

فاعلية علاج معرفي سلوكي في التعامل مع سلوك التمر لدى عينة من طلاب المرحلة الابتدائية الباحثة/ فاطمة محمد الشمري

باحثة لدرجة الماجستير - قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت

ملخص:

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج سلوكي معرفي في التعامل مع سلوك التمر لدى أطفال المرحلة الابتدائية (٢٠ طالب)، اقتصرت هذه الدراسة على الأولاد لأنهم أكثر عرضة للتمر وأكثر انتشارًا بينهم، وسلوك التمر بين الأولاد أكثر عنفا.

المنهجية: المنهج التجريبي (القياس القبلي والبعدي) هو المنهج المستخدم في هذه الدراسة. تم قياس سلوك التمر لدى الأطفال باستخدام مقياس التمر المدرسي، طبق المقياس على الطلبة في القياس القبلي ومن ثم قامت الباحثة بتطبيق البرنامج وطبق نفس المقياس على نفس الطلبة للقياس البعدي بعد اسبوع، وتم حساب الفرق بين القياسين باستخدام اختبار Paired t-test.

النتائج: توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية في سلوك التمر قبل تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي وبعده مما يعني أن هذا البرنامج أثبت فاعليته في التعامل مع سلوك التمر حيث أدى إلى خفضه.

الخلاصة: على الرغم من أن هناك العديد من الدراسات التي أوضحت الآثار السلبية لاستهلاك مشروبات الطاقة وتأثيرها على الصحة جسدياً ونفسياً وعقلياً إلا أن انتشار تلك المشروبات واسع جداً، نتيجة البحث الحالي أيدت نتائج تلك الدراسات عندما اثبتت تأثير مشروبات الطاقة على ارتفاع نسبة السكر في الدم والذي قد يسبب مرض السكر المزمن مع مرور الوقت بالإضافة إلى تأثيره على اندفاعية الافراد عن طريق خفض زمن الرجوع مما قد يساهم في زيادة السلوك العدواني أو الحوادث المرورية.

المصطلحات الأساسية: التمر، برنامج معرفي سلوكي.

The effectiveness of cognitive behavioral therapy in dealing with bullying behavior among a sample of primary school students

Fatima Mohammed Al-shemmari

Abstract:

Research objective: This study aimed to verify the effectiveness of a cognitive behavioral program in dealing with bullying behavior among primary school children, consisting of 20 students. This study was limited to boys, because they are more vulnerable to bullying and more widespread among them, and bullying behavior among boys is more violent. **Methodology:** The experimental method (pre- and post-measurement) is the method used in this study. Children's bullying behavior was measured using the School Bullying Scale. The scale was applied to the students in the pre-measurement, and then the researcher applied the program and applied the same scale to the same students for the post-measurement a week later. The difference between the two measurements was calculated using the Paired t-test.

Results: The results revealed that there were statistically significant differences in bullying behavior before and after applying the cognitive behavioral program, which means that this program proved effective in dealing with bullying behavior, as it led to its reduction.

Conclusion: Despite the increasing prevalence of bullying behavior in societies, especially in schools, and the negative effects that this behavior has on both parties, the studies that have dealt with how to deal with bullying behavior are still few, despite the possibility of dealing with it, as the results of the current study showed when it demonstrated the effectiveness of the cognitive behavioral program. In dealing with bullying behavior.

Keywords: bullying, Cognitive behavioral therapy.

مقدمة

شهدت العديد من المجتمعات العربية والغربية هذه الأيام انتشار ظاهرة قد تكون خطيرة للغاية ويكون لها تأثير سلبي على المدى الطويل إذا لم يتم اتباعها ووضع الخطط اللازمة للحد منها والتعامل معها. ظاهرة التمر هي الأكثر انتشاراً الآن في المدارس وفي جميع مجتمعات العالم، مما دفع الكثيرين من الباحثين إلى الاهتمام بالكشف عن أسباب انتشارها والآثار السلبية لها والعواقب التي قد تترتب عليها في

المستقبل، التمر له تأثير واضح على الأطفال والشباب في المدارس والمجتمعات المختلفة حول العالم، مما جعله يحظى باهتمام العديد من الباحثين والمدارس وأولياء الأمور.

يُعرّف التمر في هونغ كونغ بأنه الأفعال الجسدية أو العقلية المتكررة لشخص أقل قوة من قبل شخص آخر أقوى أو مجموعة من الأشخاص، ويحدث عندما يكون هناك اختلال في توازن القوى بين الناس، وهو سلوك مستمر أو غير مرحب به. (في: Wong, 2004) في السنوات القليلة الماضية ازداد البحث عن التمر حتى احتل مساحة واسعة في الإعلام، ولكن رغم هذا الاهتمام الواسع حتى الآن لم تتوصل المجتمعات إلى حلول للتعامل مع هذه الظاهرة، وهناك اختلاف في تفسيرها، تحديد أسبابها والتعريف المناسب لها (Olweus, 2013)

هناك العديد من المدارس التي تتجاهل مشكلة التمر في مختلف دول العالم، وهذا قد يزيد المشكلة ويؤدي إلى انتشارها. كما أظهرت نتائج بعض الدراسات في السنوات الماضية أن التمر له تأثير سلبي واضح على كل من المتمرن والضحية، والتأثير لا يقتصر على الضحية فقط. ينتج عن التمر مشاكل تتعلق بالمستوى الأكاديمي للطلاب بالإضافة إلى مشاكل نفسية واجتماعية، بالإضافة إلى الأفكار الانتحارية وهي أخطر المشاكل الناتجة عن التمر تأتي هذه الأفكار من الجانبين بحسب ما كشفت عنه بعض الدراسات. (Napolitano, Espelage Vaillancourt & Hymel, 2010)

لذلك كان لا بد لنا من إيجاد حلول للتعامل مع هذه الظاهرة وهذا ما نتطلع إليه في هذا البحث حيث أن الهدف الأساسي للباحث كان الوقوف حول برنامج سلوكي معرفي يمكن أن يكون له تأثير في التعامل معها. التمر، وسوف تشرح الباحثة لاحقًا بالتفصيل ما ستفعله باختراع لعبة قطن لمعالجة هذه السلوكيات.

مشكلة البحث:

على الرغم من كثرة الأبحاث المتعلقة بالتمر، إلا أن البحث الذي تناول طرق التعامل معه ومعالجته غير كافٍ، حيث كان معظمه نظريًا، ولم يكن هناك سوى عدد قليل جدًا من الأبحاث التجريبية حول التمر، لذلك من الضروري تكثيف وزيادة هذا النوع من البحوث، مما قد يكون له تأثير فعال في علاج هذه الظاهرة. (Keashly & Neuman, 2010)

كما ذكر Merrell, Gueldner, Ross, & Isavs (2008) أن نتائج أبحاث التتمر متكررة، لكن لا توجد دراسات تربط التدخلات الضرورية للتتمر، فلا توجد دراسات وصفية عنه، على الرغم من وجود دراسات عن التتمر التي استمرت لفترات طويلة جدًا من عام ١٩٨٠ حتى عام ٢٠٠٤، لكنها كانت دراسات تحليلية، فهذه الفترة توضح لنا أن التتمر ظاهرة منتشرة منذ فترة طويلة وأنها ليست حديثة، ولكن ما نلاحظه في الوقت الحاضر هو أن هذه الظاهرة أصبحت في تزايد مستمر، ربما يشير ذلك إلى صحة قولنا السابق بعدم وجود دراسات تتناول كيفية التعامل مع هذه الظاهرة مما أدى إلى تفاقمها. كما ذكر باحث آخر أن ظاهرة التتمر من الظواهر القديمة جدًا، حيث يوجد أطفال تعرضوا للتحرش والعنف، لكن الدراسات التي تناولت التتمر ضد الضحية لم تظهر إلا مؤخرًا واقتصرت على بعض الدول مثل الدول الاسكندنافية، وفي التسعينيات ازداد اهتمام الباحثين بالتتمر واتسع هذا الاهتمام ليشمل دول أخرى في آسيا وأوروبا وأمريكا. (Olweus,1994)

تم ذكر التتمر في الأدب الغربي منذ أكثر من ١٥٠ عامًا، وهذا ما تناوله فيلم Oliver Twist في الثمانينيات، لكن البحث التجريبي في هذا المجال حديث. (Hymel, Swearer, 2015)

أهداف البحث:

هدف هذا البحث الى معرفة فعالية برنامج سلوكي معرفي في التعامل مع سلوك التتمر لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية.

