الاسهام النسبي للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب الجامعة

د. محمد إبراهيم محمد الأنور
مدرس علم النفس
الجامعة العمالية

د. رندا السيد أحمد علي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية النوعية/جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدف البحث الى التعرف على مدى انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني بين طلاب الجامعة، معرفة الفروق بين الجنسين (ذكور – إناث) في المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الإلكتروني، وتحديد طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة، ومحاولة التعرف على مدى إسهام المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب جامعة الزقازيق، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٨٦) طالباً وطالبه من طلاب جامعة الزقازيق (٢٢٤ذكور) بنسبة ٤٦,١٪، (٢٦٢ إناث) بنسبة ٥٣,٩٪ بكليات الطب-الهندسة-الزراعة-التربية نوعية-الآداب-الحقوق)، تمتد أعمارهم من (١٨-٢١) عاما بمتوسط عمر (١٩,٢٩ عاما)، وانحراف معياري قدره (١,٠٣٧)، وتمثلت أدوات البحث في ثلاث مقاييس هما مقياس المعتقدات اللاعقلانية-ومقياس التنمر الالكتروني (أعداد الباحثان)، ومقياس المرونة العقلية (أعداد: صلاح شريف عبد الوهاب،٢٠١١)، وتم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية: اختبار (ت)، معاملات الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، وأشارت نتائج البحث إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس التنمر الالكتروني والوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٨٣,٤٨٥) المتوسط الفرضي للمقياس (١٠٢,٥)، وهذا يعني أن درجة التنمر الالكتروني لدي أفراد العينة موجود بدرجة معتدلة، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة

الزقازيق (ذكور- أناث) على مقياس المعتقدات اللاعقلانية، ومقياس التنمر الالكتروني لصالح الطلاب الذكور، ولا يوجد فروق بين الذكور والاناث على مقياس المرونة العقلية، وأظهرت نتائج معاملات الارتباط ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الالكتروني. حيث يرتبط التنمر الالكتروني ايجابا مع المعتقدات اللاعقلانية، وسلبا مع المرونة العقلية، كما يوجد ارتباط سالباً بين درجات مقياس المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة (المعتقدات اللاعقلانية) على التنمر الالكتروني كانت دالة عند ٠,٠١، بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بنسبة٣٠٪، وللمتغيرات المستقلة (المرونة التكيفية- المرونة التلقائية) على التنمر الالكتروني كانت دالة عند ٠,٠١، بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بنسبة٧٨٪.

الكلمات المفتاحية:

المعتقدات اللاعقلانية - المرونة العقلية - التنمر الالكتروني

The Relative Contribution of Irrational Beliefs and Mental Resilience to Cyberbullying Prediction for University Students

Dr. Mohammad Ibrahim El Anwar
Lecturer of Psychology
Labor University

Dr. Randa El Sayed Ahmed Ali
Lecturer of Educational Psychology
Faculty of Specific Education
Zagazig University

Abstract

The study aims at identifying the widespread of cyberbullying phenomenon among university students; the sex differences in irrational beliefs, mental resilience, and cyberbullying; the study three-value relationship; the contribution of irrational beliefs, mental resilience to cyberbullying prediction for university students. The study sample consists of (486) male and female university students: (224 males) by 46,1%, (262 females) by 53,9% at faculties of medicine, engineering, agriculture, specific education, arts, and law. Their ages are (18-21) years old, with an average of (19,29) years old, and a standard deviation at (1,037). The study tools contains three scales which are: irrational beliefs scale, cyberbullying scale (prepared by the both researchers), and mental resilience scale (prepared by Salah Sherief Abd El Wahab, 2011). Some statistical methods are used such as:

T-test, correlation coefficient, regression analysis. The study results ends with:The existence of differences of statistical significance among the marks of students in cyberbullying and postulated mean's score is 102,5. This means that cyberbullying exists moderately among the sample, The existence of differences of statistical significance among the mean of Zagazig university students' marks (males-females) in irrational beliefs scale and cyberbullying scale for the sake of males. There is no differences between males and females in mental resilience scale, The correlation coefficient results show relations of statistical significance among irrational beliefs, mental resilience, and cyberbullying as follows: cyberbullying correlates positively with irrational beliefs and mental resilience, The results of the regression analysis of independent values (irrational beliefs) on cyberbullying are significant at 0.01, with relative contribution of these values by 30%; whereas the results of the independent values (adaptive resilience - automatic resilience) on cyberbullying are significant at 0.01, with relative contribution of these values by 78%.

Key terms:

Irrational beliefs - Mental resilience - Cyberbullying

الاسهام النسبي للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب الجامعة

د. محمد إبراهيم محمد الأنور
مدرس علم النفس
الجامعة العمالية

د. رندا السيد أحمد علي
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية النوعية/جامعة الزقازيق

المقِدمة: -

تمثل المرحلة الجامعية واحدة من أهم المراحل في حياة الفرد الشخصية والاجتماعية لما لها من أهمية في ثقل شخصيته وتدعيم علاقاته بالأخرين ، ويزيد من أهمية هذه المرحلة تزامنها مع مرحلة هامة من مراحل النمو الإنساني وهي مرحلة المراهقة وتحديدا المراهقة المتأخرة وما يصاحبها من صراعات وتوترات وضغوط يتعرض لها الفرد وتؤثر في تشكيل حياته وخبراته فيما بعد، كما أن طلاب هذه المرحلة من أكثر الفئات عرضة لتبني الأفكار السلبية لما تتميز به هذه المرحلة من توسع في شبكة علاقاتهم الاجتماعية عن ذي قبل والانفتاح أكثر علي العالم الخارجي بخبراته وأحداثه وما ينتج عنه من اكتساب العديد من الأفكار التي قد تكون غير منطقية وسلبية.

في ظل طبيعة العصر الذي نعيش فيه توفر تكنولوجيا الاتصال فرصا عديدة خاصة للشباب للتحدث مع بعضهم البعض خارج دائرتهم الاجتماعية، والتواصل مع أسرهم واصدقائهم بسهولة أكثر وبمزيد من التواتر، وإقامة روابط اجتماعية قد يكون من الصعب تكوينها شخصيا ((David-Ferdon&Hertz,2018، حيث تعد شريحة المراهقين من أكثر الشرائح الاجتماعية تعاطيا مع مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها (مباركه مقراني، ٢٠١٨)، وأدى استخدام هذه التقنيات في مجال التعليم إلى زيادة التفاعل الاجتماعي بين الطلاب. ومع ذلك فقد أدى الاستخدام الشائع لوسائل التواصل الإلكترونية إلى حدوث بعض المشكلات، وتعد المشكلة الأكثر لفتا للانتباه هي زيادة

سلوكيات التنمر الإلكتروني بين الشباب في المدارس والجامعات(مراد علي عيسى وسمير المعراج واميمة كامل ،٢٠٢٠).

تتمثل السلوكيات التنمرية الشائعة بين المراهقين في النميمة والشائعات والتقاط الصور والتعديل فيها ونشرها دون إذن أو استهداف مجموعة معينة بالخطاب العنصري. ويمارس المتنمرون هذه السلوكيات من خلال وسائل تكنولوجية مختلفة مثل البريد الالكتروني ومواقع الويب والهواتف الخلوية، وهذا النمط الجديد والمختلف من التنمر يمكن ان يوفر للمتنمرين القدرة على اخفاء أنفسهم واعطائهم الفرصة لمواصلة انتهاكاتهم للضحايا، بل يمكن ان تصبح مشكلة عالمية بدل من كونها مجرد شائعات (Paulson,2018).

وتشير دراسة (Bircan& Merve,2019) إلى أن هناك بعض المراهقين يرون الإنترنت مكان يذهبون إليه، ويعتبرونه أداة للمواجهة، ويسيئون استخدامه لإلحاق بعض الأذى بالآخرين، وهؤلاء المراهقين لديهم معتقدات لاعقلانية، ومن ثم مشاعر سلبية شديدة تجاه أنفسهم وتجاه الاخرين لأنهم لا يستطيعون القيام بسلوكيات فعالة ويجدون صعوبة في تحقيق توقعاتهم بشكل واقعي نظرا لأنهم يجدون صعوبة في التعامل مع مشاعرهم السلبية.

في حين تظهر بعض الدراسات أن المستويات الأعلى من التنمر الالكتروني تتعلق بمستويات عليا من أعراض الاكتئاب (Bonanno&Hymel,2013)، وأعراض القلق (Coelho & Romao,2018)، ومستويات منخفضة من المرونة سواء النفسية، أو العقلية، أو تلك التي تتعلق بالعمل الأكاديمي (Fahy., Stansfeld., Smuk., Smith ., Cummins & Clark ,2016).

مشكلة البحث:

تتبدى مشكلة الدراسة الحالية في تفشي ظاهرة التنمر الالكتروني بين طلاب الجامعة، بما يمثله التنمر الالكتروني من تهديد للحياة الفردية والاجتماعية لطلاب الجامعة، خاصة وإن هذا النمط من التنمر اشد خطورة من الأنماط الأخرى نظراً لاعتماده على تكنولوجيا الاتصالات التي تتسم بالانفتاح والانتشار الهائل وتتيح الفرصة للمتنمر للتخفي وعدم المواجهة المباشرة مع الضحية مما يمكنه من إلحاق الأذى النفسي والاجتماعي المتكرر بالضحايا، حيث أظهرت نتائج الدراسات فيما يتعلق بمعدلات انتشار التنمر الالكتروني بين طلبة الجامعات، انتشار هذه الظاهرة بمعدلات تراوحت بين٨,٦٪ دراسة(MacDonald& Roberts-Pittman(2010،١١ % دراسة (Walker, Sockman, &Koehn(2011،٢٢ % دراسة(Dilmac(2009 ، ٢٦,٧٪ دراسة (Redondo.,Luzardo., Lizeth.,& Ingles., (2017، إلي ٢٨,٧٪ دراسة (Hinduja& Patchin (2010.

وللتنمر الإلكتروني العديد من النتائج السلبية علي الضحايا كالاكتئاب، الغضب، الحزن، القلق، الصعوبات الأكاديمية، المشكلات الأسرية، الشعور بعدم القيمة، إدمان المواد، اضطرابات الأكل والانتحار (Hinduja&Patchin,2018)، ووفقا للدراسات التي أجريت حول اثار التنمر الالكتروني يتعرض المراهقون لتأثيرات سلبية مثل ضعف تقدير الذات، الوحدة، الإحباط، عدم الثقة في الاخرين، تدمير الذات والعدوانية تجاه الأصدقاء والعائلة(Sleglova& Cerna,2011)، الصداع، الام المعدة، اضطرابات النوم (Sourander., Brunstein., Ikonen., Lindroos., Luntamo., koskelainen., Ristkari& Helenius ,2010)، الخوف ، الغضب، عدم الارتياح، التأخر الأكاديمي، الخوف من أن تكون بمفردك او الخروج من المنزل وأفكار انتحارية (Mark&Ratliffe,2011)، وعلى الرغم من كل هذه الاثار السلبية لايزال المراهقون يمارسون التنمر الالكتروني بسبب الرغبة في الانتقام من الضحية

(Yaman&Peker,2012) أو للمزاح واللهو أو الاستهزاء بالضحية، والسخرية منها (Mark&Ratliffe,2011).

ولذلك رأى الباحثان أهمية دراسة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الالكتروني، ومدى اسهام المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني.

وقد صاغ الباحثان مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

"إلى أي مدى يمكن للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية أن تتنبأ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب الجامعة؟" وتتفرع منه الأسئلة التالية:

١-ما مدى انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني بين طلاب الجامعة؟

٢-هل توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس كل من (المعتقدات اللاعقلانية-المرونة العقلية- التنمر الإلكتروني)؟

٣-هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الالكتروني؟

٤- هل توجد مساهمة نسبية للمعتقدات اللاعقلانية على التنمر الالكتروني؟

٥- هل توجد مساهمة نسبية للمرونة العقلية على التنمر الالكتروني؟

أهداف البحث: -

يهدف البحث الحالي إلي:

تعرف مدى انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني بين طلاب الجامعة، معرفة الفروق بين الجنسين (ذكور – إناث) في المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الإلكتروني، وتحديد طبيعة العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الإلكتروني ومحاولة التعرف على مدى إسهام المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب جامعة الزقازيق.

اهمية البحث: -

تتضح أهمية البحث الحالي في:

١. تعد الدراسات المتعلقة بالتنمر الالكتروني حديثه نسبيًا، وقد اقتصرت معظم الدراسات في حدود علم الباحثان على وصف مدى انتشار التنمر الالكتروني، والاختلافات في الانتشار وفقًا للجنس أو العمر، والنتائج السلبية.

٢. يوضح البحث كيف يمكن للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة الاكاديمية والاحتياجات النفسية أن تتنبأ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب الجامعة، وذلك من أجل فهم المشكلة بشكل أفضل.

٣. ستوفر نتائج البحث معلومات يمكن استخدامها لتصميم برامج للتدخل للحد من انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني ولمساعدة الأشخاص على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع ضحايا التنمر الإلكتروني.

٤. بناء مقياسين (المعتقدات اللاعقلانية – التنمر الالكتروني) ذات خصائص سيكومترية يمكن استخدامها في قياس تلك المتغيرات في البيئة العربية.

٥. يزيد من أهمية هذه الدراسة تناولها لقطاع هام من المجتمع وهو الشباب الجامعي للتعرف على مشكلاتهم وما قد يعانوه من اضطرابات مختلفة لا تؤثر فيهم وحدهم بل تنعكس أثارها السيئة على المجتمع بشكل عام.

مصطلحات البحث: -

التنمر الالكتروني Cyberbullying: يعرفه الباحثان بانه فعل أو سلوك عدواني متعمد ومتكرر يتم من خلال قدرة فرد أو مجموعة على استخدام وسائل الاتصال الحديثة وتطبيقاتها بهدف الالحاق الأذى بفرد أو مجموعة افراد لا يمكنهم الدفاع عن أنفسهم نتيجة عدم توازن القوة.

ويعرف اجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة (عينة البحث الحالي) على مقياس التنمر الالكتروني المستخدم في البحث لهذا الغرض.

المعتقدات اللاعقلانيةIrrational Beliefs : يعرفها Ellis (1977) بانها "تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، التي تتميز بعدم موضعيتها وتأثرها بالأهواء الشخصية المبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتهويل، بما لا يتفق والإمكانات العقلية للفرد"

وتعرف المعتقدات اللاعقلانية اجرائيا في البحث الحالي بأنها "هي الأفكار تتعارض مع المنطق والواقع، وتبنى على توقعات وتعميمات خاطئة قائمة على الظن والتهويل، وتتصف بانها ثابته ومتطرفة، وتسبب للفرد العديد من المشاكل الانفعالية والسلوكية، مما يؤثر سلباً على تحقيق هدفه في الحياة ". وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على ابعاد مقياس المعتقدات اللاعقلانية المستخدم في البحث الحالي.

المرونة العقلية Mental Resilience: هي تغيير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها وتوظيفها، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري (صلاح شريف عبد الوهاب ،٢٠١١).

وتعرف اجرائيا في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة (عينة البحث الحالي) على مقياس المرونة العقلية المستخدم في البحث لهذا الغرض.

محددات البحث:

المحددات الموضوعية: الاسهام النسبي للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدي طلاب الجامعة

المحددات البشرية: طلاب جامعة الزقازيق.

المحددات الزمنية: العام الدراسي ٢٠١٨/ ٢٠١٩.

المحددات المكانية: الطب البشري، الهندسة، الزراعة، التربية النوعية، الآداب، الحقوق -جامعة الزقازيق.

الإطار النظري والدراسات ذات الصلة:

أولاً: التنمر الالكتروني:Cyberbullying

١- مفهوم التنمر الالكتروني

عرف التنمر بمعناه العام بأنه "سلوك سلبي مقصود يتصف بالاستمرارية من جانب المتنمر لألحاق الأذى بفرد أخر (الضحية)، وتكون هذه الأفعال السلبية لفظية أو جسمية أو اجتماعية بهدف ايزاؤه أو مضايقته أو عزله عن المجموعة واستبعاده من الأنشطة الجماعية، ويشترط لحدوث هذا السلوك عدم التوازن في القوة بين المتنمر والضحية (مجدي محمد الدسوقي،٢٠١٦).

ومع ظهور التنمر الالكتروني سعي الباحثون لتعريفة وتحديد ابعاده واثاره، فقد عرفه(2008) Juvoven & Gross بأنه "استخدام الانترنت أو أي اجهزه اتصال الكتروني لأهانه أو تهديد شخص أخر".

ويعرفه كلا من (2008) Hinduja & Patchin، Ang & Goh (2010)،(2011)Akbulut& Eristi ، أمنية إبراهيم الشناوي(٢٠١٤) بأنه" قدرة فرد أو مجموعة على استخدام وسائل الاتصال الحديثة وتطبيقاتها، بهدف الايذاء المتعمد والمتكرر لفرد أو لمجموعة من الافراد".

بينما عرفه كل من(2010) Sourander, et al، Berne., Frisen., Schultze., Scheithauer., Naruskov.,Birle., & Bosca(2013) بأنه "فعل عدواني متعمد يقوم به فرد أو مجموعة أفراد، باستخدام وسائل الاتصال الالكتروني بصورة متكررة تجاه فرد أو مجموعة أفراد لا يمكنهم الدفاع عن أنفسهم".

وقد أشارTokunaga (2010): إلى التنمر الالكتروني بإنه" سلوك يتم عبر الانترنت يقوم به الفرد أو جماعة من الاتصال المتكرر ويتضمن رسائل عدائية بهدف

إلحاق الأذى بالأخرين، وقد يحدث التنمر الإلكتروني داخل المدرسة أو خارجها، كما أن هوية المتنمر قد تكون مجهولة أو معلومة للضحية".

ويؤكد رمضان عاشور حسين (٢٠١٦): على أن التنمر الالكتروني هو "تعمد وتكرار عن قصد لإساءة استغلال وسائل التواصل الاجتماعي في إيذاء الضحية أو الضحايا من خلال أساليب مختلفة مثل التخفي، المضايقات، القذف والمطارة الالكترونية".

ويتفق الباحثان مع ما اتفق عليه معظم التعريفات السابقة في أن أهم ما يميز التنمر الالكتروني هو التعمد، التكرار، عدم توازن القوة بين المتنمر والضحية، بالإضافة إلى المجهولية التي تتيح للمتنمر إخفاء الهوية مما يجعله أكثر جذباً مقارنة بالتنمر التقليدي، وعلية يعرف الباحثان التنمر الالكتروني على أنه "فعل أو سلوك عدواني متعمد ومتكرر يتم من خلال قدرة فرد أو مجموعة على استخدام وسائل الاتصال الحديثة وتطبيقاتها بهدف إلحاق الاذى بفرد أو مجموعة افراد لا يمكنهم الدفاع عن أنفسهم نتيجة عدم توازن القوة".

٢- الفروق بين الجنسين في سلوك التنمر الالكتروني:

اشارت العديد من الدراسات إلى أن الذكور أكثر ممارسة لسلوك التنمر الالكتروني من الاناث كدراسة كل من Dimlak (2009)، Arslan., Savaser& Doane., Kelley., Chiang& Padilla (2013)،Hallett (2012) ، Zhou., ،Floros.,Siomos.,Fisoun.,Dafouli& Geroukalis (2013) Tang., Tian., Wei., Zhang& Morrison (2013)، امينه إبراهيم الشناوي (٢٠١٤)، هشام عبد الفتاح المكانين، نجاتي احمد يونس وغالب محمد الحباري (٢٠١٨)، إيمان عبد المجيد محمد (٢٠١٩).

٣- التنمر من وجهة نظر مدارس علم النفس:

أهتم علماء النفس بالسلوك العدواني والتنمر، وعلى الرغم من هذا الاهتمام إلا أن تفسيراتهم حول هذا السلوك متباينة، ويرجع هذا التباين الى اختلاف الأطر النظرية التي تعتمد عليها كل مدرسة من مدارس علم النفس، وفيما يلي عرض موجز لاهم تلك الاتجاهات النظرية:

أ- نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية الطبيب النمساوي "سيحموند فرويد" حيث افترض فرويد وجود غريزتين رئيسيتين عند الانسان همها غريزة الحب والجنس وغريزة العدوان، وتفسر النظرية العدوان علي انه نزعة الي الكراهية وعندما تجد هذه النزعة الطريق إلي التفسير يسيطر العنف علي الانسان والذي يأخذ اشكالاً عديدة قد يكون احداها التنمر كأحد اشكال العدوان، وعندما يشعر الانسان بتهديد خارجي تنبه غريزة العدوان وتجمع طاقتها ويغضب الفرد ويختل التوازن الداخلي ويتهيأ للعدوان أيا كان شكلة في حال وجود أي إثاره خارجية ولو بسيطة وقد يعتدي بدون وجود أي أثار خارجية حتي يفرغ طاقته العدوانية ويخفف توتره النفسي حتي يعود إلي التوازن الداخلي، ويضيف "إدلر" إلي أن العنف أو العدوان عبارة عن استجابة تعويضية عن الإحساس بالنفص(أحمد محمد الزغبي،٢٠٠١).

وتتعامل هذه النظرية مع سلوك العدوان علي أنه استجابة غريزية ولكن طرق التعبير عنها متعلمة، وعليه فانه لا يمكن إيقاف السلوك العدواني او الحد منه من خلال الضوابط الاجتماعية أو تجنب الإحباط، ولكن كل ما نستطيع فعلة هو تحويل العدوان وتوجيهه نحو أهداف بناءه (مجدي محمد الدسوقي،٢٠١٦).

