

**برنامج مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني
لدى الشباب الجامعي**

**A proposed program to mitigate the negative effects of
Cyber bullying among university youth**

تاريخ التسليم ٢٠٢١/١٠/٢٠

تاريخ الفحص ٢٠٢١/١٠/٢٥

تاريخ القبول ٢٠٢١/١١/٨

إعداد

شيماء محمود صديق أحمد

مدرس مساعد بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة أسيوط

برنامج مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي

اعداد وتنفيذ

شيماء محمود صديق أحمد

مدرس مساعد بقسم خدمة الفرد
كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة أسيوط

ملخص البحث :

نحاول من خلال هذا البحث التعرف على التنمر الإلكتروني احد انواع التنمر والذي لا يقل ضررا عن التنمر التقليدي في إحداث نتائج سلبية فالتنمر الإلكتروني يسمح للمتنمر بمضايقه الضحية في اي وقت ويقلل من مستوى المسؤولية والمحاسبة للمتنمر عما هو عليه الحال في التنمر وجها لوجه كما ان التنمر الإلكتروني لا يتوقف بمجرد خروج الطلاب من المدرسة بل يقتحم التنمر الإلكتروني منازلهم واجهزه حواسيبهم وهواتفهم الخاصة. وكذلك أهمية البحث، وأهداف البحث، وأهم المفاهيم في البحث مثل مفهوم التنمر الإلكتروني ومفهوم الشباب الجامعي . وتوصلت الدراسة إلى برنامج مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي ,شمل البرنامج تحديد الإستراتيجية العامة للبرنامج, واحتوى على محورين المحور الأول الأسس التي يقوم عليها البرنامج , والمحور الثاني أهداف برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي, كما وضح الهدف الإجرائي لبرنامج العلاج باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي , والمرجعية النظرية الموجهة للبرنامج , وتحديد مراحل وخطوات برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي, والاستراتيجيات و الأساليب العلاجية المستخدمة في برنامج العلاج باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي , كما وضح أدوات تنفيذ برنامج التدخل . إلى جانب الفترة الزمنية لبرنامج التدخل المهني ومكان تطبيق برنامج التدخل المهني

الكلمات المفتاحية: الآثار السلبية : التنمر الإلكتروني : الشباب الجامعي.

A proposed program to mitigate the negative effects of cyber bullying among university youth

Abstract

Through this research, we try to identify electronic bullying, one of the types of bullying, which is no less harmful than traditional bullying in causing negative results. It does not stop as soon as students leave school, but rather cyber bullying breaks into their homes, their computers, and their own phones.

As well as the importance of the research, the objectives of the research, and the most important concepts in the research such as the concept of cyber-bullying and the concept of university youth, and the study reached a proposed program to mitigate the negative effects of cyber-bullying among university youth. The program, and the second axis, the objectives of the professional intervention program using the Rational Emotive Therapy model. And the theoretical reference guiding the program, and defining the stages and steps of the professional intervention program using the rational emotive treatment model, and the strategies and therapeutic methods used in the treatment program using the rational emotive treatment model.

Key words : negative effects: cyberbullying: university youth.

أولاً مشكلة البحث

مع انتشار وسائل الإعلام الإلكتروني فان انواع جديدة من اعمال الترهيب اخذت فى الانتشار وهي تندرج تحت مسمى (التنمر الإلكتروني) , ولعل المستحدثات التكنولوجية الحديثة ووسائل الاتصال لها نصيب فى اسباب زياده و انتشار التنمر , فالمادة الإعلامية بداية من أفلام الكارتون والمسلسلات وصولا الى برامج التوك شو كلها عوامل تؤدي إلى ازدياد الظاهرة بعد أن كان الأمر لا يحدث إلا وجها لوجه أصبح يحدث الان عن بعد وبطريقة اكثر إيذاء وانتشارا فيمكن أن يصدر التنمر الإلكتروني من وسائل التكنولوجيا المختلفة مثل الهواتف المحمولة , وأجهزة الحاسوب

(Burton. et al , 2013, 45)

كما أشارت نتائج دراسة (Walker , scokman & koehn , 2011) التي أجريت على ١٢٠ طالبا من طلاب جامعة بنسلفانيا الشمالية أن ١١ % من الطلاب أقروا بوقوعهم كضحايا للتنمر الإلكتروني , وأن ٢٩ % من هؤلاء الضحايا تم التنمر بهم من ٤ إلى ١٠ مرات في حين أقر ١٤ % منهم بالتنمر بهم أكثر من ١٠ مرات أثناء المرحلة الجامعية.

كما سعت دراسة (Zalaquette, Chatters , 2014) إلى التعرف على التنمر الإلكتروني بين طلاب الجامعات, حيث تشير الدراسة الحالية إلى انتشار التنمر الإلكتروني فى الجامعات, وقد أكدت نتائج الدراسة أن ٣١.٣ % من المبحوثين كانوا عرضة للتنمر الإلكتروني فى مدارسهم الثانوية وأن ١٩ % منهم وقعوا ضحايا للتنمر الإلكتروني أثناء الجامعة, وأن ٢٤ % من أفراد العينة من طلاب المدرسة الثانوية تعرضوا للتنمر الإلكتروني أكثر من ١٠ مرات, بينما تعرض ١٤ % من أفراد العينة من طلاب الجامعات من مرة إلى ثلاث مرات للتنمر الإلكتروني, وأن ٢٨ % من أفراد العينة لديهم صديق يعانى حالياً من التنمر وأن ١٥.٥ % من الإناث تعرضوا للتنمر فى مقابل ٣.٦ % من الذكور, وأن

أعلى نسب التنمر كانت عن طريق البريد الإلكتروني ومن الأصدقاء أنفسهم.

