسدية بالأنفاس الطويلة والقصيرة.

٥) اليقظة الإدراكية: ممارسة اليقظة بغرض فحص حالة الجسم، وبهدف الارتباط بين الجسد والإدراك؛ مما يزيد من الوعي، ويحسن أوجه القصور في التحكم، والتي تظهر لدى الأفراد من خلال ثلاث تصورات: سيئة، وغامضة، وغير سارة. ٦) تكوين الفكر واليقظة العقلية: عملية غير نفسية تهدف إلى الارتباط بالحالات الجسدية، والتصورات، والتكوينات، والأفكار العقلية.

٧) الوعي بالطبيعة: يقدم مفهوم الترابط في العالم الطبيعي بهدف الارتقاء بمواقف التوافق، وعدم الارتباط بالذات من خلال التجارب الشخصية الإيجابية والسلبية. ٨) دمج اليقظة في الحياة اليومية: تهدف إلى دمج جميع المفاهيم مثل: المعاناة، وعدم الثبات، وتحرير الذات، والارتباط باليقظة؛ فالغرض منه هو الرفاهية النفسية وتخفيف التوتر.

النتمر الإلكتروني:

هناك اختلافات بين التتمر التقليدي والإلكتروني؛ فالتتمر الإلكتروني يتم بشكل غير مباشر باستخدام الإنترنت؛ ويشكل مخاطر وعواقب أكبر من تلك التقليدية؛ حيث يتمثل

في التأثير النفسي على الضحية (أوج عماد وصابر بن يوسف، ٢٠٢٢: ١٢٩)، وتوجد أنماط متعددة من التتمر، وتختلف شدة الضرر، وهناك نوعان من التتمر: التتمر الجسدي الذي يهدف إلى مهاجمة الممتلكات أو ضربها، والتتمر اللفظي الذي يهدف إلى السخرية من الآخرين أو إهانتهم، وقد أظهر العلماء بيركنز وبيرينا Perkins & Berrena (2002) أن هناك ما يسمى بالتتمر النفسي، يهدف إلى الإقصاء الاجتماعي وانتشار الأكاذيب (ميمينة مدوري، ٢٠٢١: ١٣١).

خصائص ومعايير سلوك التتمر الإلكتروني:

حدد (محمود سعيد، ٢٠٢٠: ٣٦٧؛ Gordillo & Antelo, 2016: 653, 654)

مجموعة من المعايير التي تحكم سلوك التتمر الإلكتروني على الضحايا، ومنها:

(١) المعتدي يقصد الضحية؛ حيث يعتمد إلحاق الأذى والتسبب في رهبته؛ ففي السياق السيبراني يعزى اكتشاف هذا المعيار وتطبيقه إلى صعوبات متعلقة بنقص التواصل وجهًا لوجه، بالإضافة إلى وجود حالات تجهل هوية المعتدي، بالإضافة إلى جهل المعتدي بعواقب أفعاله مع الضحية.

(٢) تكرار التتمر الإلكتروني؛ ففي هذه الحالة لا يعزى استمرار العنف لذات المتتمر؛ حيث يمكن للضحية التعرض إليه في عدة مواقف، ويرجع السبب في ذلك إلى الطبيعة الدائمة العامة في التواصل الافتراضي.

(٣) عدم تساوي قوى الطرفين (الجاني والضحية): فوفقًا لجريج (Grigg 2010) يتجسد عدم التساوي في السياق السيبراني بالمواقف التي يجد بها الضحية صعوبة في الدفاع عن نفسه، ولا يعزى ذلك التفاوت إلى القوى الجسدية أو الانفعالية أو النفسية عند الجاني، ولكن إلى عدم وجود توافق في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

٤) الاختلاف بين كلٍ من العدوان والتتمر الإلكتروني؛ حيث يمكن إخفاء الهوية التي تحمي الجاني باستخدام وسائل تكنولوجية سيبرانية دون الحاجة إلى معرفة أي تقنيات متقدمة، ويشجعه على الخوض فيها نظراً لاختلافها عن القيام بها بالحياة الواقعية، ويعتقد حينها أنه محصن ضد القانون ويصعب الكشف عن هويته.

٥) الانتشار المفتوح غير المنضبط لسلوك التتمر الإلكتروني؛ حيث يُعد أحد المعايير الأكثر رواجاً في ممارسته، إلا أن بعض الباحثين يحذرون من اعتباره خاصية أساسية في تحديد السلوك على الرغم من إدراكهم لأهميته في انعكاس خطورة العدوان.

أنماط سلوك التتمر الإلكتروني:

تمكن (Beran & Li, 2007:17) من تصنيف التتمر الإلكتروني إلى عدة أشكال، ومنها:

١) الغضب الإلكتروني: إرسال رسائل فظة وفاحشة غير مرغوب فيها عن الضحايا في مجموعات الدردشة عبر الإنترنت، أو رسائل البريد الإلكتروني، أو الرسائل النصية.

٢) المضايقة عبر الإنترنت: الإرسال المتكرر للضحية بغض النظر عن الوسائل المتاحة للمتتمر.

٣) المطاردة عبر الإنترنت: وتشمل مضايقة الضحية عبر الإنترنت، والتهديدات، والترهيب، والتخويف.

٤) تشويه السمعة: الإفراج عن البيانات التي تتميز بدرجة عالية من الخصوصية، والسرية الشديدة عن الضحية، أو الإشاعات، أو الأخبار الكاذبة، أو إرسالها للضحية لتهديدها.

٥) انتحال الهوية: مساعدة المتنمرين على الاختباء من خلال تمويه هوياتهم، والسماح لهم بانتحال شخصية الآخرين، ونشر المعلومات التي تسيء للضحية.

٦) الفضح: إرسال أو نشر معلومات محرجة بما في ذلك خصوصية الضحية.

٧) الاستبعاد: إقصاء صارم للغاية لشخص ما من مجموعة على الإنترنت.

بينما أشار (عمرو محمد وأحمد حسن، ٢٠١٧: ٢٠٧) إلى أن سميث Smith وآخرين (٢٠٠٨) قد حددوا مجموعة مشتركة من الإستراتيجيات بين الطلاب المراهقين المستخدمة في القيام بسلوك التنمر، وهي:

١) المكالمات الهاتفية: وهي مكالمات صوتية عبر الرقم الشخصي للضحية، أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي؛ بغرض تهديده أو إهانته.

٢) الرسائل النصية: هي تهديدات لكشف أسرار الضحية، أو نشر إشاعات وأكاذيب، وقد يحاول المتنمر ابتزازها لإخضاعها.

٣) الصور ومقاطع الفيديو: يحصل المتنمرون على الصور ومقاطع الفيديو الشخصية بعد حصولهم عليها بوسائل احتيالية، مثل اختراق حساب الضحية.

٤) البريد الإلكتروني: يتيح المتنمرون للضحايا إمكانية الوصول باستخدام الروابط الاحتيالية التي يرسلونها إلى الضحايا من خلال حسابات البريد الإلكتروني الخاصة بهم؛ مما يسمح للمتنمرين بسرقة الحسابات، وعرض الرسائل، والبيانات الشخصية، واستخدام حساباتهم لتدمير العلاقات مع المستخدمين الآخرين.

٥) غرف الدردشة على الويب: يمتلك المتتمرون حسابات مزيفة لإخفاء هوياتهم، والتواصل مع الضحايا، واستخدام البيانات الشخصية لابتزازهم، وفضحهم للجمهور.

٦) روابط الويب الاحتيالية: روابط وهمية يرسلها المتتمرون إلى الضحايا؛ تهدف إلى جذب انتباههم، واقتحام غرف الدردشة، وفضح الأشياء غير الأخلاقية.

