

## مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة

د. مصطفى علي نمر

مدرس بقسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنيا

[moustafaelnemr@mu.edu.eg](mailto:moustafaelnemr@mu.edu.eg)

### المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة بكلية الآداب جامعة المنيا من الطلاب المقيدين بالفرقة الثالثة من جميع أقسام الكلية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية بلغ عددها (30) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (30) طالباً وطالبة، وقام الباحث بإعداد برنامج قائم على المساندة الاجتماعية، واستخدم مقياس التمر الإلكتروني، ومقياس التواصل الاجتماعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي، وكذلك فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في خفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى بقاء أثر البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي، والنقل من التمر الإلكتروني بعد التطبيق البعدي بفترة متابعة استمرت شهرين على طلاب الجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي - المساندة الاجتماعية - التواصل الاجتماعي - التمر الإلكتروني

**The effectiveness of a counseling program based on social support for the development of social communication and its impact on reducing cyberbullying among university students.**

**Abstract:**

The current study aimed to prepare a counseling program based on social support for the development of social communication and its impact on reducing cyberbullying among a sample of university students. The study sample consisted of (60) male and female students at the Faculty of Arts, Minya University, of students enrolled in the third year from all departments of the faculty and they were divided into two groups, an experimental group of 30 male and female students, and a control group of 30 male and female students. The results of the study indicated the effectiveness of the program based on social support for the development of social communication, as well as the effectiveness of the program based on social support in reducing cyberbullying among university students, and the results of the study indicated that the impact of the program based on Social support for the development of social communication, and the reduction of electronic bullying after the post-application with a follow-up period of two months for university students.

**Keywords:** counseling program - social support - social communication  
cyberbullying. —

## مقدمة الدراسة :

إن المرحلة الجامعية تعتبر من أهم المراحل الحياتية والدراسية لدى كثير من الطلاب والطالبات، لأنها تساهم بشكل كبير في تشكيل شخصياتهم وفي تنمية قيمهم وقدراتهم وميولهم.(Abecia et al., 20148) ،ويعتبر طلاب الجامعة هم أمل المجتمع ومستقبله، وعلى عاتقهم تنهض المجتمعات وتحقق أهدافها، ومن المعروف أن هؤلاء الطلاب يواجهون العديد من التحديات الأكاديمية والشخصية خلال سنوات حياتهم الجامعية التي قد تتجاوز الأربع سنوات، وبالتالي فإن معرفة هذه التحديات والاحتياجات يعد من الأمور المهمة التي تكفل لهم النجاح، كما أن كثيراً منهم يبدؤون حياتهم الجامعية وهم محملين بالقلق والتوتر والعديد من المشكلات والضغوط النفسية المرتبطة بحياتهم الأكاديمية الجديدة، مما يؤدي في النهاية لصعوبات ومشكلات في التواصل الاجتماعي تعوق توافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي مع حياة الجامعة (Yoldascan et al.,2009).

وتتضح لدينا أهمية المساندة الاجتماعية بين أفراد المجتمع بشكل عام وطلاب الجامعة بشكل خاص، لأن الطالب الجامعي في حاجة ماسة للمساندة الاجتماعية من المحيطين به، فهو بحاجة إلي التقدير والتقييم والدعم والمساندة من قبل شبكة العلاقات الاجتماعية سواء في قاعة المحاضرات أو في نطاق الجامعة أو الأسرة، وتتنوع أنماط المساندة الاجتماعية التي يحتاجها الطالب لتشمل المساندة الوجدانية والتربوية والأكاديمية والصحية والسلوكية والاجتماعية والنفسية والأسرية والمساندة من الأصدقاء والأقران (Townsend, 2010, 8-12)، وبالتالي فإن المساندة الاجتماعية تُعد عاملاً مهماً ضمن عوامل تعزيز التحصيل وتقليل الإرهاق النفسي والعصبي لدى طلاب الجامعة لأنهم يتأثرون بالبيئة الجامعية التي يعيشون فيها وخاصة الجدد منهم الذين يواجهون صعوبات عديدة في بداية حياتهم الجامعية تعوقهم عن التوافق والاندماج السريع مع البيئة الجامعية، وبالتالي فهم في حاجة إلي الدعم والمساندة من قبل

المحيطين بهم لإشعارهم بالأمان والكفاءة والاحتواء ومساعدتهم على تجاوز الأزمات والمشكلات الاجتماعية أو الأكاديمية التي قد تواجههم. (Rayle & Chung, 2007).