كذلك أشارت عدة دراسات أجريت فى المجتمعات العربية على طلاب المدارس منها على سبيل المثال دراسة (عبد الكريم جرادات , ٢٠٠٨) ودراسة (أمل يوسف عبدالله العمار , ٢٠١٧) ودراسة (هشام عبدالفتاح المكانين , ٢٠١٨) بارتفاع مستوى التنمر الإلكتروني بين الطلاب , كما أشارت دراسة (Alzahrani, 2015) التي أجريت على ٢٨٧ طالبا وطالبة من طلاب التعليم العالى بالمملكة العربية السعودية وكان من نتائجها أن ٢٧ % من الطلبة ارتكبوا التنمر الإلكتروني مرة واحدة أو مرتين على الأقل.

أما على مستوى جمهورية مصر العربية فقد أشارت دراسة (خالد العثمان وعلى أحمد , ٢٠١٤) إلى انتشار التنمر الإلكتروني بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية أكثر من المرحلة الابتدائية , وأشارت إلى تنوع أساليب التنمر الإلكتروني عبر الرسالة النصية والبريد الإلكتروني والاتصال الهاتفي وارسال صورة أو فيديو . كما أكدت دراسة (اسماء فتحي لطفى , ٢٠١٩) التي طبقت على بعض طالبات الصف الثالث الإعدادي بمحافظة المنيا وتوصلت نتائجها إلى أن التنمر الإلكتروني لديهم منتشر بدرجة كبيرة وأن هناك ارتباطا سلبيا بين التنمر الإلكتروني والنجاح الأكاديمي.

كما أكدت على ذلك أيضا دراسة (حسنية حسين عبد الرحمن , ٢٠١٨) التي طبقت على ٢٩٨ طالبا وطالبة بالمرحلة الإعدادية والابتدائية بمحافظة الفيوم , وكان من نتائجها ارتفاع نسبة التنمر الإلكتروني لديهم أو ضعف وعيهم بما يجب فعله عند تعرضهم للتنمر الإلكتروني , وضعف وعي المدرسة والأسرة بالتنمر الإلكتروني وآثاره السلبية .

بالنسبة للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي أشارت دراسة (ريهام سامى حسين يوسف , ٢٠١٨) التي أجريت على عينة عمدية من الإناث من

وقد هدفت دراسة (Zhu, Li, O'Brien & Liu , 2019) إلى الكشف عن العلاقة بين التنمر الإلكتروني وعدد من المشكلات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالصين ، وأسفرت النتائج عن تعرض (22,2%) من الطلاب للتنمر الإلكتروني عبر الانترنت، مما ترتب عليه انتشار عدد من الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة وقصور في السلوكيات التوافقية.

كما استهدفت دراسة (Matthew, 2015) التعرف على تجارب واستجابات طلاب الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية نحو التنمر الإلكتروني، وقد أثبتت نتائج الدراسة أن استجابات الطلاب للتنمر تتأثر بمستوى ارتياحهم للاستجابة لسلوك المتنمر منذ البداية وإدراكهم لاستجاباتهم على أنها أمر عادي سواء في حالة عدم الرد أو في حالة مواجهة المتنمر ورفض طريقته.

وايضا عرضت دراسة (هشام عبد الفتاح المكانين واخرون , ٢٠١٨) التنمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء حيث اوضحت نتائج الدراسة ان مستوى التنمر الإلكتروني لدى الطلبة كان عاليا حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٧٧) كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستويات التنمر الإلكتروني بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة الذكور والعمر لصالح فئة الطلبة اكبر من ١٦ سنة .

هذا وتوجد العديد من الأدوات التي يتم استخدامها في التنمر الإلكتروني وتشمل : المكالمات الهاتفية ، و الرسائل النصية ، والبريد الإلكتروني ، والصور ومقاطع الفيديو ، والرسائل الفورية ، والمواقع الإلكترونية ، وغرف المحادثات ؛ وهناك بعض أدوات منها تستخدم أكثر من غيرها ، فأكثر الأدوات استخداماً في التنمر الإلكتروني في الرسائل الفورية (رسائل الواتس آب ، الفايبر... الخ) ، ثم البريد الإلكتروني ، ثم مواقع التواصل الاجتماعي (مثل ماي

مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع المصري يتراوح أعمارهم من ١٨ الى ٤٠ عاما ، وكان من بين نتائجها انتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني بنسبة ٨٨ % من عينة الدراسة .

ويعد التنمر الإلكتروني احد انواع التنمر والذي لا يقل ضررا عن التنمر التقليدي في إحداث نتائج سلبية فالتنمر الإلكتروني يسمح للمتنمر بمضايقه الضحية في اي وقت ويقلل من مستوى المسؤولية والمحاسبة للمتنمر عما هو عليه الحال في التنمر وجها لوجه كما ان التنمر الإلكتروني لا يتوقف بمجرد خروج الطلاب من المدرسة بل يقتحم التنمر الإلكتروني منازلهم واجهزه حواسيبهم وهواتفهم الخاصة(2006).

