

فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من المراهقين طلاب المرحلة الثانوية في ظل جائحة كوفيد ١٩ "دراسة حالة"

د. كريم منصور عسرا

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

الملخص

استهدف البحث التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الحلقة الثالثة بالتعليم قبل الجامعي من المراهقين. تكونت عينة البحث من (٤٥) طالبًا وطالبة بمدارس المنطقة التعليمية الغربية (أبو ظبي)، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ١٨) سنة، وتم توزيعهم بشكل عشوائي على مجموعتين إحداهما تجريبية (٢٣) طالبًا وطالبة والأخرى ضابطة (٢٢) طالبًا وطالبة. وتحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي الدراسة في متغيرات العمر الزمني والتنمر الإلكتروني والعجز النفسي. وطبق عليهم مقياسي ضحايا التنمر الإلكتروني والعجز النفسي (إعداد الباحث) بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي الانتقائي على المجموعة التجريبية. وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية دالة إحصائيًا بين درجات العينة على مقياس ضحية التنمر الإلكتروني ومقياس العجز النفسي، وجود فروق ذات دلالة متوسطة درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس العجز النفسي لصالح المجموعة التجريبية، دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس العجز النفسي البعدي عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية، وجود عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة تجريبية في القياسين البعدي والتابعي على مقياس العجز النفسي عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية، وجود تأثير دال للبرنامج الإرشادي الانتقائي على أبعاد العجز النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية، تختلف الدلالات كثر والأقل استفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي من خلال درجاتهما على مقياس العجز النفسي ومقياس التنمر الإلكتروني.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي الانتقائي - العجز النفسي - ضحايا التنمر الإلكتروني - المراهقين.

Abstract

This study aims to verify the effectiveness of a selective counseling program in reducing the feeling of psychological helplessness among adolescent victims of cyberbullying of the third secondary year. The study sample consists of (45) male and female students in the Western Educational District (Abu Dhabi) schools, whose chronological age between (15-18) years. They are randomly distributed into two groups, the experimental group is (23) male and female, and the control one is (22). The researcher verified the equivalent of the two study groups in the variables of chronological age, cyberbullying and psychological helplessness. The researcher uses scales of the victim cyberbullying and psychological disability (prepared by the researcher), in addition to the selective counseling program for the experimental group. The results study are the following :There is

a strong positive correlation with statistically significant (0.931) between the mean scores of the sample on the cyberbullying (victim) scale and the psychological helplessness scale, There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group on the psychological helplessness scale for the experimental group, There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post measurements on the psychological helplessness scale for the post measurement except the dimension of disability in the social function, There is no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow- up measurements on the psychological helplessness scale except the dimension of disability in the social function, There is a significant effect of the selective counseling program on the dimensions of psychological helplessness among the experimental group, except the dimension of disability in the social function, The distinct indications of more and less cases benefiting from the selective counseling program differ through their scores on the psychological helplessness scale and the cyberbullying scale.

Keywords: selective counseling program- psychological helplessness- cyberbullying victims - adolescents.

مقدمة:

ومع ظروف الحظر المنزلي للحد من انتشار هذا الوباء وتزايد أوقات الفراغ والإقامة بالمنزل طيلة الوقت والاستخدام غير الجيد والمفرط للمواقع التواصل الاجتماعي، قد يقوم البعض بتوجيه الإساءة للأخرين عبر الشبكة العنكبوتية في مرحلة ما أو نظراً لظروف معينة، ويُطلق على ذلك مصطلح "التنمر الإلكتروني" كظاهرة متميزة، ولكنه امتداد للتنمر الذي يعتبر مشكلة قديمة، فالتنمر يعود إلى النزعات الاجتماعية الخفية للأحكام المسبقة والتمييز، وغالباً ما يؤثر على الأشخاص الذين يختصون بخصائص معينة كالعرق والدين واللغة (Brighton, 2019: 5).

ويعد سلوك التنمر سلوكاً مكتسباً من البيئة التي يعيش فيها الفرد، وهو سلوك يأتي بنتائج وخيمة على جميع الأطراف المشاركين فيه، حيث يمارس طرف قوي (المتنمر) الأذى النفسي أو الاجتماعي أو الجسدي أو اللفظي ... الخ تجاه أو ضد طرف أضعف منه (الضحية أو المتنمر عليه)، وتشير هالة إسماعيل

على مدار الأشهر القليلة الماضية وتحديداً في ديسمبر من عام ٢٠١٩، بدأت الصحف العالمية ووسائل الإعلام تنشر أخباراً وتقارير مفصلة عن وباء فيروس كورونا (COVID 19)، إلا أن هذا الوباء ذاع صيته بارتفاع ضحاياه ومصابيه وتحديداً في مارس ٢٠٢٠، وأصبحت أخبار هذه الجائحة يتابعها جميع سكان العالم على مدار الساعة، وأدى هذا الوباء إلى انتشار حالة من القلق والهلع فتوقفت حركات السير بين مدن البلد الواحد، كذلك خطوط الطيران بين بلدان العالم، إلا أن تأثير هذا الوباء من توقف لسير مجريات الحياة بشكل عادي على الناحية النفسية والاجتماعية للأفراد جاء بالسلب من الشعور بالتوتر والضيق واليأس والملل والقلق من الإصابة، فالشعور بالتهديد المستمر قد يكون له آثاراً أخرى أكثر فداحة على الحالة النفسية للأفراد بمختلف أعمارهم السنوية ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية، وقد يزداد الأمر سوءاً مع فئة المراهقين خاصة إذا أُتيح لهم وقت الفراغ وأساءوا استخدام مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي.

الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعاتهم، وأي سلوك سواء سلبي أو إيجابي يؤثر فيه ويتأثر به (بوجين كيم، ٢٠١٥: ٢٧).

ويشير فؤاد البهي (١٩٩٥: ٢٠٥) إلى أن المراهقة من أهم مراحل النمو والأكثر حساسية التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لدى البعض وقد تجعله شديد الانسحاب والانعزال والانزواء وعدم مخالطة الآخرين؛ لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية على الصعيدين، حيث تزداد حساسية المراهق، فيضطرب ويشعر بالقلق نتيجة التغير السريع الذي يطرأ عليه؛ فنجد مراهق يشعر بالاختلاف عن سائر الناس وتقل ثقته بنفسه ويلجأ إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه قوي ويحول الخيال إلى واقع؛ فيمارس سلوكيات عدوانية ضد الآخرين (المتنمر)، ومراهق أخر يميل إلى العزلة والوحدة ويصبح طرف لتلقي الأذى أو الضرر من الآخرين (الضحية).

وفي ظل ما يعيشه جميع مجتمعاتنا في الوقت الراهن بسبب الحظر المنزلي الناتج عن جائحة كورونا (COVID 19) وإدمان جميع أفراد الأسرة للإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، حيث أصبح الإنترنت يغزو جميع مظاهر الحياة الاجتماعية كوسيلة اتصال وتبادل الأفكار، إلا أنه من المهم أن نعرف أن المستخدم الأكبر لهذه الخدمة هم من فئة المراهقين والشباب الذين نراهم تائهين بين الرغبة المتعاطمة في الانفتاح وتكوين أكبر قدر ممكن من العلاقات لامتلاك علامات التوافق النفسي والاجتماعي من خلال الحديث بإجراء المقابلات واللقاءات والنقاشات معظم الأوقات والرغبة في إثبات الذات بفرض السيطرة على الآخرين، ومن ثم نجد الكثير منهم يسيء استخدام الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي بإلحاق الأذى والضرر بالآخرين من خلال

(٢٠١٥: ١٤١) أن سلوك المتنمر المدرسي بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء كان بصورة جسدية أو لفظية أو نفسية أو اجتماعية أو إلكترونية يعد من المشكلات التي لها أثراً سلبية على الشخص المتنمر نفسه وكذلك الشخص المتنمر عليه بالطبع وعلى البيئة المدرسية بأكملها.

ويأتي دور المعالجات الإرشادية والتدخلات العلاجية في المدارس والهيئات والأسر كي يكون ضرورة إنسانية لخفض المشاعر السلبية، وهي العجز النفسي الناتج عن السلوك غير السوية كالمتنمر الإلكتروني الذي أصبح ظاهرة مجتمعية سلبية تهدد الأمن النفسي والمجتمعي للمتنمر والمتنمر به، خاصة أن الحياة النفسية للمراهق تتسم معظم الوقت بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي قد تكون ناجحة في أوقات وفاشلة في أوقات أخرى، فهذه الفترة العمرية من حياة المراهق أولى بالتدخل الإرشادي، حيث يعيش المراهق العادي فترة تسودها التوتر والشدة، أما المراهق ضحية التنمر يزداد لديه مشاعر المعاناة والإحباطات والصراعات؛ ومن ثم القلق وصعوبة التوافق الشخصي والاجتماعي.

مشكلة البحث:

تعد المراهقة مرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة والتي تتسم بالتجدد المستمر والترقي نحو الكمال الإنساني الرشيد، حيث تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتتميز فترة المراهقة بأنها عنيفة قد لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم بها، كما أن المراهق يسعى إلى تكوين شخصيته المستقلة، وقد يلاحظ عليه انطواءه وتمركزه حول ذاته وخجله وإحساسه بالذنب، كما تتميز هذه المرحلة بفيض من العاطفة والحماس، وتختلف أشكال المراهقة من فرد لآخر باختلاف الظروف الأسرية والعادات والأدوار

والإعزاءات السلبية وخفض الانفعالات السالبة والتشجيع على السلوك الاجتماعي الإيجابي.

ويتم ضمن العملية الإرشادية مناقشة وتغيير حديث الذات السلبي للضحية أو المتتمر عليه، وهي أفكار الفرد وآرائه التي يُحدث بها نفسه ويردها لوحده حول ما يحدث له، مثل: لماذا يقوم زميلي بهذا؟، هل أنا أضعف منه وهو أكثر مني قوة؟، هل أنا عاجز على أن أرد على تصرفاته وسلوكياته ضده؟، يجب علي أن أكون قوي أو أحمق مثله كي أرد عن سلوكياته. ويعتبر ما سبق ما هي الأفكار ومعتقدات خاطئة وردود أفعال تبدو طبيعية للضحية يحاول المرشد أو الباحث في تغييرها واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية ومن ثم مشاعر إيجابية مثل: لا يجب أن أرد الإساءة بالإساءة مثله، يجب عليه أن يدرك أن ما يفعله خطأ، يجب أن اتخذ إجراءات أكثر قوة ضد سلوكياته الخاطئة نحوي؛ ومن ثم محاولة تغيير مشاعر العجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وهذا ما تهدف إليه الدراسة الحالية التي يمكن أن تتحدد مشكلتها في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب المرحلة الثانوية في ظل جائحة كوفيد ١٩؟ ويتفرع منه التساؤلات الآتية:

١. ما العلاقة بين التنمر الإلكتروني والشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب المرحلة الثانوية؟
٢. هل تختلف درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس العجز النفسي؟
٣. هل تختلف درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس العجز النفسي؟

السخرية والسب والتناوب عن طريق التطبيقات الحديثة (Applications)، الأمر الذي يلقي بأثار سلبية على الطرفين سواء المتتمر والضحية (De- Garcia, 2015: 17).

ويوضح هيلزبرج وسباك (Hillsberg & Spak, 2017: 24) معاناة الضحية جراء التنمر بصفة عامة والتنمر الإلكتروني بصفة خاصة، حيث أنه مع ممارسة السلوكيات غير السوية المتمثلة في التنمر المدرسي بصفة عامة والتنمر الإلكتروني (محل الدراسة) بصفة خاصة يلاحظ أن الشخص الضحية يعاني من الشعور بالوحدة النفسية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي وتدني تقدير الذات والانسحاب الاجتماعي والخوف من الذهاب إلى المدرسة وتدني التحصيل الدراسي بسبب شرود ذهنه والتفكير في اعتداءات زملائه عليه، وبالتالي يتأثر نموه النفسي والاجتماعي سلبيًا ويتنامى لديه الشعور بالملل الضيق وعدم الراحة، ولا تقتصر الآثار على الضحية فقط، ولكن غالبًا ما يكون لدى المتتمر أيضًا العديد من السلوكيات العدوانية والفوضوية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والسلوكيات المضادة للمجتمع.

ودلت نتائج دراسة جوفونين وجروس (Juvonen & Gross, 2018) أن نسبة ضحايا التنمر تزايدت بشدة لتقفز من ٤٢% إلى ٧٤% في الخمس سنوات الأخيرة؛ الأمر الذي يحتاج إلى تدخلات إرشادية وعلاجية تسهم بشكل مرض في خفض مثل هذه المشاعر السالبة الناتجة عن سلوكيات الآخرين غير السوية، ويركز مدخل الإرشاد الانتقائي على عدة نظريات ومدخل إرشادية متعددة بهدف مساعدة الضحية على التخلص من الأفكار والمشاعر السالبة المصاحبة للتنمر الإلكتروني من خلال فنيات إرشادية متنوعة تمثل أكثر من مدخل إرشادي تسهم في تغيير المعتقدات الخاطئة

(ب) دراسة النتائج الإيجابية للبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض المشاعر السالبة لدى عينة الدراسة الحالية من المراهقين ضحايا التنمر الإلكتروني.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

١. البرنامج الإرشادي الانتقائي Selective

Counseling Program: يعرفه الباحث إجرائياً

بأنه: برنامج منظم متنسق يتضمن خدمات وخدمات إرشادية متنوعة يتم انتقاؤها بشكل تكاملي لتحقيق ما يسعى إليه التصميم البحثي الحالي، وذلك عن طريق مبادئ وأسس الإرشاد النفسي الانتقائي التكاملي المتمثلة في تغيير الصور العقلية غير المرغوب فيها والمشاعر السلبية إلى صور إيجابية وتغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى أخرى منطقية، وتصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة وإكساب المسترشد المهارة في تكوين صورة إيجابية للذات وبناء علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين ودعم المشاعر والانفعالات الإيجابية وتنمية المسؤولية لديه.

٢- العجز النفسي Psychological

Helplessness: يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: حالة من عدم القدرة على أداء وظيفة ما والشعور باليأس وفقدان المساعدة النفسية نتيجة شعور الفرد بأنه يريد الشيء وضده في نفس الوقت، حيث يتعادل الدافعان مؤدياً به إلى عدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بأن أفعاله عديمة الفائدة وغير مؤثرة، ويُقاس العجز النفسي من خلال الأبعاد الثلاثة التالية:

- الانزعاج الذاتي Self-Annoyance: شعور

ينتاب الفرد نتيجة إثارة انفعالات خاصة في النفس، ويتبع هذا الشعور الإحساس بعدم الراحة

٤. هل تختلف درجات القياسين البعدي والتتابعي لدى

المجموعة التجريبية على مقياس العجز النفسي؟

٥. هل تختلف الدلالات المميزة للحالات الأكثر

والأقل استفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي

من خلال درجاتهما على مقياس العجز النفسي

ومقياس التنمر الإلكتروني؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

(١) التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي

المستخدم في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى

المراهقين ضحايا سلوك التنمر الإلكتروني.

(٢) مساعدة المراهقين ضحايا سلوك التنمر

الإلكتروني على التخلص من بعض الأفكار

والمشاعر السلبية الناتجة عن السلوك المضاد

المتخذ تجاههم من قبل المتنمرين بهم إلكترونياً.

أهمية البحث: وتتمثل أهمية البحث من في:

١. الأهمية النظرية:

(أ) أهمية هذه الفئة العمرية باعتبارها فترة حرجة،

ويطلق عليها البعض بأنها فترة أزمة قلق وتوتر

واضطراب، وتعد مرحلة أساسية في حياة

الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية

وجسمية وانفعالية ونفسية، حيث يمر فيها

المراهق بعمليات النضج وتطوير الذات ويسعى

للاستقلالية وتكوين الهوية.

(ب) أهمية دراسة متغير الدراسة الحالي لعينة

الدراسة، وهو الشعور بالعجز النفسي جراء

وقوعهم ضحايا للتنمر الإلكتروني، وما يترتب

عليه من مشكلات انفعالية واجتماعية وسلوكية.

٢. الأهمية التطبيقية:

(أ) خفض مشاعر العجز النفسي لدى المراهقين

ضحايا التنمر الإلكتروني من خلال تعديل

أفكارهم ومعتقداتهم.

هذا السلوك من خلال الأبعاد التالية: الاستهزاء وتشويه السمعة- الإقصاء- الإزعاج وانتهاك الخصوصية- الإهانة والتهديد.

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: المراهقين ضحايا التنمر الإلكتروني : Adolescent Victims with Cyberbullying

تعد المراهقة مرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي نحو النضج الإنساني، حيث تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولعل أهمها التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية، وهي فترة خصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صفات المراهق في الظهور ليصل إلى مرحلة الرشد حيث يباشر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل وحرية مطلقة (عبد الغني الديدي، ٢٠٠٥: ٣٨)

وتتسم فترة المراهقة بأنها قد تكون عنيفة منطلقة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم بها، كما أن المراهق يسعى إلى تكوين شخصيته المستقلة وقد يلاحظ عليه انطواءه وتمركزه حول ذاته وخجله وإحساسه بالذنب، كما تتميز هذه المرحلة بفيض غزير من العاطفة والحماس، وتختلف أشكال المراهقة من فرد لآخر باختلاف الظروف الأسرية والعادات الاجتماعية والأدوار الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعهم ووفقاً للاستراتيجية التربوية للتعامل مع المراهق (ميخائيل أسعد، ١٩٩٨: ١٨-١٩).

