

## فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتمرات إلكترونياً بالمرحلة الإعدادية

د. أسماء فتحي لطفي\*

### المقدمة

تُعد وسائل الاتصال الإلكتروني مثل الإنترنت والهاتف أحد الأساليب التي أدت إلى ظهور نوع جديد من التمر أكبر وأشد أنواع التمر ضرراً ؛ وذلك لأن تأثيره أعمق ويستمر لفترة طويلة فمن خلاله يتم اخفاء جزء من هوية المتمر وعدم تجسده أمام ضحيته وهذا عن طريق كتابة رسائل التهديد المتعمد والمحتوية على كلمات تسبب ضيقاً، و يمكن قراءتها باستمرار، ولا توجد سلطة مركزية عليها، كما أنه يسهل عمل أكثر من بريد الكتروني لنفس الشخص ، ويمكن تغييره في أقل من ساعة أو استخدام العديد من شرائح التليفون المحمول لنفس الفرد، وبسبب سهولة الاستخدام والجاذبية للمحتويات التكنولوجية يفضل الأطفال استخدامها.

وعلى الرغم من أنه يتم تدريب الطلاب على كيفية استخدام الكمبيوتر كأحد الوسائل التكنولوجية الحديثة للاستعانة به في التحصيل وعمل التكاليفات إلا أنه توجد فئة من الطلاب يستخدمونه أسوأ استخدام في نشر الأذى والضرر والذي يتطور مع تقدم العمر بحيث أصبح موجودا بين الطلاب ومنتشراً بدءاً من نهاية المرحلة الابتدائية و ثم في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية وما بعدها ، والذي

\* مدرس بقسم الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة المنيا

أصبح يمارس ضد الطلاب من أصحاب الطبقات الدنيا ، وأصبح يواجه ضد المعلمين والمديرين .

(Smith , et al. 2008 ; أبو الديار، ٢٠١٢: ٦٠ ; Friséen , et al. 2013 ;Kowalski et al. 2014)

وتشير دراسة (Hoff & Mitchell 2009;Campbell et al. 2012) أن أسلوب التحدي للمتنمر التقليدي ومواجهته وسيلة غير بناءة ، وتوصلت دراسة (مهني، ٢٠١٣) إلى فعالية التدخل التعليمي النفسى ضد التمر لطلبة المدارس الأعدادية بالأسكندرية واعتمدت الدراسة على التدخل من خلال تغيير الاتجاه نحو التمر التقليدي ومساعدتهم على إدارة الغضب، وتنمية التوكيدية، وتنمية القدرة على حل مشكلة لا للتمر للمتنمر ولضحيته ، واقترحت دراسة (Jacobs, et al. 2015) مجموعة من أساليب مواجهة التمر التقليدي والتمر الإلكتروني المستخدمة من قبل الضحايا في استبانة واحدة مكونة من أربعة أبعاد في مواجهة سلوك التمر وهي استراتيجيات مواجهة معرفية وسلوكية وإقلامية وإحجامية .

هذه الاستراتيجيات موجهة من الضحية ضد المتنمر التقليدي والإلكتروني ولكن ذلك مشروط بمعرفة هوية المتنمر الإلكتروني أو تقوية ذات الضحية، كما حاولت دراسة (Herrera, 2014) أن تدرب الطالب المتنمر إلكترونياً وعضوية تدريسه على الإدراك الحسي المتعاطف وتبصيرهم بمخاطر التمر الإلكتروني في المرحلة المتوسطة الإعدادية من خلال المشاهدة لفيديو يتسم بالأمن على عكس الفيديوهات المتسببة في ضرر الآخرين ساعد في خفض التمر الإلكتروني

وتوصلت دراسة على عثمان (٢٠١٤) أن طلاب المرحلة الإعدادية كانت أعلى من المرحلة الابتدائية في التمر الإلكتروني ولكن لا توجد فروق دالة إحصائية بين المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية في التمر الإلكتروني؛ ولهذا تم اختيار طلاب مرحلة الإعدادية بالصف

الثالث حتي يكون التتمر الإلكتروني واضح كما أن هذا الصف يعتبر مرحلة حرجة في الحياة التعليميه للطالب فأى تأثير سلبي عليه يجعله يتخذ اتجاهاً مختلفاً في مصيره المستقبلي في الحصول على مؤهلات عليا .

ولذا فالإرشاد النفسي للطالبات المتمترات الكترونيا بالمرحلة الإعدادية يعد مهماً للغاية وذلك لأنهن في مرحلة المراهقة المبكرة (تقابل مرحلة الإعدادية) أي مرحلة العواصف والتوتر ومحاوله ايجاد الهوية وإثبات الذات وتوكيدها مما يؤثر في تكوين الشخصية وتفاعلها مع البيئة. كما أن الإناث المراهقات في هذه المرحلة لديهن عدم التحكم انفعاليا في المواقف المختلفة فيتخذن ردود فعل تتسم بالإفراط نحو الاستثارة الانفعالية فهن أكثر حساسية انفعالية مما يؤثر على علاقات المراهقات الإجتماعية وبخاصة علاقاتهن بأقرانهن فهي أكثر أهمية في مرحلة المراهقة حتي تنمو الاستقلالية ولكن التتمر الإلكتروني يفسد هذه العلاقات الطيبة.

ولذلك فهن في أمس الحاجة الجادة لتقديم خدمات الإرشاد النفسي لحل هذه المشكلة التي تسببت في ظهورها مجموعة من العوامل الانفعالية والمعرفية والمهارية في استخدامات أجهزة التواصل الإلكتروني ولكن بطريقة سلبية تعمل على قطع الصلات الاجتماعية وعدم توفير الفرص للتواصل ايجابي والتي وجدت من أجلها، حيث نكر (طه حسين، ٢٠٠٨: ٦٣- ٧١) أن من أهم خدمات الإرشاد النفسي هو مساعدة ذوي المشكلات في التغلب عليها والعمل على علاجها من خلال تطبيق الاختبارات النفسية وإجراء الجلسات الإرشادية.

فمن أساليب الإرشاد النفسي الحديثة من خلال علم النفس الإيجابي وهي التي تستند إلى التدخل الإيجابي بالاعتماد على القوي الشخصية والذي أثبت فعاليته في التمكين النفسي للمسترشد

(White, 2002) وزيادة الشعور بالسعادة وخفض أعراض زملة الإكتئاب (Sin, & Lyubomirsky, 2009; Senf & Liau, 2013) وتقوية الرضا عن الحياة باستخدام القدرة على تقديم الشكر، وروح الفكاهة، وإلقاء النكات المضحكة، والأمل، والاستمتاع بالمعززات التي يحصل عليها (Proyer, et al., 2013). كما أنه فعّالاً في تقوية الرفاهية النفسية (Well-Being) (Gander, et al. 2013).

### ثانياً: مشكلة البحث

تبرز مشكلة البحث في تناولها لظاهرة سلبية تؤثر على الشخصية بمرحلة المراهقة مرحلة تكوين الهوية وهي ظاهرة التمر الإلكتروني الذي يستخدم العنف المتعمد والمتكرر عن طريق أجهزة التواصل الإلكتروني وتأثير هذه الظاهرة ليس فقط على الضحايا ولكن الأثر الأكبر يقع على المتتمر حيث توصلت دراسة (Mitchell, et al. 2007; Dooley, et al. 2010; Campbell, et al. 2013; Barbara. Spears Modecki, et al., 2014) إلى أن التمر الإلكتروني يُقلل من مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة النفسية للمتتمرين أنفسهم ، حيث تظهر العديد من الإنفعالات السلبية من غضب وحزن وإكتئاب، وانخفاض في التحصيل الأكاديمي بسبب هذه المشكلة .

فالتمر الإلكتروني ليس له حدود في الوقت أو المسافة وأعداد المتتمرين إلكترونياً والضحايا والمتفرجين في زيادة بلا حدود وهذا في مقابل التمر وجها لوجه وهذا بسبب التقدم التكنولوجي الذي جعله يتقدم عليه في مرحلة المراهقة (Dooley, et al. 2009; Riebel, et al. 2009) وهذا بسبب التأثير العالمي الشامل للتمر الإلكتروني في المجتمع المعاصر، حيث وصلت نسبة المتتمرين إلكترونياً من المراهقين بمراحل التعليم قبل الجامعي إلى (٦٠%) منهم (٥٤%) متمكنين من استخدام

الانترنت (٦%) منهم كانوا مبتدئين في استخدام الانترنت أي أن كفاءتهم أقل (Ybarra & Mitchell 2004)

والمتنمر إلكترونياً ليس فقط هو من يجب نشر الأذى أو الضرر المتعمد وإنما قد يكون متفرجاً لسلوكيات المتنمر الإلكتروني ثم قام بهذه السلوكيات، فتعرض المراهقين مثلاً لوسائل الإعلام يزيد من سلوك المتنمر الإلكتروني وأعداد المتنمرين إلكترونياً (Den Hamer, & Konijn 2015)، أو أنه كان ضحية ولذا فالمتنمر الإلكتروني هو قضية ثقافية تختلف نشأتها من مجتمع لآخر فلاحظ (Costa, et al. 2016) الاختلاف بين المجتمعات البرازيلية والمجتمعات البرتغالية في تحول المتفرج إلى متنمر إلكتروني حيث كان ذلك في البرتغال أما المتفرج البرازيلي كان لا يفضل أن يكون متنمر إلكترونيًا.