(Trolley, Hanel & Shields

وقد بينت دراسة (عماد عبده محمد علوان , ٢٠١٦) أشكال التنمر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بين الطلاب المراهقين بمدينة أبها حيث أظهرت نتائج الدراسة أن ١٤ % من أفراد العينة هم متنمرين تقليدياً وإلكترونياً في نفس الوقت و٢٠% ضحايا للتنمر التقليدي والإلكتروني في نفس الوقت. كما أظهرت النتائج أن التنمر الإلكتروني أكثر ضرراً من التنمر التقليدي.

فمن مخاطر التنمر الإلكتروني قدره المتنمر على ان يكون غير معروف كأن يستعين بحساب مزيف وان يقوم بالتنمر بعدد كبير من الاقران عبر ارسال رسالة خاصة الى عدد كبير في ذات الوقت وذلك باقل مجهود وفي أي مكان وزمان خلال نفس اللحظة(عمرو محمد عبدالمجيد , ٢٠١٩ , ٢٥) .

هذا وتؤكد نتائج العديد من الدراسات على أن الوقوع ضحية التنمر الإلكتروني من شأنه أن يضع الضحية تحت ضغط نفسي وعصبي وخوف مستمر من الجاني مجهول الهوية ، كما يؤثر على الصحة العقلية والنفسية والجسمية للضحية ، وكذلك يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي لها. (Giunetti, Kowalski, (Byrne, Vessey, & Pfeifer 2016), (Estévez, , Jimenez, & Moreno. 2018)

• **مطاردة إلكترونية:** مثل التحرش الإلكتروني والتشويه المتكرر الذي يتضمن تهديدات أو ترهيب للضحية . ويعتمد الشباب استراتيجيات مختلفة لمواجهة التنمر الإلكتروني مثل، تفعيل إعدادات خصوصية أكثر صرامة على شبكات التواصل الاجتماعي وحسابات المراسلة الخاصة بهم ، تغيير اسم المستخدم ، تغيير كلمة مرور الحساب، حظر الرسائل أو الأشخاص غير المرغوب فيهم، أو مواجهة المتنمر لمحاولة لحل المشكلة بشكل فعال، أو استخدام استراتيجية الانتقام، والتي يشار إليه أيضًا باسم "مواجهة البلطجة بالبلطجة" والذي يستخدمه المراهقون ردًا على التنمر الإلكتروني، كذلك استخدام الاستراتيجيات لتجنب الضغوط، مثل الابتعاد (على سبيل المثال، التصرف وكأن التنمر الإلكتروني لم يحدث أبدًا، وتجاهل المشكلة تمامًا) والذي تم تحديده أيضًا على أنه استراتيجية شائعة يستخدمها المراهقون، كما يستخدم البعض استراتيجية التركيز في نشاط هادف لصرف ذهن المرء عن المشكلة (أي الإلهاء)، كاستخدام المراهقين للنشاط البدني كشكل من أشكال الإلهاء للتعامل مع التنمر الإلكتروني. (167) Patchin, Hinduja . (Arcak, 2009, (2010,616) ترتبط مهنة الخدمة الاجتماعية مع المهن الأخرى في الاهتمام بالمشكلات والاحتياجات التي تواجه الأفراد والتعامل مع ضغوط الحياة وأن تساهم بدور فعال في هذه القضية حيث ينظر إليها بأنها أقرب المهن إلى الإنسان فهي تتعامل مع قدراته الذاتية مع التركيز على احتياجاته ومشكلاته كما تستهدف تنمية قدرات الأفراد والأسر والجماعات وتحسين أدائهم الاجتماعي من خلال تخفيف الضغوط الاجتماعية مع تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية والتنمية المناسبة (Dennisl Poole,1995,56). وخدمة الفرد كطريقة من طرق الخدمة الاجتماعية تعمل على مواجهة ظاهرة التنمر الإلكتروني والوقاية

سبب، فيسبوك، تويتر... الخ) . (15:16) , (Noah , 2012) وهذا ما توصلت إليه دراسة (خالد العثمان ، احمد على:٢٠١٤) واجريت على عينه من طلبه التعليم العام بمحافظتين القاهرة والقليوبية تراوحت اعمارهم (١٨:١٢) عام الى ان اهم اساليب التنمر الالكتروني يتم عبر الرسائل النصية ،والبريد الالكتروني، والاتصال الهاتفي، ارسال صورته او فيديو، كما اشارت نتائج الدراسة الى اختلاف التنمر الالكتروني تبعاً للمراحل الدراسية لصالح المرحلة الثانوية. وتتنوع طرق الاعتداء الإلكتروني فقد ورد بهذا الصدد ما ذكره (ويلارد) أن التنمر الإلكتروني له أشكال يتمثل فيها مثله مثل التنمر التقليدي، حيث توجد ثمانية أشكال معروفة للتنمر الإلكتروني وهي: (22 , 2005 , Willard)

- **الشجار:** معارك على الانترنت باستخدام الرسائل الإلكترونية مع لغة غاضبة ومبتذلة .
- **التحرش:** إرسال رسائل سيئة، ووضيعة .
- **تشويه السمعة:** تحقيق شخص ما على الإنترنت، وإرسال أو نشر الشائعات عن شخص ما لإلحاق الضرر به.
- **انتحال الهوية:** يتظاهر المتنمر بأنه شخص آخر بإرسال أو نشر مواد معينة للإيقاع بهذا الشخص في ورطة أو خطر أو لتشويه سمعة هذا الشخص.
- **الإفشاء:** مشاركة أسرار شخص ما أو معلومات محرجة عنه أو صور على الإنترنت .
- **الخداع:** استدراج شخص ما للكشف عن أسرارته أو معلومات عنه، ثم مشاركتها على الإنترنت .
- **الإقصاء:** إقصاء شخص ما بتعمد وقسوة من مجموعة ما على الإنترنت .