النظريات المفسرة للتنمر الإلكتروني:

أ. نظرية اللامعيارية:

يرى إميل دوركهايم (1858-1917) أن الجريمة ظاهرة طبيعية مرتبطة بالمجتمع وجودًا وعدمًا، وعلامة على انعدام الإحساس والمشاركة في المجتمع، وفي الوقت ذاته يُنظر إليها كعلامة على صحة المجتمع، وافترض من خلال دراسته السوسيولوجية أنه لم يُسلم بكون الفرد أساس تقييم كل ما يحيطه، وأن المجتمع يتكون من مجموعة أفراد أطلق عليهم (الشيء الاجتماعي)، يمثلون قوة أكبر من مجموع الأفراد، ويطلق عليه (الضمير الجمعي) المؤثر بصورة واضحة على الأفراد وممارسة نوع من القهر والإلزام من الخارج، واعتبر أن السلوك لا يعد إجراميًا أو منحرفًا إلا لأنه يؤدي الضمير الجمعي (سميرة أقرورو، ٢٠١٥ : ٥٦).

وأشار (قادة عبد الله وحمو محمد، ٢٠٢٢ : ٦٧) أن دوركهايم استخدم مصطلح الأنومية، الذي يعني انعدام الوضع الطبيعي، ويعتبر سببًا للانحراف الاجتماعي تشوبه حالة الفوضى والخروج على القانون، لأن الفرد يرى أن حياته لا يمكن أن تسير بشكل طبيعي في الوقت الحالي؛ فالمجتمع لا يستطيع تحقيق رغباته؛ مما يدفعه إلى استخدام

وسائل أخرى لمساعدته في ارتكاب الجريمة، مشيرًا إلى مجموعة من الأسباب التي تؤكد الجريمة على أنها اعتلال اجتماعي، منها:

(١) يشير الوجود طويل الأمد داخل المجتمع إلى أنها ظاهرة مرضية طبيعية متوقعة.

(٢) إذا كانت الإصابة أعلى من المتوسط ، فقد تتغير من ظاهرة مرضية طبيعية إلى مرضية غير طبيعية.

(٣) تشير النسب المئوية الأقل من المتوسط إلى وجود ظواهر اجتماعية شاذة، مثل: انعدام الحرية، وقمع التعبير عن الآراء، وما إلى ذلك.

(٤) يمكن اعتبارها ظاهرة غير مرضية إذا لم تؤثر سلبًا على أداء الواجبات؛ وإلا فهي طبيعية، وتمثل صحة المجتمع، وسلامة مبادئه وأنظمته معدلًا فوق المتوسط.

ب. نظرية التعلم الاجتماعي:

افترض باندورا ووالترز Bandura & Walters (١٩٧٧) أن السلوك يتأثر بالمحددات البيئية المتمثلة في النظر إليها كجزء من تشكيل شخصية الفرد؛ حيث إن هذه التأثيرات يمكن ملاحظتها من خلال استجاباته الظاهرية خاصة التي يليها تعزيز أو عقاب وفقًا لدرجة إيجابيته من عدمه (فتحي الزيات، ٢٠٠٤: ٣٦٣).

وتمثل المحددات المعرفية دورًا أساسيًا من حيث اعتماد عملية التعلم على الملاحظة والتميز والتفكير، وبناء المفاهيم وفقًا للمعالجة البيئية والشخصية للكفاءة الذاتية؛ حيث يُقصد بها التعايش مع البيئة الخارجية، ومفهوم التوقع الذي يعد المحدد الأساسي المؤثر في تحديد درجة الإقدام على السلوك؛ فسلوك التمر يحدث من خلال عملية محاكاة يتم الحصول عليها من خلال مراقبة السلوك المعزز؛ مما يزيد من احتمالية ظهور ردود

الأفعال العدوانية التي تُعد تدريباً اجتماعياً مع هذا النموذج التدريبي للسلوك، والنتيجة هي تكوين شخصية تشبهه، خاصة إذا كان هذا النموذج ناجحاً في أعين من يراقبه، ويعتمد سلوك التعلم على خصائص، مثل: خصائص النموذج، والقائم بالملاحظة، وعواقب السلوك (زينة علي ومها سالم، ٢٠١٩: ١٢٢٩).

ج. نظرية معالجة المعلومات الاجتماعية:

أشار (محمود كامل، ٢٠١٨: ٢٥) أن من ابتكر هذه النظرية هما العالمان سيلنسي وفيفر (1978) Salanci & Pfeffer اللذان يفترضان أن سلوك الفرد ومواقفه يمكن تحديدها من خلال معرفة السياقات الاجتماعية التي يتفاعل فيها، ومن خلال كريك ودودج (1994) Crick & Dodge ودراساتهم أضافوا أنها تتضمن ست مراحل، هي:

- ١) قيام الأفراد بتسجيل المعلومات الحسية.
 - ٢) سعي الأفراد إلى فهم وتفسير هذه المعلومات الحسية.
 - ٣) وضوح المعلومات والموقع.
 - ٤) البدء في البحث عن أفكار لاستجابة محتملة.
 - ٥) اتخاذ قرارات بشأن الاستجابة المناسبة في الموقف.
 - ٦) تنفيذ الإجراءات المناسبة المحددة.
- ووفقاً لهذه النظرية، فإن سلوك المتمتر يرجع إلى سوء معالجة المعلومات الاجتماعية في مرحلة ما، واختيار الاستجابات العدوانية في كثير من المواقف، بالإضافة إلى عدم التجانس والقبول الفردي المتبادل من خلال ممارسة أشكال معينة من التتمر (Low & Espetage, 2013: 41).

د. نظرية الجريمة العامة

وضع جوتفريدسون وهيرشي (1990) Gottfredson & Hirshi الأساس لنظرية قائمة على مفهوم ضبط الذات، وهما يفترضان أن الأفراد الذين يعانون من ضعف وظيفي في عملية الضبط قد يجدون صعوبة في مقاومة المتعة قصيرة المدى لارتكاب جرائم ضد الآخرين، وأن الأفراد الأقل انضباطاً لا يأخذون في الاعتبار العواقب طويلة المدى لأفعالهم تجاه الضحايا؛ هذا بسبب التمرکز حول الذات الذي لا يمكنهم من تحمل الإحباط، وتفضيل النشاط البدني بدلاً من النشاط العقلي، والتعيج مع انعدام التعاطف والصبر؛ مما قد يؤدي إلى سلوك إجرامي (Zavala & Kurtz,2017:507).

وعرف مؤسسو هذه النظرية أن الجريمة هي سلوك يتصف بالسعي وراء القوة والخداع (Marcus,1991:87)، وأشار (Lianos & Mcgralht,2018:4) أن جوتفريدسون وهيرشي Gottfredson & Hirshi حددا ثلاث خصائص قد تمنح فرصة أكبر للنشاط الإجرامي، هي: ارتكاب جريمة يمنح الإحساس بالمتعة، وسهولة ارتكاب الجرائم، والمعدل المنخفض للكشف عن الجريمة، وأشار Schreck,1999:635- (636) أن ضبط الذات يتكون من ستة أبعاد أساسية، هي:

(١) درجة التوجه نحو المستقبل: يُشار إلى مدى السلوكيات الاندفاعية لمنخفضي ضبط الذات الذين لا يدركون العواقب السلبية الناتجة عنها تعريض سلامة أنفسهم والآخرين للخطر، سعيًا نحو إرضاء الذات، مما يوضح أنه يحدد قدرة الفرد على الاستعداد من عدمه بهدف إشباع رغباته.

(٢) الاجتهاد: يتضح من خلال عدم الرغبة في المثابرة، وامتلاك دافع نحو سلوكيات أكثر إيجابية، بل الميل إلى المهام الأكثر سهولة والمتاح على الفور لتنفيذها؛

مما يجعل هذا النوع من ضعاف الذات أقل حذرًا من الجناة، وعرضة للإيذاء دون غيرهم.

(٣) تجنب المخاطر: يظهر ذلك عند محاولة العاجز عن ضبط الذات إقحام ذاته بمواقف تمثل خطورة، دون الوعي بعواقبها ومدى خطورتها عليه.

(٤) تفضيل النشاط العقلي بدلًا من البدني: عدم قدرة الفرد على استخدام المهارات المعرفية في إدارة المواقف المحفوفة بالمخاطر وتقييمها؛ مما يجعل الاستجابة البدنية العدائية أو الهجومية تؤدي إلى تفاقم الموقف، وأيضًا سهولة وقوعه ضحية، وذلك بخلاف الأعلى ضبطًا للذات؛ فهم يتعاملون مع الموقف بترؤ.