ولهذا ركزت الدراسة الحالية على المتنمر الإلكتروني في محاولة للخفض من سلوك المتنمر الإلكتروني حتى يتم التخلص منه نهائياً ومن الآثار السلبية وذلك بالتركيز على القوى الشخصية لدى المتنمر الإلكتروني؛ حيث أن استغلال الإنسان لنقاط القوة في المواقف التي تمثل تحدياً بالنسبة له يُشعره بالسعادة إذا كانت حياته مليئة بالكفاح وبذل الجهد والمثابرة والاحساس بالرضا، حيث نجد أن المجال الاجتماعي للقوى الإنسانية له أهمية كبيرة يمكن تنميتها وتطويرها من خلال برامج التدخل، (أحمد عبدالمنعم، وآخرون، ٢٠١٢) فاعتماد علم النفس الإيجابي على القوى الإيجابية والتي من بينها (الأمل، الإمتنان، التسامح، التدفق، حل المشكلات، الاستبصار، الشجاعة، تحديد الأهداف، المهارة الشخصية، التفاؤل) وتمكينها يعمل كحائط صد يمنع الإصابه بالأمراض النفسية كما توصلت دراسة (عادل الأشول، وآخرون، ٢٠١٥: ٥٠١) أن هذه القوى ساعدت المراهقات المكتئبات من أجل الوقاية والعلاج.

بناء على ما سبق فإن مشكلة الدراسة تثير مجموعة من الأسئلة الأتية:

١- هل توجد فعالية للإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتممات إلكترونياً بالصف الثالث الإعدادي؟

٢- هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهرين من تطبيقه -كمتابعة - على خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتممات إلكترونياً بالصف الثالث الإعدادي؟

### ثالثاً: هدفي البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

١- خفض التمر الإلكتروني باستخدام الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية.

٢- تعرف فعالية البرنامج الإرشادي في خفض التمر الإلكتروني بعد تطبيقه على العينة بفترة زمنية.

### رابعاً: أهمية البحث

تتضح أهمية البحث من خلال :

### (أ) الأهمية النظرية:

١) ترجع أهمية البحث إلى تناول أسلوب الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية وهو من الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والذي اثبت كفاءته في حل الكثير من المشكلات النفسية كالإكتئاب وتنمية الصفات الايجابية والنقاط الايجابية كالسعادة والرضا عن الحياه والتدفق النفسي والمثابرة وحل المشكلات والتمكين النفسي والأمل والتعاؤل والامتنان والتسامح وتنظيم الذات لدى المسترشدين.

٢) تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال تناولها لظاهرة سلبية بدأت تنتشر بين المراهقين باستخدام تكنولوجيا الاتصالات في إثارة الرعب والهلع وهي ظاهرة التتمر الإلكتروني الذي يؤثر على مثلث التتمر من متتمر وضحية ومتفرج بل وعلى دائرة التتمر من أولياء أمور وإدارة المدارس والمعلمين من عناصر المجتمع المحيطة بالمتتمر إلكترونياً، كما أنه يؤدي إلى التفكير في الانتحار وإدمان المخدرات والسلوك العدواني.

٣) تتضح أهمية الدراسة من تناولها لمرحلة عمرية مهمة جداً في حياة الفرد وهي مرحلة اثبات الهوية وتأكيد الذات والاستقلالية ألا وهي مرحلة المراهقة بما فيها من تغيرات سريعة في الانفعالات والمشكلات الاجتماعية والنفسية ومن هذه المشكلات مشكلة التتمر الإلكتروني والتي تثبت مدى كفاءتهم في استخدام تكنولوجيا الاتصالات من هاتف وانترنت به مواقع متعددة للتواصل بين المراهقين وخصائص مثل سهولة تغيير الهوية من خلال الخطوط المتعددة للتليفونات والمواقع المتعددة للفرد داخل نفس البرنامج الاتصالي المستخدم كالفيس بوك أو التويتر.

### (ب) الأهمية التطبيقية

١. تصميم برنامج إرشادي يساهم في خفض التتمر الإلكتروني وتكوين قدرة على استغلال الإيجابيات في الشخصية في طريقها السوي لبناء مجتمع في المستقبل خالياً من هذه المشكلة.
٢. تدريب الطالبات المتمترات إلكترونياً على تطبيق هذا البرنامج ليساعدهن على التفوق والسرعة في التعلم والاهتمام بالدراسة والتميز والرغبة في التعلم.

٣. يمكن أن يساهم البرنامج الإرشادي في تعديل سلوك الطالبات لتحقيق أهدافهن في الحياة والشعور بالسعادة والتمكين النفسي لقواهم الإيجابية.

٤. يمكن تعميم البرنامج الإرشادي على مدارس المرحلة الإعدادية والثانوية عامة.

#### خامساً : مصطلحات الدراسة

١- تعريف الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى

الشخصية: strength-based intervention

هو طرق العلاج أو الأنشطة المتعمدة والمقصودة التي تهدف إلى خلق مشاعر ايجابية كالرفاهية النفسية والسعادة وخفض الإكتئاب باستخدام نقاط القوة في الشخصية (مثل التفكير بطريقة مبتكرة ومثمرة وتفتح العقل والصدق والمثابرة والحيوية والجرأة والتواضع التسامح والأمل والإمتنان والعلاقات الجيدة بينشخصية والفكاهة ) في مواجهة الحياة. (Gander, et al. 2013)

٢- التنمر الإلكتروني Cyber bullying :

هو "عدوان مقصود متعمد أو عمل عدائي غير ودي أو أفعال تهديد بالضرر المتكرر من خلال الأجهزة الإلكترونية أكثر من مرة بين قوى غير متوازنة بين المعتدي وضحيته " (Tokunaga, 2010; Olweus, 2012). كما يُمكن تعريفه بأنه العنف باستخدام التكنولوجيا مثل الانترنت والهواتف المحمولة ، والذي يأخذ عدداً من الأشكال مثل إرسال رسائل مسيئة ، مهينة وتهديد ونشر الشائعات والكشف عن المعلومات الشخصية ونشر الصور المحرجة



(Smith, et al., 2008; Dooley, Pyzalski & Cross 2009; Grading, et al. 2009; Riebel, et al. 2009; Sourander et al. 2010; Menesini et al. 2012;)

### ويُعرف إجرائياً بأنه :

"هو سلوك (لفظي و أدائي) ضار مقصود ومتعمد ومتكرر يعتمد على إمكانات وتسهيلات استخدامات أجهزة التواصل الإلكترونية يصدر من شخص في الغالب غير معلوم الهوية بسبب استثارته أو لإظهار القوة يسمى المتممر الإلكتروني إلى شخص آخر معلوم الهوية يكون هو الحلقة الضعيفة في هذا السلوك ويسمى ضحية التتمر الإلكتروني مع وجود متفرجين قد لا يعرفوا هوية المتممر الإلكتروني" ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في هذا البحث والتي تزيد عن ٣٩ درجة

### سادساً : الإطار النظري

#### ١- الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية:

strength-based positive intervention

التدخل المبني على نقاط القوة هو أحد تدخلات علم النفس الإيجابي وأكثرها فعالية إن طبق بإخلاص في الشفاء من الإضطرابات النفسية، والذي يري أن الناس ذوي المشكلات النفسية لديهم نقاط قوة رغم مشكلاتهم، وهناك احتمال لتحسين حياتهم وهم يقيمون ويعالجون في نفس بيئاتهم ومن المحتمل عيش حياة مفعمه بالحيوية بمساعدتهم مرشدين مهنيين، وعمليات التدخل النفسية الإيجابية تتضمن الانشغال بمجموعة من الأنشطة المقصودة التي تتلائم مع القيم الاجتماعية والاهتمامات الشخصية من خلال مجموعة من الفنيات أو الاستراتيجيات المستخدمة والتي من بينها:

- استخدام القوى المميزة Using Signature Strength

تعتمد هذه الفنية على التعرف على القوى الشخصية من خلال مقياس القيم في العمل The VIA Inventory ثم يتم تحديد استخدامات هذه القوى في سجل يوميات وما يشعر به ويتم مراجعتها في نهاية الإسبوع ، فعندما تتعرف المتممرات أن لديها نقاط قوة ولكن استخدامها بطريقة سلبية أدى إلى شعورهن بالحزن والتعاسة ولكن استخدامها في اسعاد الآخرين سوف يسعدها

• أعمال عشوائية عن المعروف Random Act of Kindness هذه الفنية يمكن استخدامها لتحقيق مرحلة التمكين النفسي، ويتم تدريب الطالبات فيها على أداء عمل خير وتدوين كل يوم هذا العمل الخيري بشرط أن يكون من خلال أجهزة التواصل الإلكتروني