ب- النظرية السلوكية:

مؤسس الاتجاه السلوكي هو العالم الأمريكي "جون واطسون"، ومن المبادئ الأساسية التي ترتكز عليها النظرية السلوكية أن معظم السلوك الإنساني متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي، وهذا السلوك المتعلم يمكن تعديله، وتري النظرية أن كل سلوك (استجابة) له مثير، وإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة، كان السلوك سوياً، إما إذا كانت العلاقة بينهما مضطربة كان السلوك غير سوي (أمال مصطفي الصايغ، هويدا حنفي الريدي، رضوى عاطف الشيمي،٢٠١١).

ويضيف حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨) أن السلوك المتعلم يقوي ويثبت إذا تم تعزيزه، والتعزيز قد يكون أثابه أولية مثل إشباع دافع فسيولوجي أو قد يكون أثابه ثانوية مثل زوال دافع الخوف، ويؤدي التعزيز بالإثابة إلى النزعة بتكرار السلوك، كما يلاحظ أن العقاب يكف السلوك لأن الفرد يحاول دائماً تجنبه، وتؤكد النظرية على أن الفرد إذا تعلم استجابة، وتكرر الموقف فإنه ينزع إلى تعميم الاستجابة المتعلمة على استجابات اخري تشبه تلك الاستجابة.

والتنمر الالكتروني شأنه شان إي سلوك متعلم من البيئة المحيطة، كما انه سلوك قابل للتكرار إذا تم أثابته من الافراد المحيطين به، بينما ينطفأ ويتلاشى ولا يميل الفرد لتكراره إذا عوقب أو لم يثاب عليه، ووفقاً لتلك النظرية فأن ذلك السلوك قابل للتطبيق في مواقف اخري مشابها للموقف الأول.

ت- نظرية التعلم الاجتماعي:

يعد باندورا ، ولترز، و باترسون ممن يطلق عليهم السلوكيون الجدد هم مؤسسوا هذا الاتجاه، وتري تلك النظرية أن السلوك العدواني متعلم من البيئة المحيطة، وأن تعلمه يتم من خلال تقليد النماذج العدوانية وما تنالوه تلك النماذج من تعزيز(عماد محمد مخيمر،٢٠١١)، ويتعزز السلوك العدواني ويتكرر عند الفرد عندما يكافئ علي

قيامه بتصرفات عدوانية وذلك بحصوله علي ما يريد، أو عندما يجتذب سلوكه هذا انتباه الاخرين واستحسانهم، ويري أصحاب هذه النظرية أن أساليب التنشئة الاجتماعية والجو الاسري العام السائد في المنزل من شأنها أن تساهم في إيجاد العدوان، فالحرمان من عطف الوالدين وحبهم يجعل الفرد أكثر ميلاً من غيره إلي العدوان في ظل مواقف الحياة(أحمد محمد الزغبي،٢٠٠٦).

وهكذا؛ يتضح أن سلوك التنمر الالكتروني يتعلمه الطالب من خلال النماذج الموجودة في البيئة التي يعيش فيها، ومن ثم يمكن القول بأن التنمر الالكتروني حاله نمذجة لنموذج متنمر سواء كان الوالدين أو الأخوة أو المعلم أو الأصدقاء أو وسائل الإعلام المختلفة.

ث- نظرية الإحباط – العدوان:

من بين النظريات التي حاولت تفسير السلوك العدوان نظرية أو فرض الإحباط / العدوان لجون دولارد، نيل ميللر وروبرت سيزر عام ١٩٣٩ حيث افترضوا ان السلوك العدواني ينجم دائما عن احباط والإحباط هو الوضع الذي يجد فيه الفرد نفسه إذا واجه عائقا أو عقبة تحول بينه وبين اشباع أحد دوافعه، كما انه الحالة الانفعالية المصاحبة لذلك، وهو حالة غالبا ما تكون مصحوبة بالحرمان والصراع النفسي (نبيل عبد الفتاح حافظ، نادر قاسم ،١٩٩٣).

وقد عُدلت بعد ذلك فروض تلك النظرية لتتضمن التسليم بان الإحباط يمكن أن يؤدي الى اشكال عديدة من السلوك، فقد ينتج عنه زيادة الاعتمادية أو الانزواء أو التسليم أو الاستجابات السيكوسوماتية أو الإدمان (لويس كامل مليكة ،١٩٨٩)، وهذا يعني أن العدوان لا يتجه دائما نحو مصدر الإحباط، فالعدوان قد يتم تأجيله أو تخفيفه أو ازاحته عن مصدره الى هدف اخر سهل المنال قد يتمثل في التنمر الالكتروني (عماد محمد مخيمر ،٢٠١١).

ج- النظرية البيولوجية:

يري أصحاب هذا المدخل أن هناك عدة أجهزة عصبية في المخ تتحكم في نوعيات معينة من العدوان، وأن هذه الأجهزة تعمل عندما تصل عتبة معينة.

وذكر محمود عبد الرحمن حمودة (١٩٩٣) أن هناك براهين عديدة للربط بين أثارة مناطق معينة في الدماغ وبعض الاستجابات العنيفة، فتنبيه(الهيبوثلاموس) تؤدي إلى أطلاق اشكال من السلوك مصحوبة بانفعال شديد واستجابات عنيفة وشرسة، كما أن استئصال بعض الوصلات العصبية من منطقة الفص الجبهي في المخ (منطقة الاميجدالا) أدي إلى خفض السلوك العدواني.

وأوضح عماد محمد مخيمر (٢٠١١) بأن هذا السلوك ناتج من هرمون التستوستيرون، حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم كلما زادت نسبة حدوث السلوك العدواني.

كما تسهم الكروموسومات (xx) والكروموسومات (xy) المحددة للجنس بشكل غير مباشر في تحديد درجة العدوانية، وذلك من خلال تأثيرها على القوة الفيزيائية للجسم، فاضطراب هذه الكروموسومات والتي تأخذ صيغة (xyy) تؤدي الى السلوك العدواني وكذلك الاجرامي (على وطفه ،١٩٩٦).

ومن هذا يتضح أن السلوك العنيف (العدواني) من وجهة النظر البيولوجية هو ناتج بالفطرة أو من خلل في الهرمونات، أو ناتج من الإصابة المخية، ومهما تكن العلاقة بين العوامل البيولوجية والسلوك العدواني فأننا لا نستطيع أن ننكر الدور الذي تلعبه الظروف البيئية في تشكيل استجابات الفرد.

٤. أساليب التنمر الالكتروني:

حدد كل من (Smith., Mahdavi., Caraiho., Fisher., Russell& Tippett (2008 عدة أساليب للتنمر الالكتروني وهي كما يلي:

أ- **المكالمات الهاتفية:** يقصد بها المكالمات الصوتية عبر الهاتف والانترنت بهدف ترويع الضحية من خلال السب والتهديد بنشر معلومات شخصية.

ب- **الرسائل النصية:** وعادة ما تتضمن عبارات السب والقذف والتهديد بإفشاء الاسرار ومحاولات الابتزاز.

ت- **الصور ومقاطع الفيديو:** بالقرصنة على الحساب الالكتروني للضحية والحصول على صور أو مقاطع فيديو أو معلومات شخصية ونشرها أو التهديد بنشرها لابتزاز الضحية.

ث- **البريد الالكتروني:** حيث تصل رسالة الكترونية للضحية بمجرد الدخول عليها يتمكن المتنمر من الاستيلاء على البريد الالكتروني للضحية ويطلع على محتواه، وقد يجري بعض الإجراءات المخلة بالآداب توقع الضحية في الحرج وتسبب له العديد من المشكلات الاجتماعية.

ج- **غرف الدردشة عبر الانترنت:** يقوم المتنمر بالتحدث مباشرة إلى الضحية من حساب مزيف محاولاً أن يوقع به الأذى، والقرصنة على حسابه الشخصي ونشر صور شخصية أو روابط مواقع اباحية.

كما أضاف كل من سهام شريف، شريف ذكي (٢٠١٥) أسلوب أخر للتنمر الالكتروني:

ح- **روابط الويب الخداعية:** وهي وجود تطبيقات خداعية عندما يدخل عليها الضحية يتمكن المتنمر من فتح الكاميرا الخاصة بالحساب الشخصي للضحية مما يمكنه من تصويره وتهديده وابتزازه.

٥- العوامل المسببة لسلوك التنمر الالكتروني:

أ- عوامل تتعلق بالمتنمر.

يشير مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٦) إلى مجموعه من الأسباب والعوامل تجعل الفرد متنمراً منها:

- الشعور بالإحباط.
- الإساءة والإهمال للفرد في المنزل (أساليب المعاملة الوالدية).
- تدني مفهوم الذات والقصور في مهارات التواصل مع الاخرين.
- عدم الثقة في الاخرين والرغبة في الانتقام وتأكيد الذات.
- عدم تعلم السلوك المناسب لافتقاد القدوة في المنزل.
- اعتماد الفرد بضرورة أن يكون قاسي لتحقيق مكانه متميزة بين زملائه.
- مشاهدة البرامج التليفزيونية التي تعرض للنماذج السيئة على انها سلبية.
- عدم القدرة على التحكم في الغضب.
- مشاهدة الاخرين يتنمرون دون وجود عقاب أو ردع مناسب
- مشاهدة الفرد لمشاهد العنف في التليفزيون يجعله يتقبل سلوك التنمر.
- انعدام الضوابط السلوكية وعدم مراقبة سلوك الافراد والاشراف عليهم، وهو ما أكددته دراسة كل من Roberts& Morotti (2000)، O'Moore, & Kikham (2001)، علي عبد الرحمن الشهري (٢٠٠٣)، هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠٠٤)، إسعاد عبد العظيم البنا (٢٠٠٨)، Bowes., Maughan., Caspi., Moffitt& Arseneault (2010)، أسامة حميد الصوفي وفاطمة هاشم المالكي (٢٠١٢)، على موسى الصبحين ومحمد فرحان القضاة (٢٠١٣).

ب- عوامل تتعلق بالضحية:

يشير علي موسي الصبحين، ومحمد فرحان القضاة (٢٠١٣) إلى مجموعة من العوامل تتسبب في وقوع الفرد ضحية للتنمر الالكتروني منها (الغرور- الصمت الدائم وعدم التحدث مع أحد- الفقر- المظهر المتميز والجذاب جداً- المستوي الدراسي).

وأوضحت دراسة Guerra., Williams& Sadek (2011) أن غياب الدعم الوالدي من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة في تنشئة الأبناء كالرعاية والمساواة والقبول أحد العوامل المهمة في وقوع الفرد ضحية للتنمر، إضافة إلى قصور المهارات الاجتماعية، وضعف تقدير الذات، وأساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية كالحماية الزائدة.

ويشير طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٧) إلى أن سلوكيات الضحية وسماته هي التي تجعل بعض رفاقه يتنمرون عليه، فالضحية يميل إلى الانسحاب والاستسلام وتجنب الصراع والخجل، ويتفق مع جميع ما سبق دراسة كل من O'Moore, & Kikham (2001)، Fox&Bulton (2005)، معاوية أبو غزالة (٢٠٠٩).

٦- الاثار المترتبة على سلوك التنمر الالكتروني:

تشير مباركه مقراني (٢٠١٨) إلى مجموعة من النتائج المترتبة على سلوك التنمر الالكتروني منها:

أ- فقدان الثقة بالأخرين والنظر إليهم بعين الشك.

ب- تشتت الذهن، عدم القدرة على الاستذكار، وانخفاض المستوي الدراسي.

ت- ضعف الثقة بالنفس والنظرة الدونية للذات.

ث- الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب وأفكار تتعلق بالانتحار.

ج- عدم الرغبة بالتواجد في أماكن التجمع(العزلة).

ح- اضطراب النوم والأكل.

خ- الإصابة بأمراض نفسيه وجسدية.

وهو ما أكدت عليه دراسة كل من Roland (2002)، Ybarra (2004)،(2004) Tharp., Haviland.,& Ybarra& Mitchell، D'Amico(2009)، Wienke., Green., Karver& Gesten(2009)، Sourander et al (2010)، Barker& Tanrikulu (2010)، Hinduja&Patchin (2010)، Fredstorm., Adams& Gilman (2011)، Lovegrove.,Henry& Slater(2012)، Ga´mez., Orue., Smith& (Calvete (2013، Bauman, Toomey, & Walker (2013)، Sarı & (Camadan (2016.

ثانيا: المعتقدات اللاعقلانية: Irrational Beliefs

تم ذكر المعتقدات اللاعقلانية لأول مرة في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، حيث طرح أليس(Ellis)هذه النظرية عام ١٩٥٥(Dryden,2005)، وتركز هذه النظرية علي نظام معتقدات الفرد وتفسيره للأحداث في ضوء هذه المعتقدات واتجاهاته النفسية نحو هذه الأحداث، وبالتالي فأن تفسير الفرد للأحداث التي يمر بها واعتقاده بأنها مخيفة أو مؤلمة أو محزنه يعد مسئولاً عما يعانيه من اضطرابات عقلية ونفسية(Ellis& Dryden,1997)، وتتمثل المعتقدات اللاعقلانية في تلك المجموعة من الافكار السلبية والخاطئة للأفراد والتي لا تستند إلي منطق معين فيما يتعلق بمواقف معينة، وبالتالي تأخذ الفرد نحو الفشل، بالإضافة إلي ذلك تؤدي هذه المعتقدات اللاعقلانية إلي المشاكل الانفعالية للأفراد مثل القلق والاكتئاب والعصبية والخوف والانعزال بعيدا عن العالم(Dryden& Branch,2008).

ولقد ميزت نظرية أليس(Ellis) بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية، فالمعتقدات العقلانية هي معارف تقييمية لدي الشخص تكون ذات طبيعة تفضيلية(نسبية)،

وهذه الأفكار عقلانية من حيث كونها مرنة، إضافة إلي أنها لا تعيق تحقيق الأهداف، وتختلف المعتقدات اللاعقلانية عن العقلانية من حيث انها تميل أن تكون حازمة ويتم التعبير عنها "يجب-ينبغي-يتحتم"، إضافة إلي أنها تؤدي إلي مشاعر سلبية تتداخل مع تحقيق الأهداف مثل الغضب، الشعور بالذنب، القلق، وبالتالي فالمعتقدات العقلانية ينتج عنها سلوكيات صحيحة، أما المعتقدات اللاعقلانية ينتج عنها سلوكيات غير صحيحة مثل تعاطي الخمور ،المخدرات ،الانسحاب، والعدوان ....الخ(Ellis& Dryden,1997).

وتتصف المعتقدات اللاعقلانية بأنها ثابتة، ولا تتسق مع الواقع، وغير منطقية ومتطرفة، وبالتالي قد يكون من الصعب جداً التخلص من هذه الانفعالات الناتجة عن تلك المعتقدات (Dryden& Branch,2008).

ويفترض أليس(Ellis) في هذه النظرية أن الاحداث لا تؤدي مباشرة إلى النتائج الانفعالية أو السلوكية، وانما معتقدات الفرد حول الأحداث هي التي تمثل السبب الرئيسي، ومعتقدات الفرد أما أن تكون عقلانية أو لاعقلانية، فإذا اعتنق الفرد الافكار أو المعتقدات اللاعقلانية؛ فإنه يعرض نفسه بذلك للاضطرابات بكل تأكيد، أما إذا أعتنق الافكار أو المعتقدات العقلانية؛ فأنه يقلل من فرص التعرض للاضطرابات من ناحية، وقد يتخلص من الاضطرابات الموجودة من ناحية أخري (إيناس محمد صفوت، ميمي السيد أحمد،٢٠١٨).

ووصف أليس(Ellis) هذا الوضع بأنه عملية ABCحيث تتضمن هذه العملية ثلاث مراحل هي (حمزة مالكي، شباب الرشيدي،٢٠١٢):

- ❖ Activating Event(A) :وهي الخبرة المنشطة أو الحدث مثل الوفاة- الطلاق- الرسوب...الخ.
- ❖ Belief system(B) :وهي الاعتقاد ويتضمن المعتقدات العقلانية واللاعقلانية.

- ❖ Consequence(C): وهي النتيجة وتتضمن الانفعالات والسلوكيات التي تنتج عن الاعتقادات والتي قد تكون عقلانية تتمثل في الصبر، الرضا، والإصلاح. أو تكون لاعقلانية تتمثل في الحزن، التوتر، والقلق.

وتؤثر المعتقدات اللاعقلانية للفرد على تقدير الذات بشكل سلبي(Vandervoort,Divers&Madrid,1999)حيث يرتبط مفهوم تقدير الذات ارتباطاً وثيقاً بكيفية نظر الشخص إلي نفسه، وبالتالي عندما يتأثر تقدير الذات بشكل سلبي فقد يضر هذا ايضاً بكفاءة الذات لدي الفرد، ووفقاً لباندورا(Bandura,1997)فإن كفاءة الذات هي الاعتقاد بأن المرء لدية الكفاءة اللازمة لتنظيم وتحقيق الخطوات من أجل تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه، وعليه يمكن القول أن كفاءة الذات يمكن أن تضعف بالأفكار الخاطئة التي يكونها الفرد عن نفسه(Karabulut,Kuru,2009).

ويتصف ذوي الأفكار اللاعقلانية ببعض السمات تتلخص في: التعميم الزائد، أخطاء العزو، اللاتجريب، السلبية، الانهزامية، الاتكالية، العجز، ضيق الأفق، عدم التسامح، شدة الحساسية، والإصرار على القبول التام (حسن علي عسيري، ٢٠١٧).

وقد حدد أليس(Ellis) في نظريته إحدى عشرة فكرة لاعقلانية يفترض أنها المسئولة عما يصيب الفرد من اضطرابات نفسية أو عقلية، وهذه الأفكار هي (معتز سيد عبد الله، محمد السيد عبد الرحمن،١٩٩٧):

١- **طلب الاستحسان:** هناك ضرورة أن يكون الفرد محبوباً من ذوي المكانة في المجتمع، وأن يحصل دائماً على التقدير والاستحسان.
٢- **ابتغاء الكمال الشخصي**: ينبغي أن يتميز الفرد بالكفاءة والانجاز في العمل بدرجة عالية، إذا أراد أن يكون جديراً باي قيمة في المجتمع.
٣- **اللوم القاسي للذات والآخرين:** يجب أن توقع أشد العقوبة على الافراد ذوي النفوس الشريرة في كل المجتمعات.

٤- **توقع الكوارث:** إذا لم تسير الأمور بالطريقة التي يتمناها الفرد، فليس هناك أمل في أي شيء.

٥- **التهور الانفعالي:** سبب تعاسة الفرد خارجة عن ارادته، ولا يمكن لاي أنسان التحكم في قدره ومصيره.

٦- **القلق الزائد:** من الطبيعي إذا تعرض الانسان لخطر ما أن يشعر بالزعر الشديد والخوف وعدم الارتياح، لأنه لا محالة من وقوع المحظور.

٧- **تجنب المشكلات:** تجنب الصعوبات والمسئوليات أسهل كثيراً من مواجهتها.

٨- **الاعتمادية:** يجب أن يعتمد الفرد على الاخرين في تحقيق بعض أهدافه، وأنه بحاجة لوجود شخص أقوي منه حتى يشعر بالأمان.

٩- **الشعور بالعجز:** الخبرات والاحداث الماضية هي ما تقرر السلوك الحاضر، فتأثير الماضي لا يمكن تجاهله.

١٠-**الانزعاج لمشاكل الاخرين:** ينبغي أن ينزعج الفرد ويحزن لما يصيب الخرين من مشكلات.

١١-**ابتغاء الحلول الكاملة:** لا يوجد سوي حل واحد مثالي وصحيح لكل مشكلة، وبدون الوصول لهذا الحل تكون النتيجة صادمة.

وقد اضاف سليمان الريحاني (١٩٨٥) معتقدين لا عقلانيين في البيئة الأردنية:

١- ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في التعامل مع الأخرين حتى تكون له قيمة ومكانه محترمة بينهم.

٢- مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقة الرجل بالمرأة.

كما اضاف محمد صهيب مزنوق (١٩٩٦) معتقدين لا عقلانيين في البيئة المصرية:

١- يجب ألا يخطط الانسان لمستقبلة حيث إن المستقبل غير مشجع.

٢- يجب أن يكون الفرد محبوباً من الأخرين بمقدار حبه لهم.

واضاف عبد الله عثمان أحمد (٢٠٠٤) معتقدين لا عقلانيين في البيئة اليمنية:

١- أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ.

٢- أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم.

وقد أعتمد الباحثان على الإحدى عشر معتقداً لاعقلانياً بنظرية أليس (Eills) والتي يعزو إليها الاضطرابات النفسية لدي الأفراد، كما اضافا ثلاث معتقدات لاعقلانية وهما:

١- ينبغي أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في التعامل مع الأخرين حتى تكون له قيمة ومكانه محترمة بينهم (سليمان الريحاني ،١٩٨٥).

٢- يجب ألا يخطط الانسان لمستقبلة حيث أن المستقبل غير مشجع (محمد صهيب مزنوق،١٩٩٦).

٣- أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ (عبد الله عثمان أحمد،٢٠٠٤).

ليصبح مقياس المعتقدات اللاعقلانية (الأداة المستخدمة في البحث الحالي "أعداد الباحثان") مكون من أربع عشر معتقداً لا عقلانياً وهو ما يتناسب مع عينة البحث الحالي.