(٥) التعاطف: حالة من الانطوائية التي يعاني منها ضعاف ضبط الذات بجعل شخصيتهم أكثر حساسية؛ حيث إن سلوكياتهم غير مدفوعة باهتمامهم نحو الآخرين، وهم أقل تعاطفًا مع ذاتهم، بالإضافة إلى ضعف علاقتهم الاجتماعية، والعجز عن فهم مقصد من حولهم؛ مما يحولهم إلى ضحايا.

(٦) تحمل الإحباط: أي ضعف القدرة على تحمل الضغط، والهيّاج، وإظهار السلوكيات العدوانية أثناء مواجهة المواقف التي يحتمل أن يكون فيها بموضع الجاني أو الضحية.

هـ. نظرية السلوك المخطط

أسس هذه النظرية (Ajzen, 1991: 181-182)، ويفترض أن التوجهات السلوكية البشرية تستند إلى ثلاثة أبعاد أساسية:

(١) اتجاهات الفرد من السلوك: المقصود بالعواقب المتوقعة لصفاته، أو سلوكه بالإضافة إلى معايير الآخرين فيما يتعلق بسلوكه.

(٢) المعايير الشخصية: يُقصد بها القواعد، والخصائص الشخصية التي يتبعها الأفراد

في الحكم على سلوكهم، ومعايير الآخرين فيما يتعلق بسلوكهم.

(٣) التحكم السلوكي المدرك: يُقصد به العوامل التي تحفز، أو تعيق، أو تمنع أداء

السلوك.

وقد لوحظ أن المفاهيم الثلاثة تجعل السلوك يعتمد على موقف الفرد، وهذا يؤدي إلى ظهور معايير شخصية، وقواعد تحكم هذا السلوك من وجهة نظر الذات والمجتمع؛ مما يؤدي إلى إدراك السيطرة السلوكية التي قد تمنعها إذا لم تناسب السياق.

هـ. نظرية الضغوط العامة

وردت نظرية الضغوط الكلاسيكية من قبل أبرز العلماء، مثل: ميرتون Merton (1938)، وكوهين (1955) Chohen، وكلورد وأوهلين Cloward & Ohlin (1960)، وكان الغرض من النظرية هو دراسة الانحراف السلوكي وتعاطي المخدرات في الستينيات؛ إلا أن المتغيرات المستخلصة منها لم تكن مرتبطة بالجنوح وتعاطي المخدرات، ونُظر إليها على أنها ضعيفة الارتباط، وقد تعرضت هذه النظرية لانتقادات شديدة في السبعينات؛ ولهذا السبب تم حل هذه الانتقادات وإجراء تعديلات على نظرية الضغط (Agnew & White, 1992:475).

واعتمد العالم روبرت أجنيو Robert Agnew (1992) بنظريته على الضغط كعامل رئيس في تفسير الجريمة والسلوك غير السوي؛ ولتحقيق ذلك، يجب استبعاد المتغيرات، مثل: الطبقة الاجتماعية، والثقافة؛ والاعتماد على الجوانب الانفعالية، والشخصية، والبيئة الاجتماعية المباشرة؛ والتي تؤدي إلى الإكراه على ارتكاب الجرائم (Ayala, 2017:4).

ويعد الضغط متغيراً نفسياً اجتماعياً مستقلاً عن كافة الأهداف، مع الأخذ في الاعتبار الفروق بين الجنسين، ويقدم تفسيراً للعوامل التي تشكل العلاقة بين الضغط وعواقبه السلوكية (Broidy,2001:10)، وتفترض النظرية أن الأشخاص الذين يعانون من ضغط أو توتر شديد قد يصابون بمشاعر الغضب والإحباط؛ واستجابة لهذه الحالة قد ينخرطون في سلوكيات شاذة مثل: التمرر الإلكتروني للتنفيس عن غضبهم (Espelage & Craven,2012:51).

ز. الاتجاه الفسيولوجي:

يعزي رواد هذا الاتجاه سلوك التمرر على وجه التحديد إلى الجوانب الفسيولوجية؛ نتيجة لتلف الدماغ إلا أن هناك دراسة أجراها فريق آخر ليظهر أن زيادة هرمون التستوستيرون في الدم يؤدي إلى السلوك العدواني، ووجد فريق ثالث أن السبب هو منطقة اللوزة في الفص الجبهي المسؤولة عن هذا السلوك، ويؤدي استئصالها إلى خفضه (مجدي محمد، ٢٠١٦: ٣٣).

وعند تفسير سلوك التمرر؛ فإن أساسه هو التكوين البيولوجي الذي يعبر عن الغرائز المكبوتة داخل الفرد، وأن العلاقة بين الفرد والمجتمع مدفوعة بالعدوان لاستمرار هذا المجتمع؛ ويتم الجمع بين الجوانب الفسيولوجية والبيولوجية في عدة أبعاد؛ مثل: التكوين الجسدي، والعضوي، والوظيفي، والكيميائي، والعقلي، والوراثي، وعيوب كروموسومات الخلايا الدماغية، واضطراب في الأنشطة الكهربائية الدماغية (عبيب غنية، ٢٠٢٢: ٦٣٧).

ثامناً: المنهج وأدوات الدراسة

أ. **المنهج:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي (المقارن).

ب. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من مائة طالب جامعي (٣٨ من الذكور، و٦٢ من الإناث)، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٤) سنة بمتوسط عمري (١٩.٨٧) وانحراف معياري (١.٣٢) سنة، وجاء معظم أفراد العينة غير متزوجين، وغير عاملين، وفيما يلي يوضح جدول (١) خصائص العينة الأساسية:

جدول (١)

الخصائص الديموجرافية للعينة الكلية (ن = ١٠٠)

الإقامة			نوع التطبيق			
شبه حضر	حضر	ريف	مباشر	أونلاين		
٣١	٢٩	٤٠	٧٢	٢٨		
المستوى الاقتصادي			الفرقة الدراسية			
منخفض	متوسط	مرتفع	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى
١١	٨٧	٢	٢٧	٢٥	٢٨	٢٠

أدوات الدراسة:

فيما يلي عرض مفصل للبطارية النفسية المستخدمة في الدراسة الحالية من حيث: مكوناته، وخصائصه السيكمترية، وتوضيح إجراءات التقنين التي قامت بها الباحثة.

أ. مكونات البطارية النفسية

(١) البيانات الأولية (إعداد الباحثة).

(٢) مقياس التنظيم الانفعالي، إعداد (رياض العاسمي، ٢٠١٨).

(٣) اليقظة العقلية خماسي الأوجه، إعداد (محمد السيد، ٢٠١٦).

(٤) مقياس التندر الإلكتروني (المتنمر)، إعداد (أمنية إبراهيم، ٢٠١٤).

ب. إجراءات التقنين:

صدق الأدوات:

تم الاعتماد في تقدير صدق بطارية المقاييس على أساليب الصدق الآتية:

أ. حساب نتائج الصدق التقاربي والتمييزي.

ب. حساب الاتساق الداخلي، من خلال حساب دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية على البعد الفرعي أو المقياس الكلي.

الطريقة الأولى: وهي حساب الصدق التباعدي والتقاربي للاختبارات الأساسية المستخدمة في الدراسة الراهنة على عينة (ن=١٠٠) من طلاب الجامعة، وذلك من خلال حساب دلالة معامل الارتباط بين الاختبارات وبعضها البعض، ويوضح الجدول التالي (٢) تلك المعاملات.