• ثلاثة أعمال جيدة Three Good Things فيها يتم تذكر ٣ أشياء جيدة حدثت خلال اليوم وتدوينها وتدوين ما تعلمه الفرد من هذه الأشياء يوميا لمدة أسبوع

• زيارة الإمتان Gratitude Visit هذه الفنية تعتمد على فوائد شكر الآخرين على ما قدموه من أعمال ويتم في هذه الفنية قراءة خطاب أو نشر ملصقات تعبر عن الشكر من خلال الهاتف أو مواقع التواصل الاجتماعي مع تأمله

• خطاب التسامح : Forgiveness Letter يتم في هذه الاستراتيجية اختيار شخص أساء للفرد ثم يكتب خطاب يُقر فيه أنهذا الشخص أخطأ وسبب ضرر له، وبسبب رغبة التسامح رغم ذلك دون خلق أذكار ثم يقرأه

• ايجاد حل Solution Finding هذه الاستراتيجية تعتمد على الوعي بالمشكلة ثم اقتراح حلول والبحث عنها وتدوين هذه الحلول وكل صباح يدون محاولته لإيجاد حل ويسجل مدى نجاحه في الحصول عليه وحل المشكلة

(Proyer, et al., 2013 ; Shannon, et al. , 2015 ; محمود، ٢٠١٥ ; Wood worth et al.,2016 ; Morley,2015)

### القوى الشخصية Character strengths

- فالعامل مع القوى الشخصية لدى المسترشد تمتعه بالصحة النفسية بقدرتها على حل المشكلات النفسية والتحصيل والانجاز Achievement وهذه القوى أطلق عليها القيم في الأفعال (VIA) (Values in Action)، والتي تم تقسيمها في علم النفس الإيجابي إلى (٢٤ قوى) متضمنه في (٦) أبعاد هي
- ١- القوى المعرفية the cognitive strengths والتي أطلق عليها قوى الحكمة Wisdom strengths والتي تستلزم أن يستخدم الفرد المعرفة في مكانها الصحيح أثناء حل المشكلات أو المواقف المتعددة التي يتصرف فيها وتشمل على (٥) قوى معرفية هي: (الإبداع أي التفكير بطريقة مبتكرة ومثمرة، والفضول، تفتح العقل، حب التعلم).
  - ٢- القوى الإنفعالية the emotional strengths والتي أطلق عليها قوى الشجاعة Courage strengths والتي تستلزم الإقبال على الحياة والتحدي وقول الحق والتعبير عن الذات وإنهاء ما بدأه وتشمل على (٤) قوى انفعالية هي (الصدق، الجرأة، المثابرة، الحيوية)
  - ٣- القوى البينشخصية the interpersonal strengths والتي أطلق عليها القوى الإنسانية Humanity strengths والتي تستلزم تقدير العلاقات مع الآخرين والوعي بالدوافع والمشاعر للذات والآخرين مع القدرة على تقديم المساعدة والمعروف والأفعال الجيدة للآخرين وتشمل على (٣) قوى هي: (الطيبة، الحب، الذكاء الاجتماعي)
  - ٤- قوى المواطنة the civic strengths والتي أطلق عليها قوى الإنصاف Justice strengths والتي تستلزم العمل بشكل جيد

كجزء من مجموعة أو كعضو في فريق وتنظيم أنشطة جماعية ومتابعتها ومعاملة الجميع على حد سواء وتشمل على (٣) قوى هي: (العدالة والقيادة والعمل الجماعي).

٥- قوى الوقاية protective strengths والتي أطلق عليها قوى الاعتدال Temperance strengths والتي يتم فيها ضبط النفس وتسامح من يسيء للفرد وأن يجعل أفعاله تتحدث عنه والنظر في عواقب الأمور حتى لا يندم لاحقاً، وينظم أقواله وأفعاله ومشاعره وتشمل هذه القوى على (٤) قوى هي: (التسامح، والتواضع، والتعقل، وتنظيم الذات).

٦- القوى الدينية الروحية the spiritual strengths والتي أطلق عليها قوى السمو Transcendence strengths والتي تستلزم الأمتياز في الأداء وملاحظة الجمال والعمل على تحقيق ما يتنماه والمرح والفكاهة وإضفاء البسمه في وجوه الآخرين واعتناق الفرد لمعتقدات قوية حول الهدف والمعنى في الحياة وتشمل هذه القوى على (٥) هي: (تقدير الجمال والنبوغ والامتنان والأمل وحس الفكاهة وخفة الظل والتدين). (يونس، ١٨٤: ٢٠١١-١٨٥؛ جبر، ٢٠١١: ١١٣-١٢٠؛ دياب، ٢٠١٣: ٩-٢٠؛ Niemiec, 2013).

## ٢- التنمر الإلكتروني Cyber bullying

التنمر الإلكتروني هو شكل من أشكال التنمر (Slonje & Smith, 2008) الذي جعلنا في هذه الأيام في مطالعة لعملية معقدة ظهرت بصورة مبالغاً فيها وتحتاج لبذل جهد متواصل لتقريب الجانب النظري حول هذه الظاهرة التي يمكن ملاحظتها دون

تحديد هوية المعتدي، فتنمر المراهقين إلكترونياً يكون من خلال أجهزة التواصل الإلكتروني كالهاتف الاتصالي مثلاً أو بقدرة الهواتف على الاتصال بالانترنت أيضاً لا يختلف باختلاف نوع المدارس إن كانت مدارس خاصة أو حكومية في عمر ١٤-١٥ سنة (Topçu, et al., 2008)

فيكونون مدفوعون بلا قدرة على مقاومته أو من خلال مشاهدتهم للممارسات الوالدية للإنترنت ، والذي انتشر في اليونان بنسبة ٢٨,٣% كضحايا، ١٤,٦% كمتتمرين إلكترونياً (Floros, et al., 2013) فأعداد الضحايا أكثر من أعداد المتتمرين ويكاد يكون الضعف كما أنه يصعب تحديد عددهم حيث أن هذه هي النسبة التي استجابت فقط للرد على المسح الإلكتروني

وبناءً على ذلك فإن سلوك التنمر الإلكتروني له أبعاد (المتتمر الإلكتروني cyber-aggression ، ضحية التنمر الإلكتروني cybervictimization، الطالب المتفرج Student bystander )، وله أساليب (الاتصال تليفونيا أو إرسال رسائل أو بريد إلكتروني أو إرسال صور ومقاطع فيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالإنترنت) ، ويكون المتتمر إلكترونياً في مرحلة المراهقة هو أساس بدء سلوك التنمر نتيجة لمجموعة من العوامل قد يثيره الضحية أو لفرض القوة وهذا يرجع إلى التفكير الذي أثر على مشاعره وأفعاله السلبية دون النظر إلى القوي الإيجابية التي بداخله مثل القدرة على التعاطف والتسامح واستغلال المهارات والقوى الشخصية في إسعاد الآخرين دون الاعتبار لوقت أو مكان باستخدام الأجهزة الرقمية.

### أساليب التنمر الإلكتروني في المرحلة الإعدادية:

العدوانية من خلال الإيذاء وسلوكيات العنف بأسلوب متكرر ومتعمد هو المنهج الأساسي كأسلوب للتنمر عبر أجهزة التواصل الإلكتروني

(Berne, et al. 2013)، فلقد توصلت دراسة عثمان (٢٠١٤) إلى أربع أساليب يتتمر بها الطلاب في المرحلة الإعدادية بصفة عامة أن إصدار الأذى من خلال الهاتف الاتصالي جاء في المرتبة الأولى في المرحلة الإعدادية ثم إرسال صورة أو مقطع فيديو ثم الرسالة النصية ثم البريد الإلكتروني ولذلك تم الاستفادة من ذلك في إعداد مقياس التمر الإلكتروني وفي البرنامج الإرشادي

### خصائص شخصية المتتمر الإلكتروني

المتتمرين إلكترونيا هم فئة أساءت استخدام أجهزة التواصل الإلكتروني في تقوية التفاعل الاجتماعي وهذا بسبب القصور في البنية النفسية القوية لعدم قدرتهم على المواجهة الايجابية للمشكلات، ولقد وصفت دراسة كل من (Calvete ,et al., 2010. Campbell , et al., 2012) المتتمر الإلكتروني في مرحلة المراهقة بجانب خصائص المرحلة من تمرد وعصيان ومحاولة إثبات الذات وتوكيدها بأنه:

- ١- أكثر عدوانية في حل المشكلات
- ٢- يعاني من العديد من الاضطرابات النفسية (اكتئاب - الخوف - القلق).
- ٣- يصعب عليه التقييم الايجابي للتفاعل الاجتماعي.
- ٤- الحرية في استخدام التكنولوجيا.
- ٥- انخفاض في المهارات الاجتماعية.
- ٦- المهارة في استخدام تكنولوجيا الإتصالات وبخاصة عالم الانترنت.
- ٧- قدرة منخفضة على تحمل الضغوط
- ٨- ذوي مستوى اقتصادي متوسط ومرتفع.
- ٩- يستخدم أشكال أخرى من التمر (البدني - اللفظي - الانفعالي - الاجتماعي)

١٠- مدمن (مفرط استخدام) الانترنت.