مما سبق يتضح أن مفهوم المعتقدات اللاعقلانية يتسم بالوجوبية والحتمية والسلبية واللامنطقية، مما يؤدي الى حدوث مشاكل سلوكية للفرد على المستوى الشخصي وفي تفاعله مع الاخرين، وأحدي هذه المشكلات هو التنمر الالكتروني، حيث تعددت الدراسات التي تناولت علاقة كلاً من المعتقدات اللاعقلانية بالتنمر الالكتروني والعدوان والتنمر؛ كدراسة كل من.

دراسة ساميه لطفي الانصاري، جليلة عبد المنعم مرسي (٢٠٠٧) التي هدفت الى التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدواني، وتكونت عينة الدراسة من

١٢٠ طالبا نصفهم من الذكور والنصف الاخر من الاناث، وتم تطبيق قائمة الأفكار اللاعقلانية، ومقياس المعاملة الوالدية، ومقياس السلوك العدواني على عينة الدراسة، واسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المعتقدات اللاعقلانية وصور السلوك العدواني (البدني – اللفظي – غير المباشر) والمجموع الكلي.

وبحثت دراسةKong., Full., Dingiuseppe& Raymond(2010) في الكشف عن العلاقة بين الغضب والعدوان والمعتقدات اللاعقلانية، وتكونت عينة الدراسة من ١٣٥ مراهقاً (١٧٧إناث، ٥٨ذكور)، واستخدمت الدراسة مقياس الغضب والعدوان، مقياس تقييم الاقران لتقييم الغضب والعداء والعدوان، وتقرير ذاتي للمعتقدات اللاعقلانية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين الذين لديهم معتقدات لاعقلانية لديهم درجات عالية علي مقاييس الغضب والعدوان.

وهدفت دراسة Fives., Kong., Fuller& Digiuseppe(2011) إلي الكشف عن إمكانية تنبؤ كل من الغضب والأفكار اللاعقلانية بالعدوان الجسدي واللفظي وغير المباشر في دراستهم التي أجريت علي ١٣٥ من طلاب المدارس الثانوي، وتم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية والغضب والعدوان علي عينة البحث، وأظهرت النتائج أن المعتقدات اللاعقلانية تتنبأ بالاعتداء الجسدي والغير مباشر، كما أظهرت أن الذكور كانوا أعلي في العدوان الجسدي مقارنة بالإناث.

وبحثت دراسة حمزة مالكي، شباب الرشيدي (٢٠١٢) في العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدي (١٢٠) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل، وتم تطبيق مقياس للأفكار اللاعقلانية ومقياس للسلوك العدواني، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين كل من المعتقدات اللاعقلانية والعدوان اللفظي والبدني والسلوك العدواني كدرجة كلية لدي عينة البحث.

بينما هدفت دراسة Birle& Bosca(2013) إلي البحث في العلاقة بين المعتقدات اللاعقلانية والتنمر لدي كلاً من المتنمر والضحية، واشتملت عينة الدراسة

علي (١٦٠) طالباً من المرحلة الثانوية، وتم تطبيق مقياس للمعتقدات اللاعقلانية ومقياس التنمر للمتنمر والضحية، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنمر والمعتقدات اللاعقلانية.

وأجرت زليخة جديدي (٢٠١٦) دراسة بهدف التعرف على علاقة الأفكار اللاعقلانية والاغتراب بالعنف المدرسي، وتكونت عينة الدراسة من ٦٢٠ مراهقاً بالمرحلة الثانوية، طبق عليهم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مقياس الاغتراب، مقياس الرشود للسلوك العدواني، برنامج ارشادي للحض من الأفكار اللاعقلانية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأفكار اللاعقلانية والعنف المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.

وهدفت دراسة حسن علي عسيري (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوي المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) مراهقاً بمرحلة التعليم المتوسط، وطبق علي عينة الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس السلوك العدواني، وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ذات دلاله إحصائية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والسوك العدواني.

بينما بحثت دراسة كل من Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus (2017) فيما إذا كانت المعتقدات اللاعقلانية والاحتياجات النفسية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بين المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من ٨٤٩طالباً منهم٤٣٠ إناث ، ٤١٩ ذكور، واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس Turkum, Balkaga& Karac, (2005) للمعتقدات اللاعقلانية، مقياس الاحتياجات النفسية Heckert ,et al,(2000)، ومقياس التنمر الالكتروني، وتوصلت الدراسة إلى أن المعتقدات اللاعقلانية لها علاقة إيجابية مع التنمر الالكتروني، كما أنها مؤشر للتنبأ بالتنمر الالكتروني.

هدفت دراسة حسن زبيحي(٢٠١٩)إلي فهم طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية بمكوناتها والذكاء الوجداني والسلوك العدواني لدي تلاميذ الرابعة متوسط، وبلغت عينة الدراسة (٣١١)طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية علي عينة الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين تعريب معتر سيد عبد الله ، ومحمد السيد عبد الرحمن(٢٠٠٢)، مقياس فاروق السيد عثمان، ومحمد عبد السميع رزق(١٩٩٨) للذكاء الوجداني، ومقياس أرنولد باص، وماري بيري(١٩٩٢) للسلوك العدواني ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني.

كما هدفت دراسةÇekiç, Ali & Sabanci, Yunus (2019) إلي الكشف عن ما إذا كانت المعتقدات اللاعقلانية والاحتياجات النفسية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بين المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤٩) مراهقاً منهم ٤٣٠ من الاناث، ٤١٩من الذكور، واستخدمت الدراسة مقياس Turkum, Balkaga& Karac (2005) للمعتقدات اللاعقلانية، مقياسHeckert, et al(2000) للاحتياجات النفسية، ومقياس التنمر الالكتروني، وتوصلت الدراسة إلى أن المعتقدات اللاعقلانية لها علاقة إيجابية مع التنمر الالكتروني، كما أنها مؤشر للتنبأ بالتنمر الالكتروني.

ومن ثم تم تضمين المعتقدات اللاعقلانية كمنبئ محتمل بالتنمر الالكتروني في البحث الحالي.

ثالثاً: المرونة العقلية: Mental Resilience

تعد المرونة العقلية أحد المتطلبات الضرورية لدى الفرد في مواجهة المواقف المتباينة التي تواجهه وما يترتب عليها من متغيرات مفاجئة، وعليه أن يواجه تلك المواقف بأساليب مختلفة تتفق مع المتغيرات التي تتعلق بها (صلاح شريف عبد الوهاب ،٢٠١١)، حيث يتمكن الفرد من توليد مجموعة من الأفكار الجديدة والمتنوعة والتكيف

مع الواقع واستثمار كافة المصادر المتاحة لمواجهة مواقف الحياة (ناصر حسين ناصر ،٢٠١٩).

١- تعريف المرونة العقلية:

تعرف المرونة بصفة عامة بانها "القدرة على التحمل، والقدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلابه والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية واحداثها الضاغطة (محمد السيد أبو حلاوة ،٢٠١٣).

ويعرف Dibbets & Jolles(2006)، Shell & Husman (2001) المرونة العقلية بانها "قدرة الفرد على سرعة انتاج الأفكار، وتغيير موقفه العقلي تجاه المثيرات الجديدة والطارئة بما يتناسب مع الموقف".

اما Tan (2005) فيعرف المرونة العقلية بانها "قدره ذهنيه تمكن الفرد من التكيف واستيعاب الأفكار الجديدة طبقاً للظروف المتغيرة ووجهات النظر المختلفة".

ويعرف كلاً من إبراهيم محمد فوده (٢٠٠٥)، محمد عبد السلام غنيم (٢٠٠٥)، Van., Boets., Steyaert., ، Ran., Bargh& Zimerman (2009) Evers., Wagemans& Noens(2011) المرونة العقلية بانها "القدرة على الانتقال والتحول نحو أفكار مختلفة، طبقا لتغير مثيرات الموقف الذي يواجهه".

بينما يعرف Ahn., Kim& Park(2008)، Kim & Omizo (2005) المرونة العقلية بانها "وعي وادراك الفرد بوجود العديد من البدائل والخيارات المتاحة لمواجهة أي موقف يواجهه لتحقيق التكيف".

ويتفق كلاً من صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١)، عدنان يوسف العتوم (٢٠١٢)، وناصر حسين ناصر (٢٠١٩) على تعريف المرونة العقلية بانها "تغيير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار الغير متوقعه وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف؛ مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري".

وبعد استعراض التعريفات السابقة يعرف الباحثان الحاليان المرونة العقلية بانها "قدرة الفرد على انتاج الأفكار وتغيير الوجهة الذهنية، تبعا للظروف الطارئة والمثيرات المختلفة وبما يتناسب وطبيعة الموقف الذي يواجهه بما يمكن من مواجهته".

٢- اشكال المرونة العقلية:

اتفق كلاً من مصري عبد الحميد حنوره (٢٠٠٠)، Deak (2003)، محمد عبد السلام غنيم (٢٠٠٥)، شاكر عبد الحميد (٢٠٠٨)، Ran et al (2009)، صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١)، وعدنان يوسف العتوم (٢٠١٢) على أن هناك شكلين أو مكونين للمرونة العقلية وهما.

أ- المرونة التكيفية: Adaptive Resilience

يقصد بالمرونة التكيفية "قدرة الفرد على تغيير طرائق تفكيره عندما تواجهه مشكلة يتطلب حلها، ولا يحدث ذلك الا عن طريق تغيير وجهته الذهنية دون التقيد بإطار معين عندما يكون بصدد النظر لحل تلك المشكلة".

ويقصد بها "تحكم الشخص في وجهته الذهنية وتغيير الوجهة القديمة إلى وجهة جديدة يستطيع من خلالها التكيف مع الوضع الجديد".

وتعرف بانها "قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهة المصاعب والصدمات، وتعد من الخصائص الإيجابية في الشخصية والتي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع المواقف بشكل إيجابي".

كما تعرف المرونة التكيفية بانها "تغيير الفرد لزاوية رؤيته ووجهته الذهنية عند مواجهة متغيرات جديده ومفاجئة سعياً لصياغة تصورات حول المشكلة تسهم في حلها".

وبعد استعراض التعريفات السابقة يتبنى الباحثان الحاليان التعريف التالي للمرونة التكيفية لأنه يتفق ومقياس المرونة المستخدم في الدراسة (اعداد: صلاح شريف

عبد الوهاب ،٢٠١١) حيث يشير إلى المرونة التكيفية بأنها "قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي يواجهها، من خلال تغيير وجهته الذهنية اثناء قيامه بالأنماط السلوكية المختلفة للوصول إلى حل مناسب لتلك المشكلة، وان يكون متحررا من الجمود الفكري خلال اقتراحه حلولا للمشكلة، وغير مقيد بإطار فكري محدد".

فالمرونة التكيفية بذلك تعد الطرف الموجب للتكيف العقلي، فالشخص المرن من حيث التكيف العقلي مضاد للشخص المتصلب عقليا، وهي كذلك عكس عملية الجمود الذهني".

ب- المرونة التلقائية: Spontaneous Resilience

تمثل المرونة التلقائية المكون الثاني للمرونة العقلية، حيث يقصد بها "سرعة الفرد في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة تجاه موقف معين".

وتعرف بانها "التنوع في الحلول الممكنة وسرعة انتاجها".

كما تعرف المرونة التلقائية بانها "قدرة الفرد على الانتقال من فكرة لأخرى حول موقف ما، وتنوع في الأفكار التي انتجها دون التقيد بإطار فكري معين حول المشكلة التي تواجهه".

وبعد استعراض التعريفات السابقة يتبنى الباحثان الحاليان التعريف التالي للمرونة التلقائية لأنه يتفق ومقياس المرونة المستخدم في الدراسة (اعداد: صلاح شريف عبد الوهاب ،٢٠١١) حيث يشير إلى المرونة التلقائية بأنها "قدرة الفرد وسرعته على انتاج العديد من الأفكار تجاه موقف او مشكلة ما حيث تعتمد المرونة التلقائية على سرعة انتاج الأفكار وتنوعها أكثر من عددها".

وتقاس المرونة التلقائية بسرعة انتاج الأفكار من قبل الفرد بناء على استعداده الانفعالي.

٣- أهمية المرونة العقلية:

تتمثل أهمية المرونة العقلية في النقاط التالية.

أ- تؤثر المرونة العقلية على قدرة الفرد على حل المشكلات المعقدة، وعلى تكييف استراتيجيات الفرد للتغير غير المتوقع الحادث في بيئته (Canas., Antoli., Fajardo& Salmeron ,2005).

ب- الفرد الذي يتميز بمرونة مرتفعة تكون استجاباته تجاه موقف ما أسرع وأكثر تنوعا مما يساعد في الوصول لحلول جديده لمشكلاته (صلاح شريف عبد الوهاب،٢٠١١).

ت- تعتبر المرونة الركيزة الأساسية في عملية التفكير الإبداعي (داليا محمد محمد،٢٠٠٢).

ث- تتناسب المرونة العقلية تناسبا عكسيا مع مستوى التوتر الذي يعاني منه الفرد، بمعنى كلما ذادت المرونة قل التوتر والعكس، كما تشكل المرونة الركيزة الأساسية في عمليات التكيف (محمد المصري، ١٩٩٤).

ج- تتمثل أهمية المرونة في قدرتها على ضبط مستوى الانتباه أو تغيير المهام التي تؤدي إلى تغيير استراتيجية الفرد (Muller., Gerasimova& Ritter, 2016).

ويكمن جوهر المرونة العقلية في جعل الفرد قادر على التعامل مع المواقف المختلفة بطرق مختلفة، وخاصة الاستجابة بفعالية مع الأوضاع الجديدة، والمواقف المحرجة، فالمرونة العقلية تمكن الفرد من رؤية الأمور من وجهات نظر عديده ومختلفة والتكيف مع التغيير وحل المشكلات بطرق جديدة والتعلم من الأخطاء (زينب محمد امين،٢٠١٦).

فالفرد الذي يتميز بمرونة عقلية مرتفعة يكون لديه تنوعاً وسرعة في استجاباته حيال موقف ما، مما يساعد في الوصول لحلول غير تقليدية لمشكلاته، وإن تغيير الوجهة الذهنية للفرد تساعد في مواجهة المشكلات وما يستجد حولها دون التقييد بفكر أو وجهة ذهنية محددة (صلاح شريف عبد الوهاب ،٢٠١١) ،أما الفرد الذي يتميز بضعف المرونة العقلية تنطوي استجاباته على العديد من المشكلات السلوكية (Freitas., (Coimbra., Marturano.,Marques., Oliveira& Fontaine, 2017 والتي قد يكون احدها التنمر الالكتروني، وهو ما يتفق والعديد من الدراسات التي ربطت ما بين المرونة والتنمر الالكتروني والتنمر والعدوان، كدراسة كلاً من.

دراسة Reuben., Ang.,Ho,Moon,Ho. (2012) التي هدفت إلى التعرف على دور المرونة في التعامل مع القلق والاكتئاب والغضب والعدوان، وتكونت عينة الدراسة من ٧١٩ مراهقاً مقسمين إلى ٣٢٩ ذكور، ٣٩٠ إناث من طلبة المدارس الثانوية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس Conner,K.M &Davidson,J.R.T (2003)للمرونة، استبيان(2003) Buss,A.H& Warren,W.L للعدوان، ومقياس القلق، وتوصلت الدراسة إلى أن زيادة المرونة يؤدي إلى انخفاض مستوى العدوان والقلق والاكتئاب (ارتباط سلبي بين المرونة والعدوان.

وهدفت دراسة Wang& Zhong Zhen (2015) إلى التعرف على اثار حالة الإحباط والمرونة على العدوان الضمني، وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٤ طالباً بالمرحلة الجامعية، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة، مقياس العدوان الضمني، وتوصلت الدراسة إلى انه اثناء المعاناة من حالة الإحباط فمن المرجح أن يكون الأشخاص ذو المرونة المنخفضة مستعدون للعدوان الضمني أكثر من الذين يتمتعون بمرونة عالية.

وبحثت دراسة Bahman Akbari (2017) في التعرف على مدى فاعلية التدريب على المرونة وتأثيرها على العدوان والسعادة بين طلاب التمريض بجامعة اذاد

الإسلامية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالب مقسمين إلى مجموعتين (١٥ مجموعة تجريبية، ١٥ مجموعة ضابطه) من مجتمع قوامه ٤٠٠ طالب، وطبق على المجموعة التجريبية برنامج التدريب على المرونة بواقع ١٢ جلسة، مدة الجلسة ٧٥ دقيقة، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات تمثلت في مقياس أكسفورد للسعادة، برنامج التدريب على المرونة، مقياس المرونة، ومقياس العدوان، واظهرت نتائج الدراسة أن زيادة المرونة الناتج عن البرنامج التدريبي كان فعالا في خفض مستوى العدوان ورفع مستوى السعادة بين أفراد المجموعة التجريبية.

بينما بحثت دراسة Fedai & Serkan (2018) في الكشف عن دور المرونة في توقع مرتكبي التنمر الالكتروني وضحاياهم وتكونت عينة الدراسة من ٤٤٤ مراهقا مقسمين إلى ١٩٩ ذكور، ٢٤٥ إناث، وتم تطبيق الأدوات التالية مقياس Aricak, Kingg& Tanri kulu(2012) للتنمر الالكتروني، مقياس (Aricak, Kingg& Tanri kulu(2012 للتحريض على التنمر الالكتروني، مقياس Arslan(2015) للمرونة لدي الأطفال والمراهقين، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط سلبي بين المرونة والتنمر الالكتروني، كما أوضحت أن المرونة تعتبر منبئاً للتنمر الالكتروني.

كما هدفت دراسةÇekiç, Ali & Sabanci, Yunus (2019) إلي الكشف عن ما إذا كانت المرونة والاحتياجات النفسية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بين المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤٩) مراهقاً منهم ٤٣٠ من الاناث، ٤١٩من الذكور، واستخدمت الدراسة مقياسLiebenberg ,Unger &LeBlanc (2013) للمرونة لدي الأطفال والشباب، مقياس (Heckert, et al(2000 للاحتياجات النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن المرونة لها علاقة إيجابية مع التنمر الالكتروني، كما أنها مؤشر للتنبأ بالتنمر الالكتروني.

وهدفت دراسة Aliyev & Gengec (2019) إلى التحقق من اثار المرونة والتنمر الالكتروني على تقدير الطلاب لذواتهم، وتكونت عينة الدراسة من ٥٨٠ طالباً من المراهقين، واستخدم في الدراسة مقياس تقدير الذات (روزنبرج ١٩٦٠ – تقنين الباحثين)، مقياس التنمر الالكتروني، مقياس مرونة الانا، ونموذج المعلومات الشخصية، واظهرت نتائج الدراسة انه مع زيادة المرونة يزداد مستوى تقدير الذات، ومع زيادة التنمر الالكتروني ينخفض تقدير الذات، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية دالة ما بين المرونة والتنمر الالكتروني.

كما هدفت دراسة Muyu.,Wolke., Schneider& Margraf(2020) على التعرف على ما اذا كانت الخصائص الإيجابية للشخصية مثل (المرونة الشخصية، كفاءة الذات) والموارد الإيجابية للشخصية مثل (الدعم الاجتماعي) قد تتوسط في تأثير التنمر الالكتروني على الصحة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من ٥٩١٢ صينياً،١٩٣٥ المانياً من طلبة الجامعات، واستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر، مقياس الصحة النفسية، مقياس المرونة الشخصية، مقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس كفاءة الذات العام ،وكشفت الدراسة في كلا البلدين (الصين – المانيا) ارتباط ارتفاع معدل التنمر الالكتروني بمستويات اقل من المرونة الشخصية، كفاءة الذات، والدعم الاجتماعي، والتي بدورها تنبأت بصحة نفسية اقل.

ومن ثم تم تضمين المرونة العقلية كمنبئ محتمل بالتنمر الالكتروني في البحث الحالي.

فروض البحث:

١. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق على التنمر الالكتروني والوسط الفرضي للمقياس.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور- اناث) في مقاييس المعتقدات اللاعقلانية المرونة العقلية والتنمر الالكتروني.

٣. توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلاب جامعة الزقازيق في مقاييس المعتقدات اللاعقلانية المرونة العقلية والتنمر الالكتروني.
٤. تختلف نسبة إسهام كل معتقد من المعتقدات اللاعقلانية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني.
٥. تختلف نسبة إسهام كل من المرونة التكيفية والمرونة التلقائية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني.

إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

استخدم الباحثان في البحث الحالي المنهج الوصفي (منهج العلاقات المتبادلة)، يهدف الى وصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً.

حيث يهدف البحث الحالي للكشف عن العلاقة بين كل من المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية والتنمر الالكتروني، ومدي الإسهام النسبي للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني.

ثانياً: عينة البحث: واشتملت علي

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس:

تهدف للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وتكونت العينة الاستطلاعية من (٣٥) طالباً وطالبة، وكان عدد الذكور (١٨)، وعدد الاناث (١٧)، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢١سنة)

٢- العينة الأساسية:

تم تحديد عينة البحث الحالي من مجتمع طلاب جامعة الزقازيق، وذلك باتباع الخطوات التالية:

أ- اختيار عدد من الكليات العملية وهي (الطب-الهندسة-الزراعة) والنظرية وهى (التربية نوعية-الآداب-الحقوق).

ب- اختيار الطلاب من الجنسين، لكون عامل النوع يعد من متغيرات الدراسة الحالية.

ت- بلغ عدد أفراد عينة البحث الحالية (٤٨٦) طالباً وطالبة، والجدول التالي يوضح تصنيف العينة:

جدول (١): توصيف عينة البحث النهائية وعددها

المتغيرات	تصنيف المتغيرات	العدد
النوع	ذكور	٢٢٤
	اناث	٢٦٢

مجانسة العينة:

من حيث العمر الزمني:

تتراوح عينة البحث ما بين ١٨-٢١ سنة بمتوسط عمر قدرة ١٩,٢٩وانحراف معياري ١,٠٣٧، وللتحقق من تجانس العينة تم أجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه، الذي يتضح منه، أن قيم (ف) غير دالة، مما يعني تجانس عينة البحث.