وإذ كانت مرحلة المراهقة مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة، إلا أنها مرحلة مهمة في حياة الفرد تظهر أهميتها من خلال إرادة المراهق في الاعتماد على نفسه والتخلص من اعتماده الوالدين، السعي إلى تحقيق الاستقلالية والميول

والممل والضيق وغيرها من الأحاسيس التي تشل طاقته وتجعله مقيداً في دائرة من الحزن والأسى، على الرغم أن مسببات هذا الشعور تافهة لا تستحق أن يكون لها شأن وعدم وعيه بقدراته وإمكاناته ومشاعر الآخرين.

- العجز في الوظيفة الاجتماعية Social

Function Disability: حالة يعاني فيها الفرد من عدم القدرة على التوافق الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين نتيجة الشعور بالنقص والدونية عن الأقران؛ مما يدفع صاحبه إلى القيام بسلوكيات اجتماعية غير سوية مضادة لهم.

- العجز في الأداء الدراسي Academic

Performance Disability: حالة من

انخفاض المثابرة والاستسلام السريع في مواجهة المشكلات الدراسية والمواقف الضاغطة والاستجابة لتلك المواقف بمستوى أدنى مما تسمح به قدرات الفرد؛ وتتكون هذه الحالة من اعتقاده بضعف قدراته في السيطرة على تلك المواقف وتوقعاته للفشل الذي يسبق توقعاته للنجاح.

٣- ضحايا التنمر الإلكتروني Cyberbullying

Victims: يعرفه الباحث إجرائياً بأنهم: "هؤلاء

التلاميذ المراهقين الذين يتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٨) عاماً ويُمارس عليهم السلوك المشكل

غير السوي المتمثل في قيام صاحبه (المتنمر) بمضايقات وتحرشات عن بعد باستخدام وسائل

التواصل الاجتماعي المختلفة (Whats App,

Instagram, We Chat, Telegram,

Facebook, Snap Chat, Twitter) عبر

الشبكة الإلكترونية لإيقاع الأذى المقصود ضده

بهدف إيجاد جو نفسي لديه يشعره بالقلق والتهديد

والخوف دون الاتصال الجسدي المباشر. ويُقاس

وذهب أيزنك (Eysenk) في (زهرة حميد، ٢٠١٦: ٨١) إلى أن جميع الناس يولدون بأجهزة عصبية مختلفة بعضهم يكون سهل الاستثارة وبعضهم يكون صعب الاستثارة، والشخصيات سهلة الاستثارة تصبح مضطربة ولدى صاحبها استعداد لأن يكون عدوانياً أو متتمراً، وهذه السمات تسمى بالشخصية العدوانية التي تقع على متصل القطب الموجب الذي يمثل السمات الانفعالية للشخصية المتتمرة والقطب السالب في هذا العامل يتمثل في اللا عدوانية و الخجل و الحياء (الشخصية الضحية)، وما بينهما بالطبع العاديون.

ويعدد حسن عبد المعطي (٢٠١١: ٥) سمات شخصية المراهق المتتمر، فمن أهمها الأنانية الشديدة والتمركز حول الذات ونقص الشعور بالمسؤولية ونقص الخبرة والغضب وسهولة الاستثارة والاندفاعية والقسوة والعنف ونقص النضج ورفض النقد وعدم تحمل الإحباط وانخفاض ضبط الأنا، ويصاحب ذلك قصور الانتباه ومشكلات تعليمية ونشاط زائد وفشل مدرسي، ومعظمهم سجلوا ارتفاعاً في حب السيطرة مقارنة بغيرهم، فالمراهق المتتمر يمتاز بعدم الرضا الشديد والغضب إذ أنه أقل نضجاً، ويشعر في علاقاته مع الآخرين بالضيق، أما احترام المعايير الاجتماعية منعدم في استجاباته، ويتميز بمستوى عال من التوتر والإحباط مقارنة بأقرانه غير المتتمرين.

وتؤكد نتائج دراسة ديلماك (Dilmac, 2015) على ما سبق، حيث أجريت الدراسة على (٦٦٦) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة في تركيا إلى أن (٢٢%) من الطلاب أقرروا تورطهم في سلوك النمر الإلكتروني على الأقل ولو لمرة واحدة أسبوعياً، في حين أقر (٥٣%) منهم باستهدافهم كضحايا للتتمر الإلكتروني، كم كان الذكور أكثر تورطاً في سلوك التتمر

الخاصة، إشباع حاجاته وفق معايير اجتماعية معينة، تحقيق الحرية على الرغم من وجود صراعات انفعالية تعرقل تفكيره وتؤثر على جوانب النمو المختلفة لديه (ميخائيل معوض، ٢٠٠٤: ٥٧).

وتشير دراسة أحمد عبد الخالق وبدر الأنصاري (Abdel-Khalek & Alansari, 2014) إلى معاناة المراهق من مخاوف عديدة تجعل منه فرداً قلقاً وغير مستقر، وقد تكون هذه المخاوف من الوالدين في المنزل والمعلمين في المدرسة والزملاء الأقوى منه، بالإضافة إلى الخوف من الفشل الأكاديمي، ويظهر لدى المراهق أيضاً مخاوف من المشاكل الاقتصادية والفراغ الديني والنظرة غير السوية للمجتمع تجاهه من سخرية، كذلك الشعور بتأنيب الضمير إزاء بعض الأخطاء التي يرتكبها كالغش في الامتحانات أو الإسراف في العادة السرية أو التدخين توجيه الإساءات للآخرين، والسعي المستمر إلى الاستقلال التام والحرية، وينتج عن هذه الصراعات والمتناقضات خللاً في التوافق النفسي والذاتي؛ وبالتالي يصبح المراهق فرداً متهوراً وانفعالياً، أو قد يُصبح شخصاً انسحابياً منعزلاً وعدوانياً.

ويشير مصطلح التتمر بصفة عامة إلى سيطرة الفرد المتتمر أو مجموعة من الأفراد على فرد آخر بهدف ممارسة السلطة والسيطرة عليه، وقد يتضمن ذلك إيذاءً لفظياً أو جسدياً أو دينياً دون الاتصال الجسدي أو الاعتداء البدني، ويُسمى ذلك في عصرنا الحديث بـ "التتمر الإلكتروني Cyber-bullying" الذي أصبح سمة هذا العصر ووسيلة للتفريغ الانفعالي لدى كثير من المتتمرين الذين لا يمكنهم ارتكاب سلوكياتهم العدائية في المحيط المدرسي خاصة في ظل الظروف التي نعيشها الآن من الحظر المنزلي بسبب أزمة كوفيد ١٩ وإتمام الدراسة عبر نظام التعليم عن بعد.

١٨) سنة بمدارس جنوب ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وطُبق عليهم مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الوحدة النفسية واستبانة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية بين الاستخدام المفرط لشبكات الإنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة والشعور بالوحدة النفسية، ووجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط لصالح الذكور.

ويؤيد ما سبق نتائج دراسة ماجد عبد العزيز (٢٠١٣)، والتي سعت إلى التحقق من الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، حيث بلغ أفراد عينة الدراسة (١٣٢) مفحوصاً منهم (٧٣) طالباً و(٥٩) طالبة وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) سنة طُبق عليهم مقياس استخدام الإنترنت والمهارات الاجتماعية. وأسفرت النتائج على أن نسبة (٤٩%) من الطلبة لا يمكنهم تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين من خلال تطبيقات التعارف والمحادثات، ووجود تأثير سلبي بنسبة (٥٣%) لمواقع التواصل الاجتماعي واستخدامها بشكل مفرط على سير نشاطات الحياة اليومية.

ويصنف بيدويل (Bidwell, 2017: 5) التمر الإلكتروني على أنه من أكثر أنواع التمر اللفظي شيوعاً، إذ يظهر على شكل السخرية بالآخرين والتقليل من شأنهم، وانتقادهم نقداً قاسياً والتشهير بهم وابتزازهم والاتصالات الهاتفية المزعجة والاتهامات الباطلة والإشاعات وإطلاق بعض الألقاب المنبذة، ويمارس المتمم هذا النوع من التمر بهدف التأثير على تقدير الذات ومفهومها لدى الضحية، خاصة أنه يرى تقدير ذات الضحية أفضل منه، حيث تتم ممارسة التمر الإلكتروني أمام الجميع على الملأ من خلال شبكات

الإلكتروني مقارنة بالإناث، في حين كنت الإناث أكثر استهدافاً كضحايا لهذا السلوك غير السوي.

ويشير كاندمير (Kandemir, 2017: 324) إلى أن سلوك التمر الإلكتروني ذو طبيعة خفية، فهي تحدث في معظم الأوقات وليست مقيدة بالطبع بظهورها في المدارس، ويصعب اكتشافها بسبب السرية التي تحيط بها، فمعظم ضحايا التمر الإلكتروني لا يعرفون مصدر التمر أو يحددونه بشكل مقصود، ففي بداية حدوثه قد لا يخبر ضحايا التمر أحداً خوفاً من النظرة السلبية إليهم أو عدم معرفتهم بمصدر التمر أو المتمم بالتحديد.

وقام كل من سنج ويونج (Sung & Young, 2015) بدراسة تناولت أثر الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي والمهارات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين تضمنت مجموعتين، الأولى (٣٦) طالباً من طلبة الصف العاشر الأساسي والثانية (٨٠) طالباً، وتراوحت أعمار المجموعتين ما بين (١٢ - ١٨) سنة، واستغرقت الدراسة ثلاثة فصول دراسية، وأظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات معدلات الطلبة في نهاية الفصل الدراسي الثالث تعزي إلى طريقة تنظيم استخدام مواقع التواصل، نسبة (٧٦%) من الطلبة أظهروا أن سبب ارتيادهم مقاهي الإنترنت هو التسلية والترفيه والألعاب والتعارف، نسبة (٦٥%) من الطلبة أظهروا تأثيراً سلبياً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط على التحصيل الدراسي.

ولدراسة التأثيرات السالبة للتمر الإلكتروني قامت أنا (Anna, 2016) بدراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية من خلال دراسة ميدانية على عينة قوامها (١٦٤) طالباً وطالبة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤ -

للمستقبل وفقدان الأمل والشعور بالقلق والتوتر، ومن ثم يزداد الشعور لدى الفرد بالعزلة الاجتماعية والانزعاج الذاتي وعجز في الأداء الدراسي وعدم الرغبة في مواصلة أو بناء علاقات اجتماعية سوية نظراً لغلبة طابع اليأس والتشاؤم (حسن مكّي ومحمد الموسوي، ٢٠٠٣: ٢٥).

ويعرف علي جابر (٢٠٠٤: ٣٧-٣٨) العجز النفسي على أنه الاضطراب الحاصل في شخصية الفرد الذي يؤثر على توافقه مع بيئته على أن يكون هذا الاضطراب غير ناتج عن أية اضطراب عقلي، فالعجز النفسي يؤدي إلى اضطراب واضح في الوظيفة الاجتماعية والمهنية، والتي ينتج عنها معاناة الآخرين في سلوكيات وتصرفات الفرد المصاب بالعجز النفسي، حيث أنه فرداً عاجزاً عن التكيف مع الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف الشخصية والاجتماعية، وعادة ما يكون أدائه المهني أو الدراسي أقل مما هو متوقع منه، كما تكون علاقاته الاجتماعية مضطربة أو مفقودة؛ وبالتالي يكون منزعجاً وغازباً من علاقاته بالآخرين، فردود أفعاله تتسم بالنفور والكرهية والغضب والمشاعر السلبية.

ويصنف بدر الأنصاري (١٩٩٨: ٣٣٧) العجز النفسي إلى نوعين، إما أن يكون عجزاً عقلياً أو عجزاً جسمانياً، وينتج عن عوامل عديدة قد تكون مباشرة مثل الجينات الوراثية أو إعاقة أو مرض أو عند التقدم في السن، أو لعوامل غير مباشرة كالسلوكيات التي يسلكها الفرد بشكل خاطئ في الحياة بصفة عامة ومع الآخرين بصفة خاصة. ويرى الباحث أن العجز النفسي لا ينتج بالضرورة من العجز العقلي أو الجسمي، فضحايا التنمر من المراهقين يمكن تصنيفهم إلى النوع الأخير غير المباشر، فالشعور بالأذى والضرر يخلق نوعاً من المعاناة النفسية بداخلهم والقيام بمثل هذه المقارنة مع ذويهم يمثل نقطة الضعف لديهم.

ومواقع التواصل الاجتماعي بحسابات حقيقية (Actual Accounts) أو مزيفة (Fake Accounts)، وهناك من يطلق عليه بالتنمر الاجتماعي غير الجسمي الذي قد يكون لفظياً أو غير لفظي.

ويتفق هيندوجا وباتشين (Hinduja & Patchin, 2014: 67) مع أسيشي وأسلان (Asici & Aslan, 2015)، حيث يصف ضحايا التنمر بصفة عامة والتنمر الإلكتروني بصفة خاصة بالأمزجة الخجولة والضعيفة، ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق؛ فهم في الأصل خجولون وهادئون بطبعهم وحساسون ويظهرون مركز تحكم خارجي، ويشعرون كما لو أن قوى خارجية تسيطر عليهم وتتحكم فيهم، وهذا التحكم الخارجي مع الشعور بقلّة الحيلة يؤدي إلى ما يسميه سيلجمان (Seligman) العجز النفسي، فالضحايا عندما يهاجمون من قبل الآخرين يميلون إلى الانسحاب ويزداد لديهم الشعور بانخفاض تقدير الذات ومشاعر النقص والأعراض الإكتئابية، وهذا ما نتناوله في المحور التالي.

ثانياً: العجز النفسي Psychological Helplessness:

وإذا كان تأثير للتنمر الإلكتروني ضاراً وليس فقط على ضحاياه وإنما أيضاً على القائمين عليه ومرتكبيه، فالأثر الأكبر سلبيًا يقع على ضحايا التنمر، حيث أنهم يجدون مصاعب في الدراسة ويعانون من الفشل الدراسي وضعف القدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية والشعور الزائد بالنبذ والرفض والميل إلى العزلة والوحدة النفسية، ومن ثم يزداد لديهم الشعور بالعجز النفسي لدى هؤلاء الضحايا.

ويعزي الكثير من الباحثين وعلماء النفس انتشار ظاهرة الشعور بالعجز النفسي لدى الأفراد بصفة عامة إلى التغيرات الجذرية في أسلوب الحياة، تلك التي تنجم عن القلق والخوف وعدم وجود رؤية واضحة

الكويتي، وطُبق عليهم استبانة استخدام الإنترنت ومقياس الاضطرابات الاجتماعية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب مفرطي الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي يشعرون بالاغتراب الاجتماعي وخاصة على بعد الشعور بفقدان القيم، كما يزداد لديهم مشاعر التوتر والقلق من الموضوعات المرتبطة بالتعليم والتحصيل، والمتعلقة بمشكلات العمل والتوظيف والتعبير عن النفس مستقبلاً.

لذا فالفرد العاجز نفسيًا لا يمتلك إجابة عن تساؤلات من مثل: من أنا؟، ولماذا وجدت؟، وإلى أين أمضي؟. والإنسان السوي نجده واضح الأهداف ومحدد الإجابات عن هذه التساؤلات لإعطاء معنى إيجابي ومنطقي لحياته، على عكس الفرد العاجز نفسيًا الذي يكون غير متمركز على الواقع وغير متقبل لذاته وللآخرين ويخلط بين الوسائل والغايات، كما أنه غير قادر على إضفاء المعاني المتجددة حتى على الأشياء المألوفة أو المتكررة في حياته (حسن مكي ومحمد الموسوي، ٢٠٠٣: ٢٧-٢٨).

وتوصلت دراسة تانجني وآخرين (Tangney, et al., 2016) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين انزعاج الذات والذنب كأحد أبعاد العجز النفسي والاستجابات التدميرية مقارنة بالبنائية حيال مواقف الغضب والعدائية لدى عينة من المراهقين، حيث بلغت عينة الدراسة (٧١) طالبًا وطالبة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٨) عامًا، وطُبق عليهم مقياس الغضب والانزعاج الذاتي والاستجابات لمواقف العدائية. وأسفرت النتائج عن ارتباط الذنب والانزعاج الذاتي بالأساليب التدميرية للشخصية أكثر من ارتباطها بالأساليب البنائية للتعامل مع مشاعر الغضب، مع اعتبار الذنب عاطفة أخلاقية تكبح في بعض الأوقات السلوكيات غير المتوافقة اجتماعيًا.

ويشير هوجان وروبرت (Hogan & Robert, 1999: 70) إلى أن شعور المراهق بالعجز النفسي يعد مشكلة من أهم المشاكل وأخطرها التي من الممكن أن يتعرض لها المراهق، فكثرة المشكلات والاضطرابات التي تطرأ عليه تجعله متخبطًا وهائجًا، وينتج عنها الكثير من المشاعر السلبية كحالات البكاء والحزن والقلق والضيق المستمر وغياب الاستقرار والأمان وشدة الاستجابات الانفعالية المبالغ بها، بالإضافة إلى عدم استقرار العلاقات مع الآخرين وتذبذبها، ويترتب عن ما سبق فقدان الشعور بدوره في الحياة، وشعوره بالفراغ والعزلة الوجدانية والوحدة النفسية، والافتقار العاطفي، والشعور المستمر بأن حياته مهددة بالصراعات والمخاطر.