١١- ينظر إلى ضحاياه نظرة دونية.

١٢- تعرض لأشكال مختلفة من التمر كمتتمرين أو كضحايا.

ولقد تم الاستفادة من هذه الخصائص في بناء جلسات البرنامج بالاعتماد على القوي الشخصية في التعامل مع المشكلات من خلال أجهزة التواصل الإلكتروني لمهاراتهم الجيدة في استخدامها ولكن بالتعامل الجيد معها بنشر أشياء تبث السعادة للآخرين وتساعد على التفاعل الجيد وتتمى المهارات الاجتماعية فلقد اعتمدت دراسة (لطفي، ٢٠٠٩) على مكونات المهارات الإجتماعية وهي (مهارات التواصل الاجتماعي، ومهارات توكيد الذات) وهذه المهارات يمكن استخدامها حديثاً بواسطة تكنولوجيا الاتصالات من خلال الهاتف الاتصالي والانترنت لتقوية الروابط الاجتماعية وليس نشر الأذى.

**سابعاً: فروض البحث**

**في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري تفترض الباحثة ما**

**يلي :**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطالبات المتمترات إلكترونياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في التمر وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الطالبات المتمترات إلكترونياً بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة قيد البحث في التمر وفي اتجاه القياس التتبعي .

**ثامناً: اجراءات البحث**

**١- منهج البحث**

يستخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بتطبيق قبلي وبعدي حيث يسمح بإجراء تقدير

مباشر للتغير عبر الزمن من خلال إعداد محتوى للتدخل في الإرشاد النفسي لدى ذوي المشكلات فهو من التصميمات شائعة الاستخدام في الإرشاد النفسي ؛ لأنه لا يوجد تطبيق أفضل من استخدام نفس المجموعة طالما أن جميع المتغيرات المستقلة المرتبطة بخصائص المجموعة والمؤثرة في المتغير التابع قد أحكم ضبطها (عبد الحميد، كاظم ، ١٩٧٣: ٢٠٠٢؛ باركر، وآخرون، ١٩٩٩: ٢٢٦ ) وذلك للتعرف على فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمدة على القوى الشخصية في مستوى الطالب المتمرن (كمتغير مستقل) في خفض التمر الإلكتروني (المتغير التابع) لدي طالبات الصف النهائي بمرحلة التعليم الأساسي.

## ٢- عينة البحث

تكونت عينة البحث من عينة الخصائص السيكومترية، وعينة البحث ، حيث تمثل عينة الخصائص السيكومترية خطوات مهمة في سبيل التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس التمر الإلكتروني) وكفاءته من حيث الصدق والثبات لدى عينة الدراسة ، وقد تم اختيار العينة من طالبات الصف الثالث الإعدادي اللاتي يستخدمن أجهزة التواصل الإلكتروني بمدينة المنيا في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠١٤-٢٠١٥ وبلغ عددها ٢٥٤ طالبه وترواحت أعمارهن من (١٥-١٦) سنة وتم تحديد هذه المرحلة ونهايتها لأنها مرحلة صعبة في حياة الفتاه وتؤثر على مستواها الأكاديمي طبقا لنظام التعليم في مصر حيث بعدها ستنتقل إلى المرحلة الثانوية بتفرعاتها المختلفة التي تحدد التوجه الأكاديمي .

أما عينة البحث اختيرت لغرض تحديد المجموعة الإرشادية حيث تم تطبيق مقياس التمر الإلكتروني على عينة عددها (٥٤) طالبة من



الصف النهائي بمدارس المرحلة الإعدادية للبنات بمدينة في الفصل الدراسي الأول لعام (٢٠١٥ - ٢٠١٦)، وتم اختيار الطالبات اللاتي يعانين من زيادة في التمر الإلكتروني والتي تراوحت درجاتهن ما بين ٣١: ٣٩ على مقياس التمر الإلكتروني (إعداد الباحثة) ، وبذلك استقرت عينة البرنامج الارشادي على (٧) طالبات ، وتراوحت أعمارهن (١٤-١٥) بمتوسط عمري ١٤,٧ وانحراف معياري (٠,٤٨).

### توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة الإرشادية في ضوء مقياس التمر الإلكتروني قيد البحث ، والجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث

علي مقياس التمر ( ن = ٧ )

المقياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التمر الإلكتروني	٣٤.١٤	٣٤.٠٠	٣.٠٨	٠.١٤

يتضح من جدول ( ١ ) ما يلي :

بلغ معامل الالتواء للمجموعة قيد البحث علي مقياس التمر (٠.١٤) أي أنه انحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي ، وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في مقياس التمر الإلكتروني .

### ٣- أدوات البحث

مقياس التمر الإلكتروني لدي المتمرن إلكترونياً بالمرحلة الإعدادية: (إعداد الباحثة)

ولإعداده كان علي الباحثة الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة التي وضعت لمقياس التمر الإلكتروني حيث تم الاستفادة منها في الحصول علي عباراته والتعرف عليه حيث ركزت دراسة (Menesini, et al., 2011; Shujja &Atta,2011) أهم بعدين معاً في التمر الإلكتروني

هما المتمتم الإلكتروني وضحية التتمر الإلكتروني ، وعلى الرغم من ذلك فهي غير مناسبة بسبب أنها ركزت فقط على أساليب التتمر الإلكتروني (Law ,et al., 2012) ،ولذا ركزت دراسة (Berne, et al. 2013) على التقرير الذاتي لتحليل الظاهرة ، بينما قامت دراسة (Rey,et al., 2015) ببناء مقياس يتمتع بالصدق والثبات على الدول الأوروبية لقياس ظاهرة التتمر الإلكتروني عبر الثقافات من خلال مشروع أوروبي للتدخل في حل مشكلة التتمر الإلكتروني ولكنه غير ملائم للبيئة المصرية وللدراسة الحالية

ويمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية وإن كان الأفضل تطبيقه بصورة فردية؛ لأنها الطريقة المناسبة لطبيعة العينة المستهدفة . ولا يوجد زمن محدد للإجابة على مفردات المقياس، فهو غير محدد الزمن

حيث قام التلاميذ بملء البيانات الخاصة بهم، ثم قامت الباحثة بقراءة تعليمات التطبيق لكل التلاميذ وتوجيههم إلى اختيار البديل المناسب لسلوكياتهم ومدى تكرارهم لهذه السلوكيات، حيث تضع الطالبة علامة (١) أمام البديل الذي يتناسب مع سلوكه من خلال أربعة بدائل (اختيارات) توجد أمام كل عبارة من عبارات المقياس ، ولا يوجد زمن محدد للإجابة عن المقياس.

تم تصحيح المقياس وفقا لقائمة ليكرت كالاتي : توزع الدرجات للعبارات كالتالي: (٠-١-٢-٣) حيث أن لكل عبارة أربعة بدائل هي : (لم أفعالها أبدا - فعلتها مرة أو مرتان خلال الثلاثة أشهر الماضية - فعلتها من (٣-٥) مرات خلال الثلاثة أشهر الماضية - فعلتها أكثر من خمس مرات خلال الثلاثة أشهر الماضية) و بذلك تصبح الدرجة العليا التي تحصل عليها الطالبة علي المقياس و التي تدل على مستوى عال

من التتمر الإلكتروني وهي (٤٢) و أقل درجة تحصل عليها الطالبة هي (صفر) درجة والتي تدل على عدم وجود تنمر إلكتروني.

**الخصائص السيكومترية للمقياس فى البحث الحالي :**

### (١) الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة عددها (٢٥٤) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، ثم قامت بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس ، والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التتمر والمجموع الكلي

للمقياس (ن = ٢٥٤)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٥٢	٧	٠.٥٣	١٣	٠.٥٣
٢	٠.٦١	٨	٠.٥٤	١٤	٠.٤٩
٣	٠.٤٥	٩	٠.٥٣	١٥	٠.٥٤
٤	٠.٦٣	١٠	٠.٤٨	١٦	٠.٥٣
٥	٠.٥٥	١١	٠.٥٤	١٧	٠.٥٣
٦	٠.٥٧	١٢	٠.٥٧	١٨	٠.٤٧

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التتمر والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٤٥ : ٠.٦٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الاتساق .

**أ- صدق المقياس :**

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة الطرق الآتية :

### (١) الصدق المرتبط بالمحك :

للتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس المعد من قبلها على عينة عددها (٢٥٤) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، ثم قامت باختيار أحدي مقاييس التتمر

الإلكتروني والذي تم إثبات صدقه وثباتها وهو مقياس التمر الإلكتروني (CBI) لـ اردار باكير وكافست Baker (2007) & Kavsut وقامت بتطبيقه علي نفس العينة ، وتم إيجاد الارتباط بين المقياسين لإيجاد صدق المقياس ، والجدول ( ٣ ) يوضح النتيجة .