جدول (٢)

يوضح دلالة معاملات الصدق التباعدي والتقاربي للاختبارات النفسية

المقاييس	١	٢	٣
١- مقياس التنظيم الانفعالي	١		
٢- مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه	*٠.٦٣*	١	
٣- مقياس التمر الإلكتروني	*٠.٢٨*	*٠.٢٦*	١

- (***) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠١

جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، ويتفق ذلك مع

ما تم توقعه من علاقات بينها، بناءً على الدراسات النظرية السابقة، كالتالي:

حيث أسفرت نتائج دراسة (هبة جابر، ٢٠١٨) عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا موجبة بين اليقظة العقلية وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي كما توافقت مع دراسة (نسرین السيد، ٢٠٢٠) من حيث إسهام اليقظة العقلية (الأبعاد - الدرجة الكلية) في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى دراسة (رضا محروس، ٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها عن وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيًا لليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي، وصولاً إلى دراسة (هناء قدري وشادية أحمد، ٢٠٢٢) التي اتفقت نتائجها مع الدراسات واردة الذكر.

بينما أسفرت النتائج في دراسة (Adiyanti et al.,2020) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التمر الإلكتروني والتنظيم الانفعالي، وتوافقت مع دراسة (نرمين عوني ودعاء عوض، ٢٠٢٠) بين أبعاد المفاهيم التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين بُعد (إعادة التقييم المعرفي) للتنظيم الانفعالي وأبعاد التمر الإلكتروني عند مستوى دلالة (٠.٠١) ولكن اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين بُعد (القمع التعبيري) للتنظيم الانفعالي وأبعاد التمر الإلكتروني عند مستوى دلالة (٠.٠١).

كما أسفرت دراسات (Colometer et al.,2018)، و(Yuan et al.,2020)، و(Yuan & Liu,2021) عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين اليقظة العقلية وسلوك التمر الإلكتروني، وذلك بخلاف دراسة (Fidalgo et al.,2022) التي ورد في نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمر الإلكتروني وأبعاد اليقظة العقلية دالة إحصائيًا، وهي: بُعد الملاحظة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبُعد الوصف عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبُعد التعامل مع الوعي (٠.٠٠١)، وكانت العلاقة غير دالة مع بُعدي عدم إصدار الأحكام، وعدم إصدار ردود الأفعال.

الطريقة الثانية: الاتساق الداخلي

اعتمدت الباحثة على تقدير الاتساق الداخلي من خلال حساب دلالة ارتباط الدرجة على كل بند على حدة بالدرجة المجمعة على البعد الفرعي، والدرجة المجمعة على المقياس الكلي، ولتقدير الاتساق الداخلي لاختبارات الدراسة، تم حساب دلالة الارتباط بين كل بند على حدة والدرجة الكلية على البعد الفرعي، وعلى المقياس الكلي، ويتم توضيح ذلك من خلال الجداول التالية من (٣) إلى (٥):

جدول (٣)

دلالة ارتباط كل بند على حدة بالدرجة الكلية على

المقاييس الفرعية لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

بُعد الوعي الانفعالي		بُعد الضبط الذاتي للانفعالات		بُعد التنظيم المعرفي	
البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي
١	**٠.٣٥	٩	٠.١٨	١٥	**٠.٥٠
٢	٠.٠٧	١٠	**٠.٥٧	١٦	**٠.٥٥
٣	**٠.٦٥	١١	**٠.٦٤	١٧	**٠.٦١
٤	**٠.٥٢	١٢	**٠.٥٧	١٨	**٠.٤٧
٥	**٠.٥٨	١٣	**٠.٦٣	١٩	**٠.٥٣
٦	**٠.٣٩	١٤	٠.١٨	٢٠	**٠.٦٩
٧	**٠.٥١			٢١	**٠.٣٣
٨	**٠.٤٩				
بُعد القمع التعبيري		بُعد العدوى الانفعالية		بُعد السياق الاجتماعي	
البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي
٢٢	**٠.٤٧	٢٨	**٠.٥١	٣٣	**٠.٤١

بُعد التنظيم المعرفي		بُعد الضبط الذاتي للانفعالات		بُعد الوعي الانفعالي	
دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند
٠.٦٨	٣٤	*٠.٦٨	٢٩	**٠.٣١	٢٣
**٠.٤٨	٣٥	**٠.٥٢	٣٠	**٠.٦٢	٢٤
**٠.٧٣	٣٦	**٠.٥٤	٣١	**٠.٦١	٢٥
٠.٦٥١	٣٧	*٠.٥٩	٣٢	٠.١٩	٢٦
*٠.٢٤	٣٨			**٠.٤٩	٢٧

- (*) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠٥

- (**) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠١

- (***) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠٠١

يتضح من الجدول (٣) أن هناك تفاوتاً في قيم معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية على كل من المقاييس الفرعية، وقد تم حذف البنود التي جاءت بها معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً، وهي: (٢، ٩، ١٤، ٢٦)، ومن ثم انخفض عدد البنود في مقياس التنظيم الانفعالي من (٣٨) بنداً إلى (٣٤) بنداً.

جدول (٤)

دلالة ارتباط كل بند على حدة بالدرجة الكلية على المقاييس الفرعية لأبعاد اليقظة العقلية
خماسي الأوجه

بُعد الملاحظة		بُعد الوصف		بُعد التعامل مع الوعي	
البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي
٢	**٠.٦١	٥	**٠.٥٢	١	**٠.٧٨
١٢	**٠.٦٨	٨	**٠.٤٩	٣	**٠.٧٩
١٦	**٠.٧٦	١٣	**٠.٣٩	٦	**٠.٦٩
١٩	**٠.٦٣	٢٠	**٠.٥١	٩	**٠.٦٦
بُعد عدم إصدار الأحكام		بُعد عدم إصدار ردود أفعال			
البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي		
٤	**٠.٥٩	٧	**٠.٦٨		
١١	٠.٠٤-	١٠	**٠.٦٦		
١٥	**٠.٦٧	١٤	**٠.٥١		
١٨	**٠.٧٠	١٧	**٠.٥١		

- (**) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠١

يتضح من الجدول (٤) أن هناك تفاوتًا في قيم معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية على كلٍ من المقاييس الفرعية، وقد تم حذف البند الذي جاء به معامل الارتباط غير دال إحصائيًا، وهو بند (١١)، ومن ثم انخفض عدد البنود في مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه من (٢٠) بندًا إلى (١٩) بندًا.

جدول (٥)

دلالة ارتباط كل بند على حدة بالدرجة الكلية على

المقاييس الفرعية لأبعاد مقياس التنمر الإلكتروني

بُعد تشويه السمعة والتحرش الجنسي					
دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند
**٠.٨٩	٢٤	**٠.٩٦	١٤	**٠.٨٠	٤
**٠.٧٩	٢٥	**٠.٩٤	١٥	**٠.٩٢	٥
**٠.٨٩	٢٦	**٠.٧٤	٢٠	**٠.٧٧	٨
		**٠.٧٩	٢١	**٠.٦٣	١٠
		**٠.٩٢	٢٣	**٠.٩٤	١٣
بُعد انتهاك الخصوصية		بُعد السخرية والتهديد		بُعد الإقصاء	
دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند	دلالة ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الفرعي	البند
**٠.٧٦	١٧	**٠.٧٥	١	**٠.٧٩	٩
**٠.٨٣	١٨	**٠.٨١	٢	**٠.٧٤	١٢
**٠.٨٣	١٩	**٠.٨٧	٣	**٠.٥٧	٢٢
**٠.٨٦	٢٠	**٠.٨٧	٦		
		**٠.٨٧	٧		
		**٠.٧٥	١١		
		**٠.٨٣	١٦		

- (*) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠٥

- (**) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠١

- (***) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠٠١

بعد عرض الجدول (٥) نجد أن قيم معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية على كل من المقاييس الفرعية دالة إحصائيًا؛ لذا ظل مقياس التمر الإلكتروني كما هو دون حذف.