جدول (٢): تحليل التباين احادي الاتجاه بين الذكور والاناث تبعاً للعمر الزمني

البعد	البيانات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
العمر الزمني	بين المجموعات	٠,٢٩٩	١	٠,٢٩٩	٠,٢٧٨	٠,٥٩٨
	داخل المجموعات	٥٢١,٧٩٣	٤٨٤	١,٠٧٨		
	مجموع	٥٢٢,٠٩٣	٤٨٥			

من حيث المستوي الاجتماعي/الاقتصادي:

قام الباحثان باختبار أفراد العينة من ذوي المستويات الاجتماعي/الاقتصادي المتناظرة، وللتحقق من تجانس العينة تم أجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه، الذي يتضح منه، أن قيم (ف) غير دالة، مما يعني تجانس عينة البحث في المستوي الاجتماعي/الاقتصادي.

جدول (٣): تحليل التباين احادي الاتجاه بين الذكور والاناث تبعاً للمستوى الاجتماعي والاقتصادي

البعد	البيانات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
العمر الزمني	بين المجموعات	٣٦٥,٩٤٠	١	٣٦٥,٩٤٠	٠,٥٥٨	٠,٤٥٥
	داخل المجموعات	٣١٧٤٤٨,٩٩٠	٤٨٤	٦٥٥,٨٨٦		
	مجموع	٣١٧٨١٤,٩٣٠	٤٨٥			

ثالثاً: أدوات البحث

لقياس متغيرات البحث الحالي، قام الباحثان بإعداد مقياسين والاستعانة بمقياس اخر هو المرونة العقلية الذي أعده صلاح شريف (٢٠١١) حيث تم إعادة حساب صدقة وثباتة حتى يمكن استخدامهم للوصول إلى الإجابة عن التساؤلات الخاصة بالبحث الحالي والتحقق من صحة فروضه، وفيما يلي استعراضاً لتلك الأدوات:

١-مقياس المعتقدات اللاعقلانية:

قام الباحثان بإعداد مقياس المعتقدات اللاعقلانية في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وكذلك في ضوء بعض المقاييس الاجنبية والعربية والاستفادة منها مثل مقياس Davis& Mckay (2000) والذي يتكون من خمس معتقدات (الوجوبيات، المثاليات، عقاب الأشرار، عدم الموافقة، توقع الاخطاء)، ومقياس بشرى

المغربل(٢٠١٠)، ومقياس AL-Heeti., Hamid& Alghorani (2012) والذي يتكون من احدي عشر فكرة لا عقلانية كما وردت في نظرية اليس(Ellis) ، ومقياس سليمان الريحاني(١٩٨٥) الذي بني مقياسه علي الإحدى عشر معتقد لاعقلاني الأساسية لنظرية اليس وأضاف إليهم معتقدين لاعقلانيين أخريين هما (التزام الفرد بالرسمية والجدية- ومكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة)، ومقياس محمد صهيب مزنوق (١٩٩٦) والذي بني مقياسه علي الإحدى عشر معتقد اللاعقلاني الأساسية لنظرية اليس وأضاف إليهم معتقدين لاعقلانيين أخريين هما (يجب ألا يخطط الانسان لمستقبلة حيث أن المستقبل غير مشجع- يجب أن يكون الفرد محبوباً من الأخرين بمقدار حبه لهم)، ومقياس عبد الله عثمان أحمد (٢٠٠٤) والذي بني مقياسه علي الإحدى عشر معتقد اللاعقلاني الأساسية لنظرية اليس وأضاف إليهم معتقدين لاعقلانيين أخريين هما (أؤمن بأن النجاح مفتاحه الحظ- أؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم).

أ. **وصف المقياس:**

يتكون المقياس من (٥٦) عبارة تقيس المعتقدات اللاعقلانية والدرجة المرتفعة علية تشير إلى ارتفاع المعتقدات اللاعقلانية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض المعتقدات اللاعقلانية، ويشمل على أربعة عشر معتقداً لاعقلاني وتتضمن كل فكرة على أربع عبارات ممثلة كالتالي:

م	الأفكار اللاعقلانية	العبارات	م	الأفكار اللاعقلانية	العبارات
١	المبالغة في طلب الاستحسان	١-١٥-٢٩-٤٣	٨	الاعتمادية	٨-٢٢-٣٦-٥٠
٢	ابتغاء الوصول إلى المثالية	٢-١٦-٣٠-٤٤	٩	الشعور بالعجز	٩-٢٣-٣٧-٥١
٣	اللوم القاسي للذات والأخرين	٣-١٧-٣١-٤٥	١٠	الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين	١٠-٢٤-٣٨-٥٢

٤	توقع الكوارث	٤-١٨-٣٢-٤٦	١١	ابتغاء الحلول الكاملة	١١-٢٥-٣٩-٥٣
٥	التهور الانفعالي	٥-١٩-٣٣-٤٧	١٢	الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل	١٢-٢٦-٤٠-٥٤
٦	القلق الزائد	٦-٢٠-٣٤-٤٨	١٣	الشعور بان المستقبل غير مشجع	١٣-٢٧-٤١-٥٥
٧	تجنب مواجهة المشكلات	٧-٢١-٣٥-٤٩	١٤	الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة	١٤-٢٨-٤٢-٥٦

والعبارات جميعها في اتجاه قياس المعتقدات اللاعقلانية ما عدا ١٤ عبارة حيث تشمل كل فكره على عبارة واحدة تسير عكس اتجاه قياس المعتقدات اللاعقلانية وهي كالتالي:(٥-٨-١٢-١٧-٢١-٢٤-٢٧-٢٩-٣٧-٤٢-٤٤-٤٦-٤٨-٥٣)، أعلي درجة للمقياس ١٦٨، وأقل درجة للمقياس٥٦.

ب. **طريقة تقدير الدرجات:**

تندرج الإجابة وفق طريقة "ليكرت" ثلاثي التدرج بحيث إذا أجاب الفرد (غالبا)حصل على (٣) درجات، وإذا أجاب الفرد (أحياناً)حصل علي(درجتان)، وإذا أجاب الفرد (نادراً)حصل على (درجة واحدة) ولذلك مع العبارات التي تسير في اتجاه قياس المعتقدات اللاعقلانية، إما العبارات التي تسير عكس اتجاه قياس المعتقدات اللاعقلانية فتحسب إذا إجاب الفرد(غالبا)حصل على (درجة واحدة)، وإذا أجاب الفرد (أحياناً)حصل علي(درجتان)، وإذا أجاب الفرد (نادراً)حصل على (٣) درجات.

ت. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ عددهم (١١) محكماً من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم نفس تربوي وصحة نفسية وأيضاً قياس وتقويم نفسي وتربوي ، حيث طلب منهم

تحديد مدى انتماء العبارة إلى الفكرة الذى تندرج تحتها، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة وما يرونه من إضافة أو حذف لأى عبارة ، ثم قام الباحثان بإجراء جميع التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين والتي تتمثل في حذف عبارتين من المقياس على النحو التالي : عبارة من الفكرة الأولي حيث أصبحت (٤) عبارات بدلاً من (٥) عبارات، وعبارة من الفكرة الثانية حيث أصبحت (٤) عبارات بدلاً من (٥) عبارات ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٥٦) عبارة موزعة على ١٤فكرة يتضمن كل فكرة علي (٤) عبارات ،وكذا تعديل صياغة عدد من العبارة لعدم وضوحها بناء على رأى المحكمين، وبذلك أعتبر المقياس صادقا بناء على صدق المحكمين.

٢- الصدق باستخدام كا٢:

قام الباحثان الحاليان بحساب صدق المقياس عن طريق حساب قيم (كا٢) ومستوى الدلالة، وجاءت قيم معامل (كا٢) للأفكار ١٤ المكونة للمقياس ١٨,٧١٤، ٢٠,٨٠٠، ٢٠,٨٠٠، ١٨,٥٤٣، ٢٠,٥٤٣، ١٩,٢٥٧، ١٥,٦٥٧، ١٣,٦٠٠، ٢٠,٠٢٩، ١٦,١٧١، ٢٦,٤٥٧، ١٨,٢٢٩، ١٤,١١٤، ١٨,٢٠٠علي الترتيب، أما بالنسبة للمفردات المكونة للمقياس فجاءت كالتالي.

جدول (٤): قيم (كا٢) لكل عبارة من عبارات مقياس المعتقدات اللاعقلانية

رقم العبارة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة	رقم المفردة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة
١	١٢,٧٤٣	٠,٠١	٢٩	١٥,٨٢٩	٠,٠١
٢	١٢,٤٠٠	٠,٠١	٣٠	١٤,٨١٤	٠,٠١
٣	٢١,٦٥٧	٠,٠١	٣١	١١,٨٨٦	٠,٠١
٤	١٥,٨٢٩	٠,٠١	٣٢	٢٤,٤٠٠	٠,٠١

رقم العبارة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة	رقم المفردة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة
٥	١٣,٩٤٣	٠,٠١	٣٣	١٢,٧٤٣	٠,٠١
٦	٢٠,٦٢٩	٠,٠١	٣٤	١١,٣٧١	٠,٠١
٧	١٤,٨٠٠	٠,٠١	٣٥	١٤,٨٠٠	٠,٠١
٨	١١,٠٢٩	٠,٠١	٣٦	١٣,٩٤٣	٠,٠١
٩	١١,٢٠٠	٠,٠١	٣٧	١٥,٨٢٩	٠,٠١
١٠	١١,٨٨٦	٠,٠١	٣٨	١٢,٧٤٣	٠,٠١
١١	١٣,٩٤٣	٠,٠١	٣٩	٧,٢٥٧	٠,٠٥
١٢	٢١,٦٥٧	٠,٠١	٤٠	١٧,٢٠٠	٠,٠١
١٣	٩,٣١٤	٠,٠١	٤١	١١,٠٢١	٠,٠١
١٤	٧,٦٠٠	٠,٠٥	٤٢	١٩,٢٥٧	٠,٠١
١٥	١١,٧٤٣	٠,٠١	٤٣	١٥,٨٢٩	٠,٠١
١٦	١٩,٢٥٧	٠,٠١	٤٤	٢٠,٨٠٠	٠,٠١
١٧	٩,٣١٤	٠,٠١	٤٥	١١,٨٨٦	٠,٠١
١٨	١٠,٠٠٠	٠,٠١	٤٦	١١,٠٢٩	٠,٠١
١٩	٩,٦٥٧	٠,٠١	٤٧	٩,٣١٤	٠,٠١
٢٠	٧,٢٠٠	٠,٠٥	٤٨	١٥,٤٨٦	٠,٠١
٢١	١٢,٧٤٣	٠,٠١	٤٩	٨,٤٥٣	٠,٠٥
٢٢	١١,٨٨٦	٠,٠١	٥٠	١٩,٢٥٧	٠,٠١
٢٣	١٠,٠٠٠	٠,٠١	٥١	١٢,٧٤٣	٠,٠١
٢٤	١٩,٢٥٧	٠,٠١	٥٢	١٤,٨٠٠	٠,٠١
٢٥	٨,٤٥٧	٠,٠٥	٥٣	١٢,٧٤٣	٠,٠١
٢٦	٢١,٦٥٧	٠,٠١	٥٤	١١,٠٢٩	٠,٠١
٢٧	٧,٠٨٦	٠,٠٥	٥٥	١١,٠٢٩	٠,٠١
٢٨	١١,٨٨٦	٠,٠١	٥٦	٧,٦٠٠	٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (كا٢) للعبارات ذات دلالة إحصائية عند مستويي ٠,٠١، ٠,٠٥، مما يدل على أن مقياس المعتقدات اللاعقلانية يُعد صادقا، وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحثان الحاليان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب الارتباط بين درجات كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وبين درجات كل العبارات والدرجة الكلية للفكرة التي تحتويها، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي.

جدول (٥): الاتساق الداخلي بين درجات العبارات بالدرجة الكلية ودرجة الأفكار التي تحتويها

رقم العبارة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للفكرة	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للفكرة
١	٠,٧٨٦**	٠,٨٥٦**	٢٩	٠,٥٣٩**	٠,٥٥٢**
٢	٠,٧٤٦**	٠,٨٥٣**	٣٠	٠,٦٤٢**	٠,٦١٩**
٣	٠,٦٣٣**	٠,٦٣٠**	٣١	٠,٧٤٠**	٠,٧٢٧**
٤	٠,٥٣٩**	٠,٥٧٨**	٣٢	٠,٥٣٢**	٠,٦١٩**
٥	٠,٧٢٧**	٠,٧٤٠**	٣٣	٠,٦٧٦**	٠,٦٧٤**
٦	٠,٦٠٨**	٠,٨١٥**	٣٤	٠,٥٦٥**	٠,٦٣٨**
٧	٠,٦٩٠**	٠,٥٠٣**	٣٥	٠,٤٨٦**	٠,٧٢٣**
٨	٠,٥٨٦**	٠,٧٨٨**	٣٦	٠,٤٥٢*	٠,٧١١**
٩	٠,٤٦٩*	٠,٥٤٧**	٣٧	٠,٥٣٩**	٠,٥٢٦**

رقم العبارة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للفكرة	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للفكرة
١٠	٠,٦٨٨**	٠,٦٣٣**	٣٨	٠,٦٣١**	٠,٦٧٣**
١١	٠,٧٦٨**	٠,٧٥٠**	٣٩	٠,٧١٥**	٠,٧٠٨**
١٢	٠,٦٣٣**	٠,٦٨٧**	٤٠	٠,٥١٧**	٠,٦٠٩**
١٣	٠,٥٤١**	٠,٦٠٧**	٤١	٠,٧٧١**	٠,٧٤٢**
١٤	٠,٦٩٠**	٠,٧٠٥**	٤٢	٠,٥٧٠**	٠,٦٨٢**
١٥	٠,٦١٩**	٠,٧٨٧**	٤٣	٠,٦٢٦**	٠,٧٠٣**
١٦	٠,٥٧٠**	٠,٦٥٤**	٤٤	٠,٤٥١*	٠,٦٥٤**
١٧	٠,٧٠٠**	٠,٦٣٤**	٤٥	٠,٦٧٢**	٠,٨٢٩**
١٨	٠,٥٩٧**	٠,٦٤٣**	٤٦	٠,٦٢٢**	٠,٨١٨**
١٩	٠,٤٢٨*	٠,٦٧١**	٤٧	٠,٧٨٠**	٠,٦٩٦**
٢٠	٠,٥١٣**	٠,٧٠٦**	٤٨	٠,٤٧٠*	٠,٥٩٢**
٢١	٠,٥٢١**	٠,٥٤٥**	٤٩	٠,٧١٥**	٠,٧٠٢**
٢٢	٠,٦٧٢**	٠,٦٥٤**	٥٠	٠,٥٩٩**	٠,٦٨٢**
٢٣	٠,٧٩٣**	٠,٧٥٣**	٥١	٠,٥١٩**	٠,٥٧٢**
٢٤	٠,٥٧٠**	٠,٦٤٢**	٥٢	٠,٦٩٠**	٠,٦٣٦**

رقم العبارة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للفكرة	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للفكرة
٢٥	**٠,٧٦٠	**٠,٦٨٧	٥٣	**٠,٦٠٨	**٠,٥٨٥
٢٦	**٠,٦٣٣	**٠,٧٢١	٥٤	*٠,٤٥٢	*٠,٤٧٦
٢٧	*٠,٤٧٣	**٠,٦٣٥	٥٥	**٠,٧٠٧	**٠,٨٨٧
٢٨	**٠,٦٧٣	**٠,٧١٥	٥٦	**٠,٧٦٩	**٠,٨٩٤

جدول (٦): الاتساق الداخلي للأفكار المكونة لمقياس المعتقدات اللاعقلانية

م	الأفكار المكونة للمقياس	معامل الارتباط
١	المبالغة في طلب الاستحسان	**٠,٩١٣
٢	ابتغاء الوصول إلى المثالية	**٠,٩٣٠
٣	اللوم القاسي للذات والأخرين	**٠,٩٦٨
٤	توقع الكوارث	**٠,٨٦٢
٥	التهور الانفعالي	**٠,٩٠١
٦	القلق الزائد	**٠,٩٦٨
٧	تجنب مواجهة المشكلات	**٠,٨٣٥
٨	الاعتمادية	**٠,٩٦٨
٩	الشعور بالعجز	**٠,٩٠١
١٠	الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين	**٠,٩٦٨
١١	ابتغاء الحلول الكاملة	**٠,٨٢٤
١٢	الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل	**٠,٧٩٤
١٣	الشعور بان المستقبل غير مشجع	**٠,٩٦٨
١٤	الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة	**٠,٩١٦

ثالثا: ثبـات المقيــاس

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

١. **التجزئة النصفية:** باستخدام معادلة جيتمان، وحيث بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٧٣)

٢. **معامل ثبات ألفا:**

- **قيمة معامل الثبات للمقياس ككل**: قد بلغت (٠,٧٥١) وتعد تلـك المعـاملات ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.
- **قيم معامل ثبات ألفـا بحذف درجة المفـردة:** فيما يلي يوضح الجدول التـالي قيم معامل ثبات ألفـا بحذف درجة العبارة:

جدول (٧): قيم معامل ألفا بحذف درجة العبارة ومعامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٧٤٦	٠,٧٨٠	٢٩	٠,٧٤٨	٠,٥٢٨
٢	٠,٧٤٦	٠,٧٣٩	٣٠	٠,٧٤٧	٠,٦٣٤
٣	٠,٧٤٧	٠,٦٢٤	٣١	٠,٧٤٦	٠,٧٣٣
٤	٠,٧٤٨	٠,٥٢٧	٣٢	٠,٧٤٨	٠,٥٢٢
٥	٠,٧٤٦	٠,٧٢٠	٣٣	٠,٧٤٧	٠,٦٦٨
٦	٠,٧٤٧	٠,٥٩٩	٣٤	٠,٧٤٨	٠,٥٥٦
٧	٠,٧٤٧	٠,٦٨٢	٣٥	٠,٧٤٨	٠,٤٧٥
٨	٠,٧٤٧	٠,٥٧٦	٣٦	٠,٧٤٨	٠,٤٤٠
٩	٠,٧٤٨	٠,٤٥٧	٣٧	٠,٧٤٨	٠,٥٢٨
١٠	٠,٧٤٧	٠,٦٨٠	٣٨	٠,٧٤٧	٠,٦٢٢
١١	٠,٧٤٦	٠,٧٦٢	٣٩	٠,٧٤٦	٠,٧٠٨

رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس
١٢	٠,٧٤٧	٠,٦٢٤	٤٠	٠,٧٤٨	٠,٥٠٥
١٣	٠,٧٤٨	٠,٥٣١	٤١	٠,٧٤٦	٠,٧٦٥
١٤	٠,٧٤٧	٠,٦٨٢	٤٢	٠,٧٤٧	٠,٥٦٠
١٥	٠,٧٤٧	٠,٦١٠	٤٣	٠,٧٤٧	٠,٦١٧
١٦	٠,٧٤٧	٠,٥٦٠	٤٤	٠,٧٤٨	٠,٤٣٩
١٧	٠,٧٤٧	٠,٦٩٣	٤٥	٠,٧٤٧	٠,٦٦٤
١٨	٠,٧٤٧	٠,٥٨٨	٤٦	٠,٧٤٧	٠,٦١٣
١٩	٠,٧٤٨	٠,٤١٥	٤٧	٠,٧٤٦	٠,٧٧٤
٢٠	٠,٧٤٨	٠,٥٠٢	٤٨	٠,٧٤٨	٠,٤٥٨
٢١	٠,٧٤٨	٠,٥١١	٤٩	٠,٧٤٦	٠,٧٠٨
٢٢	٠,٧٤٧	٠,٦٦٤	٥٠	٠,٧٤٧	٠,٥٤٩
٢٣	٠,٧٤٦	٠,٧٨٨	٥١	٠,٧٤٨	٠,٥٠٩
٢٤	٠,٧٤٧	٠,٥٦٠	٥٢	٠,٧٤٧	٠,٦٨٢
٢٥	٠,٧٤٦	٠,٧٥٣	٥٣	٠,٧٤٧	٠,٥٩٩
٢٦	٠,٧٤٧	٠,٦٢٤	٥٤	٠,٧٤٨	٠,٤٤٠
٢٧	٠,٧٥٠	٠,٣٦٠	٥٥	٠,٧٤٦	٠,٦٩٩
٢٨	٠,٧٤٧	٠,٦٦٦	٥٦	٠,٧٤٦	٠,٧٦٣

في ضوء القيم السابقة لمعامل ألفا يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات (مقياس المعتقدات اللاعقلانية) ذات قيمة دالة إحصائيا، مما يدل على أنها ثابتة ولها معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس.

٢. مقياس المرونة العقلية:(أعداد صلاح شريف،٢٠١١)

قام صلاح شريف (٢٠١١) بإعداد مقياس المرونة العقلية، ويتكون المقياس في صورته النهائية من ٣٠عبارة وقد وزعت العبارات تحت بعدين: البعد الأول (المرونة التكيفية)، والبعد الثاني (المرونة التلقائية)، لكل بعد ١٥ عبارة، ويقابل كل عبارة ثلاث

اختيارات هي (تنطبق تماما، تنطبق، غير متأكد) بحيث تعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوي عالي من المرونة العقلية والعكس صحيح.