جدول ( ٣ ) معامل الارتباط بين المقياس المعد من قبل الباحثة ومقياس التمر الإلكتروني

(CBI) لـ اردار باكير وكافست (ن = ٢٥٤)

المقياس	المعد من قبل الباحثة		لـ اردار باكير		قيمة ر	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمر الإلكتروني	٢٦.٩٤	٩.٦٩	٣٢.٧١	٨.٠٦	٠.٧٤	٠.٠١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨  
 (٠.٠١) = ٠.١٨١

يتضح من الجدول ( ٣ ) ما يلي :

بلغ معامل الارتباط بين مقياس التمر الإلكتروني المعد من قبل الباحثة ومقياس التمر الإلكتروني (CBI) لـ اردار باكير (٠.٧٤) ، مما يشير إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المقياسين وهذا يؤكد صدق المقياس .

## (٢) صدق المقارنة الطرفية

للتأكد من صدق المقياس قام الباحثة بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة عددها (٢٥٤) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية تم ترتيب درجاتهم تصاعدياً وتم تحديد الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما ، والجدول ( ٤ ) يوضح النتيجة .

جدول ( ٤ ) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس التمر (ن = ٢٥٤)

المقياس	الربيع الأدنى	الربيع الأعلى	قيمة ت	مستوي
---------	---------------	---------------	--------	-------

الدالة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التنمر
٠.٠١	٢٥.٢٣	٢.٥٤	١٦.٤٦	٦.٩٩	٣٤.٢٢	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦  
٢.٥٨ = (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والأعلى في مقياس  
التنمر قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى مما يشير إلى قدرة المقياس  
على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة الطرق الآتية :

### (١) طريقة التطبيق وإعادة التطبيق

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة  
التطبيق وذلك على عينة عددها (٢٥٤) فرداً من خارج عينة البحث ولهم  
نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٥) يوم بين  
التطبيقات الأولى والثاني ، والجدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين  
التطبيقات.

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التنمر (ن = ٢٥٤)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٣	٩.٣٧	٢٦.٤٦	٩.٦٩	٢٦.٩٤	التنمر

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨  
٠.١٨١ = (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٥) :

بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس التمر قيد البحث (٠.٩٣) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

## (٢) طريقة التجزئة النصفية

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين . العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية . ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما وذلك على عينة عددها (٢٥٤) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وبعد حساب معامل الارتباط قامت الباحثة بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون لإيجاد معامل الثبات ، والجدول (٦) يوضح النتيجة .

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس (ن = ٢٥٤)

معامل الثبات	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية	
		ع	م	ع	م
٠.٨٣	٠.٧٠	٥.٣٦	١٢.٥١	٥.١٣	١٤.٤٣

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٥٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٣٨  
٠.١٨١ = (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- بلغ معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس (٠.٧٠) ، بينما بلغ معامل الثبات (٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

## (٣) معامل الفا لكرونباخ

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٥٤) فرداً من مجتمع البحث ومن

خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس (٠.٨٥) وهو معامل دال إحصائيا مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

### الصورة النهائية للمقياس :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (١٨) عبارة وصفية للتممر الإلكتروني وكلها عبارات موجبة وتتراوح الدرجات من ( صفر : ٥٤ ) درجة وكلما ارتفعت الدرجات دل على التمر الإلكتروني وكلما انخفضت دل على انخفاض ظاهرة التمر الإلكتروني والدرجة صفر تدل على عدم وجودها.

### الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية:

تم استخدام برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإيجابية على مستوى الطالبات المتمرات إلكترونيا، ويسير الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية وفق مراحل ذكرها Smith (2006:13) والتي يمكن تطبيقها على المتممر الكترونيا ثم تم تناولها في العديد من الدراسات في علم النفس الإيجابي لتنمية جوانب ايجابية في الشخصية

### المرحلة الأولى : خلق علاقة علاجية حميمة alliance

في هذه المرحلة يتم التعارف وبناء الثقة بين المرشد ومسترشده بالتركيز على الايجابيات التي قام بها في مواجهة مشكلاته واحترام المرشد لمشكلاته مسترشده وعدم الاستخفاف بها كما يتم التعرف وعلى وظائف التكنولوجيا الحديثة في اسعاد البشر.

### المرحلة الثانية: التعرف على القوى Identifying Strengths

في هذه المرحلة يقوم المرشد بالتعرف نقاط القوة لدى المتمتمر الإلكتروني والتي قد تكون قوة مادية أو بدنية أو عقلية أو لغوية أو اجتماعية أو مهارية في استخدام التكنولوجيا، ثم التعرف على المتمتمر الإلكتروني كما يتم ذكر الايجابيات التي قام بها العميل اليوم عند استخدامه الكمبيوتر أو الموبايل.

ويذكر أبو حلاوة (٢٠١٤). أن علم النفس الإيجابي يركز على توجيه الفرد في تصرفاته إلى محاولة التعرف على الإيجابيات والقوى الشخصية حيث أن الدماغ البشري مبرمج تكويني بصورة تدفع باتجاه التفكير السلبي. بمعنى آخر، من السهل جدا على الدماغ البشري التركيز على مصادر القلق والمخاوف مما يجعل التفكير السوداوي أو الكئيب مسيطر مما يقلل فعل الإيجابيات التي تحدث في المواقف المختلفة

#### المرحلة الثالثة: تقييم المشكلات الحالية Assessing Presenting Problems

في هذه المرحلة يتم التعرف على الأسباب الحقيقية للتتمر الإلكتروني والتوصل للفهم الصحيح لمدى ادراك المتمتمر الإلكتروني لمشكلته مع توضيح وسائل التعبير عن الغضب أو المزاح بما لا يسبب ضرر على العلاقات الاجتماعية عن طريق استخدام التكنولوجيا

#### المرحلة الرابعة : تشجيع وبناء الأمل

في هذه المرحلة يتم التشجيع لأبسط الأشياء حتى ولو لمجرد استمراره في العملية الإرشادية مع تحديد أهداف واضحة المعالم تساعد في التخلص من التتمر الإلكتروني حيث أشارت دراسة (لطفى، ٢٠١١؛ لطفى ٢٠١٢) أن وضوح الهدف شرط أساسي للشعور بالأمل وتحسينه ، كما أن الأمل له مكونات تبدأ بقوة الإرادة ثم وجود طرق عملية للوصول لهذه الأهداف مع القدرة على تحمل الضغوط ويمكن الاستفادة من ذلك في البحث الحالي في هذه المرحلة تنمية قوة الإرادة والإصرار



والعزيمة في استخدام التكنولوجيا في مجالات تساعد على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية بعدا عن التهديد والوعيد والاستقواء على الضحية ونشر اشياء جميلة عنه حتى وان كان يمتلك المتمم الالكتروني ما يستفز و يثر قلق الضحية

#### المرحلة الخامسة: تحديد أبعاد خارجية حول الحلول:

##### Framing Solution

يتم في هذه المرحلة عمل أبعاد خارجية تساعدنا في الحلول فمثلا نحدد الأبعاد الشخصية و الأبعاد الأسرية أو العلاقات مع الأصدقاء أو مع الكبار أو الصغار أو .... وهذا بعد أن تم تقييم المشكلات وتحديد الأسباب التي أدت إليها بحيث نتعرف من أين نبدأ الحل ويتم وضع هذه الأبعاد في جدول أو قائمة.

#### المرحلة السادسة: بناء القوى والكفاءات Building Strengths and

##### Competencies:

هذه المرحلة يقوم فيها المرشد بتعزيز وجود القوى مثل الشجاعة ، التفاؤل، المثابرة، الاستبصار، ومعرفة الإمكانيات الكامنه.

#### المرحلة السابعة: التمكين النفسي Psychological Empowering

يتم في هذه المرحلة توظيف القوى الشخصية في حل المشكلات.

#### المرحلة الثامنة: التغيير Changing

يتم في هذه المرحلة مناقشة التغيير الذي شعر به المسترشد نتيجة لبدء توظيف القوى في حل المشكلات.

#### المرحلة التاسعة : بناء المرونة Building Resilience

يعتمد المرشد على استخدام بعض القوى وبخاصة قوى الشجاعة في العلاقات البيئشخصية في مواجهة المشكلات المشابهة للمشكلة التي يعاني منها المسترشد بحيث يستطيع التكيف والتغيير من حالته للوصول إلى حالة التوازن

### المرحلة العاشرة: التقييم والإنهاء: Evaluation and Terminating:

يقوم المسترشد بحصر الإيجابيات والقوى التي تعرف عليها ولم يكن على دراية بها من قبل ويتم تقييم البرنامج وفقا للأهداف الموضوعة لهتم يتم إنهاء البرنامج.

#### أ- أهداف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى خفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية من خلال القوى الشخصية التي يتمتعون بها ومحاولة توجيهها في طريق ينفعهن ويجعلهن يشعرن بالسعادة وحل المشكلات بطريقة ايجابية.