٢- دلالة الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة المجمعة للمقياس

ككل، ويتم توضيح ذلك من خلال الجدول التالي (٦):

جدول (٦)

دلالة ارتباط الدرجة الكلية للمقاييس الفرعية لكل مقياس على حدة

بالدرجة المجمعة للمقياس الكلي (التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية خماسي الأوجه، التمر

الإلكتروني)

مقياس التنظيم الانفعالي		مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه		مقياس التمر الإلكتروني	
دلالة ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس الكلي	الأبعاد الفرعية	دلالة ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس الكلي	الأبعاد الفرعية	دلالة ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس الكلي	الأبعاد الفرعية
١ - مقياس بُعد الوعي الانفعالي	٠.٣١ **	١ - مقياس بُعد الملاحظة	٠.٦٣ **	١ - مقياس بُعد تشويه السمعة والتحرش الجنسي	٠.٩٧ **

مقياس التنظيم الانفعالي		مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه		مقياس التنمر الإلكتروني	
٢ - مقياس بُعد الضبط الذاتي للانفعالات	**٠.٦٥	٢ - مقياس بُعد الوصف	**٠.٦٩	٢ - مقياس بُعد الإقصاء	**٠.٧٥
٣ - مقياس بُعد التنظيم المعرفي	**٠.٥٨	٣ - مقياس بُعد التعامل مع الوعي	**٠.٦٥	٣ - مقياس بُعد السخرية والتهديد	**٠.٩٤
٤ - مقياس بُعد القمع التعبيري	**٠.٥٩	٤ - مقياس بُعد عدم إصدار الأحكام	**٠.٥٢	٤ - مقياس بُعد انتهاك الخصوصية	**٠.٨٣
٥ - مقياس بُعد العدوى الانفعالية	**٠.٦١	٥ - مقياس بُعد عدم إصدار ردود الأفعال	**٠.٧١		
٦ - مقياس بُعد السياق الاجتماعي	**٠.٧٣				

(**) قيمة (معامل الارتباط) دالة فيما وراء ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن أغلب الأبعاد الفرعية للمقياس جاءت مرتبطة بشكل دال إحصائيًا بالدرجة المجمعة للمقياس الكلي، مما يشير ذلك إلى وجود اتساقٍ داخلي، وهذا يعكس مؤشر الصدق.

ثبات الاختبارات النفسية:

١. حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ.

٢. القسمة النصفية.

ونعرض لنتائج كل طريقة فيما يلي:

١. حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول (٧)

معاملات الثبات بطريقة ألفا لجميع مقاييس الدراسة

م	مقاييس الدراسة	معامل ألفا (ن = ١٠٠)
١-	الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي	٠.٧٠
٢-	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه	٠.٦٨
٣-	الدرجة الكلية لمقياس التمر الإلكتروني	٠.٩٧

يتضح من الجدول (٧) معاملات ثبات المقاييس الناتجة عن هذا الإجراء والتي تتراوح بين (٠.٦٧ - ٠.٩٧)؛ مما يشير إلى تمتع مقياسي التنظيم الانفعالي والتتمر الإلكتروني بمؤشرات ثبات مرتفع، بينما ظهر الانخفاض في مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه.

٢. القسمة النصفية:

تعد الطريقة الثانية لحساب الثبات هي القسمة النصفية مع تصحيح الطول

باستخدام معادلة سبيرمان - براون، وجاءت معاملات ثباتها وفقاً لجدول (٨) التالي:

جدول (٨) معاملات الثبات بطريقة القسمة النصفية لجميع اختبارات الدراسة بعد تصحيح

الطول (ن=١٠٠)

م	مقاييس الدراسة	عدد البنود	معامل الثبات
١-	الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي	(١٩/١٩)	٠.٣٩
٢-	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه	(١٠/١٠)	٠.٦١
٣-	الدرجة الكلية لمقياس التمر الإلكتروني	(١٣/١٣)	٠.٩٤

بعد عرض الجدول (٨) يمكن أن نتبين من معاملات ثبات المقاييس الناتجة عن هذا الإجراء والتي تتراوح بين (٠.٣٩ - ٠.٩٤)، ويفسر ذلك انخفاض مقياسي التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية خماسي الأوجه، وارتفاع معامل ثبات مقياس التمر الإلكتروني.

٣. ثبات إعادة التطبيق:

تم تطبيق البطارية على عينة مكونة من ١٦ طالبًا جامعيًا (٧ من الذكور، و٩ من الإناث)، وجاء معظم أفراد العينة غير متزوجين وغير عاملين، من طلاب كلية الآداب بجامعة الفيوم الفرقة الثانية، وتراوح أعمارهم ما بين (١٨ إلى ٢٠) سنة بمتوسط عمري (١٩.٢٥) وانحراف معياري (٠.٦٧) سنة، وتم إعادة التطبيق بعد أسبوعين على العينة نفسها، ويوضح جدول (٩) معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقاييس الدراسة الثلاث (التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية، التمر الإلكتروني) على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٩)

معاملات ثبات مقاييس الدراسة (التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية خماسي الأوجه، التمر الإلكتروني) بطريقة إعادة الاختبار

م	مقاييس الدراسة	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (ن=١٦)
١ -	مقياس بُعد الوعي الانفعالي	٠.٩٠
٢ -	مقياس بُعد الضبط الذاتي للانفعالات	٠.٩١
٣ -	مقياس بُعد التنظيم المعرفي	٠.٩٢
٤ -	مقياس بُعد القمع التعبيري	٠.٨٩
٥ -	مقياس بُعد العدوى الانفعالية	٠.٨٨
٦ -	مقياس بُعد السياق الاجتماعي	٠.٨٩
	الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي	٠.٩٣

م	مقاييس الدراسة	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (ن=١٦)
١ -	مقياس بُعد الملاحظة	٠.٩١
٢ -	مقياس بُعد الوصف	٠.٨٤
٣ -	مقياس بُعد التعامل مع الوعي	٠.٩٥
٤ -	مقياس بُعد عدم إصدار أحكام	٠.٩٠
٥ -	مقياس بُعد عدم إصدار ردود أفعال	٠.٩١
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه		
١ -	مقياس بُعد تشويه السمعة والتحرش الجنسي	٠.٨٥
٢ -	مقياس بُعد الإقصاء	٠.٨٦
٣ -	مقياس بُعد السخرية والتهديد	٠.٩٢
٤ -	مقياس بُعد انتهاك الخصوصية	٠.٩٠
الدرجة الكلية لمقياس التنمر الإلكتروني		
		٠.٩٤

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الثبات لمقاييس الدراسة (التنظيم الانفعالي، اليقظة العقلية، التنمر الإلكتروني) تتراوح بين (٠.٨٤ - ٠.٩٥)؛ مما يدل على ثبات البطارية باستخدام طريقة إعادة الاختبار.

ثامناً: نتائج الدراسة

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التنظيم الانفعالي (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد)" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لدى كل من مجموعة الذكور ومجموعة الإناث، وكذلك دلالة قيمة "ت" للفروق بين المتوسطين، ويتضمن جدول (١٠) التالي دلالة الفروق.

جدول (١٠)

نتائج دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد)

م	متغيرات الدراسة	مجموعة الذكور (ن=٣٨)		مجموعة الإناث (ن=٦٢)		قيمة "ت"	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١-	بُعد الوعي الانفعالي	٣٠.٦٤	٢٥.٢٤	٢٣	٤.٣٩	٢.٦٣	٠.٠١
٢-	بُعد الضبط الذاتي للانفعالات	٣٠.٦٧	١٠.٨٩	٨.٦٥	٣.٠١	٣.٣٤	٠.٠١
٣-	بُعد التنظيم المعرفي	٣٠.١٣	٢٤.٦٦	٢٥.٢٤	٣.٠٢	-٠.٩٣	غير دال
٤-	بُعد القمع التعبيري	٣٠.١٣	١٣.٥٥	١١.٤٧	٣.٢٢	٣.١٧	٠.٠١
٥-	بُعد العدوى الانفعالية	٤.٢٤	١٦.١٨	١٤.٠٨	٣.٠٥	٢.٨٨	٠.٠١
٦-	بُعد السياق الاجتماعي	٢.٩٢	١٩.٩٧	٢٠.٤٥	٢.٩٧	-٠.٧٩	غير دال
	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالي	١٢.٣٩	١١٠.٥٠	١٠٢.٨٩	١٠.٦٨	٣.٢٥	٠.٠١

توضح نتائج المقارنة بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في التنظيم الانفعالي

(على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد) الآتي:

ظهرت فروق دالة إحصائية بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في اتجاه المجموعة الأولى عند مستوى دلالة (٠.٠١)، بمعنى أن مجموعة الذكور جاءت أكثر على بُعد الوعي الانفعالي، وبُعد الضبط الذاتي للانفعالات، وبُعد القمع التعبيري، وبُعد العدوى الانفعالية، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي مقارنة بمجموعة الإناث، في حين اختفت الفروق بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في كل من بُعد التنظيم المعرفي، وبُعد السياق الاجتماعي، حيث جاءت الفروق بينهما غير دالة إحصائية.