ومن المتفق عليه بين علماء النفس أن المساندة الاجتماعية تُعد مورداً مفيداً يستقبله الفرد من العائلة والأصدقاء، كما أن لها العديد من الإيجابيات خاصة على صحته النفسية، لذا فإن تنمية مصادرها يُعد من العوامل الحاسمة التي تساعد طلبة الجامعة الجدد على التوافق والتعايش مع الحياة الجامعية ومع المتغيرات البيئية الجديدة (Akien et al., 2011)، في ظل ما قد يعانونه من الابتعاد عن أسرهم وأصدقائهم القدامى (Joeng, 2014:17) فحصول الفرد على الدعم والمساندة الاجتماعية بشكل إيجابي جيد سوف يسهم في توجيهه الوجهة الإيجابية مما يجعله يشعر بالتمتع والصحة النفسية والتواصل الإيجابي الناجح مع الآخرين (Zarean et al., 2016)

وقد أكد كل من (Al-Khikani et al, 2017 ;Al- Mabhouh, 2015; Safree & Dzulkifli, 2010) أن المساندة الاجتماعية تعتبر من أهم منابع الدعم والعون الاجتماعي الفعال الذي يحتاج إليه الطالب خاصة في المرحلة الجامعية، لما لها من تأثير وأثر واضح على فهم الطالب وإدراكه لحل مشكلات الحياة اليومية المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله معها، بالإضافة إلى ارتباطها بالصحة والسعادة النفسية، لذلك فهي تعتمد على شبكة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، التي تمثل جوهر المساندة الاجتماعية.

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (الصفدي، 2013؛ الكردي، 2012) إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء من أسرته أو خارجها، تؤثر في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي قد يتعرض لها الفرد، مما يترتب عليه اختلال صحته النفسية.

ويعتبر الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يميل إلى التواصل الذي يعد بمثابة الجسر الذي تعبر عليه الأفكار بين العقول، عن طريقه يستطيع الفرد نقل أفكاره ومشاعره للآخرين والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم، فالتواصل عملية تفاعلية تحدث بين شخصين أو أكثر بهدف تبادل المعلومات والأفكار والتعبير عن الرغبات والحاجات، فهي عملية تتكون من مرسل ومستقبل، وهذا التواصل إما أن يكون لفظياً من خلال اللغة أو غير لفظي من خلال الصور أو الإيماءات (الدليمي، 2016).

ويعتبر التواصل الاجتماعي مقوم رئيس من مقومات الوجود الإنساني ومهارة مركزية تهدف إلى تحقيق حاجات الفرد الرئيسية من أجل التفاعل الاجتماعي اللازم لهم (الخطيب، 2006: 206).

وقد لوحظ في السنوات الأخيرة الماضية ومع التقدم التكنولوجي أن هناك انتشاراً سريعاً لاستخدام الإنترنت من خلال الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي والهاتف المحمول والرسائل الإلكترونية مما أدى إلي ظهور ما يسمى بالتنمر الإلكتروني Cyberbullying الذي يهدف إلي إيذاء الآخرين من خلال شبكات تكنولوجيا المعلومات بطريقة متكررة ومتعمدة، فقد يحدث عن طريق إرسال الشائعات عن شخص معين في الإنترنت بقصد كراهية الناس له — أو قد يصل لانتقاء ضحايا ونشر مواد لتشويه سمعتهم وإهانتهم، والتحرش، والمطاردة، والإزعاج، وإرسال الشائعات الاستفزازية، والافتراءات العرقية، ويتم ذلك من خلال الرسائل النصية، والصور والرسومات ومقاطع الفيديو، والمكالمات الهاتفية والبريد الإلكتروني، وغرف المحادثة، والمحادثة الفورية، والمواقع الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي (Chang et al, 2013; Kowalski & Limber, 2007; Messias, et al, 2014).