ويعد البرنامج الحالي ترجمة لأهداف البحث في شكل إجراءات عملية يقوم أفراد العينة بتطبيقها خلال جلسات البرنامج من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف تشمل:

1. الهدف العام: بعد تطبيق الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية ينبغي أن تكون المجموعة الإرشادية قادرة على أن ينخفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية.
2. أهداف فرعية: وهي مجموعة من الأهداف تتكامل لتحقيق الهدف العام، وتشمل:

بعد تطبيق الإرشاد بالتدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية ينبغي أن تكون المجموعة الإرشادية قادرة على أن:

- تستغل القوى الشخصية لديها أمثل استغلال.
- تفتح مجالات جديدة تقلل من تتمرهن الإلكتروني .
- تتعرف على:

- مفهوم التمر الإلكتروني.
- القوى الشخصية لدى الأفراد.
- تمكين العينة نفسيا من توظيف ما لديهن من قوى إيجابية.

- تقييم الذات بطريقة واقعية.
- تحدد الآمال والأمنيات التي يرونها في حياتهم.
- تكتشف الامكانيات وقدراتهم الشخصية .
- التزام بالمحاولة الجادة في سبيل حل المشكلات بعيداً عن التمر الإلكتروني.
- تعمل بيان مفصل لاهتماماتهم وقدراتهم الشخصية
- ب- أسس وضع البرنامج.

يقوم برنامج التدخل الإيجابي المعتمد على القوى على أسس ومبادئ علم النفس الإيجابي في أن جميع الأفراد وإن كانوا يعانون من اضطرابات ومشكلات نفسية لديهم نقاط قوى لم تستغل فعند استغلالها تتخفف لديهم المشكلات.

### إجراءات تنفيذ البرنامج

سوف تتبع الباحثة في تنفيذ البرنامج الإجراءات التالية :

1. تحديد الفئة المستهدفة : أي الأفراد الخاضعون لجلسات البرنامج ، وهم مجموعة من طالبات المرحلة الإعدادية بمدينة المنيا .
2. تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج والذي يتكون من ١١ أسبوع وتراوح زمن الجلسة ما بين ٤٣ دقيقة إلى ساعة.
3. تحديد مكان جلسات البرنامج داخل غرفة الإخصائي النفسي بالمدرسة.
4. تحديد عدد جلسات البرنامج والتي تتكون من ١١ جلسة . كما هو في

### جدول (٧)

جدول (٧) جلسات التدخل الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية

رقم الجلسة	عنوان الجلسات	أهداف الجلسات	الاستراتيجيات المستخدمة
١	تمهيدية	ايجاد علاقة ايجابية	المناقشة
٢	كن ايجابيا في خفض التمر الإلكتروني	يعدد الايجابية في استخدام تكنولوجيا الإلكترونيات للتواصل الاجتماعي.	التأمل والاسترخاء

٣	كس ايجابيا في خفض التمر الإلكتروني	أن يُقسَمَ المسترشد نتائج التمر الإلكتروني كمشكلة حالية	ايجاد حل
٤	التعرف على القوى الشخصية	أن يحدد أفراد المجموعة الإرشادية جوانب القوة في شخصياتهم.	تقييم القوى
٥	القوى الشخصية للمتمتع في حل المشكلات	أن يستطيع حل المشكلات بطريقة جديدة عبر أجهزة التواصل دون تمر	استخدام القوى بطريقة جديدة
٦	بناء الأمل في خفض التمر الإلكتروني	أن يتحمس أفراد المجموعة الإرشادية برغبة قوية في خفض التمر الإلكتروني	ثلاثة أعمال جيدة المناقشة
٧	التسامح	أن يعلق بطريقة ايجابية على منشور أن يرسل أفراد المجموعة الإرشادية	خطاب التسامح
٨	الامتنان	جواب شكر عن طريق أجهزة التواصل الإلكتروني	زيارة الامتنان
٩	التمكين	تحقيق أفراد المجموعة الإرشادية لمرحلة التمكين النفسي للقوى الشخصية بنسبة ١٠% على الأقل.	أعمال عشوائية عن المعروف
١٠	المرونة	أن يغير من حالته السلبية لحالة إيجابية في مواجهة التمر الإلكتروني	المناقشة
١١	التقويم والانتهاء	تقييم الجلسات وإنهاءها	المناقشة

### الأساليب الإحصائية

- المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) لدلالة الفروق ، معامل ألفا كرونباخ ، اختبار ويلكوكسون اللابارمترى ، اختبار مان وتي اللابارمترى . وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستويي دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدمت برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

### تاسعاً: عرض النتائج

#### عرض نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة قيد البحث في التمر وفي اتجاه القياس البعدي .

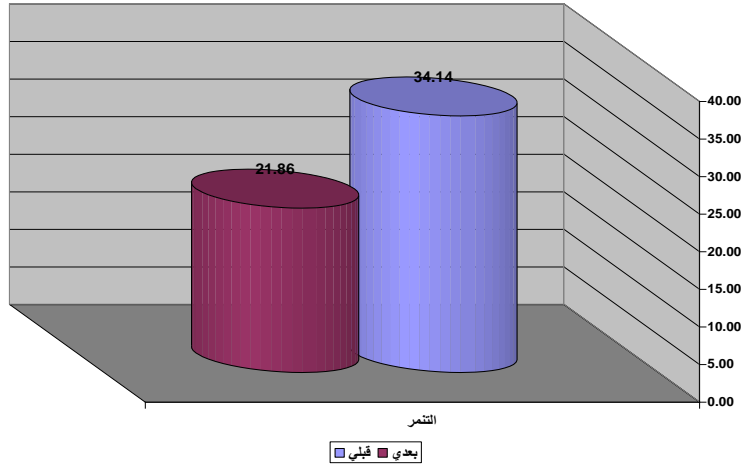
جدول ( ٨ ) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد

البحث في التمر بطريقة ويلكوكسون اللابارمترية (ن = ٧)

المقياس	القياس القبلي			القياس البعدي			مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
التمر	٣٤.١٤	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٢١.٨٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٨

يتضح من جدول ( ٨ ) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في التمر وفي اتجاه القياس البعدي مما يدل على انخفاض نسبة التمر الإلكتروني للمجموعة الإرشادية .



شكل ( ١ ) رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

قيد البحث في التمر الإلكتروني  
عرض نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة قيد البحث في التمر وفي اتجاه القياس التتبعي .

جدول ( ٩ ) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة قيد

البحث في التمر بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٧)

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	القياس التتبعي			القياس البعدي			المقياس
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	
غير دال	١.٤١	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢١.٥٧	٣.٠٠٠	١.٥٠	٢١.٨٦	التمر

يتضح من جدول ( ٩ ) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة الإرشادية قيد البحث في التمر الإلكتروني مما

يشير إلى كفاءة البرنامج الإرشادي على مستوى الطالب المتمرن في خفض التمر الإلكتروني والشكل التالي يوضح ذلك.

### عاشرا: مناقشة النتائج

أوضحت نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الإرشادية على وجود فروق دالة في اتجاه القياس البعدي مما يدل على كفاءة الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في مستوى الطالبة في خفض التمر الإلكتروني، حيث ساعد ذلك في جعلها تشعر بحالة نفسية جيدة تواجه بها مشاعر الضيق من الزملاء وإصدار الأذى بواسطة أساليب تكنولوجية وإنما نشر أشياء تفرح وتقوي العلاقات الاجتماعية مع الزميلات الضحايا وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ((Campbell, et al., (2013); Barbara, et al., (2015) في أن التمر الإلكتروني يدمر الصحة النفسية والإصابة بالإكتئاب والصحة العامة أما إذا تم التحكم فيه فسوف تتحسن الصحة النفسية كما أن ذوي الصحة نفسيا لا يتنمر إلكترونيا وإنما يواجه أزمات الحياة بطريقة تساعد على التوافق والتكيف والشعور بالسعادة.

فتدريبها على التمكين النفسي للقوى الشخصية لدى المتمررة في اتجاهها الإيجابي جعلها تتصدي للمشكلات العاطفية المرتبطة بتصرفاتها السلبية حيث بدأت تتصرف بإيجابية وعدم جعل الفكاهة بتخويف قريناتها باستخدام هوية غيرها إلى محاولة السؤال عن زميلاتها اللاتي تحاول أن تتنمر عليهن إلكترونيا وهذا يتفق مع (Baek., & Bullock., (2014) من أن التمر الإلكتروني ظهر بسبب مشكلات انفعالية وسلوكية لدى المتمرن، ومساعدتها في تقوية ذاتها بإيجابية خفض معظم المتغيرات النفسية فلم تشعر بالحزن أو الضيق أو الاكتئاب من تصرفات الآخرين معها وإنما محاولة تركيز الانتباه على المواقف الإيجابية التي تفعلها وتساعد على تقدمها في التعليم والتحكم في إصدار الأذى ويتفق ذلك مع

Casas, et al., (2013). في أن التحكم في العوامل المؤدية للتمتر  
والتمتر الإلكتروني وعلى الأهم الذات الفرد المتمتر يخفض من التمر  
الإلكتروني

كما أنه يمكن تفسير نتائج الفرض الثاني والذي يتضح منه استمرارية  
كفاءة البرنامج وفعاليتها في خفض التمر الإلكتروني وذلك من خلال  
مساعدة الطالبات في اكتشاف نقاط القوى الشخصية من خلال علم  
النفس الإيجابي أثناء تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه ثم بعد فترة شهر  
من الانتهاء من تطبيقه وقد يرجع ذلك إلى:

نجاح البرنامج في مساعدة أفراد المجمع الإرشادية لأنفسهن في إيجاد  
القوى الإيجابية والتمكين من تنفيذها والتي تم تحديدها أثناء التطبيق،  
حيث أنه عندما يكتشف الفرد هذه القوى الإيجابية سواء أكانت مهارة  
في استخدام أجهزة التواصل الإلكتروني والشجاعة في التعامل مع  
الغضب أو روح الفكاهة أو قوى مادية في امتلاك أجهزة يستغلها في  
التأثير على الآخرين أو ... ويوجها بل ويتمكن من استخدامها في  
سعادة الآخرين وليس في التمر بهم.