ويصاحب الشعور السلبي بالعجز النفسي لدى المراهق الضحية خللاً في التوافق النفسي بالإضافة إلى خوفه وإحجابه عن المشاركات الصفية واللاصفية خوفًا من الوقوع في مواقف الفشل والإحباط. ويعد الإحباط الجانب المظلم للعجز النفسي، حيث يمثل عائقًا لإنجاز الأعمال ومعرفة المهام بوضوح ويؤثر بشكل سلبي ومباشر على التوافق الشخصي والاجتماعي لديه، فالمطلوب في هذه المرحلة هو تحقيق حالة من الاتزان الذاتي والنفسي والاجتماعي عن طريق التنشئة الاجتماعية والأسرية السوية، والتدريب على عمليات التطلع والتكيف، فكلما كان المراهق قادرًا على تفهم وتقبل ذاته كان أكثر قدرة على التكيف مع البيئة والتوافق مع الذات والآخرين (وليد سرحان، ٢٠١١: ٣٧).

وتؤيد دراسة مصري حنورة (٢٠٠٨) ما سبق، حيث هدفت دراسته إلى التحقق من العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت بالاضطرابات والمشكلات الاجتماعية لدى الشباب، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب التعليم الثانوي

أن يكون المرشد ملم بكافة النظريات والفنيات الإرشادية والعلاجية التي تسهم في خفض السلوك المشكل (Slife & Reber, 2017: 215).

ويصف جيلسو وهاييس (Gelso & Hayes, 2008: 31-32) الانتقائية كأسلوب إرشادي وليس كنظرية، ويطلق عليها اسم "الإرشاد الخياري"، ويعتبر أشمل أساليب الإرشاد الشخصية، وبما أن الانتقائية ليست نظرية فإنها تحاول التنسيق بين النظريات، فالانتقائية طريقة اختيارية توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة، ويرى محمد عبد التواب (٢٠١٠: ٢٥٢) أن الإرشاد الانتقائي شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات، وتلائم حاجات المسترشد.

ويتميز المدخل الانتقائي بإيجابيات ومميزات عن المداخل الإرشادية والعلاجية المنفردة، حيث أنها تعد أشمل الأساليب في إرشاد الشخصية وعلاج اضطراباتها، وتتجنب العرض النظري للمدخل الإرشادي حيث تنتقي ما هو فعلي وعملي منها من أساليب وفنيات واستراتيجيات، ويهدف هذا المدخل الانتقائي إلى إحداث تكامل كل المعرفة النفسية في نسق شامل.

وتعددت الدراسات التي أثبتت فعالية هذا المدخل الانتقائي التكاملي في خفض السلوكيات المشكلة أو تحسين الجوانب السوية لدى المراهقين، حيث هدفت دراسة مونسن (Monson, 2014) إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات ما بعد لصدمة بالولايات المتحدة الأمريكية من خلال المدخل الإرشادي الانتقائي. تكونت عينة الدراسة من (٤٦) مراهقاً، تم توزيعهم إلى مجموعتين

مما سبق يتضح وجود علاقة بين أحداث الحياة السلبية التي يعيشها المراهق وأهمها كونه ضحية للتنمر وإلحاق الأذى والضرر النفسي به وإحساسه بالمشاعر السلبية والصعوبات النفسية والاجتماعية ومنها شعوره بالعجز النفسي وسوء التوافق النفسي والاجتماعي؛ مما يؤدي به إلى انزعاج الذات والفشل في إقامة علاقات اجتماعية سوية وعدم النجاح في مواقف الدراسة والتعلم؛ ومن ثم وجب التدخل الإرشادي لمساعدة ضحايا التنمر الإلكتروني من المراهقين على التخلص من هذه المشاعر السلبية بتغيير المعتقدات والأفكار الخاطئة، وهذا ما يتم تناوله في المحور التالي.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي الانتقائي Selective Counseling Program:

البرامج الإرشادية لها دور كبير في تقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة للأفراد من أجل مواجهة المشكلات وحلها والتوافق معها وتحقيق النمو المتكامل، إلا أن الإرشاد الانتقائي يمثل الإرشاد في صورته الناضجة والمتكاملة، وله أهمية في خفض وعلاج الاضطرابات النفسية وتحقيق السعادة والاستقرار في الحياة، كما أنه ذو فعالية في حل مشكلات الأفراد المختلفة، ويعد طريقة اختيارية توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة، في البداية مثلًا جاء للتوفيق بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر (محمد عبد التواب، ٢٠١٠: ٢٥١)

وظهر هذا النوع من الإرشاد على يد العالم "فريدريك ثورن Fredrick Thorn" وإسهامات وليم جيمس ودولارد وميلر ولازوراس وهارت، حيث يرون ضرورة دراسة شخصية المسترشد ومن ثم احتياجاته، ثم بعد ذلك يختار المرشد الفنيات والأساليب المناسبة، ويدعو أصحاب هذا الاتجاه إلى تجنب التحيز النظري وذلك باستخدام المنهج العلمي لانتقاء الفنيات الأكثر فاعلية في إرشاد الفرد، ويتطلب هذا المنحى الإرشادي

النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي لدى عينة الدراسة.

ويشير نت وبروكس (Nutt & Brooks, 269: 2011) إلى أن الإرشاد الانتقائي يهدف إلى تغيير السلوك والمشاعر والأحاسيس السلبية إلى إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى أخرى منطقية، وتصحيح الأفكار الخاطئة وإكساب المسترشد مهارة تكوين علاقات اجتماعية سوية وتحقيق النجاح الأكاديمي والبعيد عن التوقعات السالبة.

ومن خلال ما سبق يمكن أن نستخلص أن الإرشاد الانتقائي يعد من أنسب المداخل الإرشادية في علاج الاضطرابات والمشكلات السلوكية وخفض الشعور بالعجز النفسي لدى عينة الدراسة المستهدفة وهي المراهقين ضحايا التنمر الإلكتروني، ويتطلب هذا المدخل الإرشادي فنيات وأساليب إرشادية متعددة تتحدد في إجراءات الدراسة، حيث تسهم فنيات وأساليب الإرشاد الانتقائي في تعديلات البنية المعرفية واتجاهات المسترشدين وتنمية العلاقات الاجتماعية والتي من شأنها الحفاظ على سوية علاقاتهم مع الآخرين.

فروض البحث:

بناءً على ما سبق الإشارة إليه من إطار نظري ودراسات سابقة، يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التنمر الإلكتروني ومتوسط درجاتهم على مقياس العجز النفسي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (٢٣) مراهقاً، وطُبق عليهم مقياس اضطرابات ما بعد الصدمة ومقياس الوحدة النفسية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الوحدة النفسية؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في الدراسة في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقام هاريل (Harrell, 2015) بدراسة بهدف التحقق من أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض سلوك العنف المدرسي لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) مراهقاً تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة فُسموا بالتساوي وكان قوام كل منها (٢٠) مراهقاً، وطُبق عليهم مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس العنف المدرسي بالإضافة إلى برنامج الدراسة (إعداد الباحث)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في التطبيق البعدي على مقياس العنف المدرسي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج الانتقائي في خفض سلوك العنف المدرسي من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية.

وهدفت دراسة لاندبلاد وهانسون (Lundblad & Hanson, 2015) إلى التحقق من فعالية الإرشاد الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي والمناخ الأسري لدى المراهقين ذوي الانسحاب المفرط. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مراهقاً ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس العزلة الاجتماعية (إعداد الباحث)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤ - ١٧) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبلغ قوام المجموعة (١٥) مراهقاً، حيث طُبق عليهم مقياس التوافق النفسي واستبانة المناخ الأسري كما يدرسه المراهقون، وتلقت المجموعة التجريبية برنامج الدراسة على مدار شهرين ونصف تقريباً، وأظهرت

في القياس البعدي على مقياس العجز النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العجز النفسي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتابعي على مقياس العجز النفسي لدى المجموعة التجريبية.

٥. تختلف الدلالات المميزة للحالات الأكثر والأقل استفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي من خلال درجاتهما على مقياس العجز النفسي ومقياس التتمر الإلكتروني.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج الدراسة: تنتمي الدراسة إلى الدراسات شبه التجريبية في إيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرين إحداها مستقل وهو البرنامج الإرشادي الانتقائي والآخر تابع وهو خفض الشعور بالعجز النفسي لدى التلاميذ المراهقين من ضحايا التتمر الإلكتروني باستخدام التصميم القبلي البعدي لمجموعتين متكافئتين.

ثانياً: عيني الدراسة:

١- عينة التقنين:

تكونت عينة التقنين من (٦٣) طالباً وطالبة بالصفوف الثلاثة الأخيرة بالحلقة الثالثة (الصف العاشر والحادي عشر والثاني عشر) بمدارس المها (٢٧) طالباً وطالبة والتعاون (٢١) طالباً وطالبة ومدينة بني ياس (١٥) طالباً وطالبة التابعة لمنطقة أبو ظبي التعليمية (المنطقة الغربية) بدولة الإمارات العربية المتحدة، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ١٨) سنة، بمتوسط حسابي (١٦,٥٦) وانحراف معياري (١,١١٨).

٢- العينة الأساسية:

قام الباحث بمجموعة من الإجراءات قبل تطبيق البرنامج لانتقاء عينة الدراسة، وكانت على النحو التالي:

(١) تطبيق مقياس التتمر الإلكتروني ومقياس العجز النفسي عبر منصة (Microsoft Teams) التعليمية الافتراضية على (١٧٩) طالباً وطالبة بمدارس المنطقة التعليمية الغربية (أبو ظبي) والمقيدين بالحلقة الثالثة والأخيرة من التعليم قبل الجامعي، وفيما يلي وصف لمجتمع الدراسة:

جدول (١): وصف مجتمع الدراسة

المجموع	إناث	ذكور	الطلاب
			المدرسة
٢٢	١٢	١٠	التعاون
٣٢	١٤	١٨	أم الإمارات
٢٧	١٥	١٢	الارتقاء
١٩	١٩	—	مريم بنت عمران
٣٨	١١	٢٧	الأصالة
٤١	١٩	٢٢	الريادة
١٧٩	٩٠	٨٩	المجموع

النفسي، وتم توزيعهم بشكل عشوائي على مجموعتين إحداهما تجريبية (٢٣) طالبًا وطالبة والأخرى ضابطة (٢٢) طالبًا وطالبة، وفيما يلي وصف مجموعتي الدراسة:

(٢) حدد الباحث (٤٥) طالبًا وطالبة والذين تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ١٨) سنة، بمتوسط حسابي (١٦,٧٩) وانحراف معياري (١,٣٥٢)، ممن حصلوا على الأرباعي الأعلى (٢٧%) على مقياس ضحية التتمر الإلكتروني ومقياس العجز

جدول (٢): وصف عينتي (مجموعتي) الدراسة

المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية					المدرسة
الصف			الجنس		الصف			الجنس		
١٢	١١	١٠	أنثى	ذكر	١٢	١١	١٠	أنثى	ذكر	
١	٢	٢	٢	٢	٢	١	٢	٣	٢	التعاون
٠	٢	٠	١	١	٠	٣	١	١	٣	أم الإمارات
٣	١	١	٢	١	٢	٢	١	٣	٢	الارتقاء
١	١	١	٣	--	٠	٢	٠	٢	--	مريم بنت عمران
١	١	٢	٣	٣	٢	١	١	١	٣	الأصالة
٠	٣	٠	٢	٢	٠	١	٢	٠	٣	الريادة
٦	١٠	٦	١٣	٩	٦	١٠	٧	١٠	١٣	المجموع

(٣) تحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي الدراسة في متغيرات العمر الزمني والتتمر الإلكتروني والعجز النفسي، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٣): دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في متغيرات التكافؤ

المتغير	المجموعة	(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر الزمني	تجريبية	٢٣	١٦,٣٥	١,٠٧	٠,٨٨٤	غير دالة
	ضابطة	٢٢	١٦,٨٧	١,١٤		
التتمر الإلكتروني	تجريبية	٢٣	١٨,٣٩	١,٥٠	٠,٢٢٨	غير دالة
	ضابطة	٢٢	١٧,٩١	١,١٢٥		
العجز النفسي	تجريبية	٢٣	٢٨,٠٤	١,٠٦٥	٠,٤٦٧	غير دالة
	ضابطة	٢٢	٢٨,٣٠	١,٣٢٩		

(١) مقياس ضحية التتمر الإلكتروني (إعداد الباحث) (ملحق ٢):

يتكون مقياس التتمر الإلكتروني من (٢٨) مفردة، وذلك بعد إطلاع الباحث على بعض الاختبارات والمقاييس النفسية ذات الصلة بالمقياس المستخدم، ومنها: (الآن بين، ٢٠٠٥)، (نجاح عبد الشهيد، ٢٠٠٦)، (منى الصرايرة، ٢٠٠٧)، (عبد الكريم

ثالثاً: أدوات البحث: استخدم الباحث أربع أدوات لإجراء الدراسة الحالية وتحقيق أهدافها، هي مقياس ضحية التتمر الإلكتروني، مقياس العجز النفسي، البرنامج الإرشادي الانتقائي، دراسة الحالة (ملحق ٧)، وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة المستخدمة.

قام الباحث بتحديد أبعاد التمر الإلكتروني في أربعة أبعاد هي: الاستهزاء وتشويه السمعة- الإقصاء- الإزعاج وانتهاك الخصوصية- الإهانة والتهديد. ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) مفردة، وتتراوح درجة المفحوص على المقياس ككل ما بين (٢٨ - ٨٤) درجة.

الإجراءات السيكمترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس ضحية التمر الإلكتروني، وذلك بتطبيق المقياس على عينة التقنين، ويتضح ذلك في الجدول الآتي:

جرادات، (٢٠٠٨)، (مصطفى رمضان، ٢٠٠٨)، (معاوية أبو غزال، ٢٠٠٩)، (Spade, 2009)، (خالد الفخراني، ٢٠١٠)، (كيت سوليفان وآخرين، ٢٠١٠)، (Hall-Lande, et. Al., 2011)، (حنان خوخ (٢٠١١)، (Seals & Young, 2013)، (حسام الدين عزب (٢٠١٢)، (Shegire, et al., 2012)، (عبد الله أبو عراد (٢٠١٢)، (Wang, et al., 2013)، (علي الصبحين (٢٠١٣)، (نايف الحربي (٢٠١٤)، (Rigby, 2014)، (Meyer & Conner, 2014)، (أحمد سليم وعلي فتححي (٢٠١٥)، (وفاء الدويري وعبد الكريم جرادات (٢٠١٦)، (عمرو الشواشرة وآخرين (٢٠١٧)، (Stacie & Colleen, (Powell & Ladd, 2017)، (Nansel, et al., 2018)، (2018).

جدول (٤): معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد لمقياس التمر الإلكتروني

البعد	المفردة	معامل الارتباط	البعد	المفردة	معامل الارتباط	البعد	المفردة	معامل الارتباط	البعد	المفردة	معامل الارتباط
الاستهزاء وتشويه السمعة	١	٠,٥٢١	الإزعاج وانتهاك الخصوصية	٣	٠,٦٣٧	الإقصاء	٢	٠,٥٠٣	الإهانة والتهديد	٤	٠,٤٢٩
	٥	٠,٥٦٠		٧	٠,٥٧٨		٦	٠,٦٢٣		٨	٠,٥٣٦
	٩	٠,٤٠٧		١١	٠,٤١٧		١٠	٠,٦٣٨		١٢	٠,٤٢١
	١٣	٠,٥٣٧		١٥	٠,٥٢٣		١٤	٠,٤٧٩		١٦	٠,٥٦٤
	١٧	٠,٥١٧		١٩	٠,٦٠١		١٨	٠,٥٩١		٢٠	٠,٦٣١
	٢١	٠,٦١٧		٢٣	٠,٥٧٣		٢٢	٠,٦١٦		٢٤	٠,٤٢٧
	٢٥	٠,٤٣٧		٢٧	٠,٥٠٥		٢٦	٠,٥٣٠		٢٨	٠,٦٠٥

المقياس للبعد الخاص بها. والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من جدول (٤) أن معظم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه دالة؛ مما يدل على ملائمة وانتماء كل مفردة من مفردات

جدول (٥): معاملات الارتباط بين درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس ضحية التمر الإلكتروني

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
٠,٠١	٠,٦٤٢	الاستهزاء وتشويه السمعة
٠,٠١	٠,٥٨٠	الإقصاء
٠,٠١	٠,٥٢٧	الإزعاج وانتهاك الخصوصية
٠,٠١	٠,٥٣٩	الإهانة والتهديد

اتفاق المحكمين على المفردات النهائية بين (٨٠-١٠٠%).

ب- **الصدق التلازمي:** تم حساب الارتباط بين درجات عينة التقنين على مقياس ضحية التمر الإلكتروني المستخدم في البحث الحالي (أبعاد ودرجة كلية) ومقياس التمر الإلكتروني (الضحية-المتنمر) لطلاب الجامعة (إعداد: أمنية الشناوي: ٢٠١٧)، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجات العينة على أبعاد المقياس الحالي ومقياس المحك.