الفرض الثاني ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من

طلاب الجامعة في اليقظة العقلية (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات

المعيارية لأبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لدى كلٍ من مجموعة الذكور ومجموعة

الإناث، وكذلك دلالة قيمة "ت" للفروق بين المتوسطين، ويتضمن جدول (١١) التالي دلالة الفروق.

جدول (١١)

نتائج دلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد)

الدلالة	قيمة "ت"	مجموعة الإناث (ن=٦٢)		مجموعة الذكور (ن=٣٨)		متغيرات الدراسة	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	- ٠.٩١	٣.٥٨	١٣.٨٤	٢.٩٨	١٣.٢١	بُعد الملاحظة	-١
٠.٠٥	١.٩٩	٣.٦٣	١١.٣٧	٣.٥٢	١٢.٨٤	بُعد الوصف	-٢
٠.٠٢	٢.٣١	٣.٣٤	١٢.٨٤	٣.٤٤	١٤.٤٥	بُعد التعامل مع الوعي	-٣
٠.٠١	٣.١١	٢.٧٦	٨.٣٢	٢.٢٥	٩.٩٧	بُعد عدم إصدار الأحكام	-٤
غير دال	٠.٠٣	٢.٧٩	١١.٩٨	٢.٩٦	١٢	بُعد عدم إصدار ردود الأفعال	-٥
٠.٠٢	٢.٣٧	٨.٨٢	٥٨.٣٥	٧.٨١	٦٢.٤٧	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	

تشير نتائج جدول (١١) إلى ظهور تباينات مرتفعة الدلالة تصل إلى مستوى (٠.٠١) بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية، حيث جاء الذكور أكثر في كل من بُعد الوصف، وبُعد التعامل مع الوعي، وبُعد عدم إصدار الأحكام، والدرجة الكلية مقارنة بالإناث، في حين اختفت الفروق بين المجموعتين في كل من بُعد الملاحظة، وبُعد عدم إصدار ردود الأفعال.

الفرض الثالث ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في سلوك التمر الإلكتروني (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد التمر الإلكتروني والدرجة الكلية لدى كل من مجموعة الذكور ومجموعة الإناث، وكذلك دلالة قيمة "ت" للفروق بين المتوسطين، ويتضمن جدول (١٢) التالي دلالة الفروق.

جدول (١٢)

نتائج دلالة الفروق بين الذكور والإناث في سلوك التمر الإلكتروني (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد)

م	متغيرات الدراسة	مجموعة الذكور (ن=٣٨)		مجموعة الإناث (ن=٦٢)		قيمة "ت"	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١-١	بُعد تشويه السمعة والتحرش الجنسي	١٧	٩.٨٩	١٤.٥٣	٦.٠٩	١.٥٥	غير دال
٢-٢	بُعد الإقصاء	٥.٢٤	٢.٥٣	٤.٢٩	١.٦٣	٢.٢٨	٠.٠٣
٣-٣	بُعد السخرية والتهديد	١٠.٣٤	٥.٢٤	٨.٢٦	٣.٩٩	٢.٢٥	٠.٠٢
٤-٤	بُعد انتهاك الخصوصية	٦.١٨	٢.٨٧	٥.٨٤	٣.٠٢	٠.٥٧	غير دال
	الدرجة الكلية للتمر الإلكتروني	٣٨.٧٦	١٩.٤٩	٣٢.٩٢	١٢.٩٢	١.٨٠	غير دال

توضح نتائج المقارنة بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في سلوك التمر الإلكتروني (على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد) الآتي:

ظهرت فروق دالة إحصائية بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في اتجاه المجموعة الأولى عند مستوى دلالة جوهري، بمعنى أن مجموعة الذكور جاءت أكثر على بُعد الإقصاء، وبُعد السخرية والتهديد مقارنة بمجموعة الإناث، في حين اختفت الفروق بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في كل من بُعد تشويه السمعة والتحرش

الجنسي، وبُعد انتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية للتمتر الإلكتروني، حيث جاءت الفروق بينهما غير دالة إحصائيًا.

مناقشة النتائج

يتم عرض تفسير النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الراهنة، وذلك في ضوء مدى التحقق من صحة الفروض الثلاثة، واتساقها مع الدراسات النظرية السابقة.

أ. الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التنظيم الانفعالي من حيث (الأبعاد، والدرجة الكلية).

تشير النتائج إلى تحقق الفرض الأول الذي أكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور عند مستوى (٠.٠١) في الأبعاد (الوعي الانفعالي، والضبط الذاتي للانفعالات، والقمع التعبيري، والعدوى الانفعالية) بالإضافة إلى الدرجة الكلية، حيث اتفق ذلك مع دراسة (هبة جابر، ٢٠١٨)؛ ولكن لصالح الإناث دون الدرجة الكلية عند مستوى (٠.٠١) و (٠.٠٥) وجاءت بعض الأبعاد غير دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث كما ورد في الدراسة الراهنة، منها بُعدي (التنظيم المعرفي، والسياق الاجتماعي)، بينما جاء التوافق بشكل جزئي في دراسة (نرمين عوني ودعاء معوض، ٢٠٢٠) عند مستوى (٠.٠١) من حيث الأبعاد والدرجة الكلية لصالح الذكور.

ب. الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في اليقظة العقلية من حيث (الأبعاد، والدرجة الكلية).

تم التحقق من نتائج الفرض الثاني عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عند مستوى يتراوح ما بين (٠.٠١) و (٠.٠٥) و (٠.٠٢) لصالح الذكور في الأبعاد (الوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار الأحكام) والدرجة الكلية، وذلك ما لم تتوافق فيه مع دراسة (سحر فاروق، ٢٠١٦)، ودراسة (هبة جابر، ٢٠١٨) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على الرغم التوافق الجزئي فيما يتعلق

بالدراسة الحالية في عدم تواجد الفروق بين المجموعتين في بُعدي (الملاحظة، وعدم إصدار ردود الأفعال).

ج. الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في سلوك التمر الإلكتروني من حيث (الأبعاد، والدرجة الكلية).

تشير النتائج إلى تحقق الفرض الثالث الذي أكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة (٠.٠٢) و (٠.٠٣) لصالح الذكور في بُعدي (الإقصاء، والسخرية والتهديد)، وقد جاءت النتيجة متوافقة مع دراسة (نرمين عوني ودعاء معوض، ٢٠٢٠)؛ حيث جاءت نتائج الفروق لصالح الذكور عند مستوى دلالة (٠.٠١)، بينما لم تتوافق الدراسة واردة الذكر مع نتيجة الدراسة الحالية في عدم وجود فروق بين المجموعتين في بُعدي (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، وانتهاك الخصوصية) والدرجة الكلية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

أحمد عبد الستار (٢٠٢٢). التتمر من منظور الفكر الإسلامي. *المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية والعلمية*، عدد خاص، ٣١٨-٣٣٤.

أمل يوسف (٢٠١٧). الاتجاهات نحو الأنماط المستجدة من التتمر الإلكتروني وعلاقتها بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس*، ٢(١٨)، ٣٣٢-٣٦٤.

أمينة إبراهيم (٢٠١٤). الكفاءة السيكومترية لمقياس التتمر الإلكتروني (المتتمر - الضحية). *مجلة مركز الاستشارات البحثية شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية كلية الآداب جامعة المنوفية*، ١(٥٠)، ١-٥٠.