ومع الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي وزيادة مستخدميها من الشباب، ظهرت مشكلة التنمر الإلكتروني والتي تشير إلى إرسال صور ورسائل مهينة إلى الأفراد بصورة متكررة من خلال الوسائل الإلكترونية بهدف الإيذاء مما يؤدي إلى شعور الأفراد بالألم والقلق والاضطراب النفسي (Kyriacou & Zuin, 2015)، لذلك فإن

التنمر بشكل عام والتنمر الإلكتروني أصبح تحديًا جديدًا للمجتمع، إذ يعتبر تهديدًا لصحتهم النفسية سواء شباباً أو أطفالاً أو مراهقين، فنمو تلك السلوكيات والانتهاكات الإلكترونية يتطلب تكاتف جميع أطراف المجتمع لمواجهته كما يجب على الباحثين دراسة كل ما يتعلق به وذلك في ضوء إجراء المزيد من الدراسات والبحوث من أجل تنمية الأساليب التوافقية الإيجابية وخفض التنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

### مشكلة الدراسة:

يتعرض العديد من طلاب الجامعات في مختلف مستوياتها إلي العديد من المواقف وصعوبات الحياة التي قد تسبب لهم التوتر والاضطرابات النفسية والتي قد تؤثر في توجهاتهم وتوقعاتهم المستقبلية، لذا فهم في حاجة إلي المساندة من قبل المقربين لهم كي يكونوا أكثر تواصلًا مع الآخرين، وقد نبغ إحساس الباحث بالمشكلة من خلال ملاحظته لشيوع استخدام تقنيات الإنترنت بين الشباب الجامعي بصورة كبيرة نتيجة ما يجودونه من تطبيقات تكنولوجية حديثة تعينهم على توفير الوقت والجهد لسهولة التواصل الاجتماعي، ولكن على الرغم من أهميتها إلا أن سوء استخدام تلك التقنية أصبح منتشرًا بين فئة الطلاب الجامعيين من استغلال للآخر وانتهاك خصوصيته مما أدى إلي ظهور التنمر الإلكتروني لينتشر بسهولة بين الشباب مما جعل الحاجة للمساندة الاجتماعية من المقربين امر مهم جدا بالنسبة لهم.

وهناك العديد من الدراسات اتفقت كل منها على أهمية المساندة الاجتماعية للفرد في تحقيق توافقه النفسي، كما اجمعوا على أن المساندة الاجتماعية تعبر عن مدى توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويكونوا بجانب الفرد الذي يحتاج للمساندة (Duru, 2011; Yusoff & Osman, 2011; Salami, 2011; 2008) في حين اكدت دراسات عديدة على أن المساندة الاجتماعية تعتبر بمثابة السند العاطفي والاجتماعي (Bai & Jieru, 2016; Taylor et al, 2016; Murphy, 2017) كما أكدت دراسات عديدة أن هناك العديد من المشكلات التي يعاني منها طلاب الجامعة، تتمثل في مشكلات

عاطفية، واجتماعية، شخصية، أكاديمية، وأن هذه المشكلات تُعد بمثابة ضغوط وأعباء نفسية تؤثر عليهم وعلى أداؤهم الأكاديمي، لذلك فهم في حاجة إلي الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية (Enes & Tahsin, 2016; Thuber & Walton, 2012)، في حين أكدت دراسة (Yildiz, 2017) على أهمية الدور الذي تحتله المساندة الاجتماعية في التخفيف من الاضطرابات النفسية والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، مما يساعدهم على مواجهة أحداث الحياة المتلاحقة.

والتنمر الإلكتروني يعد اشد ضرراً من التنمر العادي أو التقليدي، فلا مفر منه وتزداد خطورته إذ لم يكن المتنمر به ( الضحية) قادراً على الدفاع عن نفسه، حيث يفقد ثقته بنفسه ويتسم بالتردد، ويشعر بالضعف والخوف والاستياء، فلا يمكنه تخطي هذه المشاعر خاصة في مرحلة الجامعة، لأنهم يستخدمون الهواتف النقالة وجميع وسائل الاتصال الإلكترونية بشكل منتظم مما يجعلها أكثر الوسائل شيوعاً للتنمر الإلكتروني، وهذا ما أكدته دراسة (Ang & Goh, 2010) في أن العلاقات الاجتماعية والتعاطف بين الأطفال والقائمين على رعايتهم امر مهم جداً في خفض سلوك التنمر الإلكتروني الذي يظهر بوضوح في فترة المراهقة، وحيث أن التنمر الإلكتروني يؤدي لأثار سلبية في جميع الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية والتعليمية، فهو يسبب صعوبة الثقة في الآخرين، وتدنى مستوى الدراسة، وضعف الثقة بالنفس، والقلق والخوف، والاضطرابات النفسية، واضطرابات الأكل والنوم، ومن هنا اصبح لزاماً على المتخصصين إعداد وتصميم برامج بصفة عامة، وتصميم برامج إرشادية لإرشاد المراهقين وطلاب الجامعة بأساليب عقلانية أو معرفية وسلوكية لخفض مثل هذه السلوكيات كالتنمر الإلكتروني، كي تتخفض بدورها الاضطرابات النفسية والاجتماعية والجسدية والعقلية.