أهمية البحث:

جاء اهتمام الباحثة بظاهرة التتمر في هذا البحث عندما لاحظت انتشارها الكبير وبعد انتحار فتاة في الخامسة عشرة من عمرها في المرحلة الإعدادية برمي نفسها من الطابق الرابع عشر بمنطقة الفنتاس بدولة الكويت لأنها كانت تعاني من التتمر بسبب اختلاف ملامح وجهها عن زميلاتها وذلك لأنها من ام اسويبة. (Alnatoor, 2021) بعد هذه الحادثة بدأت في البحث كثيرًا في هذا الموضوع، لأجد أن معظم الأبحاث جاءت حول أسباب ومدى انتشار التتمر وأنواعه، ولم تذكر طرق التعامل معه، الأمر الذي دفعني إلى ذلك وإلى إيجاد وسيلة نأمل أن تكون فعالة في التعامل مع الظاهرة،

ومن هنا اكتشفت أيضاً أهمية هذا البحث السلوكي المعرفي الذي يهدف إلى التعامل معه وليس مجرد وصفه.

هناك أهمية أخرى لهذا البحث من حيث أنه قد يوسع تصورات العديد من العلماء والباحثين لتوجيه الانتباه بشكل أكثر دقة لإيجاد الحلول المناسبة لهذه الظاهرة وعدم الاعتماد على التحليل فقط. جزء مهم آخر من البحث هو أنه بعد تدوين النتائج، يمكننا زيادة وعي أولياء الأمور والمدارس وجميع المجتمعات حول كيفية التعامل مع المتتمرين. في عام ٢٠١١، كما ورد في Hymel (2015)، Swearer تم عقد مؤتمر في البيت الأبيض في الولايات المتحدة الأمريكية تناول موضوع التمر عندما استضافت السيدة الأولى أوباما وزارة التعليم وعدد من العلماء وكانت تهدف إلى مراجعة البحوث المتعلقة بهذه الظاهرة. يهدف المؤتمر أيضاً إلى تطوير الأبحاث المتعلقة بالتمر في المستقبل، مما يدلنا ان البحث الحالي ربما يخدم كل المجتمعات.

مصطلحات البحث:

مفهوم التمر.

التمر لغة:

يعرف التمر لغة عندما يقال عن الرجل السيء الخلق (نمر وتتمر) أو (نمر وجهه) بمعنى أنه غير وجهه وعيبه. (في: مصلح، ٢٠١٨).

التمر اصطلاحاً:

عرف Dodge (١٩٩١) التمر اصطلاحاً بأنه: الاعتداء المتكرر المقصود سواء أكان هذا الاعتداء جسدياً كالضرب أو اجتماعياً كالنبذ وسوء المعاملة، أو لفظياً كالتنابز بالألقاب، ويكون هذا السلوك موجهاً إلى الآخرين الذين يكونون في المركز الأضعف وذلك لإلحاق الخوف والفرح في نفوسهم". (في: مصلح، ٢٠١٨).

أما Farrington (١٩٩١) فقد عرفه على أنه "شكل من أشكال العدوان ينتج هذا السلوك من عدم التكافؤ في القوى بين طالب ضد طالب أو مجموعة من الطلبة ضد مجموعة أخرى من الضعفاء ويأخذ هذا السلوك أشكالاً متعددة جسدية أو لفظية أو انفعالية دون أن يصدر من الطلاب الأضعف أي ردة فعل للدفاع عن أنفسهم. (في: مصلح، ٢٠١٨).

وعرف كلا من سليمان والبيلاوي (٢٠١٠) التتمر على أنه "الهجوم من شخص مستأسد على شخص أضعف منه لديه تلذذ بمشاهدة معاناة الضحية وقد يسبب للضحية بعض الآلام" (في: جنجون، ٢٠١٨).

مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو أحد العلاجات النفسية المستخدمة في علاج العديد من الحالات، وقد ثبت فعاليته في علاج بعض الاضطرابات النفسية على سبيل المثال: الاكتئاب، والأمراض العقلية الشديدة، ومشاكل الزواج، وما إلى ذلك، ويعتبر هذا النوع من العلاج الأفضل في من العلاجات الأخرى حسب ما ذكرته بعض الدراسات.

الدراسات السابقة:

أجرى Farrington and Baldry (٢٠١٠) دراسة على عينة من ٤١١ طفلاً في لندن، وكانت الدراسة تهدف إلى الكشف عن العوامل المساعدة للتتمر مثل الجنس والعمر والذكاء وبعض العوامل الأخرى، باستخدام التقارير الفردية كدراسة استقصائية. يميل الأشخاص العدوانيون والانطوائيون إلى أن يصبحوا متممرين، حيث يلعب فرط النشاط والاندفاع وانخفاض مستوى العاطفة دوراً في تربية الطفل المتممر.

في دراسة أخرى أجراها Horne and Staniszeaski (٢٠٠٣) على عينة من ٥٤١ و ٥٢٠ طفلاً في المرحلة الابتدائية باستخدام المسح، هدفت هذه الدراسة إلى تقييم وتطوير برنامج من خلال التعاون بين طاقم المدرسة ومجموعة من المستشارين في المدرسة. الجامعة، مثل تعديل البيئة المدرسية لتصبح مناسبة لمنع التتمر. وخلصت النتائج إلى أن التتمر كان أعلى بين الأطفال الأكبر سنًا (الصف الثالث والخامس)، ولم تجد الدراسة العناصر المهمة لحل مشكلة التتمر.

تم إجراء دراسة أيضًا بواسطة Wong (٢٠١٥) على عينة من ٧٠٢٥ طالبًا من ٤٧ مدرسة بهدف معرفة مدى التتمر في المدارس الابتدائية في هونغ كونغ باستخدام استبيان تم جمعه من العينة المذكورة أعلاه. خلصت النتائج إلى أن التتمر الجسدي أكثر انتشارًا وأكثر خطورة من التتمر اللفظي.

أجرى Craigt (١٩٩٧) دراسة بهدف معرفة الفروق بين الذكور والإناث في التتمر. كما هدفت الدراسة إلى مقارنة أنواع التتمر الجسدي واللفظي وعلاقتها بالاكتئاب والقلق. اشتملت عينة الدراسة على ٥٤٧ طفلاً (٢٥٤ ذكرًا و ٢٩٢ بنتًا) في المرحلة

الابتدائية باستخدام استبيان الفتوة / الضحية ومقياس القلق الاجتماعي والاكتئاب. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن التمر كان أكثر انتشاراً بين الذكور منه بين الفتيات، وأن التمر الجسدي كان أكثر انتشاراً بين الذكور منه إلى اللفظي.

دراسة أجراها Merrell and Isava (٢٠٠٨) بهدف معرفة فعالية التدخلات التي تم تطويرها من أجل تقليل حالات التمر في المدارس، والتي كانت تستخدم الطريقة التحليلية لفترة زمنية من ١٩٨٠ إلى ٢٠٠٤، وقد ضمت عينة تلك الدراسة عدد ١٥٣٨٦ طالب وطالبة في دول مختلفة حول العالم. أظهرت النتائج فعالية التدخلات التي تم تطويرها للتمر، لكن التغيير كان بسيطاً جداً وليس بالشكل المطلوب.

كما أجرى Beran (٢٠٠٨) دراسة بهدف إيجاد علاقة بين التمر والإنجاز الأكاديمي. كانت الدراسة على عينة من الأطفال (البنات) والمراهقين الذين تراوحت أعمارهم بين ١٠ و ١٥ سنة. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين تعرض الطفل للتمر وتحصيله الأكاديمي، لكن هذه العلاقة ليست مباشرة. بدلاً من ذلك، هناك عوامل مساعدة أخرى مثل اهتمام الوالدين أو عدم وجوده، والعلاقات الاجتماعية. (In:

(Napolitano, Espelage, Vaillancart and Hynel, 2010

أجرى أيضاً Skrzypiec (٢٠٠٨) دراسة على عينة من ١٤٠٠ مدرسة ابتدائية في أستراليا. كانت الدراسة عبارة عن دراسة استقصائية تهدف إلى دراسة آثار التمر على حياة الطالب وصحته وحالته العقلية. شعورهم بالخوف (In: Jan, Husain, 2015).

كما تم إجراء دراسة بواسطة Konishi et al (٢٠١٠) بهدف قياس العلاقة بين التمر والعلاقات بين الطلاب والإنجاز، أجريت الدراسة في كندا على عينة من ٢٨ ألف طالب تتراوح أعمارهم بين ١٥ عاماً، باستخدام أداة القياس "تقييم الطلاب الدوليين" الذي طورته منظمة الاقتصاد والتنمية. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين التمر والتحصيل الدراسي، وبالمقابل هناك علاقة إيجابية بين التحصيل الدراسي والعلاقة بين الطلاب والمعلمين. (في: المرجع السابق).