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس المستخدم ومقياس المحك

الدرجة الكلية	الخصوصية	التمر الإلكتروني الاجتماعي	التمر الإلكتروني اللفظي	مقياس المحك الخارجي / مقياس البحث الحالي
—	—	—	**٠,٦٠٧	الاستهزاء وتشويه السمعة
—	—	**٠,٤٩١	—	الإقصاء
—	**٠,٥٣١	—	—	الإزعاج وانتهاك الخصوصية
—	—	—	*٠,٤٠١	الإهانة والتهديد
**٠,٦٢٢	—	—	—	الدرجة الكلية

ثالثاً: **ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ واستخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة التقنين، وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي:

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثانياً: **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق مقياس ضحية التمر الإلكتروني بأكثر من طريقة:

أ- **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس علي (١٠) أساتذة من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة، وبناءً على توجيهاتهم قام الباحث بإعادة صياغة بعض المفردات. وتراوحت نسب

يتضح من جدول (٦) تحقق صدق مقياس التمر الإلكتروني، حيث أن معاملات الارتباط لكل أبعاد المقياس والدرجة الكلية بأبعاد مقياس المحك ودرجته الكلية دالة عند (٠,٠١) و(٠,٠٥)؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (٧): معاملات ثبات مقياس ضحية التمر الإلكتروني

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بين درجات التطبيقين	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٠١	٠,٥٢٧	٠,٥٥٦	الاستهزاء وتشويه السمعة
٠,٠١	٠,٥٣١	٠,٦٢٧	الإقصاء
٠,٠١	٠,٥٢٠	٠,٥٣٦	الإزعاج وانتهاك الخصوصية
٠,٠١	٠,٥٢١	٠,٦١٨	الإهانة والتهديد
٠,٠١	٠,٥١٨	٠,٦٤٠	الدرجة الكلية

(Christopher & Peterson, 2013)، (ليلي الوافي،
Monson,)، (Raiskila, et al., 2014)، (٢٠١٣)،
(Marie & (سامي ملحم، ٢٠١٥)، (2014
Brausch, 2016).

قام الباحث بتحديد أبعاد العجز النفسي في ثلاثة
أبعاد هي: الانزعاج الذاتي- العجز في الوظيفة
الاجتماعية- العجز في الأداء الدراسي. ويتكون المقياس
في صورته النهائية من (٣٣) مفردة، على أن يختار
المفحوص بديل واحد من بين ثلاثة بدائل: غالبًا، أحيانًا،
نادرًا. وتتراوح درجة المفحوص على المقياس ككل ما
بين (٣٣- ٩٩).

الإجراءات السيكمترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الاتساق
الداخلي لمقياس العجز النفسي، ويتضح ذلك في
الجدول الآتي:

يتضح من جدول (٧) أن مقياس التمر الإلكتروني يتمتع
بدرجة مقبولة من الثبات.

(٣) مقياس العجز النفسي (إعداد الباحث) (ملحق ٣):

يتكون مقياس العجز النفسي من (٣٣) مفردة،
وذلك بعد إطلاع الباحث على بعض الاختبارات
والمقاييس النفسية ذات الصلة بالمقياس المستخدم، ومنها:
(السيد السمدوني، ١٩٩٩)، (مجدي عبد الكريم،
٢٠٠١)، (محمد الشناوي، ٢٠٠٢)، (راشد السهل،
٢٠٠٣)، (زكريا الشريبي، ٢٠٠٤)، (Eapen &
Ghubash, 2006)، (نصيرة لعباس، ٢٠٠٧)،
(Laursen, et al., 2008)، (Allen, 2013)،
(بطرس حافظ، ٢٠٠٨)، (خالد الفخراني، ٢٠١٠)،
(فاروق عثمان، ٢٠١١)، (Hall-Lande, et. Al.,
2011)، (محمد عواد، ٢٠١١)، (حنان أسعد، ٢٠١٢)،
(Booth, 2013)، (Hwung, 2013).

جدول (٨): معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد لمقياس العجز النفسي

معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد
٠,٥٥٧	٣	العجز في الأداء الدراسي	٠,٥١٩	٢	العجز في الوظيفة الاجتماعية	٠,٥١٧	١	الانزعاج الذاتي
٠,٤٩٨	٦		٠,٥٢٣	٥		٠,٥١٢	٤	
٠,٥٩٧	٩		٠,٤٨٨	٨		٠,٦٠٧	٧	
٠,٦٣٣	١٢		٠,٥١٣	١١		٠,٤١٧	١٠	
٠,٥٩١	١٥		٠,٦٤١	١٤		٠,٥٣٧	١٣	
٠,٤٢٣	١٨		٠,٥٢٧	١٧		٠,٦٢٢	١٦	
٠,٥٢٩	٢١		٠,٤١٠	٢٠		٠,٥٧٧	١٩	
٠,٥٣٨	٢٤		٠,٦٢٨	٢٣		٠,٤١٠	٢٢	
٠,٤١٩	٢٧		٠,٥٣٧	٢٦		٠,٤٢٧	٢٥	
٠,٥٢٥	٣٠		٠,٦٢٣	٢٩		٠,٥٦٧	٢٨	
٠,٥٣٦	٣٣		٠,٥٨١	٣٢		٠,٤٨٧	٣١	

ثانياً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس العجز النفسي بأكثر من طريقة:

أ- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس علي (١٠) أساتذة من المتخصصين في الصحة النفسية والتربية الخاصة، وتراوحت نسب اتفاق المحكمين على المفردات النهائية بين (٨٠-١٠٠%).

ب- الصدق التلازمي: تم حساب الارتباط بين درجات عينة التقنين (ن=٦٣) على مقياس العجز النفسي المستخدم في البحث الحالي (أبعاد ودرجة كلية) ومقياس العجز النفسي (إعداد: ضحى محمود: ٢٠١٢)، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجات العينة على أبعاد المقياس الحالي ومقياس المحك:

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه دالة؛ مما يدل على ملائمة وانتماء كل مفردة من مفردات المقياس للبعد الخاص بها. والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩): معاملات الارتباط بين درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس العجز النفسي

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الانزعاج الذاتي	٠,٥٧٢	٠,٠١
العجز في الوظيفة الاجتماعية	٠,٥٢٣	٠,٠١
العجز في الأداء الدراسي	٠,٤٧٩	٠,٠١

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دال؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

جدول (١٠): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس المستخدم ومقياس المحك

الدرجة الكلية	الفشل الأكاديمي	العجز الاجتماعي	انزعاج الذات	مقياس المحك الخارجي / مقياس البحث الحالي
___	___	___	**٠,٥٢٧	الانزعاج الذاتي
___	___	**٠,٥٩١	___	العجز في الوظيفة الاجتماعية
___	**٠,٥٣٠	___	___	العجز في الأداء الدراسي
**٠,٥٥٢	___	___	___	الدرجة الكلية

ثالثاً: ثبات المقياس: تم حساب التحقق من ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ وباستخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة التقنين، وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين، وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي:

يتضح من جدول (١٠) تحقق صدق مقياس العجز النفسي، حيث أن معاملات الارتباط لكل أبعاد المقياس والدرجة الكلية بأبعاد مقياس المحك ودرجته الكلية دالة؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

جدول (١١): معاملات ثبات مقياس العجز النفسي

البعد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط بين التطبيقين	مستوى الدلالة
الانزعاج الذاتي	٠,٥٨٢	٠,٥١٨	٠,٠١
العجز في الوظيفة الاجتماعية	٠,٦٣٨	٠,٥٢١	٠,٠١
العجز في الأداء الدراسي	٠,٥٤٨	٠,٥٣٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٥٩٠	٠,٥٠٨	٠,٠١

■ خفض مشاعر الانزعاج الذاتي والتوقعات السالبة تجاه التعلم والآخرين، والتي تعتبر من أكثر المشاعر سيطرة على التلاميذ ضحايا التنمر الإلكتروني.

ضوابط البرنامج الإرشادي الانتقائي:

- حاول الباحث العمل على التحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من التلاميذ المراهقين.
- قام الباحث بالتحقق من الإجراءات السيكومترية لمقياسي الدراسة (التنمر الإلكتروني والعجز النفسي) لدى التلاميذ الضحايا من المراهقين.
- فترة البرنامج مناسبة من حيث مدتها وهي (١٩) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً على مدار شهر ونصف تقريباً في الفترة الزمنية من منتصف شهر إبريل حتى نهاية شهر مايو بالفصل الدراسي الثالث من العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م بمدارس إمارة أبو ظبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة عبر منصة التعلم الافتراضية.

فنيات البرنامج الإرشادي الانتقائي: المحاضرة،

الكف النقض، الحوار والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، التعزيز الإيجابي، التعزيز السلبي، تعديل الأفكار، الإرشاد الديني، النمذجة، لعب الدور، الاندماج، ضبط الذات.

مخطط لجلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي:

- يتكون البرنامج الإرشادي من (١٩) جلسة موزعين على ثلاثة محاور يتضمن كل محور عدد من الجلسات، وموزعين على النحو التالي:
- ١. الجلسة الافتتاحية: جلسة واحدة.
- ٢. جلسات البرنامج التنفيذية: (١٧) جلسة.
- ٣. الجلسة الختامية: جلسة واحدة.

يتضح من جدول (١١) أن مقياس العجز النفسي يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

(٣) البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحث) ملحق (٤):

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي الحالي على الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمدخل الإرشادية المتعددة خاصة المسهمة في خفض المشكلات والاضطرابات السلوكية لدى المراهقين كدراسات: (سعيد حسني وعزت جودت، ٢٠٠٩)، بدر العنزي (٢٠٠٩)، محمد عبد التواب (٢٠١٠)، عبد الله العطاس (٢٠١١)، (حسام الدين عزب، ٢٠١٢)، (عبد الله أبو عراد، ٢٠١٢)، (محمد سعفان، ٢٠١٣)، (صالح الداهري، ٢٠١٣)، (Raiskila, et al., 2014)، (Monson, 2014)، (محمد عيد، ٢٠١٥)، (Lundblad & Hanson, 2015)، (Harrell, 2015)، (كمال يوسف، ٢٠١٦)، (محمد القداح وبشير عريبات، ٢٠١٦)، (Slife & Reber, 2017)، (Sharma & Jagdev, 2017)، (Lindauer, et al., 2017)، (Stacie & Collen, 2018)، (Destefano & Mellott, 2018).

أهداف البرنامج الإرشادي الانتقائي:

- مساعدة المراهقين ضحايا التنمر الإلكتروني في خفض الشعور بالعجز النفسي والشعور المستمر بالاضطهاد وأنهم موضع للإيذاء وإلحاق الضرر بهم من قبل أقرانهم.
- زيادة وعي المراهقين الضحايا بمشاعرهم واتجاهاتهم وسلوكياتهم وتقييمهم لها لبناء اتجاهات ومشاعر أكثر إيجابية.
- تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة المرتبطة بسلوك التنمر الإلكتروني لدى عينة الدراسة المستهدفة.

جدول (١٢): مخطط لجلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي

الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
الأولى	تعرف وتمهيد	- تحقيق درجة مقبولة من الألفة بين المرشد والمسترشدين من ناحية وبين المسترشدين وبعضهم البعض. - تحقيق قدر من الثقة المتبادلة بين المرشد والمسترشدين. - تعريف المسترشدين بأهداف البرنامج ومكوناته وأهميته. - وضع ميثاق لقواعد البرنامج الإرشادي الانتقائي.	المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، الاندماج، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
الثانية	لماذا تشعر أنك ضحية لتتمر زملائك؟	- أن يتعرف المسترشد على مفهوم التتمر الإلكتروني. - أن يحدد المسترشد أطراف التتمر الإلكتروني. - أن يعدد المسترشد أسباب كونهم ضحايا للتتمر الإلكتروني.	المحاضرة، الحوار والمناقشة الجماعية، التفريغ الانفعالي، التعزيز الإيجابي، تعديل الأفكار، النمذجة.	٣٥ ق
الثالثة	اعرف نفسك	- أن يتعرف المسترشد على ذاته. - أن يتعرف المسترشد على مفهوم الوعي بالذات. - أن يلخص المسترشد مصادر بناء الوعي الذاتي. - أن يصدر المسترشد حكماً على سلوكياته الخاطئة كالوحدة والانعزال والفشل.	الحوار والمناقشة الجماعية، التعزيز السلبي، التعزيز الإيجابي، الكف بالنقيض، الاندماج.	٣٥ ق
الرابعة	لا تكن ضعيفاً	- أن يميز المسترشد بين الشخصية القوية والشخصية الضعيفة. - أن يحدد المسترشد نقاط القوة والضعف في شخصيته. - أن يوظف المسترشد نقاط القوة في التغلب على مشكلاته مع زملائه المتتمرين به. - أن يستفيد المسترشد من الفرص في مواجهة المشكلات مع زملائه المتتمرين به.	المناقشة الجماعية، التفريغ الانفعالي، لعب الأدوار، ضبط الذات، تعديل الأفكار، التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي.	٣٥ ق
الخامسة	ثق بنفسك	- أن يحدد المسترشد قدراته وإمكاناته. - أن يثق المسترشد في قدراته المؤهلة لنجاحه. - أن يكتسب المسترشد الثقة بالذات.	المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، النمذجة، ضبط الذات، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
السادسة	لا تنزعج وواجه تحدياتك	- أن يواجه المسترشد مشكلاته بثقة وقوة. - أن يكتسب المسترشد أسلوب التركيز على المشكلة بدلاً من الاستسلام. - أن يتحدى المسترشد محاولات المتتمرين به من توبيخات وسخرية.	الحوار، التفريغ الانفعالي، ضبط الذات، تعديل الأفكار، فنيات الإرشاد الديني، التعزيز الإيجابي.	٣٥ ق
السابعة	غير أفكارك ومعتقداتك الخاطئة	- أن يحدد المسترشد أفكاره الخاطئة. - أن يعزي المسترشد كونه ضحية للتتمر بسبب أفكاره. - أن يبدل المسترشد أفكاره ومعتقداته الخاطئة بأخرى إيجابية.	الحوار، التفريغ الانفعالي، تعديل الأفكار، التعزيز الإيجابي، الكف بالنقيض.	٣٥ ق
الثامنة	استغل وقتك ولا تستسلم لأحداث كورونا	- أن يستغل المسترشد وقته في الدراسة والمذاكرة. - أن يشغل المسترشد وقت فراغه بهواية أو نشاط يحبه.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، الاندماج، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
التاسعة	تحكم في انفعالاتك و عواطفك	- أن يفرغ المسترشد انفعالاته بشكل مناسب مقبول. - أن يتعلم المسترشد كيفية الاسترخاء العضلي. - أن يحدد المسترشد الوقت المناسب للاسترخاء.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، الاندماج، الاسترخاء، الكف بالنقيض، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
العاشرة	جلسة تقييمية	- أن يعدد المسترشد نقاط القوة التي اكتسبها في	الحوار، المناقشة الجماعية،	٣٠ ق

الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
		الجلسات السابقة. - أن يحدد المسترشد الصعوبات التي واجهها في الجلسات السابقة. - أن يبدي المسترشد رغبته في الاستمرار في جلسات البرنامج.	تعديل الأفكار، الاندماج، التعزيز السلبي، التعزيز الإيجابي.	
الحادية عشر	حدد أهدافك	- أن يحدد المسترشد أهدافه الواقعية. - أن يخطط المسترشد لمستقبله. - أن يتبع المسترشد آليات لتحقيق أهدافه.	الحوار، المناقشة الجماعية، الكف بالنقيض، الاندماج، النمذجة، التعزيز الإيجابي.	٣٥ ق
الثانية عشر	خذ قرارك ضد تنمر زملائك بك	- أن يرفض المسترشد كونه ضحية لتنمر زملائه. - أن يتخذ المسترشد قرارات ضد تنمر زملائه به. - أن ينفذ المسترشد ما اتخذته من قرارات.	الحوار، المناقشة الجماعية، ضبط الذات، الاندماج، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
الثالثة عشر	لا تتسحب وفرغ انفعالاتك	- أن يواجه المسترشد مشكلاته مع المتتمرين. - أن يفرغ المسترشد انفعالاته بطريقة مقبولة.	الحوار، المناقشة الجماعية، التفرغ الانفعالي، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
الرابعة عشر	لماذا تتسامح مع المسيء لك؟	- أن يكتسب المسترشد قيمة التسامح مع الآخر. - أن يفرق المسترشد بين التسامح والضعف.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، النمذجة، الإرشاد الديني، التعزيز الإيجابي.	٣٥ ق
الخامسة عشر	كن إيجابياً ومتفاناً	- أن يفكر المسترشد بإيجابية في حياته العامة. - أن يخطط المسترشد لأهدافه المستقبلية. - أن يتجاهل المسترشد معوقات تحقيق أهدافه.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، النمذجة، الكف بالنقيض، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
السادسة عشر	حقق نجاحك الدراسي	- أن يحدد المسترشد طموحاته على المستوى الدراسي. - أن يخطط المسترشد لأهدافه الأكاديمية. - أن يسعى المسترشد لتحقيق النجاح الأكاديمي.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، النمذجة، الاندماج، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
السابعة عشر	كون علاقات صداقة	- أن يعرف المسترشد أهمية الصداقة. - أن يكون المسترشد علاقات إيجابية مع الآخرين. - أن يكتسب المسترشد قيم الصداقة والمحبة والإخاء.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، النمذجة، الاندماج، الإرشاد الديني، التعزيز الإيجابي.	٣٥ ق
الثامنة عشر	قيم نفسك	- أن يصدر المسترشد حكماً على ذاته. - أن يدرك المسترشد أهمية تقييم الذات. - أن يكتسب المسترشد مهارات تقييم الذات.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، الإرشاد الديني، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق
التاسعة عشر	ختام الجلسات	- أن يعدد المسترشد أوجه الاستفادة من البرنامج الإرشادي. - أن يذكر المسترشد سلبيات البرنامج ونقاط ضعفه. - أن يوضح المسترشد إلى أي مدى أثر البرنامج في شخصيته.	الحوار، المناقشة الجماعية، تعديل الأفكار، التعزيز الإيجابي.	٣٠ ق

نتائج البحث وتفسيرها:

من هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين متوسطات درجات أفراد العينة ($n=45$) على مقياس التنمر الإلكتروني ومقياس العجز النفسي، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