أوج عماد، صابرين يوسف (٢٠٢٢). المسؤولية الناشئة عن التتمر الإلكتروني. *مجلة المؤتمرات العلمية الدولية المركز العربي الديمقراطي، ألمانيا*، ع (١٨)، ١٢٧-١٢٩.

بهاء المري (٢٠٢٢). *جرائم المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي* [فيسبوك-انستجرام-واتس آب-تويتر-فايبر] *وحجية الدليل الإلكتروني في الإثبات*. ط ٤، القاهرة: دار الأهرام للنشر.

حنان فوزي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٧٨(٧٨)، ١٧٣٥-١٧٨٠.

رضا محروس (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*، ٢(٩٢)، ٤٦٦-٥٢٧.

رياض العاسمي (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، ٤٠(٣)، ٦١-٨٢.

ريم محمد (٢٠١٥). درجة وعي الطالبات المتدربات بأسباب ظاهرة التتمر في الصفوف الثلاثة الأولى وإجراءاتهن للتصدي لها. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٣(١٢)، ١٦٣-١٩٦.

زينب عبد العزيز (٢٠٢٠). الخصائص السيكمترية لمقياس التنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية لدولة الكويت، *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، ١٧(٤)، ٧٨-١١١.

زينة علي، مها سالم (٢٠١٩). الاستقواء وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل*، ٤٣(٤)، ١٢٢٣-١٢٤٥.

سحر فاروق (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمرن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، ٢٦(١)، ٨٥-١٥٨.

سليمة سايحي، أسماء سايحي (٢٠١٩). البرامج العالمية لمكافحة التمرن المدرسي برنامج دان ألويس Olweus نموذجًا. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ع (٤)، ٩٤-١١٩.

سميرة أقرورو (٢٠١٥). *الوجيز في أسس علم الإجرام وأهم مدارسها*. الدار البيضاء: صوماديل.

سهام علي (٢٠١٨). إستراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين. *مجلة كلية التربية ببنها*، ٤ (١١٦)، ١-٥٠.

سهام موهي، ريوش الساعدي (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالسرعة الإدراكية لدى أطفال الروضة. *مجلة كلية التربية الأساسية جامعة المستنصرية*، (١٩)، ٢٩٦-٣٢٠.

السيد الفضالي، إيناس محمد (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٦٩ (٦٩)، ٢-٤٥.

عاصم عبد المجيد، وإبراهيم محمد (٢٠١٧). التمر المدرسي وعلاقته بالذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة تنبؤية. *مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس*، (٨٦)، ٤٥١-٤٧٥.

عائشة بولفعة، رانيا بوبلال (٢٠٢٠). *اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.

عبد الوهاب مشرب (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية جامعة الباحة. *مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية*، ١ (٩)، ٩١-١٤١.

عبيب غنية (٢٠٢٢). ظاهرة التتمر في ضوء المقاربات النظرية المفسرة لها نحو قراءة تحليلية تكاملية. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، ١١(٢)، ٦٢٣-٦٤٤.

علي حسين، سلام محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية جامعة بابل*، ٢٥(٣)، ٢٢٩-٢٤٧.

علي محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس*، ٩(١٩)، ١-٢٤.

علي موسى، محمد فرحان (٢٠١٣). *سلوك التتمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه-أسبابه-علاجه)*. الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

عمرو محمد، أحمد حسن (٢٠١٧). فاعلية بيئة تعلم معرفي السلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة*، ٢٥(٤)، ١٩٨-٢٦٤.

فاطمة الزهراء سعيدان (٢٠١٩). *اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية*. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.

فتحي الزياد (٢٠٠٤). *سيكولوجية التعليم بين منظور الارتباطي والمنظور المعرفي*. ط٢، القاهرة: دار النشر للجامعات.

فتحي عبد الرحمن، أحمد علي (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، (٣٤)، ١-٧٥.

فتحي عبد الرحمن، يوسف محمد (٢٠١٥). الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٢٥ (٣)، ٢٣١-٣٠٥.

قادة عبد الله، حمو محمد (٢٠٢٢). الجريمة الإلكترونية قراءة سوسيولوجية لأهم النظريات المفسرة للسلوك الإجرامي. *مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، ٦ (٣)، ٦٦١-٦٨٢.

القرآن الكريم.

ليث محمد، صبا دريد (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية جامعة بغداد*، ٢٢ (٩٥)، ٦١٣-٦٣٨.

مجدي محمد (٢٠١٦). *مقياس السلوك التنمري للأطفال والمرهقين*. القاهرة: دار جوانا للنشر والتوزيع.

محمد أحمد، محمد محمود، علا حسين (٢٠٢١). الأساس القانوني والتنظيمي للتعليم الافتراضي (الرقمي) في التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا الزوجي لدى المعلمين (ذكور - إناث) حديثي الزواج. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ٥ (١٦)، ٣٠٩-٣٢٦.

الفروق في كل من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية فاطمة صلاح عبدالحليم أحمد وآخرون

محمد السيد (٢٠١٦). *مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد صالح (١٤٢٥هـ). *شرح رياض الصالحين من كلام المرسلين*. ط ٢، مج (٣)، الرياض: دار مدار الوطن.

محمد عبد الفتاح، عادل عطية (٢٠٢٠). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني*، ٨ (١٤)، ١-١٣.

محمود سعيد (٢٠٢٠). فعالية الإرشاد الانتقائي التكاملي في خفض مستوى سلوك التمر الإلكتروني لدى الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، ٤ (١٤)، ٣٩٢-٣٤٥.

محمود كامل (٢٠١٨). *التنمر الإلكتروني وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع (دراسة سيكومترية - إكلينيكية)*. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة طنطا.

مصطفى علي (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالإلكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - إكلينيكية). *دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)*، رابطة التربويين العرب، ع (٨٢)، ٢١٢-١٤٣.

نرمين عوني، دعاء عوض (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي وعادات العقل والتنبؤ بالتمتع الإلكتروني لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*، ١٧ (٩٥)، ٢٣٣-١٦٨.

نسرين السيد (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - إكلينيكية). *مجلة كلية التربية بينها*، ٣١ (١٢٣)، ١٤١-٢٤٤.

نهلة السيد، مؤمن جبر، محمد معوض (٢٠٢١). التتمر الإلكتروني بشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهقين نحوه. *مجلة الدراسات الطفولة جامعة عين شمس*، ٢٤ (٩١)، ١٢٣-١٢٩.

نورهان نصر (٢٠٢٣). الكفاءة الاجتماعية في علاقتها بالتنظيم الانفعال لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*، ٣٨ (١)، ٢٦٢-٢٩٢.

هبة جابر (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، (٥٦)، ٣٢٥-٣٩٦.

هناء قدري، شادية أحمد (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية بغزة*، ٣٠ (٦)، ٤٥٠-٤٧٥.

يمينة مدوري (٢٠٢١). التتمر الإلكتروني مقارنة مفاهيمية. *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*، ٥ (٢)، ١٢٥-١٤٩.

يوسف فهمي (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة غزة. فلسطين.

ثانيًا: المراجع الإنجليزية

Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliawanti, R., Ragasukmasuci, L. B., & Maharani, M. (2020). Emotion regulation and empathy as

mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 251-263. doi.org/10.1080/02673843.2019.1614079

Agnew, R., & White, H. R. (1992). An empirical test of general strain theory. *Criminology*, 30(4), 475-500. doi.org/10.1111/j.1745-9125.1992.tb01113.x

Agustiniingsih, N., & Pandin, M. G. (2021). Personal Resources, Emotion Regulation, Parenting Style, Social Support on Cyberbullying Victims: A Literature Review. *medRxiv*, 2021-12. doi.org/10.1101/2021.12.09.21267506

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.).