وقام معد المقياس بحساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، كما قام معد المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق حساب قيم (كا٢) ومستوى الدلالة وكانت جميع قيم (كا٢) للعبارات ذات دلالة إحصائية عند مستويي ٠,٠١، ٠,٠٥، مما يدل على أن مقياس المرونة العقلية يعد صادقا، وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

وللتحقق من ثبات المقياس استخدم معد المقياس معامل ألفا لحساب الثبات للمقياس ككل وبعديه حيث جاءت قيم معاملات (ثبات ألفا) للبعدين (المرونة التكيفية- المرونة التلقائية) على النحو التالي (٠,٧٣ – ٠,٧٧٨)، أما قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل فقد بلغت (٠,٧٦٩) وتعد تلك المعاملات ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.

وقد قام الباحثان الحاليان بإعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس للتأكد من أنه يتناسب مع عينة البحث الحالي.

أ- صدق المقياس:

قام الباحثان الحاليان بحساب صدق المقياس عن طريق حساب قيم (كا٢) ومستوى الدلالة، وجاءت قيم معامل (كا٢) كما في الجدول التالي:

جدول (٨): قيم (كا٢) لكل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية

رقم العبارة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة	رقم المفردة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة
١	١٠,٣٤٣	٠,٠١	١٦	٩,٨٢٩	٠,٠١
٢	١١,٢٠٠	٠,٠١	١٧	١٢,٤٠٠	٠,٠١
٣	١٣,٠٨٦	٠,٠١	١٨	١٢,٤٠٠	٠,٠١

٤	٩,٦٥٧	٠,٠١	١٩	٩,٦٥٧	٠,٠١
٥	١٠,٣٤٣	٠,٠١	٢٠	٩,٨٢٩	٠,٠١
٦	١٠,٣٤٣	٠,٠١	٢١	٩,٦٥٧	٠,٠١
٧	١٠,٣٤٣	٠,٠١	٢٢	١٢,٠٥٧	٠,٠١
٨	٩,٨٢٩	٠,٠١	٢٣	١٢,٠٥٧	٠,٠١
٩	١٠,٣٤٣	٠,٠١	٢٤	٩,٨٢٩	٠,٠١
١٠	١١,٢٠٠	٠,٠١	٢٥	١٢,٤٠٠	٠,٠١
١١	١٢,٤٠٠	٠,٠١	٢٦	١٢,٠٥٧	٠,٠١
١٢	٦,٤٠٠	٠,٠٥	٢٧	٨,٤٥٧	٠,٠٥
١٣	١١,٢٠٠	٠,٠١	٢٨	١٢,٤٠٠	٠,٠١
١٤	١١,٢٠٠	٠,٠١	٢٩	٩,٨٢٩	٠,٠١
١٥	٩,٨٢٩	٠,٠١	٣٠	١٢,٠٥٧	٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (كا٢) للعبارات ذات دلالة إحصائية عند مستويي ٠,٠١، ٠,٠٥، مما يدل على أن مقياس المرونة العقلية يُعد صادقا، ويقيس ما وضع لقياسه.

ب- الاتساق الداخلي:

قام الباحثان الحاليان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب الارتباط بين درجات كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وبين درجات كل العبارات والدرجة الكلية للفكرة التي تحتويها، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي.

جدول (٩): الاتساق الداخلي بين درجات العبارات بالدرجة الكلية ودرجة الأفكار التي تحتويها

رقم العبارة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للبعد الاول	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	مع الدرجة الكلية للبعد الثاني
١	**٠,٥٢٥	**٠,٦٧٩	١٦	**٠,٤٣٦	**٠,٦٣٣
٢	*٠,٣٥٩	**٠,٥٦٧	١٧	*٠,٣٤٤	**٠,٥٢٢
٣	*٠,٥٠٢	**٠,٦٤٤	١٨	*٠,٣٨٠	**٠,٥٩٨
٤	*٠,٣٥١	**٠,٤٥٤	١٩	**٠,٤٤٣	*٠,٣٨٩
٥	**٠,٥٢٥	**٠,٦٧٩	٢٠	**٠,٤٣٦	**٠,٦٣٣
٦	**٠,٥٠٧	**٠,٧٢٤	٢١	*٠,٤٠٢	**٠,٦٧١
٧	**٠,٥٤١	**٠,٧٦٠	٢٢	**٠,٥٦٩	**٠,٧٠٥
٨	**٠,٥٥٩	**٠,٦٩٦	٢٣	**٠,٥٦٩	**٠,٧٠٥
٩	**٠,٥٢٥	**٠,٦٧٩	٢٤	**٠,٤٣٦	**٠,٦٣٣
١٠	*٠,٤١٤	**٠,٥٥٤	٢٥	**٠,٥٧٠	**٠,٤٩٥
١١	**٠,٥٥٧	**٠,٧٣٥	٢٦	*٠,٥٦٩	**٠,٧٠٥
١٢	**٠,٤٧٩	**٠,٥٥٢	٢٧	*٠,٤٠٤	**٠,٦١٤
١٣	**٠,٤٩٧	**٠,٦٩٧	٢٨	**٠,٤٧٠	**٠,٦٤١
١٤	**٠,٤٧٦	**٠,٦٨٧	٢٩	**٠,٤٣٦	**٠,٦٣٣
١٥	**٠,٥٩١	**٠,٧٥٤	٣٠	**٠,٥٦٩	**٠,٧٠٥

ت-ثبـات المقيــاس:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

١. **التجزئــة النصـفية:** باسـتخدام معادلــة جيتمــان، حيـث بلـغ معامـل الثبـات للمقيـاس (٠,٧١)

٢. **معامل ثبات ألفا:**

- **قيمة معامل الثبات للمقياس ككل**: قد بلغت (٠,٨٧١) وتعد تلـك المعـاملات ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.
- **قيم معامل ثبات ألفــا بحذف درجة المفـردة:** فيما يلي يوضح الجدول التـالي قـيم معامل ثبات ألفــا بحذف درجة العبارة.

جدول (١٠): قيم معامل ألفا بحذف درجة العبارة ومعامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٨٦٦	٠,٤٧٠	١٦	٠,٨٦٨	٠,٣٧٥
٢	٠,٨٧٠	٠,٢٩٤	١٧	٠,٨٧١	٠,٢٧٧
٣	٠,٨٦٦	٠,٤٤٤	١٨	٠,٨٧٠	٠,٣١٤
٤	٠,٨٧٤	٠,١٣٦	١٩	٠,٨٧٤	٠,١٢٩
٥	٠,٨٦٦	٠,٤٧٠	٢٠	٠,٨٦٨	٠,٣٧٥
٦	٠,٨٦٦	٠,٤٥٠	٢١	٠,٨٦٩	٠,٣٣٩
٧	٠,٨٦٥	٠,٤٨٧	٢٢	٠,٨٦٥	٠,٥١٦
٨	٠,٨٦٥	٠,٥٠٦	٢٣	٠,٨٦٥	٠,٥١٦
٩	٠,٨٦٦	٠,٤٧٠	٢٤	٠,٨٦٨	٠,٣٧٥
١٠	٠,٨٦٩	٠,٣٥٢	٢٥	٠,٨٧٢	٠,٢٣٠
١١	٠,٨٦٥	٠,٥٠٣	٢٦	٠,٨٦٥	٠,٥١٦

١٢	٠,٨٦٧	٠,٤٢٢	٢٧	٠,٨٦٩	٠,٣٤٥
١٣	٠,٨٦٦	٠,٤٤٠	٢٨	٠,٨٦٧	٠,٤٠٩
١٤	٠,٨٦٧	٠,٤١٨	٢٩	٠,٨٦٨	٠,٣٧٥
١٥	٠,٨٦٤	٠,٥٤١	٣٠	٠,٨٦٥	٠,٥١٦

في ضوء القيم السابقة لمعامل ألفا يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات (مقياس المرونة العقلية) ذات قيمة دالة إحصائيا، مما يدل على أنها ثابتة ولها معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس.

٣. مقياس التنمر الالكتروني:

قام الباحثان الحاليان بإعداد مقياس التنمر الالكتروني في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وكذلك في ضوء بعض مقاييس التنمر العربية والاجنبية والاستفادة منها مثل، Austin& Joseph (1997)، Solberg& Olweas(2003)، Bond., Wolfe., Tollit., Butler& Patton(2007)، علي موسي الصحبين ومحمد فرحان القضاة(٢٠١٣)،مجدي محمد الدسوقي(٢٠١٦).كما أطلع الباحثان علي مقاييس خاصة بالتنمر الالكتروني مثل Doane et al(2013)،أمنية إبراهيم الشناوي(٢٠١٤)، Stewart., Drescher., Mark., Ebesutani& Young(2014)، Garaigordobil(2015)، أمل يوسف عبد الله العمار(٢٠١٦)، هشام عبد الفتاح المكانين وأخرون(٢٠١٨)، عمرو محمد أحمد درويش وأحمد حسن الليثي(٢٠١٧).

أ. **وصف المقياس:**

تتضمن بنود المقياس سلوكيات التنمر المختلفة والتي تحدث من خلال (الرسائل القصيرة- البريد الالكتروني- مواقع التواصل الاجتماعي-المراسلة الفورية)، وتتنوع ما بين التنمر (اللفظي- غير اللفظي-الاجتماعي- الخصوصية- انتحال الشخصية)، ويتكون المقياس من (٣٥) عبارة، والعبارات جميعها في اتجاه قياس التنمر الالكتروني.

ب. **طريقة تقدير الدرجات:**

تندرج الإجابة وفق طريقة "ليكرت" خماسي التدرج بحيث إذا أجاب الفرد (دائما)حصل على (٥) درجات، وإذا أجاب الفرد (غالباً)حصل على (٤) درجات، و إذا أجاب الفرد (أحياناً)حصل علي (٣) درجات، و إذا أجاب الفرد (نادراً)حصل علي (درجتان)، و إذا أجاب الفرد (أبداً)حصل علي (درجة واحدة).

ت. **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

أولا: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

قاما الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين ،والذين بلغ عددهم (١١) محكماً من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم نفس التربوي وصحة نفسية وأيضاً القياس والتقويم التربوي، حيث طلب منهم تحديد مدى انتماء العبارة للمقياس، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة وما يرونه من إضافة أو حذف لأى عبارة، ثم قاما الباحثان بإجراء جميع التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين والتي تتمثل في حذف (٥)عبارات من المقياس، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (٣٥) عبارة ،وكذا تعديل صياغة عدد من العبارة لعدم وضوحها بناء على رأى المحكمين، وبذلك أعتبر المقياس صادقا بناء على صدق المحكمين.

٢- الصدق باستخدام كا٢:

قام الباحثان الحاليان بحساب صدق المقياس عن طريق حساب قيم (كا٢) ومستوى الدلالة، وجاءت قيم معامل (كا٢) كما في الجدول التالي:

جدول (١١): قيم (كا٢) لكل عبارة من عبارات مقياس التنمر الالكتروني

رقم العبارة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة	رقم المفردة	قيمة كا٢	مستوى الدلالة
١	٣٢,٢٨٦	٠,٠١	١٩	٣٨,٠٠٠	٠,٠١
٢	٢٩,٥٧١	٠,٠١	٢٠	٢٨,٢٨٦	٠,٠١
٣	١٩,٤٢٩	٠,٠١	٢١	٢٨,٥٧١	٠,٠١
٤	٣٢,٢٨٦	٠,٠١	٢٢	٤٣,١٤٣	٠,٠١
٥	٣٨,٠٠٠	٠,٠١	٢٣	٢٨,٥٧١	٠,٠١
٦	٤٦,٨٥٧	٠,٠١	٢٤	١٧,٧٤٣	٠,٠١
٧	٣٢,٢٨٦	٠,٠١	٢٥	٣٩,١٤٣	٠,٠١
٨	٤٦,٨٥٧	٠,٠١	٢٦	٢٩,٥٧١	٠,٠١
٩	٤٦,٨٥٧	٠,٠١	٢٧	٤٦,٨٥٧	٠,٠١
١٠	٣٢,٢٨٦	٠,٠١	٢٨	١٤,٢٥٧	٠,٠١
١١	٢٩,٥٧١	٠,٠١	٢٩	٤٢,٢٨٦	٠,٠١
١٢	١٩,٤٢٩	٠,٠١	٣٠	٣٢,٢٨٦	٠,٠١
١٣	١٠,٠٠٠	٠,٠١	٣١	٢٨,٥٧١	٠,٠١
١٤	٤٦,٨٥٧	٠,٠١	٣٢	٤٦,٨٥٧	٠,٠١
١٥	٣٢,٢٨٦	٠,٠١	٣٣	٤٦,٨٥٧	٠,٠١
١٦	٢٩,٥٧١	٠,٠١	٣٤	٣٢,٢٨٦	٠,٠١
١٧	١٩,٤٢٩	٠,٠١	٣٥	٤٦,٨٥٧	٠,٠١
١٨	٣٢,٢٨٦	٠,٠١			

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم (كا٢) للعبارات ذات دلالة إحصائية عند مستويي ٠,٠١، مما يدل على أن مقياس التنمر الالكتروني يعد صادقا.

ثانياً- الاتساق الداخلي:

قام الباحثان الحاليان بحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس بحساب الارتباط بين درجات كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وبين درجات كل العبارات والدرجة الكلية للفكرة التي تحتويها، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي.

جدول (١٢): الاتساق الداخلي بين درجات العبارات بالدرجة الكلية ودرجة الأفكار التي تحتويها

رقم العبارة	مع الدرجة الكلية للفكرة	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية	رقم المفردة	مع الدرجة الكلية
١	٠,٧٥٦**	١٣	٠,٣٩٦*	٢٥	٠,٤٦١**
٢	٠,٥٤٢**	١٤	٠,٧٥٨**	٢٦	٠,٥٤٢**
٣	٠,٤٢٩*	١٥	٠,٧٥٦**	٢٧	٠,٧٥٨**
٤	٠,٧٥٦**	١٦	٠,٥٤٢**	٢٨	٠,٥٣٧**
٥	٠,٥٢٧**	١٧	٠,٤٢٩*	٢٩	٠,٤٠٤*
٦	٠,٧٥٨**	١٨	٠,٧٥٦**	٣٠	٠,٧٥٦**
٧	٠,٧٥٦**	١٩	٠,٥٢٧**	٣١	٠,٥١٠**
٨	٠,٧٥٨**	٢٠	٠,٤٧٠**	٣٢	٠,٧٥٨**
٩	٠,٧٥٨**	٢١	٠,٤٧٩**	٣٣	٠,٧٥٨**
١٠	٠,٧٥٦**	٢٢	٠,٦٣٤**	٣٤	٠,٧٥٦**
١١	٠,٥٤٢**	٢٣	٠,٤٧٩**	٣٥	٠,٧٥٨**
١٢	٠,٤٢٩*	٢٤	٠,٥٢٦**		

*مستوي دلالة٠,٠٥ ** مستوي دلالة٠,٠١

ثالثا: ثبات المقياس

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

١- **التجزئة النصفية:** باستخدام معادلة جيتمان، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٩٣١).

٢.معامل ثبات ألفا:

- **قيمة معامل الثبات للمقياس ككل**: قد بلغت (٠,٩٥٣) وتعد تلك المعاملات ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.
- **قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:** فيما يلي يوضح الجدول التالي قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة العبارة:

جدول (١٣): قيم معامل ألفا بحذف درجة العبارة ومعامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل ألفا عند حذف العبارة	ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٩٥١	٠,٧٢٩	١٩	٠,٩٥٢	٠,٤٩٨
٢	٠,٩٥٢	٠,٥١٧	٢٠	٠,٩٥٣	٠,٤٣٧
٣	٠,٩٥٣	٠,٣٩٦	٢١	٠,٩٥٣	٠,٤٤٩
٤	٠,٩٥١	٠,٧٢٩	٢٢	٠,٩٥٢	٠,٦١٣
٥	٠,٩٥٢	٠,٤٩٨	٢٣	٠,٩٥٣	٠,٤٤٩
٦	٠,٩٥١	٠,٧٣٨	٢٤	٠,٩٥٢	٠,٥٠٠
٧	٠,٩٥١	٠,٧٢٩	٢٥	٠,٩٥٣	٠,٤٢٩
٨	٠,٩٥١	٠,٧٣٨	٢٦	٠,٩٥٢	٠,٥١٧
٩	٠,٩٥١	٠,٧٣٨	٢٧	٠,٩٥١	٠,٧٣٨
١٠	٠,٩٥١	٠,٧٢٩	٢٨	٠,٩٥٢	٠,٥٠٤
١١	٠,٩٥٢	٠,٥١٢	٢٩	٠,٩٥٣	٠,٣٦٩
١٢	٠,٩٥٣	٠,٣٩٦	٣٠	٠,٩٥١	٠,٧٢٩
١٣	٠,٩٥٤	٠,٣٥٣	٣١	٠,٩٥٣	٠,٤٧٩
١٤	٠,٩٥١	٠,٧٣٨	٣٢	٠,٩٥١	٠,٧٣٨
١٥	٠,٩٥١	٠,٧٢٩	٣٣	٠,٩٥١	٠,٧٣٨
١٦	٠,٩٥٢	٠,٥١٧	٣٤	٠,٩٥١	٠,٧٢٩
١٧	٠,٩٥٣	٠,٣٩٦	٣٥	٠,٩٥١	٠,٧٣٨
١٨	٠,٩٥١	٠,٧٢٩			

في ضوء القيم السابقة لمعامل ألفا يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات (مقياس التنمر الالكتروني) ذات قيم دالة إحصائيا، مما يدل على أنها ثابتة ولها معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس.

نتائج البحث ومناقشتها:

قبل التحقق من صحة الفروض ومناقشتها قام الباحثان باختبار اعتدالية توزيع البيانات وذلك عن طريق حساب معامل الالتواء والتفلطح لدرجات عينة البحث باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS، وأظهرت النتائج اعتدالية توزيع البيانات مما دفع الباحثين لاستخدام الإحصاء البارامتري في التحقق من فروض البحث.

وللتحقق من صحة فروض الدراسة الحالية قام الباحثان باستخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، وكذا معامل ارتباط بيرسون، ومعادلات الانحدار، على النحو التالي:

نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه" لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق على التنمر الالكتروني والوسط الفرضي للمقياس".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط، والانحراف المعياري، وتم استخدام اختبار (T-Test) لعينة واحدة على مقياس التنمر الالكتروني، عند مستوي ٠,٠١، والجدول (١٢) يوضح ذلك

جدول (١٤): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التنمر الالكتروني لعينة البحث

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي دلالة
التنمر الالكتروني	٤٨٦	٨٣,٤٨٥	٢٦,٧٥٤	١٠٢,٥	٤٨٥	٦٨,٧٩١	دالة عند٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس التنمر الالكتروني والوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٨٣,٤٨٥) أقل من المتوسط الفرضي للمقياس (١٠٢,٥)، وهذا يعني أن درجة التنمر الالكتروني لدي أفراد العينة موجود بدرجة معتدلة. واستناداً للنتائج تم

رفض الفرض الصفري لأنه تبين أن التنمر الالكتروني منتشر بدرجة معتدلة بين طلاب جامعة الزقازيق (عينة البحث)، وهو ما يتفق ونتائج دراسة Mac Donald&Pittman(2010)، دراسة Walker, et al(2011)، ودراسة Dilmac(2009)، دراسة Redondo, et al(2017)، ودراسة Hinduja& Patchin(2010) وجاءت نتائج هذه الدراسات فيما يتعلق بمعدلات التنمر الالكتروني بين طلاب الجامعات على النحو التالي (٨,٦٪ - ١١٪ - ٢٢٪ - ٢٦,٧٪ - ٢٨,٧٪) على التوالي.

تفسير نتائج الفرض الأول:

بالنظر إلى قيمة (ت) ودلالتها في الجدول السابق والتي توضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب علي مقياس التنمر الالكتروني والوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٨٣,٤٨٥) أقل من المتوسط الفرضي للمقياس (١٠٢,٥)، وهذا يعني أن درجة التنمر الالكتروني لدي أفراد العينة موجود بدرجة معتدلة، حيث ادى الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الالكتروني إلي حدوث بعض المشكلات، وتعد مشكلة التنمر الالكتروني بين طلاب الجامعات هي الاكثر لفتاً للانتباه(مراد على عيسى واخرون، ٢٠٢٠)، وساهم في وجود تلك الظاهرة نظرة المتنمر إلي ذلك السلوك علي انه شيء غير ضار، كما انهم ليسوا على وعي كافً بأثر ذلك على الاخرين(ozden& Icellionglu,2014)، او بسبب الرغبة في الانتقام من الضحية (Yaman&Peker,2012) أو للمزاح واللهو أو الاستهزاء بالضحية، والسخرية منها (Mark&Ratliffe,2011).

نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور- اناث) في مقاييس المعتقدات اللاعقلانية، والمرونة العقلية، والتنمر الالكتروني". وفي سعي الباحثان للتحقق من صحة هذا الفرض

أو رفضه، استخدم اختبار " ت "T-test للمجموعات المستقلة لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والاناث على مقاييس (المعتقدات اللاعقلانية، والمرونة العقلية، والتنمر الالكتروني) والجداول التالية توضح تلك النتائج:

جدول (١٥): نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور - اناث) على مقياس المعتقدات اللاعقلانية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	ذكور ن (٢٢٤)		اناث ن (٢٦٢)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المبالغة في طلب الاستحسان	٧,٤٩١	١,٠٥٤	٧,٤١٦	١,١٣٠	٠,٧٥٦	غير داله
ابتغاء الوصول إلى المثالية	٧,٦٦٥	١,١٣٢	٧,٤٧٣	١,١٠٦	١,٨٨٢	غير داله
اللوم القاسي للذات والأخرين	٩,٤٢٨	٠,٩٨٦	٩,٣١٦	١,١١٨	١,١٧١	غير داله
توقع الكوارث	٧,٧٣٢	١,٠٦٢	٧,٦٦٠	١,٣٢٠	٠,٦٦٤	غير داله
التهور الانفعالي	٧,٨٦١	١,١٠٩	٧,٥٣٠	١,١٣٣	٣,٢٤٦	داله عند٠,٠١
القلق الزائد	٧,٧١٤	١,١٢٣	٧,٤٨٤	١,٠٩٢	٢,٢٧٤	داله عند٠,٠٥
تجنب مواجهة المشكلات	٧,٦٥١	١,١١٠	٧,٧٧٤	١,٢٠٩	١,١٦٩	غير داله
الاعتمادية	٨,٠٥٨	٠,٩٤٢	٧,٨٥١	١,٠٧٠	٢,٢٦٥	داله عند٠,٠٥
الشعور بالعجز	٧,٦٤٧	١,١٨٤	٧,٤٥٠	١,٠٦٢	١,٩١٥	داله عند٠,٠٥
الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين	٧,٥٩٨	١,١٤٧	٧,٧٠٢	١,١٤٩	٠,٩٩٦	غير داله
ابتغاء الحلول الكاملة	٧,٧٤١	١,١٤٦	٧,٦٦٧	١,١٤١	٠,٧٠٢	غير داله
الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل	٨,١٣٣	١,٣٠٥	٧,٧٦٧	١,٢٤٢	٣,١٥٧	داله عند٠,٠١
الشعور بان المستقبل غير مشجع	٩,٦٨٣	٠,٨٨٤	٩,٣٧٤	١,٠٧٨	٣,٤٧٠	داله عند٠,٠١
الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة	٩,٤٦٨	١,٠٧٠	٩,٣٥١	١,١٣٤	١,١٧٤	غير داله
الدرجة الكلية	١١٣,٨٧٥	٧,٣٢٩	١١١,٨٢٠	٧,٧٤١	٠,٦٦٨	داله عند٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق(ذكور- أناث) علي مقياس المعتقدات اللاعقلانية، حيث اتضح ان قيم (ت)دالة عند مستوي (٠,٠١)في كل من التهور الانفعالي، الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل ،الشعور بأن المستقبل غير مشجع والدرجة الكلية للمقياس، ودالة عند

مستوي(٠,٠٥) في كل من القلق الزائد، الاعتمادية ،والشعور بالعجز حيث تتجه النتيجة لصالح الذكور، بينما كانت قيم (ت)غير دالة في كل من اللوم القاسي للذات والأخرين، المبالغة في طلب الاستحسان وابتغاء الوصول الي المثالية، تجنب مواجهه المشكلات، الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين، ابتغاء الحلول الكاملة في مقياس المعتقدات اللاعقلانية، واستنادناً لتلك النتائج تم قبول الفرض جزئياً فيما يتعلق بمقياس المعتقدات اللاعقلانية .

وتتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج العديد من الدراسات والتي أشارت إلى أن الذكور أكثر من الاناث في بعض المعتقدات اللاعقلانية كدراسة فتحية بلعسلة(٢٠١٢)، ودراسة ماجد مصطفي العلي(٢٠١٣)، ودراسة محمد راشد الحجري(٢٠١٣)، ودراسة محمد سليمان خاطر(٢٠١٥)، ودراسة هبه إبراهيم حماد(٢٠١٧)، ودراسة حسن زبيحي(٢٠١٩)، وتختلف مع دراسة كل من عبد الكريم جرادات(٢٠٠٦)، ودراسة هاني محمد عبارة(٢٠١٧)والتي إشارات إلي وجود فروق في بعض المعتقدات اللاعقلانية لصالح الاناث، كما توصلت نتائج العديد من الدراسات الي عدم وجود فروق في المعتقدات اللاعقلانية بين الذكور والاناث كدراسة Zwemar& Deffenbacher(1984)، دراسة Hazaleus& Deffenbacher(1985)، ودراسة Marcotte(1996)، ودراسة Bridges& Roig(1997)، ودراسة محمود مسلم الطلالعه(٢٠٠٧)، ودراسة حسن علي الزهراني(٢٠١٠)،ودراسة محمد لخضر روبي(٢٠١٣)، ودراسة جمال أبو مرق، وزياد بركات(٢٠١٦)، ودراسة محمد بودربالة، ودليلة بوضياف(٢٠١٧).

تفسير نتائج الفرد الثاني فيما يتعلق بمتغير المعتقدات اللاعقلانية:

تفسر تلك النتيجة بأن مرحلة المراهقة تتميز بالتغيرات الانفعالية العديدة وأغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف(محمد أحمد بخيت، علي احمد مصطفى، محمود مندوه محمد، احمد عبد الكريم حمزه، ٢٠١٠)، نظراً للعديد من العوامل التي يتعرض

لها المراهق ومنها المثالية، الفشل في اشباع بعض الحاجات، والضغوط الاجتماعية، وفشل العلاقة بالجنس الاخر، ومشكلات التوافق، مما يجعل سلوكه يتميز بالاستثارة والحساسية النفسية، والانفجارات الانفعالية(حامد عبد السلام زهران،٢٠٠٤)، حيث يوجد اتفاق عام علي ان مرحلة المراهقة هي مرحلة "أزمة" ويطلق عليها مرحلة الضغوط والعواصف وهو وصف يعني أن مرحلة المراهقة هي مرحلة تهور انفعالي شديد، وأكدت نتائج بحوث علماء الاجتماع والانثروبولوجيا أن ازمة المراهقة تختلف في شكلها ومضمونها وحدتها من مجتمع لأخر وأن المراهق أو الشاب يعكس في ازمته ظروف اجتماعية وحضارية معينة، فالأزمة لا تكون استجابة لتغيرات داخل الفرد وانما نتيجة للبيئة التي يعيش فيها(فؤاد أبو حطب، وأمال صادق،٢٠٠٨)، فالبيئة المصرية وأساليب التنشئة الاجتماعية بها تشجع الذكور علي أن يكونوا أكثر شجاعة واستقلالية في حين تفرض قيود علي الاناث وتشجعهم أن يكونوا أكثر التزاما وتمسكاً بالعادات والتقاليد الأمر الذي يجعل معه الذكور أكثر تهوراً انفعالياً عن الاناث؛ وأكد حامد عبد السلام زهران(٢٠٠٤) على ميل الذكور لاستخدام العنف والغضب كسلوك خارجي للتعبير عن القلق، بينما الاناث تميل إلي الخيال وأحلام اليقظة كمخرج من القلق، اما فيما يتعلق بمعتقدات الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل والقلق الزائد والشعور بأن المستقبل غير مشجع، فطبيعة الحياة الصعبة ومسئولياتها المستمرة والتي غالبا ما يتحمله الذكور، فمسئولية الزواج وتكوين الاسرة وبناء المنزل وتعليم الأبناء والانفاق تقع علي عاتق رب الاسرة، وهو ما يفرض علي الذكور أن يكونوا أكثر جدية ورسمية في التعامل مع الأخرين لتوفير تلك المسئوليات حتي يحظوا بقيمة ومكانة محترمة بينهم، ونظراً لارتفاع معدلات البطالة وما يتبعه من صعوبة الحصول علي عمل مناسب وتدني الاجر في حالة الحصول علي عمل مع الارتفاع المضطرد والكبير في الأسعار، مما يجعل معه إمكانية الاستقلال عن الاسرة والاعتماد علي الذات، صعباً لدي قطاع كبير من الشباب، الأمر الذي يجعل معه الشعور بأن المستقبل غير مشجع ، كما تجعلهم تلك الأمور أكثر قلقاً

وخوفاً وتصيبهم بالزعر وعدم الارتياح، وبالنسبة لمعتقدي الاعتمادية والشعور بالعجز فالمسئولية تتطلب من الرجال بذل الجهد والعمل الدائم، مما يعرضهم في وقت من الأوقات إلي المرض أو الحوادث المختلفة؛ ولذا فإنا بعض الرجال قد يتنصلون من هذه المسئولية ويعتقدون بأنه من الأفضل عدم تحملها لان ذلك سوف يقلل من الصعوبات التي يواجهونها وقد يشعرهم ذلك بالأمن والأمان الزائف، كما أن الركون للماضي وعدم القدرة علي المشكلات الحاضرة قد تبرز لدي الذكور أكثر من الاناث تمشياً مع طبيعة الحياة الصعبة ومسئولياته المستمرة والتي غالباً ما يتحملها الذكور.

جدول (١٦): نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور - اناث) على مقياس المرونة العقلية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	ذكور ن (٢٢٤)		اناث ن (٢٦٢)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المرونة التكيفية	٣٣,٨١٧	٥,٩٧١	٣٤,٤٦١	٤,٩٨٢	١,٢٨٠	غير دالة
المرونة التلقائية	٣٤,٠٧٥	٥,٧١٢	٣٤,٥٥٧	٤,٠٧٦	٠,٩٧٤	غير دالة
الدرجة الكلية	٦٧,٨٩٢	١١,٤٩٩	٦٩,٠١٩	٩,٨٩٣	١,١٤٧	غير دالة

يتضح من جدول (١٦) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور- أناث) على مقياس المرونة العقلية وبعديه (المرونة التكيفية- المرونة التلقائية)، واستناداً لتلك النتائج تم رفض الفرض فيما يتعلق بمقياس المرونة العقلية واتفقت تلك النتائج مع نتائج دراسة(Tan 2005)، ودراسة صلاح شريف(٢٠١١) التي أشارت إلي أنه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في المرونة العقلية وبعديها، بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Ran et al., 2009) حيث كشفت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في المرونة العقلية التلقائية.

تفسير نتائج الفرد الثاني فيما يتعلق بمتغير المرونة العقلية:

بالنسبة للفروق بين متوسطي درجات افراد العينة (ذكور- أناث) في مقياس المرونة العقلية، اتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور- أناث) في بعدي (المرونة التكيفية- المرونة التلقائية) والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يرجع الى تشابه افراد العينة في نوعية الدراسة والمشكلات التي تواجههم داخل الجامعة وتتطلب حلاً.

جدول (١٧): نتائج اختبار "ت" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور - اناث) على مقياس التنمر الالكتروني

المقياس	ذكور ن (٢٢٤)		اناث ن (٢٦٢)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التنمر الالكتروني	٨٩,٤٢٤	٢٨,٢٧٦	٧٨,٨٠٨	٢٤,٣٠٦	٤,٥٦٤	داله عند٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب جامعة الزقازيق (ذكور- أناث) على مقياس التنمر الالكتروني لصالح الذكور، حيث كانت قيمة (ت) ٧,٤٢٤ وهي دالة عند مستوي دلالة٠,٠١وهو ما يعني تحقق الفرض فيما يخص الفروق بين الذكور والاناث علي مقياس التنمر الالكتروني، وتتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج العديد من الدراسات والتي اشارت إلى أن الذكور أكثر ممارسة لسلوك التنمر الالكتروني من الاناث كدراسة كل من Dilmac (2009) ، Doane., et al (2013)، Arslan., et al (2012)، Fives., et al(2011) ، Floros., G. et al (2013)، Zhou., et al (2013)، امنيه إبراهيم الشناوي (٢٠١٤)، هشام عبد الفتاح المكانين واخرون(٢٠١٨)، إيمان عبد المجيد محمد (٢٠١٩).

تفسير نتائج الفرد الثاني فيما يتعلق بمتغير التنمر الالكتروني:

وتفسر تلك النتيجة بأن أساليب التنشئة الاجتماعية في المجتمع المصري تشجع الذكور على أن يكونوا أكثر شجاعة واستقلاليه، في حين تشجع الاناث أن يكن أكثر التزاما وتمسكاً بالعادات والتقاليد، أضافة إلي القيود التي تفرضها الاسرة علي الاناث، مما يجعل الذكور أكثر قدرة من الاناث علي التعبير عن مشاعر الغضب والعدوان، كما أن الكثير من الإباء وفقاً للتقاليد السائد يسمحون للذكور بالتواصل الالكتروني دون روابط في حين يضعون الكثير من الضوابط من الاناث.

ويؤكد هشام المكانين وآخرون (٢٠١٨) أن الاناث أكثر خوفاً من الذكور على المغامرة بالسب والشتم والتهكم على الاخرين عبر شبكات التواصل الاجتماعي ولا يثقنا بضمانات الخصوصية والأمان في تلك الشبكات، إذا تخاف الاناث من نظرة المجتمع لهن إذا تكشف ذلك، ويظهر ذلك في اتاحه الذكور لكثير من الغرباء التواصل معهم عبر صفحاتهم في حين لا تثق الاناث في ذلك وتحظر على الغرباء الدخول لصفحاتهن الخاصة بمواقع التواصل الاجتماعي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على "وجود علاقة ارتباطية بين درجات طلاب جامعة الزقازيق في مقاييس المعتقدات اللاعقلانية المرونة العقلية والتنمر الالكتروني". وفي سعي الباحثان للتحقق من صحة هذا الفرض أو رفضه، استخدم أسلوب معامل ارتباط "بيرسون" للوقوف على طبيعة العلاقة بين الدرجات التي حصل عليها افراد العينة في المقاييس الثلاث كل مقياسين على حدة كما توضح الجداول التالية:

جدول (١٨): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب جامعة الزقازيق على مقياسي (المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية)

المعتقدات اللاعقلانية	المرونة العقلية		
	التكيفية	التلقائية	الدرجة الكلية
المبالغة في طلب الاستحسان	-٠,١٥٥**	-٠,١٧٢**	-٠,١٦٦**
ابتغاء الوصول إلى المثالية	-٠,١٥٣**	-٠,١٤٩**	-٠,١٥٥**
اللوم القاسي للذات والأخرين	-٠,٢٧١**	-٠,٢٦٦**	-٠,٢٧٣**
توقع الكوارث	-٠,١٨٩**	-٠,١٩٠**	-٠,١٩٣**
التهور الانفعالي	-٠,٢٢٩**	-٠,٢٠١**	-٠,٢١٩**
القلق الزائد	-٠,٢٣٧**	-٠,٢٢٥**	-٠,٢٣٥**
تجنب مواجهة المشكلات	-٠,١٩١**	-٠,١٩٤**	-٠,١٩٦**
الاعتمادية	-٠,١٩٩**	-٠,١٨١**	-٠,١٩٣**
الشعور بالعجز	-٠,٢٧٨**	-٠,٢٤٤**	-٠,٢٦٥**
الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين	-٠,٢٤٨**	-٠,٢٥٥**	-٠,٢٥٦**
ابتغاء الحلول الكاملة	-٠,١٨١**	-٠,١٦٦**	-٠,١٧٦**
الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل	-٠,٢٦٨**	-٠,٢٥٤**	-٠,٢٦٥**
الشعور بان المستقبل غير مشجع	-٠,٢١٤**	-٠,١٩٥**	-٠,٢٠٨**
الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة	-٠,٢٩٤**	-٠,٢٨١**	-٠,٢٩٢**
الدرجة الكلية	-٠,٤٥٨**	-٠,٤٣٩**	-٠,٤٥٦**

**تشير الى مستوي دلالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٨) وجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات طلاب جامعة الزقازيق (عينة البحث) على مقياس المعتقدات اللاعقلانية كإبعاد فرعية ودرجة كلية ودرجتهم على مقياس المرونة العقلية كإبعاد فرعية ودرجة كلية، حيث كانت قيم (ر)سالبة ودالة عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يؤكد وجود علاقة ارتباطيه سالبة بينهم، وهو ما اتفق مع

نتـائج ودراسـة Gunduz (2013) ودراسـة Deen,. Turner., Wong (2017) والتي اشـارت إلـى وجـود علاقـة ارتباطيـة سـالبة بـين المعتقـدات اللاعقلانيـة والمرونـة العقلية.

جدول (١٩): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب جامعة الزقازيق على مقياسي (المعتقدات اللاعقلانية والتنمر الإلكتروني)

المعتقدات اللاعقلانية	التنمر الالكتروني	المعتقدات اللاعقلانية	التنمر الالكتروني
المبالغة في طلب الاستحسان	٠,١٩٨**	الشعور بالعجز	٠,٢٩٨**
ابتغاء الوصول إلي المثالية	٠,١٩٤**	الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين	٠,٢٥٢**
اللوم القاسي للذات والأخرين	٠,٢٦٥**	ابتغاء الحلول الكاملة	٠,٢١٢**
توقع الكوارث	٠,٢٠٢**	الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل	٠,٣٤٢**
التهور الانفعالي	٠,٢٣٣**	الشعور بان المستقبل غير مشجع	٠,٢٣٨**
القلق الزائد	٠,٢٥٩**	الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة	٠,٣٢٨**
تجنب مواجهة المشكلات	٠,٢١٧**	**الدرجة الكلية**	٠,٥١٩**
الاعتمادية	٠,٢٧٣**		

**تشير الى مستوي دلالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٩) وجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات طلاب جامعة الزقازيق (عينة البحث) على مقياس المعتقدات اللاعقلانية كإبعاد فرعية ودرجة كلية ودرجتهم على مقياس التنمر الالكتروني كدرجة كلية، حيث كانت قيم (ر) موجبة ودالة عند مستوي دلالة ٠,٠١ مما يؤكد وجود علاقة ارتباطيه سالبة بينهم، وهو ما أتفق مع

نتـائج دراسـة Birle& Bosca(2013)، دراسـة Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus (2017) ، دراسـة حسـن زبيحـي(٢٠١٩)، دراسـة Çekiç, Ali& Sabanci, Yunus, (2019) والتي توصلت إلى أن المعتقدات اللاعقلانية لها علاقـة إيجابية مع التنمر الالكتروني.

جدول (٢٠): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب جامعة الزقازيق على مقياسي (المرونة العقلية والتنمر الإلكتروني)

المرونة العقلية	التكيفية	التلقائية	الدرجة الكلية
التنمر الالكتروني	-٠,٨٧٣**	-٠,٨٧٣**	-٠,٨٨٧**

**تشير الى مستوي دلالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٠) وجد علاقة ارتباطية سالبة بـين درجـات طـلاب جامعـة الزقازيق (عينة البحث) على مقياس المرونة العقلية كإبعاد فرعية ودرجة كليـة ودرجـتهم علي مقياس التنمر الالكتروني كدرجة كلية، حيث كانت قيم (ر)سالبة ودالة عند مستوي دلالـة ٠,٠١ ممـا يؤكـد وجـود علاقـة ارتباطيـه سـالبة بينـهم، وهـو مـا أتفـق مـع دراسـة Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus ، دراسـة Fedai & Serkan (2018)، دراسـة Aliyev & Gengec (2019) ، ودراسـة Muyu., et al(2020)، والتي أظهرت وجـود علاقـة سـالبة مـا بـين المرونـة والتنمـر الالكترونـي، واستنادناً للنتائج التي يوضحها جدول(١٦)،(١٧)،(١٨) تم قبول الفرض.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

بالنظر الى قيم معاملات الارتباط ودلالتها في الجداول الثلاث السابقة التي توضـح معامل ارتباط (بيرسون) لـدرجات طـلاب جامعـة الزقـازيق (عينـة البحـث) فـي مقيـاس المعتقدات اللاعقلانية بأبعاده الفرعية كما يوضحه جدول (١٦) ومقياس المرونـة العقليـة وبعديه كما يوضحه جدول (١٧) والتنمر الالكتروني كما يوضـحه جـدول (١٨)، اتضـح أن جميع قيم (ر) دالة عند مستوى (٠,٠١) في جميع المقاييس الثلاث وأبعادها.

وتعد تلك العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاث (المعتقدات اللاعقلانية- المرونة العقلية -التنمر الالكتروني) متسقة مع معظم نتائج الدراسات السابقة التي تناولت علاقة أي من تلك المتغيرات مع بعضها البعض، وكذا مع الادبيات في هذا المجال، وبالنظر الى العلاقة الارتباطية بين كل من المعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية لدى طلاب جامعة الزقازيق(عينة البحث)، وجد أنها تتراوح بين(-٠,١٥٥و-٠,٤٥٨) وتعبر تلك القيم عن علاقة ارتباطية سالبة، وتفسر على أن منخفضي الدرجة علي مقياس المعتقدات اللاعقلانية يكون لديهم المرونة العقلية مرتفعة ويتميزون بقدرتهم على الموائمة والتكيف في مواجهة المواقف والمشكلات المتعددة بعيدا عن الجمود والتعصب لفكرة محددة، ولا يتأتى ذلك الا اذا كان الفرد غير مقيد بإطار فكرى محدد والعكس صحيح.

ويشير "اليس" أن مثل هذه الأفكار اللاعقلانية تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها وتدعيمها يصبح الفرد غير قادر علي التخلص من أفكار مثل "ينبغي"، أو "يتحتم"، أو من "المفروض" لأنه بمجرد أن يعتقد الفرد في هذا الوهم الذي تتضمن هذه الحتميات، فإنه يصبح مستهدف للتصلب والجمود الفكري وهو عكس المرونة العقلية (مفتاح عبد العزيز،٢٠٠١).