في دراسة أجراها عبد الفتاح (٢١٩) بهدف معرفته تأثير برنامج سلوكي معرفي للحد من سلوك التمر وبعض الأفكار الغير مرغوبة داخل المدرسة، تكونت الدراسة من عينة من ٢٩ طالب من طلاب المرحلة المتوسطة. باستخدام مقياس التمر المدرسي، اختبار الأفكار اللاعقلانية، برنامج معرفي سلوكي، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض سلوك التمر وتغيير مفهوم الأفكار اللاعقلانية.

هناك دراسة أخرى أجريت من قبل محمد (٢٠٢١) على عينة من ١٠٠ طالب وطالبة.

تراوحت أعمارهم بين ٧- ١٢ عام، كان هدف الدراسة التعرف على أثر المساندة على التتمر داخل مدرسة مرحلة ابتدائية في إحدى مدن المملكة العربية السعودية، توصلت نتائج الدراسة أنه كلما زادت المساندة قل التتمر المدرسي على كل من عينة الذكور والإناث.

أجرى جنجون (٢٠١٨) دراسة على عينة من ٢٦٠٠ طالب من الذكور في المرحلة المتوسطة تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة وطبق مقياس التتمر ومقياس السلوك الاجتماعي على العينة بهدف معرفته علاقة التتمر بالسلوك الاجتماعي، توصلت نتائج الدراسة الى ارتفاع حالات التتمر لدى طلبة المرحلة المتوسطة وانخفاض مستوى السلوك الاجتماعي لديهم على الرغم من أن العلاقة الارتباطية بين مستوى التتمر والسلوك الاجتماعي كانت ضعيفة.

هناك دراسة أخرى أجريت من قبل (المحجان، ٢٠٢٠) بهدف التوصل إلى أسباب ظاهرة التتمر وربط تلك الاسباب مع تفسيرات النظريات التربوية، تكونت عينة الدراسة من (٥٢) أخصائي اجتماعي في المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، تمت الدراسة بتطبيق استبانة وتوصلت النتائج إلى ان هناك عدة أسباب للتتمر مثل اهمال الوالدين، سوء التربية والبيئة المحيطة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً أن النظرية السلوكية ونظرية الذات لهم دور في تفسير أسباب التتمر.

ودراسة اجراها الدهان وآخرون (٢٠١٨) بهدف معرفة فاعليه برنامج الدراما الإبداعية في خفض سلوك التتمر لدى ذوي الاعاقة السمعية من الاطفال، طبقت الدراسة على عينة تكونت من ٢٥ طفل وطفلة تراوحت أعمارهم بين (٩- ١٢) سنة، تم تطبيق مقياسي التتمر المصور ومقياس الضحية المصور وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض سلوك التتمر لدى الاطفال ذوو الاعاقة السمعية.

كما قام الشيشاني (٢٠٢١) باجراء دراسة على عينة من ٣٢ من مدراء المدارس في دولة الأردن بهدف التعرف على أثر الادارة المدرسية الناجحة في التعامل مع سلوك التتمر من وجهة نظر المدراء، استخدم المنهج التحليلي الوصفي في هذه الدراسة، أظهرت النتائج دور الادارة المدرسية الناجحة الفعال في مواجهة التتمر.

اجرى غنيم (٢٠٢٠) دراسة بهدف التعرف على ظاهرة التتمر المدرسي في المدارس الحكومية على عينة تكونت من (٥٥) مرشد ومرشدة وذلك باستخدام المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت النتائج الى:

- ١- أن التتمر المدرسي في المدارس الحكومية جاء متوسطا
 - ٢- ان هناك فروق دالة احصائياً لتلك العينة ترجع لمتغيرات الجنس والمرحلة التعليمية.
 - ٣- لا يوجد فروق لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي
- وأجرت كذلك بني نصر (٢٠٢١) دراسة على عينة من ٦٦٦ من المعلمين بهدف معرفه دور المعلمين للحد من سلوك التتمر، توصلت نتائج الدراسة أن هناك دور متوسط للمعلمين للحد من سلوك التتمر وأوصت النتائج الى تدريب المعلمين للتعامل مع ذلك السلوك الغير مرغوب به.

الاطار النظري

أولاً: التتمر.

ماهو التتمر؟

غالبًا ما يتم تعريف التتمر على أنه "مجموعة فرعية من السلوك العدوانى الذي يتميز بالتكرار، يتم استهداف الضحية عدة مرات ويسبب اختلالاً في توازن القوة، ولا يمكن للضحية الدفاع عن نفسها بسهولة لسبب أو أكثر، وقد يكون عددهم أقل من العدد أو أن تكون أصغر أو أقل قوة جسدية، أو أقل مرونة من الناحية النفسية من المتتمر". (Smith, Ananiadon, 2003)

يُعرّف التتمر أيضًا على أنه "اختلال في توازن القوة (جسديًا أو نفسيًا)، أو فعلًا جسديًا أو لفظيًا سلبيًا، ونية متعمدة لإيذاء شخص آخر ويتكرر مع مرور الوقت" (Craig, 1989).

هناك خمسة مكونات رئيسية للتتمر يتفق عليها معظم الباحثين والتي تشترك مع السلوك العدوانى:

- ١- النية: أن يكون التتمر بقصد الإيذاء عمدًا. إذا كان التحرش طبيعيًا دون ضرر، فهذا ليس تنمرًا.
- ٢- الإساءة: أن يكون هناك إصابة جسدية أو نفسية.

- ٣- **الأفعال المباشرة وغير المباشرة:** يقصد بها العدوان الجسدي المباشر أو العدوان اللفظي غير المباشر
- ٤- **التكرار:** أن تتم عملية التنمر بشكل مستمر
- ٥- **الطاقة الشاذة:** استخدام القوة بطريقة غير مرغوب فيها ويُنظر إليها على أنها أقوى بسبب بنيتها المادية أو قوة شخصيتها. (James, 2010)

أنواع التنمر:

عندما نتحدث عن التنمر فلا بد لنا من معرفة الأنواع المختلفة له حيث أن للتنمر أكثر من نوع نذكرها فيما يلي:

- ١- **التنمر اللفظي:** يقصد بالتنمر اللفظي ممارسة الاستهزاء والسخرية على الزملاء والتلفظ بألفاظ قاسية بغاية النقد والقاء التهم الباطلة ويلجأ البعض إلى الاستهزاء بالمستوى الاجتماعي والعرق و الدين والجنس، كل ذلك من الألفاظ الجارحة تكون أمام مجموعه من الاشخاص بشكل متعمد بهدف تقليل تقدير الذات للطالب.
- ٢- **التنمر البدني:** وهو التعمد لإيذاء الفرد جسدياً أو الاعتداء على ممتلكاته الشخصية ويعتبر البصق، العض، الضرب الشديد من الانواع التي تندرج تحت التنمر البدني وغالبا ما يكون هذا النوع من التنمر متوسط او قليل الأذى على الضحية حتى لا يشعر المتنمر بالتعاطف معه عند ايذاءه بشكل كبير.
- ٣- **التنمر الجنسي:** يقصد بهذا النوع من التنمر (الإيحاءات الجنسية) أو (الاحتكاك البدني) وقد يجبر الشخص هنا على بعض السلوكيات الجنسية.
- ٤- **التنمر العنصري:** يركز المتنمر هنا على الاستهزاء بالعرق و الجنس والدين بشكل أساسي ومتعمد بقصد اشعار الضحية بالكراهية.
- ٥- **التنمر الشبكي:** ويقصد هنا التنمر عبر وسائل التواصل المختلفة.
- ٦- **التنمر الانفعالي:** هذا النوع من أنواع التنمر الأكثر تأثيراً على الضحية حيث يستخدم هنا المتنمر وسائل مثل لغة الجسد والعزلة او الضحك بصوت خفيف من أجل خفض احساس الضحية بذاتها. (الشيشاني، ٢٠٢١).

أطراف سلوك التنمر:

يشترك عدة أشخاص في سلوك التنمر حيث أن هذه الاطراف ظهرت بعد اهتمام الباحثين بهذه الظاهرة وتحليلها على العكس تماما من الفكرة السائدة سابقاً أن التنمر نابع

من شخص واحد فقط وهو المتنمر، نوضح فيما يلي الأطراف المشتركة في هذا السلوك وهي:

أ- **المتنمر:** هو الشخص القائم بتلك الافعال العدوانية مثل التهديد، الشتم، المضايقات، والضرب ويميل المتنمر الى اختيار الضحايا التي تتناسب مع رغباته حيث أنه يبدأ بداية بإشعار الضحايا بالخوف عندما يرى بأنهم لا يتمتعون بنفس القوة التي يملكها ومن ثم يبدأ بممارسة افعاله ضدهم ويمارس التنمر بشكل متكرر.