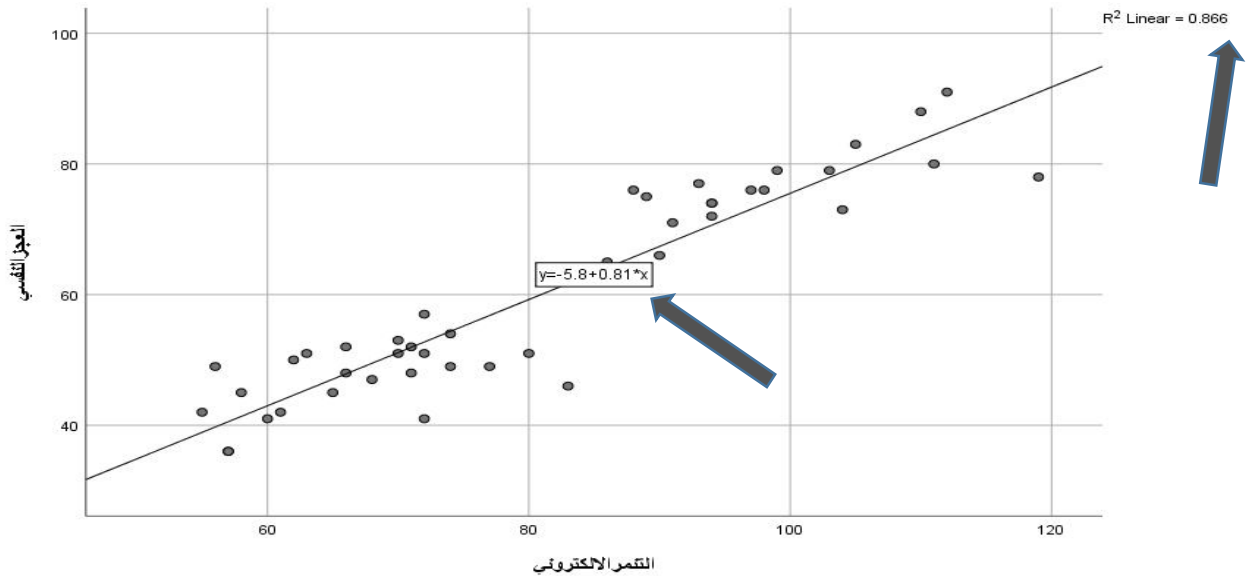
نتائج الفرض الأول: ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التنمر الإلكتروني ومتوسط درجاتهم على مقياس العجز النفسي". للتحقق

جدول (١٣): معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي التمر الإلكتروني والعجز النفسي

الدرجة الكلية	العجز في الأداء الدراسي	العجز في الوظيفة الاجتماعية	الانزعاج الذاتي	العجز النفسي
				التمر الإلكتروني
--	**٠,٨٧٤	**٠,٩٣٠	**٠,٩٥١	الاستهزاء وتشويه السمعة
--	**٠,٨٣٥	**٠,٩٠٠	**٠,٩١٨	الإقصاء
--	**٠,٨٤١	**٠,٨٧٢	**٠,٩٠٥	الانزعاج وانتهاك الخصوصية
--	**٠,٨٢٩	**٠,٨٧٠	**٠,٨٩٨	التهديد
**٠,٩٣١	--	--	--	الدرجة الكلية

لكلا المقياسين، مما يدل على ارتباط شعور عينة الدراسة بالعجز النفسي بشعورهم كضحايا لسلوك التمر المرتكب من قبل زملائهم. وتوضح قوة العلاقة من خلال الشكل التالي:

يتضح من نتائج الجدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية تتعدى ٠,٧٥ دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس ضحية التمر الإلكتروني وأبعاد العجز النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وعند نفس مستوى الدلالة بين الدرجة الكلية

شكل (١): يوضح قيمة معامل (R^2) ومعادلة التنبؤ الخطية بين التمر الإلكتروني والعجز النفسي

التمر الإلكتروني بنسبة (٨٦%) تقريباً، أو أن الشعور بالضحية للتمر الإلكتروني يسهم بمقدار (٨٦%) في تفسير التباين الكلي للعجز النفسي، وهذا يدل على حجم الأثر كبير، وعلية يمكن صياغة معادلة للتنبؤ بالعجز النفسي لدى عينة الدراسة من خلال التمر الإلكتروني على النحو الآتي:

يتضح من الشكل السابق قيمة (R^2) الخطية (R^2) مربع قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التمر الإلكتروني والعجز النفسي والبالغ قيمتها (٠,٩٣١)، كذلك يمكن التنبؤ بمعادلة الانحدار البسيط بين ضحية التمر الإلكتروني والعجز النفسي من خلال معادلة الانحدار الموضحة بالشكل السابق، حيث يمكن التنبؤ بالعجز النفسي لدى عينة الدراسة كمتغير تابع من خلال

التواصل الاجتماعي لممارسة سلوكياته غير السوية من السخرية واستهزاء وإلقاء التوبيخات والتهديدات ضد ضحيته.

وفي ذات الوقت وجد الباحث كثير من العوامل التي تدفع المراهقين إلى ارتكاب التنمر اللفظي عبر الشبكة العنكبوتية، منها: الظروف الحالية التي تعيشها مجتمعاتنا الحالية وفي ظل الظروف الغامضة من انتشار وباء أو جائحة كوفيد ١٩ حيث الحظر والمكوث في المنزل لفترات طويلة، وانشغال جميع أفراد الأسرة بالهواتف النقالة وشبكات التواصل الاجتماعي وانعدام الرقابة على أبنائها. ويكون لهذا السلوك المشين ضحايا، حيث يصفهم هيندوجا وباتشين (Hinduja & Patchin, 2014: 67) بأنهم يتصفون بالأمزجة الخجولة الضعيفة، ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق؛ فهم خجولون وهادئون بطبعهم ويظهرون مركز تحكم خارجي، ويشعرون كما لو أن قوى خارجية تسيطر عليهم وتتحكم فيهم، وهذا التحكم الخارجي مع الشعور بقلّة الحيلة يؤدي إلى ما يسميه سيلجمان (Seligman) العجز النفسي.

نتائج الفرض الثاني: ينص على أنه: "توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس العجز النفسي لصالح المجموعة التجريبية".
للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت- T- Test لعينتين مستقلتين، وتوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي من خلال الجدول التالي:

العجز النفسي = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التنمر الإلكتروني)

$$= ٥,٧٩ + (٠,٨١ \times \text{التنمر الإلكتروني})$$

ويعد سلوك التنمر الإلكتروني منتشر انتشاراً واسعاً خاصة في الأونة الأخيرة وفي ظل انتشار واستخدام الإنترنت على نطاق واسع، فلا يخلو منزل أو هيئة أو مؤسسة أو أسرة في المجتمعات الحديثة من وجود الشبكة العنكبوتية (Internet)، ولم يكن المعنيين والمختصين سواء على الصعيد المدرسي أو الاجتماعي أو النفسي السيطرة على هذه الظاهرة أو التقليل من أثارها إلا بالتخلص من دوافعها وأسبابها، ومحاولة إقناع المتنمرين إلكترونياً بالكف عن هذا السلوك من خلال التدخل الإرشادي أو العلاجي لخفض الآثار السلبية على المتنمر وضحيته، خاصة أن الأطر النظرية والدراسات السابقة تشير إلى معاناة كل من المتنمر وضحيته على حد سواء من تدني الصحة النفسية ومفهوم الذات وفقدان الثقة بالنفس، ومشكلات في تكوين صداقات يمكن الوثوق بها، كما يصبح الطالب الضحية مكتئباً ومشوشاً ومنسحباً، ويصاب بالقلق والأرق.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بعدم الوعي وعدم المسؤولية في السلوك ورد الفعل سواء من المتنمر والضحية أيضاً، بالإضافة إلى الظروف التي فرضت علينا في وقتنا الحالي من الحظر المنزلي وعدم الذهاب للمدرسة فزادت أوقات الفراغ، خاصة لدى الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة الوقت أو يستثمرونه في كل ما هو مفيد، ولا ننسى أن المتنمر بطبيعة الحال يتصف بسمات عدوانية، فإذا كان بالمدرسة يمكنه إلحاق الأذى البدني واللفظي والاعتداء على ممتلكات الضحية، أما المتنمر في الدراسة الحالية هو مراهق يحاول إثبات ذاته وفرض سيطرته على الآخر، ومع زيادة الوقت ورغبته في إلحاق الأذى بضحيته يلجأ إلى وسائل

جدول (١٤): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي الدرجات على مقياس العجز النفسي

البعء	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الانزعاج الذاتي	تجريبية	٢٣	١٦,٢٢	٣,٩٨٨	١٢,٢٢١	٠,٠٥
	ضابطة	٢٢	٢٧,٥٥	١,٩٢٠		
العجز في الوظيفة الاجتماعية	تجريبية	٢٣	١٤,٨٧	٤,٣٧٢	١٢,٨٥٢	٠,٠٥
	ضابطة	٢٢	٢٧,٧٣	١,٩٦٧		
العجز في الأداء الدراسي	تجريبية	٢٣	١٥,٨٧	٤,٦٢٥	١١,٣٦٢	٠,٠١
	ضابطة	٢٢	٢٧,٨٢	٣,١٤٦		
الدرجة الكلية	تجريبية	٢٣	٤٦,٩٦	١٠,١٣٣	١٦,٣٠٠	٠,٠١
	ضابطة	٢٢	٨٣,٠٩	٣,١٤٦		

يوضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس العجز النفسي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) على بعد العجز في الأداء الدراسي والدرجة الكلية للمقياس، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) على بعدي الانزعاج الذاتي والعجز في الوظيفة الاجتماعية. ومن ثم يمكن القول بأن الفرض الأول تحقق بوجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، وهذا إن دل فيدل على فعالية برنامج الدراسة الحالي القائم على الإرشاد الانتقائي بفنياته وخطواته في خفض الشعور بالعجز النفسي بأبعاده لدى ضحايا التمر الإلكتروني من المراهقين، فالمدخل الانتقائي يعد اتجاهًا إرشاديًا يسير على نحو تكامل الصحة النفسية لدى الفرد، ومن خلال انتقاء فنيات إرشادية مناسبة من أكثر من نظرية أو مدخل إرشادي تتحقق النتائج الإيجابية.

استطاع البرنامج الإرشادي الانتقائي (برنامج الدراسة الحالي) من التركيز على الوجدان والانفعالات والمشاعر من خلال الجلسات الخامسة والتاسعة والثالثة عشر، كذلك اهتم البرنامج الإرشادي بتغيير الاتجاهات من خلال الجلسات الثانية والثالثة والثانية عشر، وأيضًا تغيير الأفكار والمعتقدات من خلال الجلسات الثامنة والرابعة عشر والخامسة عشر، ومن ثم السعي لتغيير السلوكيات غير السوية كالانعزال والوحدة والمعاناة من الفشل الدراسي إلى سلوكيات إيجابية سوية وذلك من خلال الجلسات الخامسة عشر والسادسة عشر والسابعة عشر. وهذا ما أشار إليه محمد الشناوي (٢٠٠٤: ٢٠٣

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من محمد عبد التواب (٢٠١٠)، دي روزير (De-Rosier, 2012)، عبد الله أبو عراد (٢٠١٢)، محمد سعفان (٢٠١٣)، هاريل (Harrell, 2015)، لاندبليد وهانسن

والتواب (٢٠١٠)، دي روزير (De-Rosier, 2012)، عبد الله أبو عراد (٢٠١٢)، محمد سعفان (٢٠١٣)، هاريل (Harrell, 2015)، لاندبليد وهانسن

اجتماعية سوية بسبب معاناتهم المستمرة لتتمز وملائهم بهم خاصة عقد صداقات أو عمل محادثات Chats مع أشخاص جدد أو مع زملائهم وتوقعهم المستمر بالفشل الدراسي وعدم القدرة على تنظيم الوقت واستغلاله على النحو الأمثل لتحقيق النجاح الدراسي، وكان ذلك نتيجة ما يقوم به زملائهم من توجيه الإهانة والتهديدات والتوبيخات والسخرية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما تحقق به الباحث أثناء جلسات البرنامج، وسعى إلى تغيير ردود أفعال وسلوكيات المسترشدين تجاه هذا السلوك العدواني المتكرر.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس العجز النفسي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test لعينتين مرتبطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وتم حساب معامل التأثير كوهين "Cohen D" من خلال إحدى المعادلتين التاليتين:

$$d = \frac{1 - \mu^2}{\mu}$$

والمعادلة الثانية التي اعتمدها الباحث عليها في حساب معامل التأثير هي:

$$d = \frac{T}{n \sqrt{}}$$

(صلاح مراد، ٢٠٠٠: ١٣٧)

إلى أن الإرشاد الانتقائي يسعى إلى تغيير السلوك والمشاعر السلبية إلى إيجابية وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، كذلك تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية وتصحيح الأفكار الخاطئة وإكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.

ومن عوامل نجاح هذا المدخل الإرشادي والذي انبثق منه برنامج الدراسة الحالي هو محاولة انتقاء فنيات إرشادية بشكل تكاملي، حيث تسهم كل منها في علاج أو خفض جانب سلبي من جوانب اضطراب الشخصية لدى المسترشدين وهذا ما تؤكدته رثيفة عوض (٢٠٠٦: ١٢١) التي ترى أن نجاح الانتقائية كمدخل يقوم على أساس عدم وجود طريقة أفضل من الأخرى ولا يمكن التقرير بأفضلية طريقة على الأخرى على طول الخط، لكن هناك طريقة أنسب من الأخرى في ظل ظروف معينة وتتناسب مع مجموعة من الأفراد ذوي قدرات واستعدادات وأساليب مميزة أو متقاربة، وهذا ما يتوافر لدى عينة الدراسة من المجموعة التجريبية، حيث يتوافر لديهم نفس المرحلة العمرية (فئة المراهقة)، تقارب القدرات ونفس المشكلة التي يعانون منها (كونهم ضحايا للتنمر وشعورهم بالعجز النفسي).

ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي الانتقائي أعد بناءً على تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف لدى المسترشدين، وكان من أبرز المشكلات ونقاط الضعف لدى أفراد المجموعة التجريبية ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحديد الأهداف واتخاذ القرارات، بالإضافة إلى ضعف القدرة على تكوين علاقات

جدول (١٥): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس العجز النفسي

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل التأثير
الانزعاج الذاتي	القبلي	٢٣	٢٦,٥٢	١,٨٨٠	٧,٢٦٦	٠,٠١	١,٥١
	البعدي	٢٣	٢٠,٩١	٢,٦٧٨			
العجز في الوظيفة الاجتماعية	القبلي	٢٣	٢٦,٥٢	٢,٤٨٤	٠,٦١٢	غير دالة	٠,١٢
	البعدي	٢٣	٢٦,١٧	٢,٢٢٩			
العجز في الأداء الدراسي	القبلي	٢٣	٢٦,٦٥	١,٩٢١	٩,٨٦٣	٠,٠١	٢,٠٦
	البعدي	٢٣	٢١,٢٢	٢,١٧٣			
الدرجة الكلية	القبلي	٢٣	٧٩,٧٠	٢,٢٦١	١٠,٤٠٧	٠,٠١	٢,١٧
	البعدي	٢٣	٦٨,٤٣	٤,٤٩١			

يفضلون الانخراط في علاقات مع أصدقاء جدد، وإن كان الباحث يرى في ذلك تبرير يحاول المسترشدون إقناع الباحث به، إلا أن الدافع الحقيقي وراء ذلك خوف المسترشدين من الوقوع مرة ثانية ضحايا لتنمر زملاء جدد بهم وتكرار المعاناة مرة أخرى؛ لذا يفضلون أن تكون الصداقة قاصرة على بعضهم البعض وفي أضيق الحدود.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مونسن (Monson, 2014) والتي أشارت أحد نتائجها إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية من المراهقين، أما على صعيد الدراسة الحالية فاستطاع برنامج الدراسة القائم على المدخل الانتقائي من خلال فنياته وجلساته مساعدة المسترشدين على تغيير الجوانب السلبية في شخصياتهم والتركيز على مواطن القوة في النفس كالمثابرة وتحديد الأهداف والتسامح وزيادة القدرة اتخاذ القرارات والثقة بالنفس، مع محاولة التخلص من مواطن الضعف فيها كالشعور بالنبذ والإقصاء والرفض وعدم التقبل من قبل الزملاء.

أوضح البرنامج الإرشادي الانتقائي لأفراد المجموعة التجريبية أن مواقع الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي ما هي إلا وسائل تستخدم من قبل جميع الأفراد، وليست وسائل سلبية أو تهدف إلى الإيذاء

يتضح من جدول (١٥) تحقق الفرض الثالث جزئياً، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس العجز النفسي (أبعاد ودرجة كلية) لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١) عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية كانت الفروق غير دالة إحصائياً. وهذه النتيجة تدل إلى نجاح فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض معظم أبعاد العجز النفسي لدى مجموعة الدراسة التجريبية مقارنة بنفسها قبل وبعد تطبيق البرنامج.