كما ترجع فعالية البرنامج واستمراريته إلى تعليم أفراد المجموعة  
الإرشادية ضرورة وجود علاقات اجتماعية قوية وعدم الاستخفاف  
بمشاعر الآخرين والتركيز على تحقيق الأحلام والأهداف وبخاصة  
النجاح، ومن هنا تعلمت الطالبات أن التركيز على القوى الشخصية  
هي التي تتجح في السيطرة على ذاتها وإسعادها مع إسعاد المحيطين  
بها يمكن تحقيقه مع ضرورة التخلص من ضرر الآخرين، ولكن لابد  
من بناء أمل جديد (كرغبة قوية في الوصول إلى ذات إيجابية خالية  
من مشكلات اجتماعية مع قريناتها، والتفكير الإيجابي بالتخطيط الجيد  
للوصول بأنسب الطرق التكنولوجية في تحقيق السعادة وعدم الآذي)  
وهذا يتفق مع ما ذكره (إبراهيم، ٢٠١١؛

لطفى، ٢٠١١؛ لطفى ٢٠١٢) من أن التفكير الإيجابي هو الحل الأمثل للمشكلات التي تواجه الفرد وتوصله للسعادة ومرونة نفسية وبخاصة في المجال الأكاديمي في تحقيق هدف جديد أو في تحقيق خطة جديدة للوصول إلى الهدف.

إن استمرار البرنامج الإرشادي قد يعود إلى أن أغلب جلساته كانت تقوم على المشاركة الفعالة من جانب طالبات المجموعة الإرشادي ورجبتهم في القيام بأنشطة البرنامج وأداء واجباته المنزلية.

كما تتضمن أيضا بعض الجلسات تشجيع الفتيات المتمترات على التعرف بنقاط القوى وتوجيهها في مجالات تعود بالفائدة وبخاصة المجال الأكاديمي حيث أن التمر لديهن أشد ضرراً من الذكور فعندما يتم دعمهم الإيجابي يقوى الشعور بالكفاءة الذاتية والانشغال بالنجاح الأكاديمي حيث أنه كان من أهم أهدافهم الذي تمنى أغلبهم تحقيقه وتوفير الوقت بدلا من نشر الآذي .وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من أن هناك علاقة ارتباطيه سلبية بين التمر الإلكتروني والنجاح الأكاديمي وأنه كلما تقدم الفرد علمياً

#### الحادي عشر: التوصيات التربوية

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ، أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :-

١- الاهتمام بإرشاد الوالدين والمعلمين بمناقشة الطالبات فيما يتعلق بأهمية التكنولوجيا وعالم الإلكترونيات في الحياة الإجتماعية وما يؤثر ذلك على علاقاتهن بأقرانهن ومتابعة التصرفات مهما كانت بسيطة.

٢- توطيد العلاقة بين المراهقين وألياء أمورهن لحل أي مشكلة نفسية والبحث في قواهم الإيجابية كالشجاعة والمثابرة وتمكينهم نفسيا في مواجهة المشكلات.



- ٣- وضع برامج توعية مستمرة في المدارس بأهمية وقف التمر الإلكتروني.
- ٤- تعميم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على التدخلات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي على باقي الطالبات المنتمات في مدارس المرحلة الإعدادية للبنات
- ٥- إعداد دورات تدريبية متعددة للمعلمين والآباء في التكنولوجيا ومستحدثاتها
- ٦- إعادة تأهيل المعلمين في التخصصات المختلفة على التواصل الجيد مع طالباتهم
- ٧- التشجيع المستمر للطالبات في خفض التمر الإلكتروني .
- ٨- تدريب المعلمين والأخصائيين النفسيين على استخدام الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمدة على القوى الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لطلابهم بالمدارس
- ٩- توفير وقت من الآباء والمعلمات لمساعدة المنتمات إلكترونيا في حل مشكلاتهن
- ١٠- توعية للآباء والأمهات باحترام آراء أبنائهن

### المصادر والمراجع

- ١- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي. القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢- أبو الديار، مسعد نجاح (٢٠١٢). سيكولوجية التمر بين النظرية والعلاج. ط٢. الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.
- ٣- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية . ٣٤٤. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية: مؤسسة العلوم النفسية.
- ٤- الأشول، عادل؛ سند، سميرة ؛ عباس، الزهراء (٢٠١٥). برنامج مقترح باستخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الأعراض الإكتئابية لدى عينة من المراهقات . مجلة الإرشاد النفسي، ع٤١.

- ٥- باركر، كريس؛ بيسترانج، نانسي؛ إيوت، روبرت (١٩٩٩). **مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي والإرشادي**. ترجمة (محمد نجيب الصبوة، ميرفت أحمد شوقي، عائشة السيد رشدي). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- جبر، محمد جبر (٢٠١١). **علم النفس الإيجابي**. شبين الكوم: الحنفي.
- ٧- حسين، طه عبدالعظيم (٢٠٠٨). **الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الإحتياجات الخاصة**. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- ٨- دياب، محمد أحمد (٢٠١٣). **علم النفس الإيجابي**. الرياض: دار الزهراء.
- ٩- عبد المنعم، أحمد؛ منصور، طلعت؛ قشقوش، إبراهيم (٢٠١٢). **مقياس القوى الشخصية، مجلة القراء والمعرفة**. ع١٢٥، ٤٩-٦٨
- ١٠- عبدالحميد، جابر؛ كاظم، أحمد (١٩٧٣). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. القاهرة: دار النهضة العربية.
- ١١- عثمان، خالد عبدالسميع؛ علي، أحمد فتحي (٢٠١٤). **الاستقواء التكنولوجي لدى تلاميذ مراحل التعليم العام**. مجلة الدراسات النفسية. مج ٢٤، ٢٤، ١٨٥-٢١٣.
- ١٢- لطفي، أسماء فتحي (٢٠٠٩). **أثر الحرمان الوالدي على المهارات الاجتماعية في مرحلة الطفولة بمحافظة المنيا**. رسالة ماجستير. جامعة المنيا: كلية التربية.
- ١٣- لطفي، أسماء فتحي (٢٠١١). **تصميم وبناء مقياس الشعور بالأمل لطالبات مدارس الفصل الواحد**. مجلة التربية وعلم النفس. جامعة المنيا. ع ١. مجلد ٢٤. صص ٢٣٧-٢٥٦.

- ١٤- لظفي، أسماء فتحي (٢٠١٢). فعالية التحليل بالمعنى في تحسين الشعور بالأمل لدى عينة من طالبات مدارس الفصل الواحد بمحافظة المنيا. رسالة دكتوراه. جامعة المنيا: كلية التربية.
- ١٥- محمود، الفرحاني السيد (٢٠١٥). قضايا ومداخل علم النفس الإيجابي. مجلة الإرشاد النفسي، ع٤٢، ج٢. ١٠٥٥-١٠٩٩
- ١٦- مهني، عزة (٢٠١٣). برنامج تدخل تعليمي نفسى ضد التمر لطلبة المدارس الأعدادية بالأسكندرية. رسالة ماجستير. جامعة الأسكندرية: كلية التربية.
- ١٧- يونس، مرعي سلامة (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.