ب- **الضحية:** يقصد بالضحية هنا من يتعرض للتنمر بشكل مستمر من شخص آخر اكثر قوة منه، غالبا ما يكون الضحية ذا قدرات اجتماعيه ونفسية لا تؤهله للدفاع عن نفسه ضد من يتنمر عليه ولا يستطيع الضحية حماية نفسه كما أنهم لديهم صعوبة في ضبط انفعالاتهم.

ج- **المتفرجون:** يطلق لقب المتفرج على من يشاهد ولا يشارك، غالبا ما تتسم هذه الفئة بالشعور بالذنب لعدم قدرتهم على التدخل أو المساعدة لأنهم أيضاً أقل قوة وليس لديهم قدرة على التمييز بين الصواب والخطأ (خلايف، مدوري، ٢٠٢٠).

التنمر من وجه نظر بعض النظريات:

اختلف تفسير سلوك التنمر حسب النظريات في علم النفس فهناك من يرى أنه عبارة عند ردة فعل ناتجة عن النزاع بين عدة دوافع وهي دافع الحياة والموت مما يؤدي الى البحث عن الشعور بتحقيق اللذة وبالتالي يلجأ الفرد إلى الحاق الضرر بالآخرين عند طريق التعذيب والعقاب حتى يشعروهم بالفشل وهذا برأي النظرية التحليلية. أما النظرية السلوكية ترى بأن سلوك التنمر هو عبارة عن سلوك ممكن ملاحظته وقياسه ومن هنا يأتي دور الآباء في تعزيز او منع هذا السلوك الغير مرغوب به، اعتمدت النظرية السلوكية في تفسيرها لسلوك التنمر على عدة فروض:

- **الفرض الأول (الاحباط مقابل العدوان) وذكره كلاً من دولار وميلر (١٩٣٩)،** يعتمد هذا الفرض على أن التنمر ناتج من الاحباط لأن سلوك العدوان يأتي نتيجة خبرات فشل عديدة واحباط الفرد لمرات متكررة في حياته يؤدي به إلى الاتجاه لإيذاء الآخرين حتى يشبع الاحباط بداخله، يستنتج من هنا من هذا الفرض أن عقاب الآباء الشديد لأبنائهم والاحباط المستمر داخل المدرسة يؤدي بالفرد الى الاتجاه نحو سلوك التنمر.

- **الفرض الثاني (التعلم الاجتماعي) الذي ينسب لبندورا (١٩٧٣)،** تركز هذه الفرضية على عدة عوامل مثل الملاحظة والخبرات السابقة أو القدوة، وهذا يؤدي إلى تحكم الفرد في سلوكه و استجابته للمثير، للاباء دور كبير واساسي في هذه الفرضية حيث أنهم يرون ان سلوك الفرد ناتج عند التأثر بالكبار والاباء وبالتالي يفسر التتمر حسب وجهة نظر هذه الفرضية انه نابع من نموذج متمم قام الطفل باكتسابه من شخص أكبر منه سناً.

قد يكون أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة ومن الممكن أيضاً أن يكون هذا الشخص هو أحد المعلمين داخل المدرسة، فالطفل هنا يكتسب سلوك التتمر عند طريق الملاحظة والتقليد ومن الممكن أن يكتسب هذا السلوك من وسائل الاعلام المختلفة. إن للثواب، العقاب والتعزيز دور كبير في تنشئة طفل متمم وهناك بعض العوامل التي تساهم في ذلك أهمها ما يلي:-

- ١- التساهل في فرض العقاب وعدم تطبيق القوانين يجعل المتمم يكرر سلوكه.
- ٢- هزيمة الضحية امام المتمم وعدم قدرتها على الدفاع عن نفسها يدعم سلوك المتمم.

النظرية المعرفية ترى أن السبب وراء التتمر يرجع الى عدم قدرة الفرد على المعالجة الذهنية السليمة وعدم قدرته على الفهم، كما أن لبعض المظاهر المعرفية مثل ضعف الانتباه والتركيز، الفشل في العمليات العقلية وفي التحصيل الدراسي وضعف حصيلة المفردات اللغوية دور كبير في تنشئه سلوك التتمر (جنجون، ٢٠١٨)

تاريخ التتمر وبداية الاهتمام به:

في البداية، كان هناك اهتمام بالتتمر في السويد في الستينيات والسبعينيات، عندما قرر الطبيب هاينمان الانتباه إلى هذه الظاهرة ووصفها بأنها "هجوم". اشتق هذا المصطلح من كتاب العدوان الذي كتبه العالم النمساوي كونراد لورنزو في الستينيات.

وقد استخدم هذا المصطلح عند وصف عدة أمور، وهي:

- مجموعة من الحيوانات تهاجم حيواناً آخر أقل قوة منها
- صف مجموعة من الطلاب عندما يعتدون على طالب آخر
- صف عددا من الجنود الذين يتحدثون ضد جندي آخر

عند الحديث عن التمر داخل المدرسة، وصفه العلماء في تلك الفترة بأنه عدوان ناتج عن مجموعات ذات خصائص متشابهة، سواء كانت مجموعات كبيرة أو صغيرة، لكن التمر كان أكثر انتشارًا بين المجموعات الصغيرة وبين فرد ضد الآخر (Olweus,2013).

التمر وبعض العوامل المرتبطة به:

هناك بعض العوامل التي قد يكون لها تأثير على التمر عند الأطفال، وأهمها تدريب الطفل على الوعي الذاتي وتشجيع أقرانه ومن حوله على التدخل لحل هذه المشكلة والتعامل معها. ولكي ننجح يجب أن نرفع الوعي العام بهم وأن نتدرب على تقوية الذات، ثم نعلمهم بعض السلوكيات.

إذا كنا نتحدث عن إمكانية التدخل للتعامل مع التمر عن طريق زيادة وعي الطلاب والأصدقاء، فيجب أن نذكر أهمية هذا العامل، وهو أن زيادة الوعي يؤدي إلى التوافق بين المجموعات وبالتالي فهم سلوك الأصدقاء بسهولة ومعرفة الطرق التي قد تجعلهم متميزين، وتقوية هذا الوعي يساعد أيضًا في فهم أكثر دقة لماذا يتصرف المتميزون. يتم ذلك من خلال تقديم محاضرات ومناقشات بهدف تثقيف جميع طلاب الفصل للتحدث عن وجهة نظرهم تجاه التمر وتبادل الآراء من قبل المعلمين والطلاب (Salmivalli,1999).

عامل آخر له تأثير على سلوك التمر هو الجو العام في المدرسة، والذي تحته يجب على المعلمين والمشرفين الانتباه إلى توفير بيئة مناسبة للطلاب، خاصة عندما ينتقل الطالب من مستويات أكاديمية مختلفة ويدخل مدرسة جديدة مع عصر جديد. وهنا يأتي دور المشرّف في فهم احتياجات ذلك الطالب وتوضيح الفروق. بين المدرسة القديمة التي تخرج منها والمدرسة الجديدة التي التحق بها، وعلى العكس من ذلك، فإن قلة اهتمام المشرفين قد تحولهم إلى متميزين.

أظهرت هذه الدراسة أن العديد من الطلاب شعروا بعدم الأمان عندما لم يكن هناك مشرف لجعلهم يشعرون بالاهتمام، في حين أن المدارس التي ترضى الطلاب كانت لديها مستويات أقل من التمر (Hymel، Espelage، Napolitano, 2010)

الظلم والعدوان عاملين يساهمان في تنشئة المتممر، حيث يؤثر الشعور بعدم المساواة، سواء داخل الأسرة أو في بيئة الأصدقاء، بشكل سلبي وينتج عنه شخصية تتممر (Keashly, Neuman, 2010).