ويعتبر حجم تأثير البرنامج الإرشادي الانتقائي على خفض الشعور بالعجز النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية كبير، حيث تعدى حجم التأثير (٠,٨) وهو الحد الأدنى للحكم على التأثير بأنه قوي على معظم أبعاد العجز النفسي عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية، حيث كان حجم أثر البرنامج الإرشادي على هذا البعد (٠,١٢) وهو ضعيف ولم يستطع البرنامج الإرشادي من تغيير قدرة المسترشدين على تكوين علاقات اجتماعية وصداقات جديدة، ربما تتحسن هذه القدرة مستقبلاً بالتحاق المسترشدين بالمرحلة الجامعية واتساع دائرة تفاعلاتهم الاجتماعية، لكن في الوقت الحالي نظراً لضيق الوقت وضغط المذاكرة والدراسة وقرب موعد الامتحانات الذي يمر به أفراد المجموعة التجريبية لا

بأساليب التشويق وأن البرنامج يسهم بشكل كبير في تحقيق أهدافهم، كما وجد الباحث تفاعل المسترشدين أثناء الجلسة الإرشادية في ظل وجود التعزيز الموجب للمسترشد المشارك في الجلسة بإجابات أو حوار مقبول، ورغبة المسترشدين في تعديل أفكارهم ومعتقداتهم السلبية التي كانت تتساق للفشل والشعور بالعجز والنقص إلى أفكار إيجابية تهدف إلى تحقيق النجاح والتوقعات الإيجابية على كافة الأصعدة خاصة الجانبين الذاتي والأكاديمي.

نتائج الفرض الرابع: ينص على أنه: "لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتابعي على مقياس العجز النفسي لدى المجموعة التجريبية". للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" T-Test لعينتين مرتبطتين لحساب دلالة الفروق ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (١٦): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتابعي للمجموعة التجريبية على مقياس العجز النفسي

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الانزعاج الذاتي	البعدي	٢٣	٢٠,٨٣	٢,٥٧٠	٠,٤٦١	غير دال
	التابعي	٢٣	٢٠,٣٥	٢,٥٥٧		
العجز في الوظيفة الاجتماعية	البعدي	٢٣	٢٦,٠٠	٢,٤٤٩	٣,٦٩٨	٠,٠١
	التابعي	٢٣	٢٨,٠٠	٢,٩٣٩		
العجز في الأداء الدراسي	البعدي	٢٣	٢٠,٤٣	٢,٩٣٦	٠,١٧٣	غير دال
	التابعي	٢٣	٢١,٢٢	٢,١٧٣		
الدرجة الكلية	البعدي	٢٢	٦٨,٠٤	٤,٤٤٦	٠,٨٩٢	غير دال
	التابعي	٢٣	٦٨,٢٢	٧,٠٤٥		

الاجتماعية كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح القياس التابعي عند مستوى دلالة (٠,٠١). وتتسق هذه النتيجة مع نتائج الفرض الثاني في بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية الذي لم ينجح البرنامج الإرشادي في خفضه

والتهديد كما كان يعتقد المسترشدون في السابق، بل أي شيء متاح لدينا يمكن أن نحسن استخدامه ومن ثم يكون مفيداً أو نسيء استخدامه ومن ثم يكون ضاراً ويفعلاً، مثله مثل سائر الأشياء كالدواء يمكن أن نستخدمه كوسيلة للعلاج ويمكن أن يكون بالنسبة للمرضى وسيلة للانتحار والتخلص من الحياة، هذه الفكرة بدأ الباحث تناولها بشيء من التفصيل مع ذكر أمثلة أكثر من قبل المسترشدين في الجلسة الأولى، وتم التطرق إليها في الجلسة الثانية والتي كانت بعنوان: "لماذا تشعر أنك ضحية لتتمر زملائك؟".

ويمكن أن نعزو نجاح البرنامج الإرشادي الانتقائي مع أفراد المجموعة التجريبية في مساعدتهم على التخلص من مشاعر العجز النفسي إلى فعالية فنياته وجلساته المكثفة وإن كانت مدة الجلسة الواحدة لا تزيد عن (٣٥) دقيقة إلا أن الجلسات قدمت ثلاث مرات أسبوعياً، فالطلاب في هذه الفترة يستعدون لامتحانات آخر العام؛ لذا اعتمد الباحث على جذب المسترشدين

يتضح من جدول (١٦) وجود عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتابعي للمجموعة التجريبية على مقياس العجز النفسي (أبعاد ودرجة كلية) عدا بعد العجز في الوظيفة

يحدث من حولنا، فلا بد أن يتمتع الفرد بالمناعة النفسية وضبط النفس عن المجريات والأحداث السالبة التي تحدث من حوله.

استطاع الباحث من خلال جلسات البرنامج الإرشادي وفتياته المناسبة لعينة الدراسة (أفراد المجموعة التجريبية) مساعدة المسترشدين على إكسابهم أسلوب التركيز على المشكلة بدلًا من الاستسلام والتفكير السلبي فيما يقوم به زملاؤهم ومواجهة توبيخاتهم وتهديداتهم بشكل مناسب دون الإسراف فيه أو ضياع الوقت، فإذا كان من المهم مواجهة هذه السلوكيات السالبة فالأهم هنا ألا تكون ردود الأفعال سلبية، كذلك تحقيق الهدف والسعي وراء الطموح المراد تحقيقه، خاصة أن المسترشدين في مرحلة حرجة والوقت الذي ينقضي لا يعود. أيضًا حتى لا يشعر المسترشد بضغط المذاكرة والدروس تم تخصيص جلسة لممارسة الهوايات والأنشطة المحببة لديه (الجلسة الثامنة) كوسيلة للتفريغ الانفعالي أو التخفيف من ضغط المذاكرة.

ووجد الباحث أثناء تطبيق القياس التتابعي معظم الطلاب قاموا بمشاركة (Share) عبر منصة التعلم الافتراضية عرض لكل طالب خطة أسبوعية للمذاكرة وأعلى الخطة كتابة الهدف الأسمى وهو الالتحاق بالكلية وبعدها الهدف قصير المدى وأليات تحقيقه كذكر على سبيل المثال اليوم ومراجعة مادتي الفيزياء واللغة العربية مثلًا وتحديد الوقت لمراجعة فصول أو دروس معينة بالمادتين، وهكذا اليوم الذي يليه إلى نهاية الأسبوع، مع مشاركة ولي الأمر ومعلم المادة في تقييم أداء الطالب وفي آخر الأسبوع التالي يحدد المسترشد خطة أسبوعية قادمة، وهكذا...

نتائج الفرض الخامس: ينص على أنه: "تختلف الدلالات المميزة للحالات الأكثر والأقل استفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي من خلال درجاتهما على

لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي بعد انتهاء البرنامج زاد العجز لدى المسترشدين في الوظيفة الاجتماعية ولم يظهر تحسن أو رغبة منهم في تكوين علاقات وصدقات جديدة خوفًا من التعرض ثانية للتنمر أو السخرية أو الإقصاء... الخ.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة مصطفى رمضان (٢٠٠٨)، بدر العنزي (٢٠٠٩)، حسام الدين عزب (٢٠١٢)، عبد الله أبو عراد (٢٠١٢) في وجود فعالية للبرنامج الإرشادي بعد انقضاء جلساته بفترة زمنية مناسبة لا تقل عن شهر، ولكن اضطر الباحث لإجراء القياس التتابعي فيما يقرب من شهر تقريبًا بسبب انقضاء الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ وبدء انشغالهم بالاستعداد لامتحانات آخر العام.

يتضح أن البرنامج الإرشادي الانتقائي ساهم إلى حد كبير في خفض أبعاد العجز النفسي لدى المسترشدين من ضحايا التنمر الإلكتروني بعد إجراء القياس التتابعي الذي تم بعد انقضاء برنامج الدراسة الحالي، وإن كانت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الدراسة في القياس التتابعي أعلى من متوسطات درجاتهم في القياس البعدي، إلا أن كانت الفروق غير دالة إحصائيًا. وهذا إن دل فيدل على فعالية البرنامج الإرشادي في خفض معظم أبعاد العجز النفسي لدى أفراد العينة التجريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بقدره البرنامج الإرشادي الانتقائي على تحقيق نجاحًا في مساعدة المسترشدين على زيادة وعي التلاميذ الضحايا بسلوكياتهم وردود أفعالهم غير المقبولة كضعف الثقة بالنفس والميل للوحدة والانطواء والهروب من مواقف الدراسة والتعلم بناءً على سلوكيات ودوافع الآخرين من المتمترين بهم، فإذا كنا لا نستطيع تغيير سلوكيات الآخرين وأفعالهم غير المسؤولة معنا، فليتنا مراجعة سلوكياتنا الخاطئة وتصحيحها حتى لا نتأثر سلبيًا بما

لخبرات سيئة وتحرش لفظي وجسدي منه (على حد تعبيرها) ولم تتعدى فترة الخطوبة (٥) أشهر، ومع تزايد الضغوط على الفتاة باعتبارها الأخت الكبرى وتحملها لمسئوليات تربية اخواتها مع أمها، وعدم قدرتها على مساعدة اخواتها في أمور الدراسة بسبب ضعف مستواها الأكاديمي، إلا أن لها أخ اصغر منها بعامين ومتفوق في الدراسة لأنه متفرغ ولا يحمل أي عبء أو مسؤولية مثلها (كما ذكرت الحالة)، بالإضافة إلى معاناتها من سخرية زملائها لها على مواقع التواصل الاجتماعي وإقصائها من المحادثات الإلكترونية وتجاهلها خاصة من زملائها من الإناث.

تذكر الفتاة أن سخرية زملائها لها بدأت منذ الصف التاسع بالمدرسة وكان يقتصر على الإيذاء اللفظي وبعض التلميحات والتعابير السخيفة؛ إلا أنها زادت في الصف العاشر حيث يتضح على الحالة فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن مع الأصدقاء، ولا تعترف بأن هناك صديق حميم، خاصة عندما أخبرت زميلة لها بالخطوبة، وطلبت منها ألا تخبر أحداً، إلا أن زميلتها لم تحتفظ بالسر، وشعرت الهنوف بغيرة من زملائها، فكانوا كثيري الأسئلة حول الخطيب والأهل وأمور لا تريد الإفصاح عنها، ومن ثم كانت محل سخرية وتندر من قبل زملاء. تذكر الفتاة إلا أن سخريتهم زادت بعد علمهم بانفصالها عن خطيبها، فعانت من استهزاء زميلاتها لها، ومن ثم كانت لا ترغب في الذهاب للمدرسة وتعرضت ببعض الاضطرابات النفسجسمية كالقيء والغثيان وشراهة الطعام وبعض الأرق ومشكلات في النوم.

النقاط المهمة في المقابلة عبر المنصة الافتراضية:

طلب الباحث فتح (Video Chat) أثناء المقابلة مع المفوضة بعد استئذان الأم، لكنه وجد خجلاً شديداً من الحالة وكانت ترفض فتح خاصية الفيديو، لكن

مقياس العجز النفسي ومقياس التندر الإلكتروني". وتم التحقق من هذا الفرض باستخدام دراسة الحالة من خلال نموذج جمع المعلومات، ومقياس التندر الإلكتروني ومقياس العجز النفسي واختبار تفهم الموضوع (TAT). أظهرت الحالة الأولى والتي كانت أقل استفادة من البرنامج الإرشادي الانتقائي ارتفاعاً على مقياس التندر الإلكتروني ومقياس العجز النفسي في القياسات الثلاثة (القبلية والبعديّة والتتابعية) وإن كانت في القياس البعدي ظهر تحسناً إلى حد ما لكن غير جوهري، وجاءت دراسة الحالة على النحو التالي:

دراسة الحالة الأولى

- اسم الطالبة: الهنوف س. ا. ح.
- النوع: أنثى
- الجنسية: يمنية.
- تاريخ الميلاد: ١٢ / ٦ / ٢٠٠٢.
- العمر: ١٨ سنة.
- الصف: الحادي عشر.
- عدد الأخوة: ٥ (٣ ذكور و٢ إناث).
- تعيش الطالبة مع والديها.
- مستوى تعليم الأب: دون المتوسط.
- مستوى تعليم الأم: دون المتوسط.

ملخص الحالة

الهنوف فتاة تبلغ من العمر (١٨) عاماً تعيش مع عائلتها المتكونة من الأب (٤٤) عاماً والأم (٤١) عاماً، ويعمل الأب عامل ببنك في الإمارات بمؤهل الابتدائية والأم مائكة البيت، ومستواهم الاجتماعي والاقتصادي أقل من المتوسط، والمستوى الدراسي للفتاة ضعيف. ويمكن أن يكون السبب الرئيس في إحباط الفتاة فشلها في تجربة الخطوبة بسبب عدم التوافق وصغر سنها، فكان الخطيب يكبر عنها حوالي (١٢) سنة، وتعرضت

خلال تعبيرات الحالة: "يحبها خير مني"، "ما واحد يهتم بي إلا أخي حبة"، "بقلق لما أشوف حد"، "بخربط لما بتحدث مع حد".

- **الشعور بالغيرة:** تستشعر المفحوصة حالة الغيرة من المحيطين بها من داخل الأسرة خاصة أختها الصغرى، التي تلقى اهتمام ورعاية من قبل الأب ولم تتلق منه إلا الإهانة والضرب "أبويأ يحب مهرة عني ببزاف" "مش عارفة ليش أبويأ يكرهني"، "مش عارفة ماما تحبني أكثر أو أختي أكثر"، والشعور بالغيرة يأتي من إحساس الحالة بعدم التميز والشعور بالنقص وأنها دون الآخرين سواء أخواتها بالمنزل أو زملائها بالمدرسة؛ فيزيد الشعور بالغيرة تجاه الآخرين والرغبة في أن تحل محلهم.

- **التفعيل السلبي كأحد اضطرابات التنشئة:** وهي عبارة عن وظيفة دفاعية تسلكها الحالة ضد التوترات النفسية الداخلية، حيث تعاني الحالة من ضعف القدرة على الترميز اللاشعوري الموجود بين الفرد والمواضيع الاستثمارية كالدراسة وتحقيق النجاح الدراسي؛ ومن ثم يصبح المرور إلى الفعل أو المهمة فاشلة بسبب سوء التنظيم "لا أعرف ازاي أذاكر كويس"، "لا اهتم بالدراسة... مش عايزة أروح كلية". وينتج عن ذلك حالة من ضعف الأنا (ضعف النرجسية) وحينها تحاول المفحوصة المبادرة إلى استخدام وسائل أخرى لتعويض هذه النرجسية "أحب أساعد أمي في أمور المنزل".

- **اضطراب قلة التركيز وشروء الذهن:** تعاني الحالة من تصرفات تكون مزعجة ومضطربة ومشكلات في التركيز والذاكرة وتعوض ذلك بالبعد عن مهامها الدراسية والإسراف في العمل بأمور المنزل ومساعدة الأم، وتبرر ذلك بـ"ماما تطلب

استطاع الباحث إقناعها، وتم وضع عدة نقاط مهمة تستخلص المقابلة مع المفحوصة، وهي:

- تعاني الحالة من مشكلات تعود إلى ضغوط مع أسرته وزملائها في المدرسة والتي تتمثل في السخرية والتهديدات على مواقع التواصل الاجتماعي، وسبق ذلك من اعتداء جسدي ولفظي بالمدرسة وبدني من قبل الأب.

- تظهر المفحوصة حالة من اللامبالاة وعدم الاهتمام بالشأن الدراسي، وشعورها بالفشل في الأمور العاطفية وعدم الرغبة في تحقيق طموحات دراسية وإثبات ذاتها.

التحليل العام للحالة من خلال اختبار تفهم الموضوع (TAT):

من خلال تحليل استجابات المفحوصة على بطاقات اختبار تفهم الموضوع، وجد أن الحالة تعاني من بعض الاضطرابات النفسية والتي ظهرت من خلال تعبيرات الحالة أثناء سرد قصص على البطاقات المعروضة، وكانت على النحو التالي:

- **اضطراب قلق الانفصال:** تعاني الحالة من قلق شديد وترقب مستمر يتعلق بخوفها من الابتعاد عن المنزل وذهابها للمدرسة خاصة أنها لا تجد الراحة النفسية بالمدرسة أو مع الزملاء، وظهر ذلك في تعبيرات الحالة "زملائي يظلمونني بزاف"، كذلك انتابها حالة من القلق عندما أقدمت على الخطبة ورفضت، لكن وجدت إصراراً من أبيها وتعنيًا شديدًا منه "ماما مو دافعت عني وأبويأ بيضربني"، "يضربني أبويأ كما لو كنت مو بنته".
- **الرهاب الاجتماعي:** تعيش الحالة درجة عالية من الخوف في الانخراط مع علاقات صداقة حالية أو مستقبلية بسبب ما تعاني به من صراعات وخوف وضغوطات في الأسرة والمدرسة، وتبين ذلك من

بهذا الأسلوب "لو أنا زي ريان وبقيتهم مكنش أبويا يضربني أو يشتمني"، "أبويا بيضرب أمي.. وأمي بتخاف منه".

● **فرط الشهية العصبي (النهام العصبي):** تعاني الحلة من نوبات من الإسراف في تناول الطعام إضافة إلى بعض مشكلات المعدة كالإمساك وآلام في القولون والتقيؤ. تسرف الحالة في تناول كميات كبيرة من الطعام خاصة الحلوى والشوكولاتة خلال فترات زمنية معينة كالإحباط والفشل، وتذكر الحالة بشعورها بعدم القدرة على التوقف عن الأكل، وتسعى الحالة إلى منع زيادة وزنها بالتقيؤ القسري أو الصيام، لكن تفشل في ذلك.

● **اضطرابات السلوك وسوء التصرف:** تعاني الحالة من اضطرابات ومشكلات في السلوكيات والتصرفات نظراً لما تواجهه من صعوبات شديدة في المنزل والمدرسة والمجتمع المحيط بها، كالإسراف في العادة السرية "كنت خائفة من الجواز لكن عايزة اتخطب تاني وأتجوز"، "وجودي مع أخي يعوضني خطيبي اللي سابني" ولعل الإسراف فيها سبب رئيس في ضعف التركيز وشروذ الذهن والميل إلى الاكتئاب.