وبالنسبة للعلاقة الارتباطية بين المعتقدات اللاعقلانية والتنمر الالكتروني وجد أن قيمها تتراوح بين (٠,١٩٤و٠,٥١٩) وتلك القيم تعبر عن علاقة ارتباطية موجبة بين المعتقدات اللاعقلانية والتنمر الالكتروني، حيث يربط "اليس" بين وجود الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد وبين نزوعه للعدوان، حيث ينشأ السلوك العدواني والذي يعد التنمر الالكتروني احد اشكاله نتيجة لبعض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية، والمعروف أن الأفكار العدوانية تسئ اولاً الى التوازن النفسي لصاحبها، ومن ثم الى الاخر عندما تتحول هذه الأفكار نحو

الممارسة، وقد افرد "اليس" فصلاً لهذه المعتقدات اللاعقلانية الداعمة للعدوان منها الفكرة القائلة "لابد من عقاب هذا أو ذاك ولا بد من الانتقام مماً يكيدون لي"، والفكرة القائلة "بعض الناس اشرار وعلى درجة عالية من الخسة وهم لذلك يستحقون العقاب"(عصام عبد اللطيف العقاد، ٢٠٠١).

أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين المرونة العقلية والتنمر الالكتروني وجد أن قيمها تراوحت بين (-٠,٨٧٣و-٠,٨٨٧) وتلك القيم تعبر عن علاقة ارتباطية عكسية قوية مما يؤكد أن المرونة العقلية تلعب دورا هاما في حياة الافراد سواء المهنية او الاكاديمية أو الحياتية، فالفرد الذي يتميز بمرونة عقلية مرتفعة يكون لديه تنوعاً وسرعة في استجاباته حيال موقف ما، مما يساعد في الوصول لحلول غير تقليدية لمشكلاته (صلاح شريف عبد الوهاب ،٢٠١١) ،أما الفرد الذي يتميز بضعف المرونة العقلية تنطوي استجاباته على العديد من المشكلات السلوكية (Freitas., et al, 2017) والتي قد يكون احدها التنمر الالكتروني، حيث تلعب المرونة دور كبير في الحد من القلق والاكتئاب، الغضب، والعدوان لدى المراهقين، لأنه كما اتضح سابقا ان الفرد الذي يتميز بقدر مناسب من المرونة العقلية يكون أكثر تفاعلا مع المواقف المتنوعة بأساليب مختلفة سعيا لتحقيق أهدافه.

نتائج الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه (تختلف نسبة إسهام كل معتقد من المعتقدات اللاعقلانية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام الانحدار المتعدد بطريقة Enter والجدول التالي يوضح ما توصل إليه الباحثان من نتائج.

جدول (٢١): تحليل التباين لمدي تأثير المتغيرات المستقلة (المعتقدات اللاعقلانية) على التنمر الالكتروني

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة	قيمةR2	نسبة التباين
الانحدار	١٠٦٢٩٤,٢٠١	١٤	٧٥٩٢,٤٤٣	١٤,٨٤٦	دالة عند ٠,٠١	٠,٣٠٦	٣٠٪
البواقي	٢٤٠٨٧١,١٩٩	٤٧١	٥١١,٤٠٤				
الكلى	٣٤٧١٦٥,٣٩٩	٤٨٥					

يتضح من جدول (٢١) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (المعتقدات اللاعقلانية) على التنمر الالكتروني كانت دالة عند ٠,٠١، بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بنسبة٣٠٪، ويوضح الجدول التالي مدي تأثير المتغيرات المستقلة على التنمر الالكتروني.

جدول (٢٢): يبين مدي تأثير المتغيرات المستقلة (المعتقدات اللاعقلانية) عل التنمر الالكتروني

مصدر الانحدار	معاملات الانحدار(B)	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
المبالغة في طلب الاستحسان	١,٥٥٧	٠,٩٧٦	٠,٠٦٥	١,٦١٥	غير دالة
ابتغاء الوصول إلى المثالية	٠,١٢٧	٠,٩٩٣	٠,٠٠٥	٠,١٢٨	غير دالة
اللوم القاسي للذات والأخرين	٢,٩٣١	٠,٩٤٠	٠,١٢٦	٣,١١٨	دالة عند٠,٠١
توقع الكوارث	٣,١٧٠-	١,٦٩١	٠,١٢٦-	١,٨٧٤-	غير دالة
التهور الانفعالي	٣,٠٥٧	٠,٩٧٢	٠,١٢٧	٣,١٤٥	دالة عند٠,٠١
القلق الزائد	٢,١٨٤	٠,٨٩٣	٠,٠٩٩	٢,٤٤٦	دالة عند٠,٠٥
تجنب مواجهة المشكلات	٠,٩٦٢	٠,٩٤٠	٠,٠٤٢	١,٠٢٣	غير دالة
الاعتمادية	٢,٤٠٥	٠,٩٩٤	٠,١٠٢	٢,٤١٩	دالة عند٠,٠٥
الشعور بالعجز	٤,٠٧٦	٠,٩٧٦	٠,١٧١	٤,١٧٥	دالة عند٠,٠١
الانزعاج الزائد لمشكلات	١,٨٣٠	١,٠٧٠	٠,٠٧٠	١,٧١١	غير دالة

الاخرين					
ابتغاء الحلول الكاملة	١,٦٨٩	٠,٩٤٨	٠,٠٧٢	١,٧٨٢	غير دالة
الالتزام بالجدية والرسمية في التعامل	٠,٠٢٤-	١,٤٢٢	٠,٠٠٠	٠,٠١٧	غير دالة
الشعور بان المستقبل غير مشجع	٢,٩٤٦	٠,٨٨٨	٠,١٤١	٣,٣١٧	دالة عند٠,٠١
الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة	٥,٣٢٨	١,٧٧٥	٠,٢٢٠	٣,٠٠١	دالة عند٠,٠١
الثابت	١١٩,٤٢١-	١٥,٦٩٧		٠,٧٤٧٩-	

يتضح من جدول (٢٢) أن المعتقدات اللاعقلانية التي تتنبأ بالتنمر الالكتروني كانت (اللوم القاسي للذات والأخرين - التهور الانفعالي - القلق الزائد- الاعتمادية - الشعور بالعجز- الشعور بأن المستقبل غير مشجع- الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة)، واستنادناً لتلك النتائج تم قبول الفرض.

- ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

التنمر الالكتروني لطلاب جامعة الزقازيق=٢,٩٣١(اللوم القاسي للذات والاخرين) + ٣,٠٥٧× (التهور الانفعالي) +٢,١٨٤× (القلق الزائد) +٢,٤٠٥×(الاعتمادية)+٤,٠٧٦(الشعور بالعجز) + ٢,٩٤٦× (الشعور بأن المستقبل غير مشجع) +٥,٣٢٨(الحظ يلعب دوراً كبيراً في الحياة) -١١٩,٤٢١

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus (2017) حيث اشارت نتائج الدراسة إلي أن الدرجة الكلية للمعتقدات اللاعقلانية ترتبط ايجابياً بالتنمر الالكتروني بمعامل ارتباط٠,٣٦٤ وهو دال عند مستوي دلالة ٠,٠٥ولقد اشارت نتائج تحليل الانحدار بأن المعتقدات اللاعقلانية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بإسهام نسبي بلغ ١٣,٢٪، ونسبة فائية بلغت ٢١,٣٦٦.

كما اتفقت مع دراسة(2019) Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus والتي توصلت إلى أن الدرجة الكلية للمعتقدات اللاعقلانية لها علاقة إيجابية مع

التنمر الالكتروني، كما أنها مؤشر للتنبأ بالتنمر الالكتروني بمعامل ارتباط٠,٣٣٢ وهو دال عند مستوي دلالة ٠,٠١،ولقد اشارت نتائج تحليل الانحدار بأن المعتقدات اللاعقلانية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بإسهام نسبي بلغ ١٢,٦٪، ونسبة فائية بلغت ١٧,٣٩٨.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

- الطالب الذي يعاني من اللوم القاسي للذات والآخرين، ويسيطر عليه معتقد انه يجب أن توقع أشد العقوبة على الافراد ذوي النفوس الشريرة في كل المجتمعات، وبالتالي تدفعه تلك الأفكار إلى القيام بسلوك التنمر الالكتروني كوسيله لمعاقبتهم، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد اللوم القاسي للذات والأخرين بالتنمر الالكتروني.
- الطالب الذي يعاني من التهور الانفعالي يتميز سلوكه بالاستثارة والحساسية النفسية والانفجارات الانفعالية ويشعر دائماً بأن التعاسة خارجة عن ارادته، ولا يمكن لاي أنسان التحكم في قدره ومصيره وبالتالي تدفعه تلك الأمور إلى القيام بسلوك التنمر الالكتروني، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد التهور الانفعالي بالتنمر الالكتروني.
- الطالب الذي يعاني من القلق الزائد، حيث يمثل ارتفاع معدلات البطالة وصعوبة الحصول على عمل والارتفاع الكبير في الأسعار مصدراً كبيراً للقلق على المستقبل، فمن الطبيعي إذا تعرض الانسان لخطر ما أن يشعر بالزعر الشديد والخوف وعدم الارتياح، وبالتالي تدفعه هذه الأمور الى التنمر الالكتروني لأنه لا محالة من وقوع المحظور، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد القلق الذائد بالتنمر الالكتروني.

- الطالب الذي يعتمد على الاخرين في تحقيق بعض أهدافه، وأنه بحاجة لوجود شخص أقوي منه حتى يشعر بالأمان، حيث يميل هذا الفرد الى الهروب من تحمل المسئولية ومن مواجهة مشكلاته الى التنمر الالكتروني، وهذا ما اشارت اليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد الاعتمادية بالتنمر الالكتروني.
- الطالب الذي يشعور بالعجز، يرى الخبرات والاحداث الماضية هي ما تقرر السلوك الحاضر، فتأثير الماضي لا يمكن تجاهله، فعندما يشعر الفرد بالعجز ويفشل في تحقيق أهدافه فانه يشعر بالإحباط، وكما افترض جون "دولارد، ونيل ميللر" فان السلوك العدواني ينجم دائما عن الإحباط، وان هذا العدوان قد يتم تأجيله او تخفيفه او ازاحته عن مصدره نحو هدف اخر سهل المنال يتمثل في التنمر الالكتروني، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد العجز بالتنمر الالكتروني.
- الطالب الذي لا يخطط لمستقبلة يرى إن المستقبل غير مشجع، حيث تمثل صعوبة الحصول على عمل مناسب بعد التخرج من الجامعة نتيجة لارتفاع معدلات البطالة، إضافة تدني الاجر في حال الحصول علي العمل مع الارتفاع المضطرد والكبير في الأسعار، و تزايد مسئوليات الحياة، الأمر الذي يجعل معه الشعور بأن المستقبل غير مشجع، مما ينتج عنه إصابة الفرد باللامبالاة والإحباط نتيجة لذلك الشعور مما يدفعه الي التنمر الالكتروني كشكل من اشكال العدوان الناتج عن الإحباط وفقا لفرضية الاحباط / العدوان، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد الشعور بإن المستقبل غير مشجع بالتنمر الالكتروني.
- الطالب الذي يؤمن بأن الحظ يلعب دوراً كبيراً في مشكلات الناس وتعاستهم، حيث أوضحت دراسة نور الهدى المقدم(١٩٩٤) أن الطلبة ذوي الأفكار اللاعقلانية اعلى في وجهة الضبط الخارجي من ذوي الأفكار العقلانية، وأشارت دراسة ايناس محمد صفوت، ميمي السيد احمد(٢٠١٨) الى جود تأثير سالب دال

احصائيا للدرجة الكلية لموضع الضبط على الدرجة الكلية للتنمر، أي انه كلما قلت درجة موضع الضبط الداخلي ذادت درجة التنمر، حيث أوضح Manichander(2012) أن الافراد ذوي الضبط الخارجي يفسرون عادة النتائج السلبية والايجابية التي تحدث لهم للظروف الخارجية كالحظ والصدفة والسلطة التي يصعب السيطرة عليها، مما يشعرهم بالعجز والدونية تجاه ما يدور حولهم وبالتالي الإحباط الذي يؤدي عادة الى التنمر بأشكاله المختلفة، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث، حيث يتنبأ معتقد الحظ يلعب دوراً كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم بالتنمر الالكتروني.

- أما بالنسبة إلى المعتقدات التالية المبالغة في طلب الاستحسان- ابتغاء الوصول إلى الكمال الشخصي - اللوم القاسي للذات والآخرين- توقع الكوارث- الانزعاج الزائد لمشكلات الاخرين - تجنب مواجهة المشكلات-ابتغاء الحلول الكاملة- الالتزام بالرسمية والجدية في التعامل مع الأخرين، فأشارت نتائج البحث إلى أن هذه المعتقدات لا تعتبر منبئة بالتنمر الالكتروني.

نتائج الفرض الخامس:

ينص هذا الفرض على أنه (تختلف نسبة إسهام كل من بعدي المرونة العقلية في التنبؤ بالتنمر الالكتروني).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام الانحدار المتعدد بطريقة Enter والجدول التالي يوضح ما توصل إليه الباحثان من نتائج.

جدول (٢٣): تحليل التباين لمدي تأثير المتغيرات المستقلة (المرونة العقلية) على التنمر الالكتروني

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة	قيمةR2	نسبة التباين
الانحدار	٢٧٣٤٠٧,٤٤٨	٢	١٣٦٧٠٣,٧٢٤	٨٩٥,١٩٧	دالة عند ٠,٠١	٠,٧٨	٧٨٪
البواقي	٧٣٧٥٧,٩٥٢	٤٨٣	١٥٢,٧٠٨				
الكلى	٣٤٧١٦٥,٣٩٩	٤٨٥					

يتضح من جدول (٢٣) أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (المرونة التكيفية-المرونة التلقائية) على التنمر الالكتروني كانت دالة عند ٠,٠١، بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بنسبة٧٨٪، ويوضح الجدول التالي مدي تأثير المتغيرات المستقلة على التنمر الالكتروني.

جدول (٢٤): يبين مدي تأثير المتغيرات المستقلة (المرونة العقلية) على التنمر الالكتروني

مصدر الانحدار	معاملات الانحدار(B)	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
المرونة التكيفية	٢,١٨٤-	٠,٢٩١	٠,٤٤٦-	٧,٥١١-	دالة عند٠,٠١
المرونة التلقائية	٢,٢٦٨-	٠,٢٩٥	٠,٤٥٦-	٧,٦٨٠-	دالة عند٠,٠١
الثابت	٢٣٥,٩٨٥	٣,٦٥٣		٦٤,٦٠٥	

يتضح من جدول (٢٤) أن المرونة العقلية التي تتنبأ بالتنمر الالكتروني كانت (المرونة التكيفية- المرونة التلقائية)، واستناداً لتلك النتائج تم قبول الفرض.

- ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

التنمر الالكتروني طلاب جامعة الزقازيق= -٢,١٨٤× (المرونة التكيفية) - ٢,٢٦٨× (المرونة التلقائية) +٢٣٥,٩٨٥

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus (2017) حيث اشارت نتائج الدراسة إلى أن الدرجة الكلية للمرونة ترتبط ايجابياً بالتنمر الالكتروني بمعامل ارتباط٠,٣٤٣ وهو دال عند مستوي دلالة ٠,٠٥ولقد اشارت نتائج تحليل الانحدار بأن المرونة العقلية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بإسهام نسبي بلغ ١١,٧٪، ونسبة فائية بلغت ٢٨,٠٧٨.

كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة Fedai & Serkan (2018)، حيث اشارت نتائج الدراسة إلي أن الدرجة الكلية للمرونة ترتبط ايجابياً بالتنمر الالكتروني بمعامل ارتباط- ٠,١٤٦ وهو دال عند مستوي دلالة ٠,٠١ولقد

اشارت نتائج تحليل الانحدار بأن المرونة العقلية تتنبأ بالتنمر الالكتروني بإسهام نسبي بلغ ٩٪، ونسبة فائية بلغت ٩,٥٧٣.

تفسير نتائج الفرض الخامس:

- الطالب الذي يتميز بالمرونة التكيفية قادر على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهة المصاعب والصدمات، وهو ما يعكس قدرة الفرد على التعامل مع المواقف بشكل إيجابي، حيث يعد ذلك من الخصائص الإيجابية في الشخصية، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث بوجود علاقة ارتباطية قوية بين المرونة التكيفية والتنمر الالكتروني أي انه كلما زادت المرونة التكيفية يقل التنمر الالكتروني والعكس، كما أشارت إلى أن المرونة التكيفية تتنبأ بالتنمر الالكتروني.
- الطالب الذي يتميز بالمرونة التلقائية يتميز بالقدرة والسرعة في انتاج العديد من الأفكار تجاه موقف ما، حيث تعتمد المرونة التلقائية على سرعة انتاج الأفكار وتنوعها أكثر من عددها، فيكون لدى الفرد العديد من الأفكار يختار افضلها لمواجهة موقف ما؛ مما يقلل من فرصة القيام بسلوك التنمر الالكتروني، وهذا ما أشارت إليه نتائج البحث بوجود علاقة ارتباطية قوية بين المرونة التلقائية والتنمر الالكتروني أي انه كلما زادت المرونة التلقائية يقل التنمر الالكتروني والعكس، كما أشارت إلي أن المرونة التلقائية تتنبأ بالتنمر الالكتروني.

ويؤكد ما سبق دراسة(2019) Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus ودراسة(2010)Hinduja& Patchin والتي توصلت الى أن المرونة كانت عاملاً وقائياً قوياً في مواجهة التنمر الالكتروني.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج تم تقديم التوصيات والبحوث المقترحة التالية:

(أ) التوصيات المقترحة:

١- التأكيد على تضمين الأفكار العقلانية في البرامج الدراسية بالمرحلة الجامعية.

٢- عمل ورش عمل لتنمية المرونة العقلية(التكيفية-التلقائية) لما لها من تأثير إيجابي.

٣- توعية الطلاب بالجامعة بمظاهر التنمر وأنواعه وطرق التعامل مع المتنمرين.

٤- إعداد برامج إرشادية لتحسين الأفكار العقلانية لدى طلاب الجامعة.

٥- إعداد برامج إرشادية لتنمية المرونة العقلية لدي طلاب الجامعة.

٦- إعداد برامج إرشادية للحد من انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني لدي طلاب الجامعة.

(ب) دراسات وبحوث مقترحة:

١- دراسة فاعلية برامج قائمة على المرونة العقلية (التلقائية- التكيفية) في الحد من ظاهرة التنمر الإلكتروني لدي طلاب الجامعة.

٢- الكشف عن فاعلية المرونة العقلية في خفض المعتقدات اللاعقلانية لدي الطلاب بالجامعة.

٣- دراسة العلاقة بين المرونة العقلية والمعتقدات العقلانية لدي طلاب الجامعة.

المراجع

إبراهيم محمد فوده (٢٠٠٥). أثر استخدام فنية دي بونو للقبعات الست في تدريس العلوم علي تنمية نزعات التفكير الإبداعي ومهاراته لدي تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، *مجلة التربية العلمية*، القاهرة،٨(٤)، ٨٣-١٢٢.

أحمد محمد الزغبي (٢٠٠١). *الامراض النفسية والمشكلات السلوكية عند الأطفال*، عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.

أحمد محمد الزغبي (٢٠٠٦). *الصحة النفسية والعلاج النفسي للمعلمين والمعلمات والمرشدين النفسيين*، الرياض: مكتبة الرشد.

أسامة حميد حسن الصوفي، فاطمة هاشم قاسم المالكي (٢٠١٢). التنمر عند الأطفال وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، جامعة بغداد،١٤٦-١٨٨.

إسعاد عبد العظيم محمد البنا (٢٠٠٨). سمات الشخصية وأساليب المعاملة الوالدية المدركة لدي التلاميذ ضحايا مشاغبة الاقران في المدرسة، *مجلة بحوث التربية النوعية*، جامعة المنصورة، (١١)، ١٣٧-١٦٧.

أمال مصطفي الصايغ، وهويدة حنفي الريدي، ورضوى عاطف الشيمي (٢٠١١). *أسس التوجيه والإرشاد النفسي*، الرياض: دار النشر الدولي.

أمل يوسف عبد الله العمار (٢٠١٦). التنمر الالكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، *مجلة البحث العلمي في التربية، القاهرة*،١٧، ٢٢٣-٢٥٠.

امنيه إبراهيم الشناوي (٢٠١٤). الكفاءة السيكومترية لمقياس التنمر الالكتروني (المتنمر-الضحية)، *مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية-شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفية*، نوفمبر، ١-٥٠.

إيمان عبد المجيد محمد عبد المجيد (٢٠١٩). بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتنمر الالكتروني لدي المراهقين، *ماجستير*، كلية الآداب، جامعة المنوفية.

إيناس محمد صفوت، ميمي السيد عبد الرحمن (٢٠١٨). نمذجة العلاقات السببية بين الأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط والتنمر لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، *المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية*، القاهرة، ١٣٥-٢٠١.

بشرى المغربل (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدينة حماه، رسالة ماجستير، قسم الارشاد النفسي، جامعة دمشق.

جمال أبو مرق، زياد بركات (٢٠١٦). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى عينة من طلبة جامعتي الخليل والقدس المفتوحة، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٣٠(٢)، ٢٤٣-٢٧٤.

حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). *التوجيه والإرشاد النفسي*، القاهرة: عالم الكتب.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٤). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، القاهرة: عالم الكتب.

حسن زبيحي (٢٠١٩). الذكاء الوجداني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والسلوك العدواني لدي تلاميذ الرابعة متوسط، *رسالة دكتوراة*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

حسن علي الزهراني (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت، *رسالة دكتوراه*، جامعة ام القرى.

حسن علي جابر عسيري (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة في خميس مشيط، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة الملك خالد.

حمزة مالكي، وشباب الرشيدي (٢٠١٢). علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك العدواني لدى طلاب الثانوي. *دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق)*، (٧٧)، ٢١٩-٢٧٦.