الأسباب التي تفسر انتشار سلوك التتممر في المدارس:

بعد انتشار التتممر في المدارس وبعد البحث حول أسباب انتشاره تم التوصل إلى أهم تلك الاسباب منها ما هو متعلق بالفرد ذاته مثل:

- ١- الغيرة، العدوانية، الاستنواء، ابراز القوة، الاستعراض والنفوذ على الآخرين.
 - ٢- اللجوء إلى التتممر والسلوك العدواني كوسيلة للتنفيس عن الشعور بالاحباط.
 - ٣- تقدير الذات المرتفع
 - ٤- تدني المستوى الأكاديمي
 - ٥- بعض الأسباب التي تتعلق بالمراهقين مثل ضعف الوازع الديني والتعاطي. (في: المعجان، ٢٠٢٠).
- ب. أسباب نفسية

تلعب الغرائز والمشكلات النفسية مثل الاكتئاب والقلق دور كبير في اظهار سلوك التتممر فعندما تولد تلك الغرائز المشاعر التي تؤدي بالفرد إلى ادراك الاشياء من حوله تتولد لديه الانفعالات التي تتحكم في سلوكه الغير سوي.

مثال عندما يذهب الطفل المدرسة وهو بكامل احباطه بسبب الاهمال الذي يتعرض له، تتولد لديه الافكار بأن التعلم مجرد غاية لا يقابله أي تشجيع وبالتالي يشعر الطفل بالانفعال والغضب منتهياً به إلى التتممر.

ج. أسباب اجتماعية:

يرجع تأثير الاسباب الاجتماعية على التتممر إلى الظروف التي تحيط بالفرد مثل الاسرة والمدرسة والاصدقاء وغيرها ممن يخالطهم، هذه الظروف لها تأثير بالغ على الطفل، والأسرة هنا تلعب دور كبير في تنشئة طفل متممر، فعندما تكون المعاملة من حوله شديدة الصرامة يؤدي ذلك الى توليد العنف عند الطفل. وكذلك تشنت الاسرة او غياب أحد الوالدين له تأثير سلبي على الطفل يؤدي إلى اظهار سلوك التتممر.

د. أسباب داخل المدرسة:

لا شك أن للمدرسة دور كبير في تنشئة الطفل حيث أنها تعتبر بيته الثاني بعد الاسرة وهناك عدة عوامل داخل المدرسة تؤدي إلى انتشار سلوك التتممر مثل علاقه المعلم بالطلبة لا بد ان تكون العلاقة متوازنة يشارك المعلم مع طلابه الآراء ويشعرهم

بالاهتمام لأن العمل على غير ذلك يولد سلوك العنف بين الطلبة، المستوى المتدني للطلاب من العوامل التي لها تأثير على التمر بالإضافة إلى الزملاء وتعاملهم وشخصياتهم المختلفة. (في: محمد، ٢٠٢١)

هـ. الألعاب الالكترونية العنيفة

تلعب الألعاب الالكترونية دور كبير على تأثيرها على الطفل لأنه يقضى وقت طويل في هذه الألعاب أياً كان مصدرها، فعندما تكون اللعبة التي يخوضها الطفل تتطلب منه قوة وقتل ومشاجرات من أجل حصوله على نقاط دون هدف آخر ايجابي يؤدي هذا إلى أن يعتاد الطفل على هذه السلوكيات حتى يبدأ ممارستها خارج نطاق الألعاب واقعيًا، لذلك ينبغي على الأسرة منع الاطفال من هذه الألعاب ولا بد عند الوصول إلى طرق لمنعها تماماً داخل المجتمعات لما لها من أثر سلبي شديد الخطورة على الاطفال والمجتمعات. (غنيم، ٢٠٢٠)

و. أفلام العنف:

نلاحظ في هذه الأيام تزايد الأفلام التي يكثر فيها مشاهد العنف مثل القتل والمشاجرات ومن تلك الأفلام مصاصي الدماء، حتى بات الاطفال يستسهلون تلك المشاهد من الدماء والقتل بل أصبح العديد منهم يأخذ الشخصيات التي جسدت هذه الأدوار قدوة لهم ويبدؤون بتقليدها والبعض منهم يقوم بشراء الأقنعة التي تمثل الشخصيات يبدأ بتطبيق ما شاهده على أرض الواقع مما يؤدي به إلى طفل متممر اعتقاداً منه بأن هذا ما يسمى بالشجاعة كما توجي لهم الافلام.

ي. الخلل التربوي داخل الاسرة:

هناك فكرة سائدة في أغلب الأسر وهي أن الاهتمام بالأبناء يأتي في المقدمة عند توفير المال والاحتياجات الخاصة من مسكن وملبس وإلحاقهم بأفضل المدارس وتوفير سبل الترفيه، دون النظر إلى الجوانب الأخرى الأكثر أهمية في تربية وتنشئة الطفل وهي المتابعة الدائمة داخل المدارس وتعديل السلوكيات الغير مرغوبه، يأتي ذلك من انشغال الآباء عن أبناءهم والقاء مسؤوليات التربه على المدرسة أو المربيات وهذا ما يساهم في انحراف الطفل سلوكيا وبالتالي انتشار سلوك التمر. (غنيم، ٢٠٢٠).

الإدارة المدرسية في مواجهة التمر:

بعد ملاحظته انتشار السلوك الغير مرغوب به (التمر) في المدارس بل في كافة أنحاء العالم كان لزاماً على مختلف المدارس البحث حول حلول مناسبة للتعامل مع هذا

السلوك حتى يقفون جانباً مع الطلبة الضحايا الذين تأثر مستواهم الدراسي وتعرضوا لمشكلات نفسية نتيجة التتمر، ومن أهم هذه الحلول: (في: غنيم، ٢٠٢٠).

- ١- الحرص على توفير اجواء مدرسية آمنة.
- ٢- اشراك الاباء مع ادارة المدرسة للتفاعل مع الطلبة ولاحساس الطالب بالأمن.
- ٣- توفير أنشطة تدعم الثقة بالنفس لضحايا التتمر من الطلبة.
- ٤- توفير برامج توعوية للمعلمين لكيفية التعامل مع التتمر.
- ٥- تدريب ضحايا التتمر على الشجاعة ومواجهة التتمر عن طريق بعض البرامج الارشادية.
- ٦- عقد مؤتمرات تتناول سلوك التتمر وتضع حلولاً لهذه الظاهرة.
- ٧- تشديد مراقبه الأطفال وحصر الاماكن التي يكثر بها التتمر داخل المدرسة حتى يتم وضع آليات لذلك مثل الزام ولي أمر الضحية بإيصال ابنه إلى داخل المدرسة ومراقبته جيداً.
- ٨- مكافأة الطلبة الذين تصدر منهم سلوكيات ايجابية وذلك لتعزيز هذا النوع من السلوك.
- ٩- استخدام اسلوب الحرمان والعقاب مع الأطفال المتمرين.
- ١٠- تطبيق اختبارات نفسيه تكشف الطلبة المتمرين.

الآثار المترتبة على سلوك التتمر:

لا شك أن للتتمر آثار بالغة ذات تأثير سلبي على المتممر والضحية معاً حتى أنه لوحظ على الضحية سلوكيات يعاني منها مثل الخوف والوحدة، والقلق، انخفاض المستوى التعليمي والعديد من هذه المؤثرات التي تثبت التأثير السلبي للتتمر. هناك بعض الدراسات التي أوضحت الآثار المترتبة على سلوك التتمر منها دراسة (2005) kopasz & smokowski التي أظهرت نتائجها أن الضحايا يعانون من أعراض التوتر والقلق، اكتئاب وخوف والعزلة كما أظهرت النتائج أن لديهم ميول انتحاريه واضطرابات عديدة مثل اضطرابات الأكل واضطرابات عقلية ونفسية مما قد يؤدي بهم الى تعاطي الكحول والمخدرات. وهناك دراسة اجراها Bery & Hunt (2003) توصلت الى الآثار التي يعاني منها ضحايا التتمر منها: انخفاض الصحة النفسية، انعدام الثقة بالنفس وبالأخرين، انخفاض مستوى تقدير الذات، والعزلة والانتحار، وذكرت الدراسة أن هذه الآثار تبقى مع الفرد لوقت طويل وتنعكس على جميع من حوله من الأسرة والاصدقاء.

أما ما يتعلق بالآثار المترتبة على المتمتمر فانه يعاني من انخفاض مستوى تقدير الذات، الحزن، الافتقار لمساعدة الآخرين، لوم الذات بشكل كبير، الانسحاب الاجتماعي، قله أو انعدام الأصدقاء، كما أن هناك خطر شديد على المتمتمر لأنه يشعر بأنه غير مقبول و يعاني من الاكتئاب الذي يشكل خطر على حياته وحياته غيره. (غنيم، ٢٠٢٠)

خصائص الطفل المتمتمر والضحية

هناك بعض الخصائص التي تميز ضحايا التمر حسب ماذكرها كل من قطامي والصرايرة (٢٠٠٩) حيث ذكروا ان الطفل ضحية التمر لا يملك مهارات اجتماعيه كافيه كما أن ليس لديهم قدرات كافيه للدفاع عن النفس، تقدير ذاتهم منخفض ويعانون غالباً من الاكتئاب مما يزيد خطورة تعرضهم للانتحار.