التنمر الإلكتروني هو إيقاع الأذى الجسدي أو
النفسي أو العاطفي أو المضايقة أو الإحراج أو
السخرية من قبل طالب متمرن على طالب آخر أضعف
منه، أو أصغر منا أو لأي سبب من الأسباب وبشكل
متكرر باستخدام شبكة الانترنت. (Jaana et al.,
2011,32)

الطالب المتمرن هو الذي يضايق، أو يخيف أو
يهدد، أو يؤذي آخرين الذين لا يتمتعون بنفس درجة
القوة التي يتمتع بها، وهو يخيف غيره من الطلاب
ويجبرهم على فعل ما يريد باستخدام التهديد عبر شبكة
الانترنت(علي موسى الصبيح، محمد فرحان الفضاة
٢٠١٣، ٣٦)

وتعنى الباحثة بالتنمر الإلكتروني في هذه الدراسة أنه

- :
- سلوك متكرر عن طريق استخدام وسائل
إلكترونية موجه إلى شخص آخر.
 - يهدف هذا السلوك إلى إحداث نوعاً من
الإيذاء لهذا الشخص .
 - يوجه هذا الإيذاء شخص واحد أو عدة
أشخاص.
 - يحدث بالقول أو الفعل للسيطرة على الضحية
وإذلالها ونيل مكتسبات غير شرعية منها.
 - يتم عن طريق شبكة الأنترنت وخاصة شبكات
التواصل الاجتماعي .
 - ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها
الطالب علي مقياس التنمر الإلكتروني.

٢. مفهوم الشباب الجامعي :

الشباب مرحلة عمرية في حياة الإنسان ولكن
يختلف تحديد فترتها الزمنية باختلاف النظرة
الموضوعية لمختلف العلوم التي اهتمت بهذا المفهوم
حيث يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف المقاييس
والمعايير التي يتم الاعتماد عليها في تحديد هذه
الفترة .

٥. ما مراحل وخطوات برنامج التدخل المهني
المقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر
الإلكتروني لدى الشباب الجامعي .

٦. ما الصعوبات التي تواجه تطبيق برنامج
التدخل المهني المقترح للتخفيف من الآثار
السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب
الجامعي .

خامساً) مفاهيم البحث

تتضمن الدراسة مفهومي أساسيين وفيما يلي عرض
وتوضيح لهذه المفاهيم نظرياً وإجرائياً:

١. مفهوم التنمر الإلكتروني :

هناك العديد من تعريفات التنمر الإلكتروني وفيما يلي
عرضاً لبعضها :-

التنمر لغة في المعجم الغني هو ما يقال للرجل سيء
الخلق بأنه نمر ، ونمر وجهه أي غيه وعبس ، وقيل
تنمروا أي تنكروا لعدوهم ، وأصله من النمر أي أمكر
السباع وأخبئها تشبهاً بالنمر (عبدالغنى أبو العزم ،
٢٠١٣ ، ٥٤) .

والتنمر اصطلاحاً هو ضغط جسدي أو معنوي ذو
طابع فردي أو جماعي يوقعه الإنسان بالإنسان الآخر
(سامية صالح ، ٢٠٠٣ ، ٥) .

يعرف التنمر لغوياً بأنه : التشبه بالنمر ، يقال (نمر
نمراً و نمرة) كان على شبه من النمر، هو أنمر
وهي نمراء ،(نمر) فلان : أي غضب وساء خلقه ،
تنمر (فلان : أي تنكر له وتوعده بالإيذاء. (المعجم
الوجيز ، ١٩٩٥ : ٦٣٥)

كما يعرف(Vandenbos , 2015, 1036) التنمر
بمعناه العام في قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس
بأنه : تهديد مستمر أو سلوك مادي ، أو إساءة لفظية
تجاه أفراد آخرين عادة ما يكونون أصغر سناً ،
أضعف ، أو حالات أخرى من الضعف ، بينما التنمر
الإلكتروني فإنه سلوك التهديد اللفظي و المضايقات
المستمرة باستخدام التكنولوجيا كالاتصالات الهاتفية ،
البريد الإلكتروني ، و الرسائل النصية عبر الويب .

سادساً تصور مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للإبتراز الإلكتروني لدى الشباب الجامعي.