Arató, N., Zsidó, A. N., Lénárd, K., & Lábadi, B. (2020). Cybervictimization and cyberbullying: The role of socio-emotional skills. *Frontiers in psychiatry*, 11, 248. doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00248

Ayala, M. (2017). *The strain of bullying* (Unpublished thesis). Texas State University, San Marcos, Texas. hdl.handle.net/10877/6681

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi.org/10.1177/1073191104268029

Balaji, M. S., Roy, S. K., & Quazi, A. (2017). Customers' emotion regulation strategies in service failure encounters. *European Journal of Marketing*, 51(5/6), 1-37. doi.org/10.1108/EJM-03-2015-0169

Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16-33. doi.org/10.21913/JSW.v1i2.172

Boge, C., & Larsson, A. (2018). Understanding pupil violence: Bullying theory as technoscience in Sweden and Norway. *Nordic Journal of Educational History*, 5(2), 131-149. doi.org/10.36368/njedh.v5i2.121

Broidy, L. M. (2001). A test of general strain theory. *Criminology*, 39(1), 9-36. doi.org/10.1111/j.1745-9125.2001.tb00915.x

Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 377-394. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x

Colomer, E., Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Orue, I. (2018). The protective role of dispositional mindfulness against the perpetuation of cyberbullying victimization and perpetration among adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(11), 703-710. doi.org/10.1089/cyber.2017.0685

Englander, E., Donnerstein, E., Kowalski, R., Lin, C. A., & Parti, K. (2017). Defining cyberbullying. *Pediatrics*,

140(Supplement_2), S148-S151. doi.org/10.1542/peds.2016-1758U

Espelage, D. L., RAO, I. A., & Craven, R. G. (2012). Theories of cyberbullying. In *Principles of cyberbullying research* (pp. 77-95). Routledge. doi.org/10.4324/9780203084601

Fraser, I., Bond-Fraser, L., Buyting, M., Korotkov, D., & Noonan, S. (2013). Cyberbullying And the Law: Are We Doing Enough. *The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal*, 17, 26-39. researchgate.net/publication/267096993_CYBER-BULLYING_AND_THE_LAW_ARE_WE_DOING_ENOUGH

Fidalgo, Á., Orue, I., Manuel GonzálezCabrera, J., Manuel Machimbarrena, J., & Calvete, E. (2022). RELATIONSHIP BETWEEN TRAIT MINDFULNESS AND THE ROLES OF CYBERBULLYING BYSTANDERS AMONG ADOLESCENTS. *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual*, 30(3). doi.org/10.51668/bp.8322304n

Gordillo, I., & Antelo, I. (2016). Adolescents' perception of the characterizing dimensions of cyberbullying: Differentiation between bullies' and victims' perceptions. *Computers in Human Behavior*, 55, 653-663. doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.005

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573. doi.org/10.1080/026999399379186

- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497–512). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion regulation in everyday life*. psycnet.apa.org/doi/10.1037/11468-001
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in psychology*, 220. doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220
- Heppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 107-120. doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_9
- Ivtzan, I., & Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. *Mindfulness and performance*, 3-28. doi.org/10.1017/CBO9781139871310.002
- Jarukasemthawee, S. (2015). Putting Buddhist understanding back into mindfulness training. doi.org/10.14264/uql.2015.369
- L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497–512). New York, NY: Guilford.
- Jin, S., & Miao, M. (2022). Family incivility and cyberbullying perpetration among college students: negative affect as a mediator and dispositional mindfulness as a moderator. *Journal of interpersonal violence*, 37(23-24). doi.org/10.1177/0886260521106300

Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 220-223. doi.org/10.1111/1467-8721.00099

Lianos, H., & McGrath, A. (2018). Can the general theory of crime and general strain theory explain cyberbullying perpetration?. *Crime & Delinquency*, 64(5), 674-700. doi.org/10.1177/0011128717714204

Lim, M. C. M. H., Mohammad Raif Raihan Ooi, M. F. O., & Wong, C. H. (2019). *A study of cyberbullying victimization and the moderating role of mindfulness on online disinhibition and cyberbullying* (Doctoral dissertation, UTAR). eprints.utar.edu.my/id/eprint/3552

Low, S., & Espelage, D. (2013). Differentiating cyber bullying perpetration from non-physical bullying: Commonalities across race, individual, and family predictors. *Psychology of Violence*, 3(1), 39. doi.org/10.1037/a0030308

Marcus, P. (1991). Book Review of a General Theory of Crime.

Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction: FCS2335/FY1381, 9/2013. *Edis*, 2013(8). dx.doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013

Olweus, D. (2010). Understanding and researching bullying: Some critical issues. In S. R. Jimerson, S. M. Swearer, & D. L. Espelage (Eds.), *Handbook of bullying in schools: An international perspective* (pp. 9–33). Routledge/Taylor & Francis Group.

Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual review of clinical psychology*, 9, 751-780. doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516

Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790-803. doi.org/10.1111/pere.12213

Schreck, C. J. (1999). Criminal victimization and low self-control: An extension and test of a general theory of crime. *Justice Quarterly*, 16(3), 633-654. scholarship.law.wm.edu/facpubs/1433

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. doi.org/10.1002/jclp.20237

Sitasari, N. W., Safitri, M., & Roespinoedji, D. (2021). The relationship between emotion regulation and cyber bullying behavior among internet users. *Review of International Geographical Education (RIGEO)*, 11(6), 1567-1576.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. doi.org/10.2307/1166137

Toomey, S. (2015). Mindfulness. In J. Bennett (Ed.), *Sage Encyclopedia of Intercultural Competence*, 2,620-626. researchgate.net/publication/303786100_MINDFULNESS

Treadway, M. T., & Lazar, S. W. (2009). The neurobiology of mindfulness. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 45-57). Springer, New York, NY. doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_4

Wiggins, K. T. (2012). *Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction* (Doctoral dissertation, The University of New Mexico). digitalrepository.unm.edu/psy_etds/145

Yuan, G., & Liu, Z. (2021). Longitudinal cross-lagged analyses between cyberbullying perpetration, mindfulness and depression among Chinese high school students. *Journal of health psychology*, 26(11), 1872-1881. doi.org/10.1177/1359105319890395

Zavala, E., & Kurtz, D. L. (2017). Using Gottfredson and Hirschi's a General Theory of Crime to explain problematic alcohol consumption by police officers: A test of self-control as self-regulation. *Journal of Drug Issues*, 47(3), 505-522. doi.org/10.1177/0022042617706893

Zhang, W., Huang, S., Lam, L., Evans, R., & Zhu, C. (2022). Cyberbullying definitions and measurements in children and adolescents: summarizing 20 years of global efforts. *Frontiers in public health*, 10, 1000504.

Yuan, G., Liu, Z., & An, Y. (2020). Machiavellianism, mindfulness and cyberbullying among Chinese junior high school students: The mediating role of empathy. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(9), 1047-1058. doi.org/10.1080/10926771.2019.1667467

Differences in Emotional Regulation, Mindfulness, and Cyber Bullying Behavior among University Students

Abstract

The present study aims to detect differences in both emotional regulation and mindfulness and cyber bullying behavior among males and females in terms of (dimensions - total degree), and the sample consisted of 100 college student (38 males, 62 females) aged (18-24) with an average age of (19.87) and standard deviation (1.32), and used preliminary data (Prepared by: Researcher), Emotional Regulation Scale (Prepared by: Riad El-Assami), and Mindfulness Scale (Prepared by: Mohammad El-Sayed), the cyber bullying Scale (Prepared by: Omnia Ibrahim), and the results yielded in statistically significant differences in favor of males compared to females, as the significance level reached (0.01) in the dimensions of emotional regulation (emotional awareness, emotional self-control, emotional contagion, and expressive suppression) in addition to the total degree, while no There were statistically significant differences between the two groups in the two dimensions (cognitive organization and social context), as well as mindfulness at a significance level (0.01) in the dimensions (description, dealing with awareness, and non-judgment) and the total degree, while there were no statistically significant differences in the two dimensions (Observation, and non-issuance of reactions), in addition to cyber bullying behavior, where the level of significance is substantial in the two dimensions (exclusion, ridicule, and threats), while there were no statistically significant differences in the two dimensions (defamation, sexual harassment, and violation of privacy) and the total degree.

Keywords: Emotional Regulation, Mindfulness, Cyber Bullying.