هناك دراسة تم اجراءها في الولايات المتحدة واروبا كشفت أن ١٠% من ضحايا التمر يتم استهدافهم مرات عديدة وبشكل متكرر سواء كان التمر الذي يتعرضون له تكراراً لفظي او بدني مما يؤدي هذا التعرض المتكرر الى شعور الضحية بالقلق وعدم الامان والانسحاب والبيكاء.

اما الخصائص التي تميز المتمتمرون فإنهم لا يقدررون السلوكيات التي تظهر من اقرانهم وغالباً ما يرون أن الآخرين يتسمون بالعدوانية، يملكون أيضاً قدرات ومهارات عاليه في تكوين الصداقات ولكنهم ذوو تحصيل دراسي منخفض.

في دراسة أجراها (forero ١٩٩٩) كشفت أن الضحايا دائماً يعانون من الاعراض السيكوسوماتية (الصداع، آلام المعدة، الشعور بالحزن، رغبة في الثأر والانتقام، اضطرابات النوم وغيرها).

وذكر كذلك Rigby في دراسته ان من خصائص ضحايا التمر الافتقار للمهارات الاجتماعية، قلة الاصدقاء، الانطوائية، قلة الدعم الاجتماعي، الاحساس بالعزلة وعدم تقبلهم من قبل اقرانهم وذكر Rigby بعض المشكلات الناتجة عن التمر والتي يعاني منها الضحايا وهي:-

- اضطرابات الصحة النفسية: افتقار الشعور بالسعادة وانعدام تقدير الذات، الشعور بالحزن والغضب.
- القلق النفسي: التوتر والاكتئاب وكثرة الافكار الانتحارية.
- عدم القدرة على التكيف الاجتماعي: كره المدرسة وكثرة الغياب.
- الامراض الجسدية: حدوث امراض مختلفة في الجسد (في: رانية، ٢٠٢٠)

من هم الأكثر عرضة للتنمر؟

هناك فئة في المجتمع تصنف بأنها أكثر عرضة للتنمر ولا بد لنا من تحديد هذه الفئة حتى تكون لدينا قدرة في التدخل لمواجهة التنمر من هذه الفئات التي تتعرض لهجمات متكررة:

- ذوي الاحتياجات الخاصة والاعاقه
- الأقلية الجنسية
- الاقليات العرقية أو الدينية أو القومية
- مزدوجي الميول الجنسية + LGBTQ

من الفئات السابقة يعتبر ذوو الاعاقه الاكثر تعرضا للتنمر يليهم بعد ذلك مزدوجي الميول الجنسيه + LGBTQ حيث أبلغ ٨٥% منهم بأنهم تعرضوا للتنمر اللفظي، أما الاقليات العرقية فالنتائج كانت لهذه الفئة أقل من باقي الفئات (Jenkins & Demaray, 2022).

كيف يمكننا الحد من سلوك التنمر داخل المدارس؟

عندما يتم تدريب طلاب المدارس بتعليمات خاصة بالتعلم الاجتماعي والعاطفي والاستراتيجيات المتعلقة بمنع التنمر من هنا يمكن أن يساعدنا ذلك في تخفيض سلوك التنمر، حيث أن هناك أبحاث تناولت هذا الجانب وكان دورها الاساسي التدخل الغير مباشر لتقليل هذا السلوك.

من الأفضل تطبيق هذه الخطة على مستويات حيث تبدأ بالدعم عند طريق دمج التعليمات الخاصة بالتعلم الاجتماعي والعاطفي والاستراتيجيات الخاصة بمنع التنمر ومن ثم يأتي المستوى الآخر وهو التدخلات الخاصة بالطلاب ضحايا التنمر او المتمرين، وهناك بعض البرامج التي تم تطبيقها للمحاولة من حد سلوك التنمر منها:

- برنامج Olweus Bullying Prevention (OBPP)

هو برنامج مصمم بهدف معالجة التنمر داخل المدرسة حيث تم تطويره ودعمه بشكل كبير، وحظي على أبحاث لسنوات طويلة.

يهدف البرنامج إلى الحد من سلوك التنمر والوقاية منه داخل المدارس بالإضافة إلى بناء علاقات جيدة مع الاصدقاء، هناك مكونات لهذا البرنامج التي تبدأ بما يلي:
أولاً: مكون على مستوى المدرسة: يعني به التعاون مع لجان بعد تدريبها على سلوك التنمر واشراك جميع موظفي المدرسة مع هذه اللجان.

ثانياً: مكون على مستوى الفصل الدراسي: تشريع أسس وقواعد لمنع هذا السلوك
ثالثاً: مكون على المستوى الفردي: تدخل الموظفين في حال مشاهدة سلوكيات التتمر

رابعاً: مكون على مستوى المجتمع: مشاركة المجتمعات بهدف دعم ذلك البرنامج الذي يهدف للحد من سلوك التتمر.

كان لهذا البرنامج دور في التعامل مع سلوك التتمر وذلك منذ بدايه تطبيقه في النرويج في الثمانينات حيث كان هناك انخفاض ملحوظ لسلوك التتمر الذي تم الإبلاغ عنه ذاتياً، كذلك عندما تم تطبيق البرنامج في الولايات المتحدة الأمريكية أظهرت النتائج انخفاض نسبه التتمر لأكثر من الربع.

- هناك برنامج آخر تم استخدامه للحد من سلوك التتمر هو Kiva Kiva والذي كان يطبق من قبل Elisa poskiparta, Christina salmival، بدايةً ظهر هذا البرنامج في القرن الحادي والعشرين في فنلندا م بدعم من وزارة التعليم والثقافة، يسمى البرنامج (kiva International) (n.d.b) وهو اختصار لمصطلح فنلندي kiussaamista vastaan ويعني (ضد التتمر).

- يتكون البرنامج من ٣ أقسام قسمت بحسب الفئات العمرية المختلفة:-

- القسم الأول: للأطفال من عمر ٦-٩ سنوات.

- القسم الثاني: للأطفال من عمر ١٠-١٢ سنة.

- القسم الثالث: للمراهقين من عمر ١٣-١٦ سنة.

يهدف البرنامج إلى منع ومعالجة سلوك التتمر ومساعدة القائمين به على سهولة مراقبه سلوكيات التتمر بشكل دائم داخل المدرسة، هناك نوعان من مكونات البرنامج اما انها تطبق بعد رصد سلوك التتمر وذلك عن طريق بعض الدروس والالعاب وهذا يسمى بالمكونات العالمية، النوع الثاني يسمى مكونات محددة ويشمل هذا النوع منشورات ومقاطع مرئية والعباء الكترونية تيم تقديمها بشكل خاص لأولياء الأمور والمعلمين.

بعد تطبيق برنامج kiva كان للبرنامج فاعلية في الحد من سلوك التتمر بنسبة ٣٠% وذلك على عينة قوامها ٨٢٣٧ تراوحت أعمارهم بين ١٠ و ١٢ عام، وكذلك كان له دور في خفض سلوك التتمر عند تطبيقه في المملكة المتحدة (Jenkins & Demaray 2022)

ثانياً: العلاج المعرفي السلوكي:

ماهو العلاج المعرفي السلوكي؟

لا تقتصر فعالية العلاج المعرفي السلوكي (CBT) على العلاج فقط، بل تساعد أيضاً في تغيير حياة الفرد للأفضل وتحسين أدائه. وقد أثبتت الأدلة العلمية التغيير الواضح الذي تقوم به، وقد يرجع ذلك إلى المبادئ الأساسية التي يقوم عليها، مثل:

- تتبع بعض المشاكل النفسية من طرق التفكير الخاطئة.
- يعد اكتساب أنماط سلوكية غير مفيدة من أسباب المشكلات النفسية.
- التأقلم مع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد يمكن أن يكون باكتساب معرفة جديدة تساعد على ذلك.

هناك أيضاً بعض الاستراتيجيات التي طورتها نظرية العلاج المعرفي السلوكي، وهي:

- الوصول إلى التفكير الخاطئ الذي تسبب في خلق المشاكل، ثم إعادة التفكير في ذلك التفكير ليصبح مناسباً للواقع.
- محاولة تعديل السلوك وفهمه بشكل أفضل وفهم الآخرين بشكل صحيح.
- التدريب لزيادة الثقة بالنفس.
- تعليم المهارات المختلفة التي تساعد الفرد على التكيف مع مواقف الحياة وحل المشكلات.