من إعداد الباحثة

الإستراتيجية العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج في هذه الدراسة إلى التخفيف من
الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي
من خلال نموذج العلاج العقلاني الانفعالي وقد وضعت
الباحثة برنامج للتدخل المهني بالرجوع إلى نموذج
العلاج العقلاني الانفعالي من حيث إستراتيجيته و
أساليبه وتكنيكاته ومحتوياته في النقاط الآتية:

١. المحور الأول الأسس التي يقوم عليها

البرنامج:

أ- نتائج الدراسات السابقة من حيث رسائل
الماجستير، والدكتوراه، والبحوث المنشورة، وما
انتهت إليه من نتائج وتوجيهات.

ب - الإطار النظري والتطبيقي لطريقة خدمة الفرد
بصفة عامة، وأساليب نموذج العلاج العقلاني
الانفعالي بصفة خاصة.

ج - الأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها.

وتم الإفادة من الطرح السابق في تقديم تصور مقترح
للتخطيط العام لبرنامج التدخل المهني باستخدام
نموذج العلاج العقلاني الانفعالي ، لبيان كيفية
التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى
الشباب الجامعي .

٢. المحور الثاني أهداف برنامج التدخل المهني

باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي:

(أ) الهدف العام لبرنامج التدخل المهني باستخدام
نموذج العلاج العقلاني الانفعالي:

تحدد الهدف العام لبرنامج التدخل المهني طبقاً للهدف
العام للدراسة وهو: اختبار العلاقة بين العلاج العقلاني
الانفعالي والتخفيف من الآثار السلبية للتنمر
الإلكتروني لدى الشباب الجامعي.

(ب) الأهداف الفرعية لبرنامج التدخل المهني

باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي.

مفهوم الشباب لغويا يعنى الفتوة والحدائة وشباب
الشيء هو أوله وجمعه شبان ولإلثاث شابة وجمعها
شابات (معجم اللغة العربية : ٢٠٠٠، ٣٣٣).

تعرف مرحلة الشباب بأنها المرحلة التي يبدأ
فيها الفرد يحتل مكانة في البناء الاجتماعي من خلالها
يمارس أدورا اجتماعية معينة تساهم في بناء
المجتمع. (أحمد شفيق السكري، ٢٠٠٠، ٦٠)

كما عرف معجم العلوم الاجتماعية الشباب بأنهم
الأفراد في مرحلة المراهقة إلى الأفراد بين مرحلتي
البلوغ الجنسي والنضج أحيانا ويستعمله بعض
العلماء ليشمل المرحلة من العاشرة حتى سن الحادية
عشرة إلا أن الفترة التي تنتهي فيها مرحلة الشباب
غير محددة وقد قيدها البعض إلى سن الثلاثين.
(إبراهيم مذكور، ١٩٧٥، ٢١٩).

الشباب الجامعي هم المتدرسون بالجامعة ، فهم
جماعة أو شريحة شباب من المثقفين يتركزون في
المؤسسات التعليمية ، هم الحاصلون على ثقافة
أكاديمية من الجامعة تؤهلهم للقيام عند التخرج بدور
وظيفي في المجتمع يستطيعون من خلاله تحمل
مسؤولية القيادة والبناء والتنمية حيث يعد أغلب
الطلبة من فئة الشباب. (أحمد حسين الصغير ،
٢٠٠٥، ٢١).

وتعنى الباحثة بالشباب الجامعي في هذه الدراسة ما
يلي :

١. فئة من الأفراد في المرحلة العمرية من ١٩-

٢٤ سنة.

٢. تتكون من الذكور والانات.

٣. مقيدين بجامعة أسيوط.

٤. ان يكون لديهم الاستعداد للمشاركة في
برنامج التدخل المهني لإختبار العلاقة بين
العلاج العقلاني الانفعالي والتخفيف من الآثار
السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب
الجامعي .

المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل التدخل المهني
وتتضمن:

(١) الاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية
المتعلقة بالعلاج العقلاي الانفعالي وتطبيقاته في
مجالات الممارسة المهنية المختلفة عامة مع التركيز
بشكل خاص على العلاقة بينه وبين التخفيف من
الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب.

(٢) إعداد أدوات الدراسة (مقياس الآثار السلبية
للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي)، وإجراء
الصدق والثبات له .

(٣) الاتصال بمجتمع الدراسة وإعداده وتهيئته لإجراء
الدراسة.

(٤) اختيار حالات الدراسة وفقاً للشروط السابق
تحديدها.

(٥) تحديد خط الأساس لحالات الدراسة من خلال
تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الآثار السلبية للتنمر
الإلكتروني لدى الشباب الجامعي).

المرحلة الثانية: مرحلة التدخل المهني وتتضمن
المراحل الآتية:

أولاً: مرحلة بناء علاقة مهنية : وفي هذه المرحلة
تقوم الباحثة ببناء علاقة مهنية مع حالات الدراسة
وما لها من دوراً أساسياً في التدخل المهني و يشترط
فيها أن تكون تعاونية فيما بين الأخصائي والعميل .

ثانياً: مرحلة تقدير المواقف : وفي هذه المرحلة تقوم
الباحثة بتحديد الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى
الشباب الجامعي ، هذا ويعتبر التقدير جانباً هاماً
وجوهرياً في نموذج العلاج العقلاي الانفعالي ، كما
يؤثر على الدعم المختلف المقدم للعملاء.

ثالثاً: مرحلة التعاقد : وفي هذه المرحلة تقوم الباحثة
بالتعاقد التحريري أو الشفهي مع حالات الدراسة،
فالتعاقد عنصراً أساسياً في العمل مع العملاء، حيث
أنه يقوم بتقديم إطار عمل لبرنامج التدخل المهني.