● **الضعف النرجسي:** تعاني الحالة من تناقض شديد، إذ أنها كانت ترفض موضوع الخطبة وفي نفس الوقت عانت كثيراً بعد انفصالها عن خطيبها، فتهدد الاستقلالية يولد وضعية هجومية ضد النرجسية، وبسبب ذلك الوضعية الضعيفة تتداخل الصور المحيطة مع الصور الخارجية وتخضع الأنا لتنبيه عال يقود الفرد (المفحوصة) إلى حالة من التشويش وعدم التنظيم الداخلي وإلى تهديد شديد للهوية. وقد يسقط الفراغ النرجسي الحالة في اكتئاب دون موضوع، فاستجابة تهديد الهوية

مني مساعدتها دائماً"، "ممكن أكون ست بيت كويسة زي ماما وأحسن"، "الدراسة وزملائي مو بحبهم".

● **أعراض من الهوس الاكتئابي:** تعاني الحالة من اضطراب في المزاج بين السعادة الشديدة عندما يشيد بها أحد كأماها أو أخيها والاكتئاب الشديد الناتج من الخبرات السيئة التي تعيشها، حيث يُطلق على الابتهاج الشديد "الهوس mania" وتكون الحالة فائقة النشاط وتنغمس في الممارسات الجنسية والتي ظهرت من خلال بعض التعبيرات مثل: "نفسى أتجوز حد زي أخويا"، "أحب أخويا وأخويا يحبني"، "فرحت وزعلت لما قالي كل واحد يروح لحاله... بكيت"، "أخويا قالي ما تزعلي.. أنا جنبك...". ويصاحب ذلك بعض الاضطرابات العقلية كالهوس والهذيان. أما خلال النوبة الاكتئابية تعاني الحالة من شعور مستمر بالاكتئاب يؤثر على قدرتها على ممارسة الحياة بشكل طبيعي؛ إذ تفقد إحساسها بالمتعة ويزداد شعورها بالتعب والإرهاق "تعبت بزاف من هاذ الحياة وخائفة ملي جاي"، "كرهت من مشاكل الدار والزملاء"، "حابة أنموت وما عيش حية".

● **اضطرابات الهوية الجنسية:** تعتبر من أكثر الاضطرابات شيوعاً لدى المراهقين، حيث تعاني الحالة من الشعور بالضيق بسبب الرغبة الشديدة في الانتماء للجنس الآخر، والانغماس في أنشطة واهتمامات الجنس المختلف، حتى يتوقف اعتداء أبيها عليها بالضرب والتوبيخات، وهذا ما لا تجده مع اخواتها الذكور، فالحالة تستكشف دور الجنس الذكوري الأكثر راحة وسيطرة وتخفيفاً للتوتر، قد يكون ذلك شعوراً فقط غير مصاحب بتغييرات أو استعدادات بيولوجية، لكن الأسرة والزملاء والتوبيخات والأذى الملحق بالحالة جعلها تفكر

تصبح نتيجة حتمية للهشاشة النرجسية وضعف الأنا.

دراسة الحالة الثانية

- اسم الطالب: سعيد ع. ب. ا.

- النوع: ذكر.

- الجنسية: إماراتي.

- تاريخ الميلاد: ١١ / ١٠ / ٢٠٠١.

- العمر: ١٩ سنة.

- الصف: الثاني عشر.

- عدد الأخوة: ٤ (٢ ذكور و٢ إناث).

- يعيش الطالب مع والديه.

- مستوى تعليم الأب: أعلى من المتوسط.

- مستوى تعليم الأم: متوسط.

ملخص الحالة

سعيد فتى يبلغ من العمر (١٩) عامًا عيش مع عائلته المتكونة من الأب (٥٧) عامًا والأم (٤٥) عامًا، ويعمل الأب صاحبًا لشركة عقارات بالظفرة، وتعمل الأم معلمة بإحدى المدراس، ومستواهم الاجتماعي والاقتصادي أعلى من المتوسط، والمستوى الدراسي للفتاة متوسط. لاحظ الباحث قبل تطبيق البرنامج الإرشادي معاناة سعيد من تنمر زملائه به بصفة مستمرة وكان يتخذ التنمر به شكلًا جسديًا يتمثل في اعتداء زملائه عليه بالضرب أو الاعتداء على ممتلكاته. كان سعيد يخشى التحدث والبوح لوالده عن هذا الأمر خوفًا منه، فيذكر سعيد أن والده شخصية قوية جدًا ولا يتوانى عن معاقبة من يخطأ من إخوته، كما يخشى سعيد أن يتحدث مع أحد من إخوته حتى لا يبلغ والده بما يحدث، يشعر سعيد بالوحدة وأنه غير متقبل من أسرته، وربما يعزى ذلك إلى مستواه الدراسي، فأخوته أفضل منه دراسيًا.

يشعر سعيد بمشاعر تعلق بزميلة له، لكن يشعر أن الزميلة لا تبادله نفس المشاعر بسبب ضعف شخصيته وعدم رد زملائه بما يقومون به من مضايقات وسخرية واعتداء. حاول سعيد التحدث معها أكثر من مرة لكنه فشل، ويرى سعيد نفسه أن مستواه الدراسي المتوسط من ضمن أسباب بعد زميلته عنه، حيث أن مستواها الدراسي جيد وأفضل منه. ويجد سعيد مشاعر اهتمام من قبل زميلة أخرى لكنه لا يبادرها نفس الشعور، وإن كان سعيد يريد أن يثبت للفتاة الذي يتعلق بها أنه مرغوب من قبل فتاة أخرى، لكنه يخشى من ذلك؛ فيعيش صراعات وتناقضات كثيرة.

حاول سعيد أن يرد على تنمر زملائه له؛ فقام بمشدة مع أحد زملائه بالفصل وانتهت باعتداء زملائه عليه وتمزيق قميصه. وأثرت هذه الخبرة السيئة التي مر بها سعيد عليه سلبيًا، خاصة عندما رأت الفتاة التي يتعلق بها سعيد هذه المشدة واعتداء زملائه عليه، ولم يكن رد فعل سعيد قويًا على ما قاموا به لأنهم كانوا أكثر منه. بعدها قرر سعيد رفضه الذهاب للمدرسة بداعي ضيق الوقت، وأنه في السنة النهائية بالحلقة الثالثة ويريد الحصول على مجموع عالٍ للالتحاق بالجامعة. وافق الأب مبدئيًا لكن بعدها رفض، ويعتقد سعيد أن أمه روت له ما حدث سابقًا من قبل زملائه، شعر سعيد بإحباط كبير ولم يناقش أبيه في تراجعته عن قراره بسبب خوفه من أبيه أو ضغط أبيه في الحديث ومحاولة التعرف على ما حدث بالمدرسة من قبل زملاء.

النقاط المهمة في المقابلة عبر المنصة الافتراضية:

أظهر المفحوص رغبة أكيدة في التغيير، وذلك بعد انتهاء البرنامج حيث طلب الباحث فتح (Video Chat) أثناء المقابلة معه، ووجد الباحث تفاعلًا جيدًا من سعيد وتنبأ بذلك من أولى جلسات البرنامج، وتم وضع عدة نقاط مهمة تستخلص المقابلة مع المفحوص، وهي:

أبيه" كتعليق المفحوص على البطاقة الثانية، وكذلك "تفعل ما تريد ولا تهتم بكلام الناس أو تبويخاتهم" كتعليقه على البطاقة الأولى.

● **التخلص من التناقض الوجداني:** حيث كان المفحوص يستخدم أسلوب التبرير كميكانيزم دفاعي ضد ما يحدث ضده من تتمر يستدعي استخدام آلية أخرى وهي التحول التفاعلي أو تحويل رد الفعل، وهي آلية دفاعية عصابية تعمل على تحويل التفاعل أو رد الفعل من موقف معين أو شخص معين إلى موقف آخر أو شخص آخر، فكان المفحوص يحول غضبه وما يُمارس عليه من عدوان زملائه ضده إلى توبيخ إخوته الأصغر منه سنًا، وظهر ذلك من خلال تعليق المفحوص "قوي العضلات لكنه ضعيف ... وندم على ما فعله" على البطاقة الخامسة.

● **مظاهر التوافق الشخصي والاجتماعي:** تحولت مشاعر المفحوص بالعجز النفسي المتمثل في انزعاج الذات والعجز عن تكوين علاقات اجتماعية سوية إلى الشعور بالثقة في النفس وتقدير الذات والتطلع نحو المستقبل بتحديد أهداف قصيرة المدى وطويلة المدى يسعى المفحوص لتحقيقها وفق خطة مكتوبة ومحددة، بالإضافة إلى تقبل الآخرين من الزملاء والاندماج معهم والبعد عن الزملاء المتمترين وعدم مخالطتهم، وظهر ذلك من خلال تعبير المفحوص "ليش تترك الفتاة زميلاتها ولا تتفاعل معهم، إن كانوا كويسين ما كانت تتركهم" على البطاقة السابعة.

● **الشعور بالقلق الزائد:** على الرغم من قدرة المفحوص على تحديد الأهداف وتنظيم الوقت إلا أنها مازالت تشعر بالقلق الزائد نحو امتحانات آخر العام (امتحانات الصف الثاني عشر) وذلك بسبب عوامل عدة، منها أنها السنة الفاصلة في تحديد المستقبل، الظروف المغايرة من أحداث كورونا،

- على الرغم من معاناة المفحوص من التناقضات والصراعات الكثيرة سواء على المستوى الشخصي أو الأسري أو المدرسي، إلا أن لديه الرغبة في حل هذه الصراعات وتجاوز التناقضات، وقد لاحظ الباحث ذلك من خلال مشاركة الحالة بانتظام على مدار جلسات البرنامج ومشاركتها أيضًا بفاعلية في المناقشات والأنشطة الخاصة بالبرنامج.

- تفتقر الحالة لمهارات إدارة الوقت وتنظيم الذات وعدم القدرة على التفريغ الانفعالي أو الاسترخاء بشكل مناسب، بالإضافة إلى إسرافه في بعض السلوكيات المنحرفة كالعادة السرية والتدخين والسرقعة والكذب.

- تحتاج الحالة إلى التوجيه أكثر من الإرشاد أو العلاج، فالقدرات والإمكانات متاحة لكن كان يغيب عنها التوظيف الجيد واتباع الأسلوب الأمثل في مواجهة التتمر وإعادة تنظيم الأولويات.

التحليل العام للحالة من خلال اختبار تفهم الموضوع (TAT):

من خلال تحليل استجابات المفحوص على بطاقات اختبار تفهم الموضوع، وجد أن الحالة تحسنت بشكل مرض بسبب عوامل عدة أهمها رغبة المسترشد (الحالة) في التغيير والبرنامج الإرشادي من فنيات وجلسات وأنشطة وقدرة الباحث على مساعدة المسترشد، وأيضًا اهتمام الأسرة خاصة الأم بالحالة أثناء الجلسات ومساعدته على تنظيم الوقت وتحسين عادات الاستذكار لديه، وظهر ذلك من خلال تعبيرات الحالة أثناء سرد قصص على البطاقات المعروضة، وكانت على النحو التالي:

● **كشف الذات:** نجحت الحالة في تأكيد الذات والتعبير عن المشاعر والأفكار بتلقائية الخاصة به وبغيره بعد شعوره بحالة من الارتباك والضيق والملل والخوف، وظهر ذلك في تعبيرات المفحوص "ما بعاود أخشى مضايقاتهم لي"، "استطاع الابن إقناع

- توعية الطلاب نحو استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والشبكة العنكبوتية فيما هو مفيد.
- عقد ورش تعليمية تهدف إلى تحسين مهارات التفاعل الاجتماعي لدى ضحايا التنمر.
- تحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى ضحايا التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
- بناء برامج إرشادية لخفض ظاهرة التنمر الإلكتروني عبر منصات التعلم الافتراضية خاصة في ظل أحداث كورونا الممتدة.

بحوث مقترحة:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح البحوث التالية:
- فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض التنمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين.
- نمذجة العلاقات بين التنمر الإلكتروني والعجز النفسي والتوافق الاجتماعي وتقدير الذات لدى المراهقين.
- سمات الشخصية وعلاقتها بالتنمر الإلكتروني لدى التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية والبصرية (دراسة مقارنة).
- فعالية برنامج إرشادي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني.
- أثر الإرشاد الديني في خفض ظاهرة التنمر المدرسي لدى عينة من ضعاف السمع بمدارس التعليم الدامج.
- فعالية برنامج إرشادي في تحسين توكيد الذات لدى ضحايا التنمر الإلكتروني وأثره على التوافق الاجتماعي.

المراجع

- السيد السمدوني (١٩٩٩). الخجل وعلاقته ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة والرشد، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج (١٢)، ع (٢)، ص ص: ١٦٠ - ٢٢٥.

عدم وجود آلية واضحة لامتحانات آخر العام، هل ستكون نظامية بالمدارس أم من خلال منصة التعلم الافتراضية؟، وبالطبع يحق للطالب في تساؤلاته وعدم وضوح الرؤية لامتحانات آخر العام في شعوره بالقلق، وظهر ذلك من خلال تعليق المفحوص على البطاقة السابعة: "حال الطالب سيم سيم... تائه.. ولا يعرف كيف يكون شكل الامتحان".

● **التخلص من الجناح العصابي:** يحدث هذا النوع من الجناح نتيجة صراعات عديدة عاني منها المفحوص ولم يجد حلولاً لهذه الصراعات، ومنها الصراع بين التخلص من تنمر زملائه به لإثبات ذاته وعدم القدرة على رد أفعالهم وسلوكياتهم، حيث فشل المفحوص أكثر من مرة في التغلب عليهم أو منعهم من سلوكياتهم ضده، كذلك صراع تحقيق مستوى دراسي أفضل وعدم قدرته على إدارة الوقت، وتؤدي هذه الصراعات إلى ارتكابه أعمالاً وسلوكيات جانحة كالتدخين والسرقة القهريّة، ويشير علماء النفس إلى أن معظم الجانحين العصبيين ينتمون إلى طبقات اجتماعية متميزة، وغالبًا تعود إلى عوامل نفسية لا شعورية، ظهر ذلك من خلال تعبيرات المفحوص على البطاقات كالبطاقة الرابعة: "يندم هذا عندما نظر عليها وعلى"، والبطاقة الحادية عشر "تدخل الأم فجأة عشان عارفة أن ابنها يعمل حاجة غلط". وبدأت تتناقص هذه السلوكيات الجانحة مع تغيير معتقدات ومشاعر وأفكار المفحوص السلبية.

توصيات البحث:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج توصي الدراسة الحالية بـ:
- عقد لقاءات توعوية أولياء الأمور والمعلمين للحد من ظاهرة التنمر بصفة عامة والتنمر الإلكتروني بصفة خاصة.

في ضوء متطلبات عصر المعرفة"، ١٣- ١٤ إبريل، مج (٤)، ص ص: ٢٥٧- ٣١٠.

بطرس حافظ (٢٠٠٨). **المشكلات النفسية وعلاجها**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بوجين كيم (٢٠١٥). **مرشد المعلم لمرحلة الثانوية**، ترجمة: حاجز عبد الحميد وآخرون. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

حسام الدين عزب (٢٠٠٧). **العلاج السلوكي الحديث** **تعديل السلوك**، ط (٣). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

حسام الدين عزب (٢٠١٢). **فعالية برنامج علاجي** **تفاوضي تكاملي في التغلب على سلوكيات العنف** **لدى عينة من المراهقين، أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين** **شمس**. مج (٢)، ص ص: ١ - ٨١.

حسن صالح (٢٠٠٥). **علم النفس الإرشادي**. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

حسن عبد المعطي (٢٠١١). **الاضطرابات النفسية في** **الطفولة والمراهقة**، ط (٣). القاهرة: دار النشر والتوزيع.

حسن مكي ومحمد الموسوي (٢٠٠٣). **الحلقة النقاشية** **الرابعة سيكولوجية الأسر المتضررة**. الكويت: مكتب الإنماء الاجتماعي- الديوان الأميري.

حنان اسعد (٢٠١٢). **الخجل وعلاقته بكل من الشعور** **بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى** **عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة** **المكرمة**. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

حنان خوخ (٢٠١١). **التنمر المدرسي وعلاقته** **بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة** **الإعدادية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية**.

الآن ل. بين (٢٠٠٥). **الصف الخالي من الطلاب** **المستقيين**. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الدمام: دار الكتاب التربوي.

أحمد سليم وعلي فتحي (٢٠١٥). **الفروق بين الجنسين** **في السلوك الاستقوائي والمعدل الدراسي لدى** **طلاب المرحلة الثانوية بالجوف**. مجلة الملك عبد **العزیز للعلوم التربوية، السعودية، مج (١٧)، ع** **(١)، ص ص: ٢٤٣ - ٢٤٤.**

أحمد عبد اللطيف (٢٠١٣). **علم النفس الإرشادي**، ط (٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أحمد عزت (١٩٩٩). **علم النفس**، ط (٣). القاهرة: دار الطالب للنشر والتوزيع.

إبراهيم عبد الستار (١٩٩٩). **علم النفس الإكلينيكي في** **ميدان الطب النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

بدر الأنصاري (١٩٩٨). **دراسة تستهدف انتشار** **الحالات النفسية لدى الكويتيين في مرحلة ما بعد** **الحرب، مجلة دراسات الخليج العربي والجزيرة** **العربية، ع (٨٩)، مجلس النشر العلمي، جامعة** **الكويت**. ص ص: ٢٢٧ - ٣٠٢.

بدر العنزي (٢٠٠٩). **فعالية برنامج إرشادي جمعي في** **تنمية التوافق والاجتماعي لدى الطلبة الخجولين** **في مدارس المرحلة المتوسطة بمدينة تبوك**. **رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة** **مؤتة، الأردن**.