يعتمد هذا النوع من العلاج على بعض الأساليب التي تغير أنماط السلوك وتساعد على تحسين سلوكه، فعندما يتم تدريب الحالة على عدم الانسحاب من المخاوف التي يشعر بها الفرد، بل يجب مواجهتها. يلعب التدريب على استخدام الأدوار البديلة أيضاً دوراً مهماً في مساعدة الفرد على الاستعداد لكل شيء. هناك أيضاً طريقة تعتمد على التدريب على الاسترخاء للوصول إلى راحة البال الكاملة.

يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على التعاون بين المعالج والحالة، حيث يبدأ أن معاً في فهم المشكلة التي تعاني منها الحالة بحثاً عن استراتيجيات مناسبة لحل هذه المشكلة. التعاون هنا مبني على أن الحالة يتم تدريبها لتصبح جاهزة بشكل كامل لعلاج نفسها من خلال بعض الجلسات والتمارين التي يتم تطبيقها في المنزل، ولكن الجزء الأهم هو التدريب على التكيف وتغيير التفكير والعواطف حتى يتمكنوا من التغيير غير المرغوب فيه. السلوك (وفقاً لجمعية علم النفس العيادي) في جلسة العلاج التي يتم فيها

تطبيق هذا النوع من العلاج، نتحدث عن حياة الفرد "الآن" من أجل الوصول إلى طرق فعالة للتعامل مع المشكلات الحالية، ولكن بعض المعلومات فيما يتعلق بتاريخ القضية قد تكون هناك حاجة. (Lukianoff & Haidt, 2011)

في هذه الدراسة، سيعتمد الباحث على العلاج المعرفي السلوكي ويطبق التجربة (لعبة القطن) بناءً على الخطوات المتبعة في تلك النظرية. يهدف الباحث في لعبة القطن هذه إلى تغيير فكرة الطفل الخاطئة التي جعلته متمراً إلى فكرة أخرى أكثر توافقاً من أجل تغيير سلوكه إلى طفل سليم وليس متمراً عندما نساعد على إدراك ما هو الخطأ في نفسه والتأثير على (الضحية).

المنهج: سيتم استخدام المنهج التجريبي (القياس القبلي والبعدي).

العينة: تم تطبيق الدراسة على عينة من أطفال المدارس الابتدائية بنين تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١٠ سنوات. سيتم تطبيق الاختبار على الأولاد بسبب انتشار التمر بين الأولاد بمعدل أكبر من الفتيات.

أدوات البحث:

١ - دمية قطنية:

صممت الباحثة الدمية القطنية بشكل خاص، وقد تم اختيار الدمية بهذه الطريقة (البسيطة) حتى لا يشتت انتباه الطفل عند تطبيق التجربة. لكل طالب دمية، واحدة للقياس القبلي والأخرى للقياس البعدي.

٢ - ألوان (بخاخ):

صُنِعَ لونان (بخاخ) مناسب للأطفال بدون مواد كيميائية وذلك لتجنب أي مخاطر قد تحدث لهم من الاختناق أو الحساسية، اللون الأول أسود وهو يرمز إلى الكلام (التمر غير المباشر) واللون الثاني أحمر يرمز إلى الفعل. أو الضرب (التمر المباشر).

٣ - مقياس التمر المدرسي:

يقيس هذا الاختبار درجة التمر لدى الطلاب ويتكون من ٢٠ بند تجيب عنه المعلمة، ينقسم المقياس إلى ١٠ فقرات خاصة بالتمر الجسدي، ١٠ فقرات خاصة بالتمر اللفظي وتم تعديل بنود الإجابة إلى أوافق - لا أوافق. (سليمان، ٢٠١٥)

الأساليب الإحصائية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة البحث للقياس القبلي والبعدي

- اختبار Paired t-test والذي يستخدم لبحث الفروق لنفس العينة للقياسين القبلي والبعدي.

إجراءات البحث:

- تم الاتفاق مع مدير مدرسة ابتدائية لتطبيق التجربة على الطلاب الذين تم تحديدهم من قبل المعلمين والأخصائي النفسي على أنهم متممين. بعد ذلك تم الحصول على موافقة وتوقيع أولياء الأمور لتطبيق التجربة على أطفالهم، وهنا يجب شرح التجربة بالتفصيل لولي الأمر.
 - بعد الاتفاق مع المدرسة على ترشيح ٢٠ طالب متمم تم حصر الأسماء بجدول وتقديم الاستبيان للمعلمات للإجابة عنه قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي)، من ثم تقسيم الطلبة على عدة أيام و الاتفاق مع نفس المعلمات للمعلمات لمراقبة سلوك هؤلاء الأطفال بشكل دقيق بعد تطبيق البرنامج.
 - تم تجهيز مختبر خاص لاجراء التجربة وكان المختبر ملائماً لذلك من حيث التهوية والاضاءة.
 - بعد بناء علاقة مع الطفل وتقديم شرح مبسط لما سيتم تطبيقه بدأت الباحثة بإعطاء تعليمات للطفل:
- ١- الآن عليك أن تتخيل أن هذه الدمية القطنية تمثل أحد أصدقائك (الضحية) وهنا لدينا لونان أسود، يعبر عن الكلمات غير السارة التي تعطيها لزملائك، أحمر ويعبر عن الأفعال العدوانية التي توجهها لهم.
 - ٢- حتى نبدأ التجربة الآن ولأول مرة يجب عليك عدم رؤية الدمية وانت تقوم برش الألوان عليها وعليك اختيار الطريقة المناسبة لذلك اما بأن تغمض عينك او انك تنظر لجهة معاكسة (عين الطفل مغطاة هنا لأن الباحث يعتقد أن هذا يساعد في نقل الفكرة للطفل بشكل أكثر دقة. وعندما يدرك ما فعله أثناء رش الألوان من شكل دمية غير محبوب لأنه لم ير نتيجة عمله، قد ينعكس ذلك في الواقع).
 - ٣- لديك الآن اللون الأسود أولاً، وعليك البدء في رشه على الدمية دون رؤيته. بعد الانتهاء ننقل إلى اللون الأحمر، وبعد أن ينهي الطفل الدمية الأولى يفتح عينيه ثم نبدأ الحديث معه: "هذه الدمية التي اعتبرناها صديقك والآن بعد رش الألوان بطريقة غير جميلة. ولا تحظى بشعبية بالنسبة لك لأنك قمت برشه

اللون دون أن ترى، هل أحببت الدمية أم تريد تجربة الأخرى وأنت ترى تمامًا بعينك دون اغلاقها ورؤية تأثير الرؤية والتركيز على ذلك؟"

٤- بعد ذلك نستخدم اللعبة القطنية الثانية بنفس الخطوات ولكن بدون إغلاق العينين، ويعتقد الباحث هنا أن هذه الدمية ستبدو أجمل من الأولى لأن الطفل هنا لم يغلق عينيه (هناك رؤية و تركيز). بعد الانتهاء من التجربة بشكل كامل، تبدأ الباحثة في الجلوس مع الطفل صراحة: "لقد رأينا الآن بوضوح الفرق بين الدميتين، الأولى قبيحة والثانية جميلة، لأنك في الأولى لم ترى الدمية عند تلوينها لكن في المرة الثانية كان هناك وعي وتركيز والان لو سألتك أي من الدميتين ستختار لتكون معك بالتأكيد ستأخذ الدمية الثانية، هكذا سيكون زملائك الذين تؤذيهم باستمرار سواء لفظيًا أو فعلًا، لأنك عندما تعطيه كلمات أو أفعالًا غير سارة، فأنت لا تعلم ولا تدرك تأثير هذه الأفعال، ونتيجة لذلك سيصبحون مثل الدمية الأولى في المستقبل بعيدًا عنك، ويترتب على ذلك أنك ستكون وحيدًا بدون أصدقاء.

من ناحية أخرى، عندما ترى وتدرك تأثير الكلام والفعل العدواني على زملائك وتتوقف عن ذلك، سيكون هؤلاء الزملاء أصدقاء لك حقًا وستكون لك مكانة اجتماعية محبوبة، كما حدث مع الدمية الثانية التي بدت جميلة. وسيبقى معك طوال الوقت.

٥- بعد الانتهاء من تطبيق التجربة بالكامل يتم توزيع الاستبيان مرة أخرى بعد أسبوع للمعلومات للإجابة عنه بعد تطبيق البرنامج بهدف مقارنة العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج ومعرفة مدى فعاليته في التعامل مع سلوك التمر.

نتائج البحث والمناقشة:

فرض البحث: توجد فروق دالة احصائية في سلوك التمر قبل تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي وبعد التطبيق لصالح القياس البعدي.