رابعاً: مرحلة البناء العلاجي : والتي تستهدف
مساعدة العميل على تنفيذ خطة العلاج من خلال تنفيذ

١. اختبار العلاقة بين العلاج العقلاي الانفعالي
والتخفيف من التخفيــــــــف
الإلكتــــــــروني لدى الشباب
الجامعي .

٢. اختبار العلاقة بين العلاج العقلاي الانفعالي
والتخفيف من المضايقات
الإلكتــــــــرونية لدى الشباب
الجامعي.

٣. اختبار العلاقة بين العلاج العقلاي الانفعالي
والتخفيف من الإبتــــــــزاز
الإلكتــــــــروني لدى الشباب
الجامعي.

٤. اختبار العلاقة بين العلاج العقلاي الانفعالي
والتخفيف من التعقــــــــب
الإلكتــــــــروني لدى الشباب
الجامعي.

(ج): الهدف الإجرائي لبرنامج العلاج باستخدام
نموذج العلاج العقلاي الانفعالي:

خفض درجات أفراد المجموعة العلاجية على مقياس
الآثار السلبية المترتبة على التنمر الإلكتروني لدى
الشباب الجامعي في القياس البعدي في الدراسة
الحالية بعد تطبيق برنامج التدخل المهني باستخدام
نموذج العلاج العقلاي الانفعالي.

(د): المرجعية النظرية الموجهة للبرنامج:
تم التخطيط لهذا البرنامج بالاعتماد على الافتراضات
النظرية لنموذج العلاج العقلاي الانفعالي والتي سبق
عرضها في الجزء النظري الخاص بالنموذج.

(هـ): مراحل وخطوات برنامج التدخل المهني باستخدام
نموذج العلاج العقلاي الانفعالي:

بمسح واستقراء الدراسات والبحوث والكتابات العربية
والأجنبية حول مراحل نموذج العلاج العقلاي
الانفعالي ، وفي ضوء الأدبيات النظرية لمشكلة التنمر
الإلكتروني والآثار السلبية المترتبة عليه ، ويمكن
تحديد مراحل وخطوات نموذج العلاج العقلاي
الانفعالي في المراحل التالية:

ز- الأساليب العلاجية المستخدمة في برنامج العلاج باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي: اعتمدت الباحثة عند تصميم برنامج التدخل المهني القائم على مجموعة من الأساليب العلاجية المتنوعة والتي تتناسب مع طبيعة العمل مع حالات الدراسة، وتختلف من حالة إلى أخرى طبقاً لظروف وطبيعة شخصية وفردية كل حالة ومن هذه الأساليب:-

١. الأساليب المعرفية : ويمكن توضيح الأساليب

المعرفية في الآتي :-

أ- تنفيذ الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية

ب- المواجهة

ج- بناء جمل معرفية للمكافحة الذاتية

د- التوضيح

هـ- الحث والإقناع

و- التقارير الذاتية

ز- التمثيل المعرفي

ح- الكشف

ط- تقديم اختيارات وأفعال بديلة

ي- التمييز

ك- تفسير الدفاعات

ل- الحوار

م - التشابهات والحكايات والأمثال

ن- الوسائل البصرية

س - العلاج بالقراءة

ع - المرح والفكاهة

ف- طرق التعلم النفسي

ص- دقة المعاني

ق - الواجبات المنزلية المعرفية

٢. الأساليب الانفعالية أو العاطفية : ويمكن

توضيح الأساليب الانفعالية والعاطفية في

الآتي:-

أ- التخيلات العقلية الانفعالية

ب- التعاطف

ج- تقدير المشاعر

د- القبول الكامل غير المشروط

الواجبات والمسؤوليات التي تم الاتفاق عليها والمرتبطة بالتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي ، مساعدة العميل في تعزيز قدراته وثقته بنفسه لمواجهة التنمر، ويتم تطبيق برنامج التدخل المهني القائم على نموذج العلاج العقلاني الانفعالي مع حالات الدراسة من خلال استخدام الاستراتيجيات والأساليب العلاجية للنموذج .

خامساً: مرحلة الإنهاء : والتي تستهدف مراجعة وتقييم ما تم إنجازه فيما يتعلق بالآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي ، وتحديد ما يجب أن يفعله العميل حتى يحتفظ بالمكاسب التي حققها، التخطيط لمرحلة ما بعد التدريب على كيفية التعامل مع التنمر الإلكتروني، والإعداد لإنهاء التدخل المهني تدريجياً مع حالات الدراسة ثم الإعداد لإجراء قياس عائد التدخل المهني النهائي (القياس البعدي) .

سادساً : مرحلة المتابعة: والتي تستهدف متابعة حالات الدراسة لمدة شهر بعد إيقاف التدخل المهني وذلك للتأكد من قدرة العميل على مواجهة التنمر الإلكتروني .

و- الاستراتيجيات العلاجية المستخدمة في برنامج العلاج باستخدام نموذج العلاج العقلاني الانفعالي: اعتمدت الباحثة عند تصميم برنامج التدخل المهني القائم على نموذج العلاج العقلاني الانفعالي على مجموعة من الاستراتيجيات العلاجية المتنوعة والتي تساعد في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي وتختلف من حالة إلى أخرى طبقاً لظروف وطبيعة شخصية وفردية كل حالة ومن هذه الاستراتيجيات:-

١. استراتيجية: تعلم المفاهيم .