داليا محمد محمد (٢٠٠٢). فاعلية برنامج قائم على طريقة المشروع في تنمية بعض مهارات ما وراء المعرفة لدي أطفال الروضة، *رسالة دكتوراة*، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

رمضان عاشور حسين (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التنمر الالكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين، *المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والنفسية*، ٤، ٤٠-٨٥.

زليخة جديدي (٢٠١٦). الأفكار اللاعقلانية والاغتراب لدي عينة من التلاميذ العنفين وغير العنيفين ببعض ثانويات ولايتي الوادي وورقلة -دراسة ميدانية مقارنة، *رسالة دكتوراة*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

زينب محمد أمين (٢٠١٦). تعيين مقياس المرونة العقلية لدي طلاب الجامعة، *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة قنا*، (٢٧)،١٣٩-١٨٠.

سامية لطفي الأنصاري، وجليلة عبد المنعم مرسي (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك العدواني في ضوء أساليب المعاملة الوالدية في مرحلة الطفولة المتأخرة. *دراسات الطفولة*،٣٦(١٠)، ٢٥ – ٦١.

سليمان الريحاني (١٩٨٥). تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، *مجلة دراسات الجامعة الأردنية*، ١٢(١١)، ٧٧-٩٥.

سهام علي شريف، شريف ذكي (٢٠١٥). الأساليب الخداعية لجرائم الاتصالات عبر المحمول بين الوقاية والمواجه، *المؤتمر الثامن عشر (كلية التربية جامعة حلوان)، التربية ودعم الشخصية المصرية*، ٢٤٥-٢٦٠.

شاكر عبد الحميد (٢٠٠٨). *الفنون البصرية وعبقرية الادراك*، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدي أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، (٢٠)،٢٠-٧٨.

طه عبد العظيم حسين، سلامه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). *استراتيجيات إدارة الصراع المدرسي*، عمان: دار الفكر.

عبد الكريم جرادات (٢٠٠٦). العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٢(٣)، ١٤٣-١٥٣.

عبد الله عثمان عبد الله احمد (٢٠٠٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى معلمي مدينة تعز، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة صنعاء.

عدنان يوسف العتوم (٢٠١٢). *علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق*، ط٣، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠٠١). *سيكولوجية العدوانية وترويضها*، مصر: دار غريب للطباعة والنشر.

علي عبد الرحمن الشهري (٢٠٠٣). العنف في المدارس الثانوية من وجهة نظر المعلمين، *رسالة ماجستير*، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.

علي موسي الصبحين، محمد فرحان القضاة (٢٠١٣). *سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه- أسبابه- علاجه)*، الرياض: مركز الدراسات والبحوث، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

علي وطفة (١٩٩٦). *الأسس الفيزيولوجية والنفسية للعنف والعدوانية: هل يمكن للعنف الإنساني أن يفسر على نحو فيزيولوجي؟*، المعرفة، دمشق، وزارة الثقافة، ٣٩٩(١)، ٥٣-٦٨.

عماد محمد مخيمر (٢٠١١). *علم النفس الاجتماعي التطبيقي*، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

عمرو محمد احمد درويش ،احمد حسن محمد الليثي (٢٠١٧). فاعلية بيئة تعلم معرفي/سلوكي قائمه على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، *مجلة العلوم التربوية*، ٤، ١-٦٨.

فتحية بلعسه (٢٠١٢). تأثير الأفكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان على ظهور السلوك العدواني عند المراهقين المتمدرسين، *مجلة الباحث، المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة – الجزائر*، ٦، ٦٦ – ٨٩.

فؤاد أبو حطب، امال صادق (٢٠٠٨). نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، القاهرة: الانجلو المصرية.

لويس كامل مليكة (١٩٨٩). *سيكولوجية الجماعات والقيادة، القاهرة*: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ماجد مصطفى العلي (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين، *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٤١(١)، ٤٠-٨٥.

مباركة مقراني (٢٠١٨). التنمر الالكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثانية ثانوي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي ببعض ثانويات مدينة ورقلة، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

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

محمد أحمد بخيت، علي احمد مصطفى، محمود مندوه محمد، احمد عبد الكريم حمزة (٢٠١٠). علم نفس النمو، الرياض: مكتبة الرشد.

محمد السيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، *الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية*، (٢).

محمد المصري (١٩٩٤). أثر الجنس والأسلوب المعرفي (التصلب، المرونة) على التوافق الشخصي والاجتماعي عند طلبة الجامعة، *رسالة ماجستير*، الجامعة الأردنية.

محمد بو درباله، دليله بوضياف (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية، *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، ١٢، ١٧٥-١٩٣.

محمد راشد سعيد الحجري (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي.

محمد سليمان خاطر (٢٠١٥). الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ١٣(٢)، ١١٧-١٣٨.

محمد صهيب مزنوق (١٩٩٦). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد عبد السلام غنيم (٢٠٠٥). *مفاهيم أساسية في علم النفس المعرفي*، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

محمد لخضر روبي (٢٠١٣). *الأفكار اللاعقلانية عند المراهقين دراسة في الصحة النفسية*، الجزائر: دار الخلدونية للطباعة والنشر والتوزيع.

محمود عبد الرحمن حمودة (١٩٩٣). دراسة تحليليه عن العدوان، *مجلة علم النفس*، (٢٧)، ٢٠-٢٥.

محمود مسلم الطلالعة (٢٠٠٧)٠ تحري الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي وإيجاد علاقته بالقلق لدى طلبة جامعة مؤته، *رسالة ماجستير*، جامعة مؤته الأردن.

مراد على عيسى، سمير المعراج، اميمة كامل (٢٠٢٠). *التنمر في المدرسة: المخاطر، الوقاية، والتدخل*، القاهرة، دار العلم والايمان.

مصري عبد الحميد حنورة (٢٠٠٠). *علم نفس الفن وتربية الموهبة*، القاهرة: دار غريب للنشر والطباعة.

معاوية أبو غزاله (٢٠٠٩). الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة، والدعم الاجتماعي، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٢(٥)، ٨٩-١١٣.

معتز سيد عبد الله، ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٧). *إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين*، ا القاهرة: لهيئة المصرية العامة للكتاب.

مفتاح عبد العزيز (٢٠٠١). *علم النفس العلاجي - اتجاهات حديثة*، ط ١، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

ناصر حسين ناصر (٢٠١٩). سمتا المرونة (العقلية والاجتماعية) وعلاقتها بالجدارة الاكاديمية لدي طلبة الجامعة، *مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية*،٣(٢٦)،١-٢٩.

نبيل عبد الفتاح حافظ، نادر قاسم (١٩٩٣). الإحباط والعدوان، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، القاهرة، العدد (١٦)، ٧٥-٨٤.

نور الهدى المقدم (١٩٩٤). علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، *مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية*، ٢٠، ٢٠٥-٢٢٩.

هاني محمد عبارة (٢٠١٧). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدى المراهقين-دراسة ميدانية- على طلبة الثانوية العامة في مدينة حمص بسوريا، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٦(٩)، ٨٠-١٩٥.

هبه إبراهيم عبد الله حماد (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن، *مجلة العلوم التربوية*، ٣(٢)، ٥٦٧-٦٤٤.

هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠٠٤). التنبؤ بسلوك المشاغبة / الضحية من خلال بعض أساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من المراهقين، *المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد. مركز الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٣٣٣-٣٨٠.

هشام عبد الفتاح المكانين، ونجاتي أحمد يونس، وغالب محمد الحيارى (٢٠١٨): التنمر الالكتروني لدي عينة من الطلبة المضطربين سلوكياً وانفعالياً في مدينة الزرقاء، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، جامعة السلطان قابوس،١(١٢)،١٧٩-١٩٧.

Ahn, A. J., Kim, B. S. K., & Park, Y. S. (2008). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*(4), 353–363.

Akbulut, Y., & Eristi, B. (2011). Cyberbullying and victimization among Turkish university students. *Australasian Journal of Educational Technology*, *27*(7), 1155-1170.

Al-Heeti, K. N., Hamid, A. A., & Alghorani, M. A. (2012). The Irrational Beliefs Inventory: Psychometric Properties and Cross-Cultural Validation of its Arabic Version.

Psychological Reports: Mental & Physical Health, 111(1),47-63.

Aliyev, R & Gengeç, H. (2019). The Effects of Resilience and Cyberbullying on Self-Esteem. Journal of Education. 199. 155-165.

Ang, R. P., & Goh, D. H. (2010). Cyberbullying Among Adolescents: The Role of Affective and Cognitive Empathy, and Gender. *Child Psychiatry & Human Development,* 41(4), 387-397.

Arslan, S., Savaser, S., Hallett, V., & Balci, S. (2012). Cyberbullying Among Primary School Students in Turkey: Self-Reported Prevalence and Associations with Home and School Life. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(10), 527–533.

Austin, Sharon & Joseph, Stephen. (1997). Assessment of bully/victim problems in 8 to 11 year-olds. *The British journal of educational psychology*. 66 (Pt 4). 447-456.

Bahman, akbari. (2017). Effectiveness of Training Psychological Resilience on Aggression and Happinessamong Students. Journal of Holistic Nursing and Midwifery, 27(1), 1-7.

Baker, Ö. E., & Tanrıkulu, İ. (2010). Psychological consequences of cyberbullying experiences among Turkish secondary school children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2(2), 2771–2776.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise Control. W. H. Freeman and Company. New York.

Bauman, S., Toomey, R.B.,&Walker, J.L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence,* 36(2), 341–350.

Berne, s., Frisen, A., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Naruskov, K.,

Bircan, E.& Merve, A. (2019). Problematic Internet Use in Terms of the Purposes of Internet Use, Irrational Beliefs, Feelings of Inferiority, and Gender. Addicta: *The Turkish Journal on Addictions*, 6, 471–496.

Birle, D., & Bosca, S. (2013). The relationship between bullying and irrational beliefs in a sample of Romanian students. *Romanian Journal of School Psychology,* 6 (11): 126-133.

Bonanno, R. A., & Hymel, S. (2013). Cyberbullying and internalizing difficulties: above and beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal of youth and adolescence*, 42(5), 685–697.

Bond, L., Wolfe, S., Tollit, M., Butler, H., & Patton, G. (2007). A comparison of the Gatehouse Bullying Scale and the peer relations questionnaire for students in secondary school. *The Journal of school health*, 77(2), 75–79.

Bowes L., Maughan B., Caspi A., Moffitt TE& Arseneault, L. (2010). Families promote emotional and behavioral resilience to bullying evidence of an environmental

effect. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51(7):809-817.

Bridges, K. R., & Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A re-examination with context controlled. *Personality and Individual Differences, 22*(6), 941–944.

Cañas, J., Antolí, A., Fajardo, I & Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: Effects of different types of training*. Theoretical Issues in Ergonomics Science*. 6(1). 95-108.

Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus. (2017). An examination of cyberbullying and cyber victimization in adolescents in terms of irrational beliefs, psychological resilience and psychological needs: *47th congress of the european association for behavioral and cognitive therapies* 13-16 septemper 2017, at ljubljana- slovenia.

Çekiç, Ali & Sabanci, Yunus. (2019). The Relationship between Irrational Beliefs, Resilience, Psychological Needs, Cyberbullying and Cyber Victimization. *Universal Journal of Educational Research, 7*(3), 700-706.

Coelho, V. A., & Romão, A. M. (2018). The relation between social anxiety, social withdrawal and (cyber) bullying roles: *A multilevel analysis. Computers in Human Behavior*, 86, 218–226.

David-Ferdon, C., & Hertz, M. F. (2018). Electronic Media and Youth Violence: A CDC Issue Brief for Researchers. Centers for Disease Control and Prevention.

Davis, M., Eshelman,E.,& Mckay,M. (2000). The Relaxation & Stress Reduction Workbook, fifth edition. Oakland. New Harbinger Publications, Inc.

Deák, Gedeon. (2003). The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances in child development and behavior.* 31(1). 271-327.

Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist, 31*(3), 249–263.

Dibbets, Pauline & Jolles, Jelle. (2006). The Switch Task for Children: Measuring mental flexibility in young children. Cognitive Development. 21. 60-71.

Dilmaç, B. (2009). Psychological Needs as a Predictor of Cyber Bullying: A Preliminary Report on College Students. *Educational Sciences: Theory and Practice,* 9(3), 1307-132.

Doane, A. N., Kelley, M. L., Chiang, E. S., & Padilla, M. A. (2013). Development of the Cyberbullying Experiences Survey. *Emerging Adulthood, 1*(3), 207–218.

Dryden, w. (2005). Rational emotive behavior therapy. Encyclpedia of congnitive behavior therapy, 321-324.

Dryden, w., &Branch, R. (2008). The fundamentals of rational emotive behavior therapy: a training handbook chichester: wiley.

Ellis, A. (1977). Rational-Emotive Therapy: Research Data That Supports The Clinical and Personality Hypotheses of RET and Other Modes of Cognitive-Behavior Therapy*. The Counseling Psychologist*, 7(1), 2–42.

Ellis, A., & Dryden, W. (1997)*. The practice of Rational Emotive Behavior Therapy. 2nd ed.,* Springer Publishing Company.*USA*

Fahy, A.E., Stansfeld, S.A., Smuk, M., Smith, N.R., Cummins, S & Clark, C. (2016). Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolesc mental health. *Journal of Adolescent Health*, 59, 502–509.

Fedai., K& serkan. V.S. (2018). What is the Role of Resilience in Predicting Cyber Bullying Perpetrators and Their Victims*. Journal of psycologists and consellors in schools* 28(1), 102-117.

Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R. & Digiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents*. Cognitive Therapy Research*, 35: 199-208.

Floros, G., Siomos, K., Fisoun, V., Dafouli, E., & Geroukalis, D. (2013). Adolescent Online Cyberbullying in Greece: The Impact of Parental Online Security Practices, Bonding, and

Online Impulsiveness. The Journal of school health. 83. 445-53.

Fox, C. L., & Boulton, M. J. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perceptions. British Journal of Educational Psychology, 75(2), 313–328.

Fredstrom, B.K., Adams, R.E & Gilman, R. (2011). Electronic and school-based victimization: unique contexts for adjustment difficulties during adolescence. Journal of Youth Adolescence, 40(4):405-415.

Freitas, D.F., Coimbra, S., Marturano, E.M., Marques, S.C., Oliveira, J.E., & Fontaine, A.M. (2017). Resilience in the face of peer victimisation and discrimination: The who, when and why in five patterns of adjustment. *Journal of Adolescence,* 59(1), 19-34.

Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and Reciprocal Relations of Cyberbullying With Depression, Substance Use, and Problematic Internet Use Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health,* 53(4), 446–452.

Garaigordobil, M . (2015). Psychometric Properties of the Cyberbullying Test, a Screening Instrument to Measure Cybervictimization, Cyberaggression, and Cyberobservation. Journal of interpersonal violence, 20, 1-28.

Guerra, N. G., Williams, K. R., & Sadek, S. (2011). Understanding bullying and victimization during childhood

and adolescence: a mixed methods study. Child development, 82(1), 295–310.

Gunduz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085.

Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 47–52.

Hinduja S, Patchin JW (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. Archives of suicide Research, 14(3):206-221.

Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying Identification, Prevention, and Response,* Cyberbullying Research Center, Retrieved December.

Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2008). Cyberbullying: an exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129-156.

Juvonen, J., & Gross, E.F (2008). Extending the school grounds-Bullying experiences. Journal of school health, 78(9), 490-505.

Karabulut, Ebru & KURU, E. (2009). Review of Several Variables of Characteristics of the Students in Physical Education and Sport Department of Ahi Evran University and the Ability of Problem Solving. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 10(3), 119-127.

Kim, B. S. K., & Omizo, M. M. (2005). Asian and European American Cultural Values, Collective Self-Esteem, Acculturative Stress, Cognitive Flexibility, and General Self-Efficacy Among Asian American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 412–419.

Kong, Grace., Fuller, Ryan., Digiuseppe., & Raymond. (2010). Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents. *Cognitive Therapy and Research.* 35. 199-208.

Lovegrove, P.J., Henry K.L& Slater M.D. (2012), Examination of the Predictors of Latent Class Typologies of Bullying Involvement among Middle School Students. Journal of School Violence,11(1):75-93.

MacDonald, C. D., & Roberts-Pittman, B. (2010). Cyberbullying among college students: Prevalence and demographic differences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 9, 2003-2009.

Manichander, T. M. (2012). Locus of Control and Performance: Widening Applicabilities. Paripex - Indian Journal Of Research, 3(2), 84–86.

Marcotte D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. Journal of Adolescence, 31(124):935-954.

Mark, L.,& Ratliffe, K. T. (2011). Cyber Worlds: New Playgrounds for Bullying. *Computers in the Schools*, 28(2), 92–116.

Müller, B. C. N., Gerasimova, A., & Ritter, S. M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing

cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 10*(3), 278–286.

Muyu, L., Wolke, D., Schneider, S., & Margraf, J. (2020). Bullying History and Mental Health In University Students: The Mediator Roles of Social Support, Personal Resilience, and Self-Efficacy. Frontiers in Psychiatry, 10,1-9.

O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-esteem and its relationship to bullying behaviour. Aggressive Behavior, 27(4), 269–283.

Ozden, M. S., & Icellioglu, S. (2014). The perception of cyberbullying and cybervictimization by university students in terms of their personality factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4379-4383.

Paulson, A. (2018). Internet bullying. http://www.csmonitor.com/2003/1230/p11s01-legn. htm. Accessed December 01, 2018.

Ran, R. H., Bargh, J. A., & Zimerman, S. (2009). Automatic and flexible: The case of nonconscious goal pursuit. *Social Cognition, 27*(1), 20–36.

Redondo, J., Luzardo-Briceno, M., Lizeth Garcia-Lizarazo, K., & Ingles, C.J. (2017). Cyberbullying Psychological Impact on University Students: An Exploratory Study. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 8(2), 458-478.

Reuben, Ng., Ang, Rebecca., & Ho, Moon-Ho. (2012). Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The

Mediational Role of Resilience in Adolescents. *Child & Youth Care Forum,* 41, 529-546.

Roberts, W. B., Jr., & Morotti, A. A. (2000). The bully as victim: Understanding bully behaviors to increase the effectiveness of interventions in the bully–victim dyad. *Professional School Counseling, 4*(2), 148–155.

Roland, E. (2002). Bullying, depressive symptoms and suicidal thoughts. *Educational Research, 44*(1), 55–67.

Sari, S.V., & Camadan, F. (2016). The new face of violence tendency: Cyber bullying perpetrators and their victims. *Computers in Human Behavior,* 59, 317–326.

Shell, D. F., & Husman, J. (2001). The Multivariate Dimensionality of Personal Control and Future Time Perspective Beliefs in Achievement and Self-Regulation. Contemporary Educational Psychology, 26(4), 481–506.

Sleglova, V., & Cerna, A. (2011). Cyberbullying in Adolescent Victims: Perception and Coping. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 5(2). 102-125.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(4), 376–385.

Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior,* 29(3), 239–268.

Sourander, A., Brunstein Klomek, A., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., koskelainen, M., Ristkari, T. & Helenius, H. (2010). Psychosocial Risk Factors Associated With Cyberbullying Among Adolescents. *Archives of General Psychiatry*,67(7), 720-728.

Stewart, R. W., Drescher, C. F., Maack, D. J., Ebesutani, C., & Young, J. (2014). The Development and Psychometric Investigation of the Cyberbullying Scale. *Journal of interpersonal violence*, 29(12), 2218–2238.

Tan, M. (2005). Examining the impact of an Outward Bound Singapore program on the life effectiveness of adolescents (Doctoral dissertation, University of New Hampshire (Department of Kinesiology).

Tharp-Taylor S,. Haviland A,.& D'Amico EJ. (2009), Victimization from mental and physical bullying and substance use in early adolescence. Addictive Behaviors,34(6-7):561-567.

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior,* 26(3), 227-287.

Van Eylen, L., Boets, B., Steyaert, J., Evers, K., Wagemans, J., & Noens, I. (2011). Cognitive flexibility in autism spectrum disorder: Explaining the inconsistencies? *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(4), 1390–1401.

Vandervoort, D., Divers, P. P., & Madrid, S. (1999). Ethno-culture, anxiety, and irrational beliefs. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 18*(3), 287–293.

Walker, C.M., Sockman, Beth., & Koehn, Steven. (2011). An Exploratory Study of Cyberbullying with Undergraduate University Students. *Teching Trends.* 55(2). 31-38.

Wang Yu-Long& Zhong Zhen. (2015). Effects of Frustration Situation and Resilience on Implicit Aggression, Chinese Journal of Clinical Psychology, 2, 75–79.

Wienke Totura, C. M., Green, A. E., Karver, M. S., & Gesten, E. L. (2009). Multiple informants in the assessment of psychological, behavioral, and academic correlates of bullying and victimization in middle school. Journal of Adolescence, 32(2), 193–211.

Yaman, E.,& Peker, A. (2012). The Perceptions of Adolescents about Cyberbullying and Cybervictimization. *Gaziantep University Journal of Social Sciences, 11*, 819-833.

Ybarra ML,.& Mitchell KJ. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: a comparison of associated youth characteristics. Journal of Child Psychology Psychiatry,45(7):1308-1316.

Ybarra, ML. (2004). Linkages between depressive symptomatology and Internet harassment among young

regular Internet users. Cyber psychology Behavior. 7(2):247-257.

Zhou, Z., Tang, H., Tian, Y., Wei, H., Zhang, F., & Morrison, C. M. (2013). Cyberbullying and its risk factors among Chinese high school students. School Psychology International, 34(6), 630–647.

Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 31*(3), 391–393.