تم حساب الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث ويوضح جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية لتلك الفروق باستخدام التحليل الاحصائي، كما يوضح الجدول نتائج المقارنة بين القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار Paired sample t-test.

جدول (١)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير الدراسة.

المتغير	القياس	ن	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	مستوى الدلالة
سلوك التمر	القبلي	20	31.2	4.11	0.004
	البعدي	20	26.57	4.92	

يتضح من جدول (١) مستوى الدلالة الذي كان = ٠.٠٠٤ أقل من ٠.٠٥ مما يعني تحقق فرض البحث وهو أن هناك فروق دالة احصائية للمجموعة قبل تطبيق البرنامج السلوكي المعرفي وبعد التطبيق، وبمقارنة المتوسطات اتضح لنا أن متوسط العينة قبل التطبيق كان أعلى ويعني ذلك أيضا أن نسبة التمر أصبحت أقل بعد تطبيق البرنامج وهذا يدل على فاعليته في التعامل مع سلوك التمر وخفض ذلك السلوك. بعد ان قامت الباحثة بتطبيق البرنامج متبنية بذلك تغيير المعتقدات الخاطئة لدى المتتمرين لاحظت استعداد بعض الطلبة لتغيير سلوك التمر ولكنها لم تعتمد على ذلك فقط وانما على المقياس المطبق من قبل المعلمات الذين وكلوا بمراقبة سلوك هؤلاء الطلبة.

على الرغم من انتشار ظاهرة التمر الا أن البحوث التجريبية التي تناولت كيفية التعامل مع ذلك السلوك وخفضه غير كافية وكانت اغلب الدراسات وصفية، لذا ساهم هذا البحث في وضع برنامج يتيح لنا كيفية التعامل مع هذا السلوك.

التوصيات:

- توصي الباحثة أولا باشتراك أولياء الأمور بشكل أساسي في التعامل مع ظاهرة التمر حيث أن للوالدين دور كبير في تنشئة وتربية أطفالهم، ويكون ذلك بتوعية أولياء الأمور بمفهوم التمر والآثار السلبية المترتبة عليه وكيفية تعليم الأبناء الدفاع

- عن النفس بالطرق السليمة وذلك عن طريق عقد المحاضرات والاجتماعات داخل المدارس وتوزيع كتيبات.
- من المهم أيضا طلب التعاون من جميع مدارس ومحافظات الدولة واشراك إدارة المدرسة لايجاد حلول مناسبة للتمر ولتتقيف المعلمات داخل وخارج الفصل في كيفية التعامل مع الأطفال التمرين بالطرق الصحيحة والمناسبة.
 - تكثيف الدراسات والأبحاث التي تعي بكيفية تقوية ثقة الطفل بذاته والدفاع عن النفس بالطرق السليمة دون اللجوء للعنف والتمر.
 - اشراك كافة مؤسسات الدولة لعلاج هذه الظاهرة ومن الممكن أن يتم هذا التعاون بتوزيع المنشورات داخل المجمعات التجارية والأماكن الترفيهية وبث البرامج التلفزيونية التي تساهم في توعية كافة أفراد المجتمع بهذه الظاهرة.
 - تكثيف البحوث التجريبية التي تسعى لخفض ذلك السلوك بدلا من وصفه دون إيجاد حلول مناسبة.

المراجع

- بن زروال، رانيه (٢٠٢٠). فعالية بعض استراتيجيات تعديل السلوك في تنمية مهارة تأكيد الذات والشعور بالأمن النفسي لدى التلاميذ ضحايا التمر المدرسي- دراسة تجريبية- (رسالة دكتوراه غير منشورة/ جامعة باتنة)، ١، ٢٤١.
- بني نصر، الاء (٢٠٢١). دور معلمي مرحلة التعليم الأساسي في الحد من ظاهرة التمر. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ١٠٩-١٢٤، ١٢.
- جنجون، محمد (٢٠١٨). التمر وعلاقته بالسلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة جامعة بابل ٩٧٤-٢٦، ٥٠٣.
- خلايفية، نصيرة، و مدوري، يمينة (٢٠٢٠). الوساطة المدرسية كاستراتيجية للحد من ظاهرة التمر المدرسي. مجلة العلوم النفسية والتربوية ٣٥-٥٤، ١.
- الدهان، منى؛ زيدان، السيد، رشدي؛ سلوى؛ الابيض، امينه؛ السحراوي، آيه؛ عبدالسلام، اسلام؛....علي، أحمد (٢٠١٨). دور الدراما الابداعية في خفض سلوك

- التنمر (المتنمر - الضحية) لدى الأطفال المعاقين سمعياً من (٩-١٢ سنة). مجلة بحوث التربية النوعية، ٥٠، ٢-١.
- سليمان، دخان (٢٠١٥). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بسلوكيات التنمر لدى الطلبة في منطقة الناصرة. (رسالة ماجستير غير منشورة/ جامعة عمان العربية).
 - الشيشاني، جانيت (٢٠٢١). اثر الادارة المدرسية الواعية في مواجهة التنمر بين الطلبة من وجهة نظر مديري المدارس/ تربيته الزرقاء الأولى. العائلة العربية للعلوم الانسانية والاجتماعية، ١، ١-٣٧.
 - عبد الفتاح، يسرا (٢٠١٩). برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية، ٤٠، ١٦٨-١١٧.
 - غنيم، خولة (٢٠٢٠). واقع ظاهرة التنمر المدرسي بين طلبة المدارس الحكومية في قصبة السلط. من وجهة نظر المرشدين التربويين. المجلة العلمية، ٣٦، ٣٨-٧٤.
 - المحجان، أنوار (٢٠٢١). أسباب التنمر المدرسي من وجهة نظر الاخصائيين الاجتماعيين في مدارس المرحلة الابتدائية في دولة الكويت. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٢٠٢، ٥-١.
 - محمد، رباب (٢٠٢١). أثر المساندة على التنمر المدرسي لدى عينة من طلاب المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف المملكة العربية السعودية. المجلة العلمية، ٥١٣-٣٧، ٥٥١.
 - مصلح، عبد (٢٠١٨). ظاهرة التنمر في المدارس اسبابها وطرق علاجها. مجلة كلية التربية الأساسية، ٨٦٨، ٢٤-٨٥٥.
 - Cornell, D., & Limber, S. (2015). Law and policy on the concept of bullying at school. *American Psychologist*, 70, 333-343.
 - Farrington, D., & Baldry, A. (2010). Individual risk factors for school bullying. *Journal of Aggression*, 2, 4-16.
 - Graigt, W. (1997). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary

school children. *Personality and Individual Differences*, 24, 123-130.

- Horton, P. (2011). School bullying and social and moral orders. *Children & Society*, 25, 268-277.
- Hymel, S., & Swearer, S. (2015). Four decades of research on school bullying: An Introduction. *American Psychological Association*, 70, 293-299.
- James, A. (2010). School bullying. Brought back in (28-5-2022), www.nspcc.org.uk/inform.
- Jan, A., & Husain, S. (2015). Bullying in Elementary schools: It's causes and effects on students. *Journal of Education and Practice*, 6, 43-56.
- Jenkins, L., & Demaray, M. (2022) Bullying and the Law. Brought Back in (18-11-2022), www.researchgate.net.
- Keashly, L., & Neuman, J. (2010). Faculty experiences with bullying in higher education: Causes, consequences, and management. *Administrative Theory & Praxis*, 32, 48-70.
- Lukianoff, G., & Haidt, J. (2011). The coddling of the American mind: how good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure. Brought back in (4-6-2022), www.projectacademy.org.
- Merrell, K., Gueldner, B., Ross, S., & Isava, D. (2008). How effective are school bullying intervention programs? A meta-Analysis of intervention research. *American Psychological Association*, 23, 26-42.
- Napolitano, S., Espelage, D., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). What can be done about school bullying? Linking research to educational practice. *American Educational Research Association*, 39, 38-47.
- Olweus, D. (1994). Annotation: Bullying of school: Basic facts and effects of a school-based intervention program. *Child Psychiatry*, 35, 1171,1190.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. Brought Back in (30-5-2022), www.academia.edu.

- Orpinas, P., Horne, A., & Staniszewski, D. (2003). School bullying: Changing the problem by changing the school. *School Psychology Review*, 32, 431-444.
- Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: Implications for intervention. *Journal of Adolescence*, 22, 453-459.
- Smith, P., & Ananiadou, K. (2003). The nature of school bullying and the effectiveness of school-based interventions. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5, 189-209.
- Wong, D. (2004). School bullying and tacking strategies in Hong Kong. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48, 537-553.