٢. استراتيجية: إعادة بناء المفاهيم .

٣. استراتيجية: الإستعراض المعرفي .

٤. استراتيجية: الضبط الإنفعالي .

٥. استراتيجية: إعادة البناء المعرفي.

د- الإفراغ الوجداني

و- التوظيف

ز- الضبط الإنفعالي

ح- النشاط الهادف

ط- أساليب مرحلة

ي- طرح نموذج فلسفي عقلائي

ك- القصص والأشعار والدعابات والشعارات

ل- الصبر

م- كتابة عدد من الأغاني المرحلة العقلانية

ن- التسامح

س- كظم الغيظ

بشكل فعال أكثر حيث يستغرق برنامج التدخل المهني
(٨-١٢) أسبوع، والذي نظم بشكل جيد حول تحقيق
أهداف برنامج التدخل المهني المحددة بجدول
الأعمال.

ي- مكان تطبيق برنامج التدخل المهني:

تم تطبيق برنامج التدخل المهني بوحدة مناهضة
العنف والتمييز التابعة لمركز دراسات وبحوث حقوق
الأنسان - جامعة أسيوط.

ك- المحددات القياسية للبرنامج: تتحدد من خلال
مؤشرات مقياس الدراسة :-

وهو مقياس الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى
الشباب الجامعي وتمثل مؤشرات في :

- الخفى الإلكتروني .
- المضايقات الإلكترونية
- الابتزاز الإلكتروني .
- التعقب الإلكتروني .

سابعاً نتائج البحث

توصلت الدراسة إلى برنامج مقترح للتخفيف من
الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي
،شمل البرنامج تحديد الإستراتيجية العامة للبرنامج،
واحتوى على محورين المحور الأول الأسس التي
يقوم عليها البرنامج ، والمحور الثاني أهداف برنامج
التدخل المهني باستخدام نموذج العلاج العقلائي
الانفعالي، كما وضع الهدف الإجرائي لبرنامج العلاج
باستخدام نموذج العلاج العقلائي الانفعالي ،
والمرجعية النظرية الموجهة للبرنامج ، وتحديد
مراحل وخطوات برنامج التدخل المهني باستخدام
نموذج العلاج العقلائي الانفعالي، والاستراتيجيات و
الأساليب العلاجية المستخدمة في برنامج العلاج
باستخدام نموذج العلاج العقلائي الانفعالي ، كما وضع
أدوات تنفيذ برنامج التدخل ، إلى جانب الفترة الزمنية
لبرنامج التدخل المهني ومكان تطبيق برنامج التدخل
المهني .

الأساليب السلوكية: ويمكن توضيح الأساليب السلوكية
في الآتي :-

أ- الواجبات المنزلية

ب- النمذجة

ج- لعب الدور

د- التدعيم والجزاء

ه- التدريب على المهارة

ح- أدوات تنفيذ برنامج التدخل:

(١) المقابلات المهنية بنوعها الفردية والمشاركة.

(٢) الاتصالات التليفونية.

(٣) تحليل محتوى المقابلات المهنية.

(٤) استخدام تطبيق زوم وما يشابهه من برامج .

(٥) مقياس الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى
الشباب الجامعي.

ط- الفترة الزمنية لبرنامج التدخل المهني:

نموذج العلاج العقلائي الانفعالي وهو أحد أنواع
العلاج النفسي، ويكون بشكل منظم ولفترة زمنية
محددة، يتم فيه عقد عدة جلسات محددة مسبقاً، يقوم
فيها المعالج النفسي بمساعدة المريض ليصبح أكثر
وعياً للأفكار السلبية وغير الصحيحة، ومواجهة
المواقف الصعبة بطريقة أكثر وضوحاً والاستجابة لها