بسمة شوقي (٢٠١٣). **موقع الفيسبوك ودوره في تطوير** **مجال النحت والتعلم عبر الإنترنت في ضوء** **متطلبات عصر المعرفة**. المؤتمر السنوي **العربي السادس - الدولي الثالث "تطوير برامج** **التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي**

والنفسية. مج (١)، ع (١٦)، ص ص: ٢٤٢-٣٠٨.

عادل عبد الله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي. القاهرة: دار الرشد للنشر والتوزيع.

عبد الكريم جرادات (٢٠٠٨). الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: انتشاره والعوامل المرتبطة به. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج (٤)، ع (٢)، ص ص: ١٠٩-١٢٤.

عفاف حداد وبهجت أبو سليمان (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، ع (٣)، ص ص: ١١٧-١٤١.

عفاف حداد وسليم عبد الله (٢٠٠٧). مدى ممارسة المرشد النفسي لفنيات المقابلة الإرشادية من وجهة نظر المسترشدين. مجلة أبحاث اليرموك، جامعة اليرموك، مج (١٨)، ع (٢)، ص ص: ٢٧١-٣٢٨.

علي الصبحين (٢٠١٣). أثر برنامج إرشادي جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

علي جابر (٢٠٠٤). شخصية الإنسان تكوينها وطبيعتها واضطراباتها. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.

عمرو الشواشرة، أسامة البطاينة ومعاوية أبو غزال (٢٠١٧). الاستقواء والوقوع ضحية لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم في الأردن. مجلة التربية، مصر، مج (١٢)، ع (٢٦)، ص ص: ١١٩-٢٣١.

فاروق عثمان (٢٠١١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط (٣). القاهرة: دار الفكر العربي.

مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج (٤)، ع (١٣)، ص ص: ١٨٦-٢١٨.

زكريا الشربيني (٢٠٠٤). المشكلات النفسية لدى المراهقين. القاهرة: دار الفكر العربي.

زهرة حميد (٢٠١٦). تقدير الذات والدافعية للإنجاز عند المراهقين المتميزين. رسالة ماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر.

صالح أبو عبادة وعبد المجيد نيازي (٢٠١٣). الإرشاد النفسي والاجتماعي. الرياض: مكتبة العبيكان للتوزيع.

صالح مراد (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والعلوم التربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

سامي ملحم (٢٠١٥). أثر اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري والرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الأردن. مجلة كلية التربية ببنها، مج (١٣)، ع (٢)، ص ص: ١٣١-١٤٨.

سعيد حسني وعزت جودت (٢٠٠٩). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط (٢). عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

سمير الإمامي ورافدة الحريري (٢٠١١). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية، ط (٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

صالح الداھري (٢٠١٣). علم النفس الإرشادي، ط (٢). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

صالح أبو عبادة وعبد المجيد نيازي (٢٠١٣). الإرشاد النفسي والاجتماعي. الرياض: مكتبة العبيكان.

ضحى محمود (٢٠١٢). العجز النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة مركز البحوث التربوية

جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مج (٢)، ع (٢٧)، ص ص: ٧٩٥ - ٨١٨.

محمد إبراهيم (٢٠٠٣). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي. الكويت: دار حنين للنشر والتوزيع.

محمد إبراهيم (٢٠١٣). الإرشاد النفسي للأطفال، ط (٢). الرياض: دار الزهراء للنشر.

محمد دياب (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

محمد سفعان (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس الأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ج (٢)، ع (٢٧)، ص ص: ٣٩٣ - ٤٤٩.

محمد عبد التواب (٢٠١٠). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، مج (١٣)، ع (١)، ص ص: ٢٤٧ - ٢٩٣.

محمد عمارة (٢٠٠٨). برامج علاجية لخفض مستوى السلوكيات المضادة لدى المراهقين. الإسكندرية: دار الفتح للتجليد الفني.

محمد عواد (٢٠١١). أثر كل من العدائية والغضب والاكئاب في سلوك الاستقواء لدى الطلبة المراهقين في مدينة الزرقاء وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي والفاعلية الذاتية لديهم. رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

محمد عيد (٢٠١٥). مقدمة في الإرشاد النفسي، ط (٢). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد فهمي (٢٠١٦). العنف الأسري. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

فؤاد البهي (١٩٩٥). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط (٤). القاهرة: دار الفكر العربي.

كاملة شعبان وعبد الجابر تيم (٢٠٠٩). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط (٢). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

ليث مزاهرة (٢٠٠٤). استراتيجيات التعامل المستخدمة من قبل ضحايا الاستقواء في مدارس عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

ليلي الوافي (٢٠١٣). الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ماجد عبد العزيز (٢٠١٣). الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الشباب. رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

مجدي عبد الكريم (٢٠٠١). الخجل كبعد أساسي للشخصية دراسة ميدانية لدى عينتين من طلاب المرحلة الجامعية، مجلة علم النفس، مج (٦)، ع (٢٣)، ص ص: ٦ - ٨٥.

محمد الشناوي (٢٠٠٢). بناء وتقنين مقياس الخجل، دراسة باستخدام التحليل العاملي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد الشناوي (٢٠٠٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

محمد القداح وبشير عربيات (٢٠١٦). القدرة التنبؤية في ظهور الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة في عمان. مجلة

- مصطفى رمضان (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي لخفض سلوك المشاغبة لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس،* مج (٧)، ع (٦٩)، ص ص: ٨٣ - ١١٧.
- معاوية أبو غزال (٢٠٠٩). أسباب السلوك الاستقوائي من وجهة نظر الطلبة المستقبين والضحايا. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية.* مج (٢)، ع (٧)، ص ص: ٢٧٨ - ٣٠٦.
- منى الصرايرة (٢٠٠٧). الفروق في تقدير الذات والعلاقات الأسرية والاجتماعية والمزاج والقيادية والتحصيل الدراسي بين الطلبة المتتمرين وضحاياهم العاديين في مرحلة المراهقة. *رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.*
- ميخائيل أسعد (١٩٩٨). *مشكلات الطفولة والمراهقة،* ط (٣). بيروت: دار الجبل للنشر والتوزيع.
- ميخائيل معوض (٢٠٠٤). *سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة.* القاهرة: دار الفكر العربي.
- نادر الزيود (١٩٩٨). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.* عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- نايف الحربي (٢٠١٤). الاستقواء وعلاقته بتقدير الذات في ضوء النوع وعدد الأصدقاء لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. *مجلة التربية وعلم النفس، المملكة العربية السعودية،* مج (٣)، ع (٤٢)، ص ص: ٦ - ٣٨.
- هالة إسماعيل (٢٠١٥). بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التتمر المدرسي في المرحلة الابتدائية. *المؤتمر السنوي السادس لذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بنها،* مج (١٦)، ع (٢)، ص ص: ١٣٧ - ١٧٠.
- وفاء الدويري وعبد الكريم جرادات (٢٠١٦). البيئة الأسرية والاستقواء: دراسة لأثر البيئة الأسرية على استقواء تلاميذ محافظة إربد نموذجاً. *مجلة الشئون الاجتماعية،* مج (٢)، ع (٢٦)، ص ص: ١٥٢ - ١٧٤.
- وليد سرحان (٢٠١١). *الاكتئاب لدى المراهق.* عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- Abdel-Khalek, A. & Alansari, B. (2014). Gender differences in anxiety among undergraduates from ten Arab countries. *Social Behavior and Personality*, Vol. (32), No. (7), PP: 649-656.
- Abbott, W. I. (2008). The Effect of Reality Therapy Based Group Counseling on the Self-Esteem of Learning Disabled 6th, 7th and 8th grader. *Ph.D. Thesis.* University of Virginia, (AAT8419221).
- Allen, S. G. (2013): Effects of an academic failure experience on subsequent performance on anagram and paired association tasks. *Journal of Genetic Psychology*, Vol. (54), No. (1), PP: 2- 17.
- Anna, J. M.(2016). Computer-mediated communication, social skills and loneliness. Available. Available at: www.allacademic.com, 17/2/2018.
- Asici, H. D. & Aslan, S. I. (2015). The Analysis of Relationships Between

- Destefano, H. K. & Mellott, R. J. (2018). A preliminary assessment of the impact of counseling on student adjustment. **Journal of College Counseling**, Vol. (4), No. (1), PP: 113-121.
- De- Garcia, M. L. (2015). **Behavioral problems related with internet usage: An exploratory study**. Available at: WWW. Um.es/analesps/V18/V2-18/ 06-18.
- De- Rosier, S. J. (2012). The effectiveness of selective counseling in improving the social behavioral adjustment of adolescents. **Journal of Child and Family Studies**, Vol. (18), No. (2), PP: 36-51.
- Dilmac, B. F. (2015). Psychological needs as a predictor of cyber bullying: A preliminary report on college students. **Educational Sciences: Theory and Practice**, Vol. (6), No. (1), PP: 307-325.
- Eapen, V. S. Ghubash R., S. (2006): Familial predictors of childhood shyness. **Studies of the United Arab Emirates Population**, Vol. (7), No. (5), PP: 559-570.
- Gelso, C. M. & Hayes, J. T. (2008). **The Psychotherapy Relationship: Theory, Research and Practice**. New York: Wiley.
- School Bullying and Self- Concept Clarity in Adolescence. International Online. **Journal of Educational Sciences**, Vol. (2), No. (2), PP: 467-485.
- Atlas, R. T. & Pepler, D. S. (2018). Observations of Bullying in the Classroom. **Journal of Education**. Vol. (92), No. (4), PP: 86-99.
- Banks, R. K. (2015). Bullying in Schools. Champaign, IL: **ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education**. ERIC Document Reproduction.
- Booth, R. K. (2013). An Examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. **Council for Children**. Vol. (33), No. (2), PP: 157- 172.
- Beoree, C. G . (2010) : **Maslow Theory of Personality**. Available at <https://www.beoree@ark.ship.edu>.
- Bidwell, N. H. (2017). The Nature and Prevalence of Bullying in Elementary Schools. **a Summary of A master's Thesis** .from: [www. Ssta.sk.ca/research/ school improvement/97-06.html](http://www.Ssta.sk.ca/research/school_improvement/97-06.html).
- Christopher, M. J. & Peterson, D. S. (2013). **Helplessness behavior**. Paris: Libraire.

- Ingoldsby, B. M., Schvaneveldt, P. A., Supple, A. L., & Bush, K. E. (2017). The Relationship between parenting behaviors and adolescent achievement and self-efficacy in Chile and Ecuador. **Marriage & Family Review**, Vol. (35), No. (3), PP: 139-159.
- Kandemir, M. D. (2017) Interactional Effect of Perceived Empathetic Classroom Atmosphere and Self – Concept on Bullying Elementary. **Education Online**. Vol. (8), No. (3), PP: 322-333.
- Hwung, J. Y. (1992). A Study of the relationship between academic failure and learned helplessness in students with and without learning disabilities, **Journal of Children Today**, Vol. (53), No. (4), PP: 16-22.
- Laursen, G. B., Bukowski, W. D., Aunola, L. Y. & Nurmi, J. (2008). Friendship moderates prospective association between social isolation and adjustment problems in young youth. **Journal of Child Development**, Vol. (72), No. (2), PP: 139-152.
- Lindauer, R. U., Gersons, B. H., Meijel, E. P., Blom, K. D. & Olff, S. F. (2017). Effects of brief selective psychotherapy in patients with posttraumatic stress disorder: Glasser, W. (1998). **Choice Theory, A New Psychology of Personal Freedom**. New York: Harper Collins Publishers.
- Hall-Lande. F., Eisenberg, M. S., Christenson, S. K., Sztainer, D. L. & Neumark, T. P. (2011). Social isolation, psychological health and protective factors in adolescents. **Journal of Adolescents Health**, Vol. (24), No. (2), PP: 166-182.
- Harrell, F. A. (2015). The effectiveness of a selective counseling program based on social skills training in reducing school violence among adolescents, **Journal of School Health**, Vol. (32), No. (2), PP: 96-121.
- Hoyow, K. P. & Salomon, H. E. (2009). **Post traumatic disorder in disorder cotemporary theories**. Chicago: Hunter House.
- Huebner, A. M. (2012). **Adolescent Bullying. Human Development**. Posted in April 2012, Available at: <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/350-852/350-852.html>.
- Hinduja, S. K. & Patchin, J. W. (2014). **Cyberbullying beyond the schoolyard: preventing and responding to cyber bullying**. California: Corwin Press.

- Prevalence and association with psychological adjustment. **Journal of American Medical Association**. Vol. (12), No. (5), PP: 94-100.
- Norcross, J. H., Sayette, M. O., & Mayne, T. A. (2014). **Insider's guide to graduate programs in clinical and counseling psychology**. Washington: Guilford Press.
- Nunally, J.C. (2008). **Psychometric Theory**. New York: McGraw, Hill.
- Nutt, R. D. & Brooks, G. T. (2011). **Psychology of gender. Handbook of Counseling Psychology**, 4th ed. New York: Wiley.
- Orpinas, P. S. & Home, A. O. (2018). Understanding the problem in bullying prevention. creating a positive school climate and developing social competence. American Psychological Association. Vol. (34), No. (5), PP: 11-53.
- Pedinielli, J. D. (2012). **Introduction to Clinical Psychology**. Paris France: Nathan for Edition.
- Powell, M. D. & Ladd, L. W. (2017). Bullying: A review of the literature and implications for family therapists. **The American Journal of Traumatic Stress**, Vol. (11), No. (2), PP: 205-212.
- Litz, E. F. (2016). An Analysis of Bullying Behaviors at E. B. Stanley Middle School in Abingdon, Virginia: **Published doctoral Dissertation**, East Tennessee State University.
- Lundblad, S. H. & Hanson, F. K. (2015). Effectiveness of selective, integrated counseling in improving psychological adjustment and family climate in adolescents with excessive withdrawal. **Journal of Adolescents Today**, Vol. (12), No. (3), PP: 117-130.
- Meyer, A. N. & Conner, B. T. (2012). School violence: Bullying behaviors and the psychosocial school environment in middle schools. **Journal of Children & Schools**, Vol. (30), No. (4), PP: 211 – 221.
- Monson, F. J. (2014). Effect of selective counseling program in decrease psychological loneliness for adolescents with PTSD. **Journal of Traumatic Stress**, Vol. (21), No. (1), PP: 519-526.
- Nansel, T. A. , Overpeck, M. H., Pilla, R. T., Ruan, W. O., & Simons. B. X. & Scheid, P, L . (2010). Bulling behavior among Us youth.

- Education**, Vol. (41) , No. (1), PP: 142 – 162.
- Shegire, R., E., Lin, H. Z., Avila, R. T. & Flores, G. W. (2012). Parental characteristics associated with bullying perpetration in US children aged 10 to 17 years. **American of Public Health**, Vol. (102) , No. (12), PP: 280 – 286.
- Slife, H. K. & Reber, F. D. (2017). Eclectism in psychotherapy: Is it really the best substitute for traditional theories?. **Critical Issues in Psychotherapy**, Vol. (14), No. (3), PP: 213-233.
- Smith, C. W. (2014). **Raising Courageous Kids: Bullying Facts**. Extension Specialist in Kansas State University Research and Extension. www. Ksu .edu/ parent/ programs courage/ bully facts.
- Spade, J. D. (2009). The relationship between student bullying behaviors and self-esteem. **Doctoral Dissertation**, Bowling Green State University. U.S.A.
- Stacie, A. L. & Colleen, S. H. (2018). Bullying prevention in the elementary classroom using social skills. **Master Thesis**, Saint Xavier University, Chicago. U.S.A.
- of Family Therapy**, No. (38), PP: 189– 206.
- Raiskiali, T, J., Sequeiros, S. G., Kiuttu, H, O., Kauhanen, M. F. & Veijola, J. D. (2014). The impact of an early selected rehabilitative intervention on symptoms in first episode depression among adolescents. **Depression Research and Treatment**, Vol. (10), No. (2), PP: 1-12.
- Rigby, K. S. (2014). **Bullying Intervention in School: Six Basic Approaches**. Camber Well: Acer Press.
- Seals, D. E., & Young, J. P. (2013). Bullying and victimization: prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem and depression. **Journal of Adolescence**, Vol. (38) , No. (152), PP: 745-752.
- Sharma, N. O. & Jagdev, D, L. (2017). Use of selective therapy for enhancing self-steem among academically stressed adolescents. **Pakistan Journal of Psychological Research**, Vol. (15), No. (2), PP: 53-64.
- Shaw, T. K. & Cross, D. A. (2012). The clustering of bullying and cyber bullying behavior within Australian schools. **Australian Journal of**

- Tokunaga, R. S. (2016). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyber bullying victimization. **Computers in Human Behavior**, , Vol. (12), No. (3), PP: 277-287.
- Wang, U. P., Liu, R. L., Yeh, J. T. & Yang, G. D. (2013). Self-esteem in adolescents aggression perpetrators, victims and perpetrator-victims, and the moderating effects of depression and family support. **Kaohsiung Journal of Medical Sciences**, Vol. (29), No. (2), PP: 221-28.
- Sung, D. F. & Young, H. Y. (2015). **The effect of social skills on academic achievement of linguistically diverse elementary students: Concurrent and Longitudinal Analysis**. Virginia: Polytechnic Institute and State University.
- Tangney, H. Y., June, P. I., Wiesenthal, L. R., Paula, M. D., Covert, M. C. & Vowell, H. D. (2016). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's hypotheses. **Journal of Personality and Social Psychology**. July, Vol. (75), No. (1), PP: 256-268.