- 18- Baek, J., & Bullock, L. M. (2014). **Cyberbullying: A cross-cultural perspective.** Emotional and Behavioural Difficulties, 19(2), 226-238.
- 19- Barbara A. S, Carmel M. T, Anthony L. D, Alexander S, Larisa T. K (2015). Cyberbullying, help-seeking and mental health in young Australians: implications for public health. International **Journal of Public Health**, 60(2), 219-226.
- 20- Baker E Ö & Kavsut F. (2007). A new face of peer bullying: cyberbullying. **Journal of Euroasian Educational Research.** 27,31-42.
- 21- Berne, S., Frisé, A., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Naruskov, K., Luik, P., et al. (2013). **Cyberbullying assessment instruments: A systematic review.** Aggression and Violent Behavior, 18(2), 320-334.
- 22- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). **Cyberbullying in adolescents:**

- Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128–1135.
- 23- Campbell M, Spears B, Slee P, Butler D, Kift S (2012) **Victims' perceptions of traditional and cyberbullying**, and the psychosocial correlates of their victimisation. *Emot Behav Diffic* ,17,389–401.
- 24- Campbell MA, Slee PT, Spears BA, Butler D, Kift S (2013) Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies' perceptions of the harm they cause to others and to their own mental health. **Sch Psychology Int** ,34,613–629.
- 25- Casas, J. A., Del Rey, R., & Ortega-Ruiz, R. (2013). Bullying and cyberbullying: Convergent and divergent predictor variables. **Computers in Human Behavior**, 29(3), 580–587.
- 26- Costa Ferreira P. , Veiga Simão A.M. Ferreira A. Souza S. , Francisco, S. (2016) ,**Student bystander behavior and cultural issues in cyberbullying: When actions speak louder than words** *Computers in Human Behavior* ,60, 301–311.
- 27- Den Hamer, A. H., & Konijn, E. A. (2015). Adolescents' Media exposure may increase their cyberbullying behavior: A longitudinal study. **Journal of Adolescent Health**, 56(2), 203–208,
- 28- Dooley JJ, Gradinger P, Strohmeier D, Cross D, Spiel C (2010) **Cyber-victimisation: the association between help-seeking behaviours and self-reported emotional symptoms in Australia and Austria.** *Aust J Guid Couns*, 20,194–209.
- 29- Dooley, Julian J., Jacek Pyzalski, and Donna Cross (2009). **Cyberbullying Versus Face-to-Face Bullying: A Theoretical and Conceptual Review.**

- Zeitschrift für Psychologie. **Journal of Psychology**, 217,182–88.
- 30- Floros, G. D., Siomos, K. E., Fisoun, V., Dafouli, E., & Geroukalis, D. (2013) Adolescent online cyber bullying in Greece: The impact of parental online security practices, bonding, and online impulsiveness. **The Journal of School Health**, 83(6), 445–453.
- 31- Frisén A, Berne S, Schultz-Krumbholz A, Scheithauer H, Naruskov K, Piret L, Katzer C, Erentaite R, Zukauskienė R (2013) Measurement issues. **A systematic review of cyberbullying instruments**. In: Smith P, Steffgen G (eds) *Cyberbullying through the new media: findings from an international network*. Psychology Press, London, 37–63
- 32- Gander, F; Proyer, R T. ; Ruch, W ;Wyss, T(2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression **Journal of Happiness Studies**, 14(4),1241-1259
- 33- Gradinger, Petra, Dagmar Strohmeier, and Christiane Spiel (2009). Traditional Bullying and Cyberbullying: Identification of Risk Groups for Adjustment Problems. *Zeitschrift für Psychologie. Journal of Psychology*, 217(4), 205–213.
- 34- Herrera J (2014). The Impact of Training on Faculty and Student Perceptions of Cyber-bullying in an urban south Central Texas Middle School. **PH.D. Texas A&M University-Kingsville**
- 35- Hoff, Dianne L., and Sidney N. Mitchell. 2009. Cyberbullying: Causes, Effects, and Remedies. **SO – Journal of Educational Administration**, 47, 652–665.

- 
- 36- Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, Lattanner MR (2014) Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. **Psychol Bull** ,140,1073–1137
- 37- .Jacobs N C.L, Völlink T, Dehue F and Lechner L (2015). The Development of a Self-Report Questionnaire on Copingwith Cyberbullying: **The Cyberbullying Coping Questionnair. Societies**, 5, 460–491
- 38- Law, D. M., Shapka, J. D., Hymel, S., Olson, B. F., & Waterhouse, T. (2012). **Thechanging face of bullying: An empirical comparison between traditional andinternet bullying and victimization**. Computers in Human Behavior, 28(1), 226–232.
- 39- Morley S (2015). Single cases are complex Illustrated by Flink et al. ‘Happy despite pain: A pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. **Scandinavian Journal of Pain**, 7 ,55–57
- 40- Menesini, E., Nocentini, A., & Calussi, P. (2011). The measurement of cyberbullying: Dimensional structure and relative item severity and discrimination. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 14(5), 267–274.
- 41- Mitchell, Kimberly J., Michel Ybarra, and David Finkelhor. 2007. The Relative Importance of Online Victimization in Understanding Depression, Delinquency,and Substance Use. **Child Maltreatment**, 12,314–24.
- 42- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis

- measuring cyber and traditional bullying. **Journal of Adolescent Health**, 55(5), 602–611.
- 43- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology*, 11-30, New York: Springer.
- 44- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon? **European Journal of Developmental Psychology**, 9(5), 520–538.
- 45- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on The effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. **Journal of Happiness Studies**. 14(1), 275-292
- 46- Rey RD , José A.C, Ruiz RO, Krumbholz, AS , Scheithauer H, Smith P, Thompson F, Barkoukis V, Tsorbatzoudis H, Brighi A, Guarini A, Pyszalski J, Plichta P (2015). Structural validation and cross-cultural robustness of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire. **Computers in Human Behavior** ,50 ,141–147
- 47- Riebel J, Jaeger R S, & Fischer UC (2009). Cyberbullying in Germany– An Exploration of Prevalence, Overlapping with Real Life Bullying and Coping Strategies. **Psychology Science Quarterly** ,51 (3), 298–314.
- 48- Senf, K., & Liao, A. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. **Journal of Happiness Studies**, 14(2), 591-612.
- 49- Shannon M. S , Brittany V. H , Bryan B , Mollie M , Jeffrey G & Rachel A. R & Sim Y T, (2015).



- Increasing Elementary School Students' Subjective Well-Being Through a Classwide Positive Psychology Intervention: Results of a Pilot Study. **Contemp School Psychol**, 19,300–311
- 50- Shujja S.,&Atta M.,(2011). Translation and Validation of Illinois Bully Scale for Pakistani Children and Adolescents. **Pakistan Jornal of Social and Clinical Psychology**,9,79-82
- 51- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**, 65(5), 467–487
- 52- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? **Scandinavian Journal of Psychology**, 49(2), 147–154
- 53- 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 Psychol Psychiatry** ,49,376–385.
- 54- Sourander, Andre, Anat Brunstein Klomek, Maria Ikonen, Jarna Lindroos, Terhi Luntamo, Merja Koskelainen, Terja Ristkari, and Hans Helenius 2010. Psychosocial Risk Factors Associated with Cyberbullying among Adolescents. **Archives of General Psychiatry** ,67, 720–28.
- 55- 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), 277–287
- 56- Topçu Ç , Erdur-Baker Ö, and Çapa-Aydin Y (2008). Examination of Cyberbullying Experiences among Turkish Students from

- Different School Types. **Cyberpsychology & Behavior** 11(6),643-648
- 57- White, V. (2002). Developing counseling objectives and empowering clients: A strength-based intervention. **Journal of Mental Health Counseling**, 24(3), 270.
- 58- Woodworth R J, O'Brien-Malone A, Mark R. D, Schüz B(2016). Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial .**International Journal of Clinical and Health Psychology** ,16, 21-29
- 59- Ybarra,L & Mitchell, J (2004). Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationships, internet use, and personal characteristic. **Journal of adolescence**,27(3, 319-336.

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى خفض التمر الإلكتروني لدى طالبات المرحلة الإعدادية باستخدام برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٥٤) طالبة، وتكونت العينة الأساسية (المجموعة الإرشادية) من ٧ طالبات بالصف النهائي لمرحلة التعليم الأساسي(١٤-١٥) عاماً بمتوسط عمري ٧,١٤ وانحراف معياري (٤٨,٠) بمدارس الإعدادية بنات بمدينة المنيا، واستخدمت الدراسة مقياس التمر الإلكتروني إعداد الباحثة ، وبرنامج الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية على مستوى الطالبة المتمرة إلكترونياً إعداد الباحثة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في

خفض التمر الإلكتروني حيث وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الإرشادية عينة الدراسة في اتجاه التطبيق البعدي ، ووجدت فروق غير دالة احصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتابعي للمجموعة الإرشادية عينة البحث الكلمات المفتاحية: فعالية الإرشاد بتدخلات علم النفس الإيجابي المعتمد على القوى الشخصية ، التمر الإلكتروني، الطالبات المتنمرات إلكترونيا المرحلة الإعدادية، مرحلة المراهقة، الامتنان التسامح، الأمل، التمكين النفسي، المرونة النفسية، الشجاعة

### Abstract

The purpose of this study was to reduce Cyber-bullying of cyber-aggression girls students in preparatory stage between the ages of 14 and 15, The sample consisted of a pilot sample, The pilot study sample was selected from Elminia preparatory School, the sample was(254) girls students, The main sample of the research consisted of (7) students at the same town, The Study tools were asked to respond to questionnaires measuring Cyber-bullying, used 11-session strength-based positive psychology intervention, Results indicated that There are statistically significant differences between the scores ranks of counseling group in pre and post-test of Cyber-bullying scale in favor of the post-test and There are no statistically significant differences between scores ranks means in

the post and follow – up measurement after two months on the Cyber-bullying scale.

**Keywords: Positive psychology strength-based intervention, Cyber-bullying, preparatory stage**