قائمة المراجع

١. إبراهيم مذكور (١٩٧٥): معجم العلوم الاجتماعية ، القاهرة :الهيئة المصرية العامة للكتاب .
٢. أحمد حسين الصغير (٢٠٠٥): التعليم الجامعي في الوطن العربي، القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
٣. أسماء فتحى لطفى (٢٠١٦) : فاعلية الارشاد بالتدخلات الايجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض سلوك التنمر الإلكتروني لدى الطالبات المتمدرات إلكترونياً بالمرحلة الإعدادية , بحث منشور بمجلة كلية التربية , مجلد (٢٦), عدد(٤) , جامعة الاسكندرية .
٤. حسنية حسين عبدالرحمن (٢٠١٨): تصور مقترح للتغلب على التنمر الإلكتروني في مدارس التعليم الأساسي بجمهورية مصر العربية على ضوء خبرات كل من أستراليا وفنلندا والولايات المتحدة الأمريكية , مجلة التربية , مجلد (٢) , عدد(١٧٧), كلية التربية , جامعة الأزهر.
٥. خالد العثمان وعلى أحمد (٢٠١٤): الاستقواء التكنولوجي لدى تلاميذ مراحل التعليم العام , دراسة نفسية , مجلد (٢٤) , عدد (٢).
٦. ريهام سامى حسين يوسف (٢٠١٨) : التنمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي , بحث منشور بالمجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال , العدد(٢٢), جامعة الاهرام الكندية .
٧. علي موسى الصبحيين، محمد فرحان الفضاة (٢٠١٣). سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين" مفهومه ،أسبابه، علاجه"، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
٨. عبد الغنى أبو العزم (٢٠١٣): معجم الغنى , المغرب : دار الكتب العالمية للنشر .
٩. عبد الكريم جرادات (٢٠٠٨) : الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية انتشاره والعوامل المرتبطة به ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد (٤) ، العدد (٢).
١٠. عماد عبده محمد علوان(٢٠١٦): أشكال التنمر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بين الطلاب المراهقين بمدينة أبها , بحث منشور بمجلة التربية , كلية التربية , جامعة الأزهر.
١١. عمرو محمد عبدالحميد(٢٠١٩): التنمر الإلكتروني خطر يدهم أطفالنا, بحث منشور بمجلة خطوة, المجلس العربي للطفولة والتنمية.
١٢. فاطمة انور محمد(٢٠١٠): بعنوان دور طريقة خدمة الفرد في التخفيف من التأثيرات السلبية للوسائل التكنولوجية الحديثة على السلوك الانحرافي للأحداث , بحث منشور مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية , كلية الخدمة الاجتماعية , جامعة حلوان .
١٣. الصوفي اسامة حيد, فاطمة هاشم المالكي (٢٠١٢): التنمر عند الاطفال وعلاقته باساليب المعاملة الوالدية , بحث منشور بمجلة البحوث التربوية والنفسية, عدد (٤٥).
١٤. مجمع اللغة العربية (١٩٩٥): المعجم الوجيز ، القاهرة : طبعه خاصة بوزارة التربية والتعليم.
١٥. معجم اللغة العربية (٢٠٠٠): المعجم الوجيز, القاهرة : الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع الاميرية.
١٦. هشام عبد الفتاح المكانين واخرون (٢٠١٨): التنمر الإلكتروني لدي عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة

Psicothema, 30(1) 66-73.

<https://doi.org/10.7334/psicothema2016.294>

Giumetti, Kowalski, R.M. (2016): .٢٣

Cyber bullying matters: Examining the incremental impact of cyber bullying on outcomes over and above traditional bullying in North America. In R. Navarro, S. Yubero, & E. Larranaga (Eds.), Cyber bullying across the Globe. Gender, family, and mental health. Switzerland: Springer International Publishing.

Jaana ,Cornell, Sheras. (2011): .٢٤

Identification of School Bullies by Survery Methods. Professional School Counseling ,Vol (9) ,No(4).

Matthew. (2015): College .٢٥

Students Conflict Resolution Response To Cyber Bullying On Facebook, University Of The Rockies, Doctor Of Philosophy.

Noah. (2012): Middle School .٢٦

Teachers perceptions of cyber bullying .doctor of education . university of southern California , USA.

Patchin , Hinduja. (2010): .٢٧

“Cyberbullying and self-esteem”, Journal of School Health, Vol (80).

الزرقاء, بحث منشور بمجلة الدراسات التربوية والنفسية, كلية التربية , جامعة السلطان قابوس.

Alzahrani, (2015): cyber bullying .١٧ among saudi's higher education students: implications for education, vol. (5), No. (3).

Arcak, (2009): “Psychiatric .١٨ symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students”, **Eurasian Journal of Educational Research**, Vol (34).

Bernard Michael, Ellis Albert .١٩ (2013):York Clinical Applications of Rational - Emotive Therapy, New York Library of congress .

Byrne, Vessey & Pfeifer, L. .٢٠

(2018): Cyber bullying and social media: Information and interventions for school nurses working with victims, students, and families. The Journal of School Nursing,34(1),38-50. <https://doi.org/10.1177/1059840517740191>

Dennisl Poole(1995):Health care .٢١ direct practice: in Encyclopedia of social work, N.A.S.w,(9) ed, vol.(2).

Estévez, Jimenez, & Moreno, D. .٢٢

(2018): Aggressive behavior in adolescence as a predictor of personal, family, and school adjustment problems.

violence, 1-27.
<https://doi.org/10.1177/0886260519854559a>

Trolley, Hanel & Shields. (2006): .٢٨
Demystifying & deescalating
cyber bullying in the schools: A
resource guide for counselors,
educators and parents.
Booklocker.com, Inc.

Vandenbs. (2015): APA .٢٩
Dictionary of Psychology ,(2rd)
, washington : american
psychological association .

Walker, scokman & koehn. S .٣٠
(2011): an exploratory study of
cyber bullying with
undergraduate university
students ,teaching trends, vol
(55), No (2).

Willard. (2005): Educator's .٣١
guide to cyber bullying, cyber
threats, & sexting. Center for
Safe and Responsible Interne.

Zalaquette, Chatters (2014): .٣٢
Cyber bullying in College
Frequency Characteristics and
practical implications, Sage,
January- March, Vol. (1), no.
(8).

Zhu, Li, , O'Brien, & Liu. (2019):
Parent–Child Attachment Moderates the
Associations Between Cyber bullying
Victimization and Adolescents'
Health/Mental Health Problems: An
Exploration of Cyber bullying
Victimization Among Chinese
Adolescents. Journal of interpersonal