لذا يرى الباحث ضرورة استخدام برامج إرشادي في المساندة الاجتماعية تعين على الحد من ظاهرة التنمر الإلكتروني وتنمي التواصل الاجتماعي بين الشباب الجامعي،

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية من أجل التعرف على مستويات التتمر الإلكتروني للحد منه، ومستويات التواصل الاجتماعي لتميتها لدى طلاب الجامعة.

**وتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:**

ما فاعلية برنامج قائم على المساندة الاجتماعية في تنمية التواصل الاجتماعي وخفض التتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة؟

**ويتفرع منه الأسئلة التالية:**

- ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية في تنمية التواصل الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين؟

- هل تستمر فعالية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية في تنمية التواصل الاجتماعي لدى الطلاب الجامعيين؟

- ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية في خفض التتمر الإلكتروني لدى الطلاب الجامعيين؟

- هل تستمر فعالية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية في خفض التتمر الإلكتروني لدى الطلاب الجامعيين؟

**أهداف الدراسة:**

1- تصميم برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وخفض التتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة؟

2- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

3- الكشف عن مدى استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية في تنمية التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.



4- الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لخفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

5- الكشف عن مدى استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لخفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

## أهمية الدراسة :

### أ- الأهمية النظرية:

تأتي أهمية الدراسة من كونها تعتمد على برنامج إرشادي يتيح اللقاء الودي مع فئة من طلاب الجامعة لمحاولة تقديم المساندة الاجتماعية الفعالة ومساعدتهم على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي ومحاولة خفض التمر الإلكتروني لديهم من أجل تأهيلهم كي يصبحوا أداة بناءة في المجتمع .

كما تتحدد الأهمية النظرية للدراسة الحالية في إضافة جزء نظري إلى الكتابات والأدبيات التي تتعلق ببرامج تنمية التواصل الاجتماعي، وبرامج خفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، كما أن هناك حاجة ماسة للطلبة والطالبات في مجتمع الجامعة إلى محاولة البحث عن الأساليب الإيجابية التي تمكنهم من مواجهة ضغوط وأعباء الحياة الأكاديمية ، والتواصل الاجتماعي الفعال الذي يبعدهم عن الوقوع في القيام بسلوكيات مرضية كالتمر الإلكتروني .

### ب- الأهمية التطبيقية :

قد تفيدنا نتائج الدراسة الحالية القائمين على العملية التعليمية في الحقل الجامعي عن طريق وضع خطط جديدة وغير تقليدية تساعد الطلاب في التغلب على المشكلات التي يواجهونها في حياتهم الجامعية خاصة المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، كما أن نتائج الدراسة الحالية قد تفيد في وضع برامج علاجية أو توعوية

أو تنمية للمساندة الاجتماعية قد تساعد على تنمية التواصل الاجتماعي وخفض التمر الإلكتروني مع أي متغيرات أخرى أو اضطرابات سلوكية مختلفة.

إن تصميم برنامج إرشادي قائم على فنيات الإرشاد النفسي ( المناقشة - الحوار - التنفيس الانفعالي - التعزيز الموجب والسالب - تنمية المهارات الاجتماعية ) في المساندة الاجتماعية يساعد في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي وخفض التمر الإلكتروني لدى فئة الطلاب الجامعيين مما يساعد في جعلهم عناصر أكثر إيجابية في المجتمع من خلال استخدام الأنشطة والتدريبات المقدمة لهذه الفئة من خلال البرنامج المُعد.

### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية :

**الحدود الموضوعية :** اقتصر البحث على دراسة مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

**الحدود البشرية :** عينة مكونة من (60) طالب من جميع أقسام كلية الآداب جامعة المنيا (30) مجموعة تجريبية - 30 مجموعة ضابطة).

**الحدود المكانية :** مدرج بكلية الآداب - جامعة المنيا.

**الحدود الزمنية :** تم التطبيق في الفترة من منتصف فبراير 2019 حتى أول مايو 2019

سادسا: مصطلحات الدراسة:

- برنامج إرشادي : **Counseling Program**

نسق متكامل من الأنشطة والممارسات المعرفية والسلوكية التي يتم تنظيمها وتخطيطها وتنفيذها وفقاً لإجراءات متتابعة ومنتالية، وذلك عن طريق استخدام مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية التي تتكامل فيما بينها انطلاقاً من مبادئ ومسلمات عملية الإرشاد النفسي، وعلى نحو يضمن إمكانية تحقيق أهداف تلك العملية (قشقوش، 2008 : 24)، ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه برنامج إرشادي انتقائي يتضمن خطوات وإجراءات منظمة ومخططة بناءً على أسس علمية مشتقة من الأطر النظرية للإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من الأنشطة المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية، خلال فترة زمنية محددة لمساعدتهم في تنمية التواصل الاجتماعي وخفض التمر الإلكتروني لديهم.

#### - المساندة الاجتماعية ( Social Support ) :

هي العلاقات المساندة للفرد، وإدراكه لأوجه الدعم والمؤازرة النابعة من دائرته الاجتماعية من أصدقاءه وأسرته وعامة المجتمع، وتقديم العون والمساعدة بحيث يكون الفرد في حاجة لذلك أوقات الشدة والضييق. (مصطفى، 2018).

#### - برنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية :

### **A counseling program based on social support**

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه مجموعة الإجراءات التي تم وضعها بناءً على أسس علمية، من أجل تقديم مساندة ( معرفية - وجدانية - أدائية) وكل أساليب المساعدة التي يتلقاها طلاب الجامعة من الأسرة والأصدقاء بهدف مساعدتهم على تنمية التواصل الاجتماعي وخفض التمر الإلكتروني، ويتحقق ذلك من خلال التدريبات المنظمة والمهارات والأنشطة التي تقدم لأفراد المجموعة التجريبية وفقاً لفنيات البرنامج الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية وتستخدم الدراسة أبعاد المساندة الاجتماعية وهي ( المساندة من الأسرة - والمساندة من الأصدقاء ) من أجل تنمية التواصل الاجتماعي وأبعاده التي تمثلت في ( التحدث والحوار والأقناع - التواصل الرمزي - التعامل مع

الآخرين - الاستماع والإنصات - لغة الجسد وتعبيرات الوجه)، وكذلك العمل على تخفيض التنمر الإلكتروني من خلال بعدى ( الضحية والمتنمر).

### -التواصل الاجتماعي: social communication

ويشير إلى قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي الناجح والمقبول مع الأفراد الآخرين دون الشعور بالخوف أو توقع الفشل أو الخجل وقدرته على التأثير في الآخرين وتقبله لهم ومشاركته لهم في المواقف الاجتماعية (أبو طالب وآخرون، 2017)، ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث في أدائهم على مقياس التواصل الاجتماعي المستخدم في الدراسة بأبعاده المختلفة.

### -التنمر الإلكتروني: cyberbullying

هو سلوك يتم من خلاله استخدام بعض الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة بهدف الإيذاء المتعمد والمتكرر للأشخاص (الشناوي، 2014)، ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث في أدائهم على مقياس التنمر الإلكتروني المستخدم في الدراسة بأبعاده المختلفة.

### الإطار النظري للدراسة:

وقد قام الباحث بتقسيمه الى ثلاثة محاور أساسية كما يلي:

#### 1- المحور الأول: المساندة الاجتماعية:

تعتبر المساندة الاجتماعية من أقدم الظواهر، فلا تحظى باهتمام الباحثين إلا مؤخراً لما لها من آثار هامة في مواقف الحياة المختلفة كالشدة والإجهاد النفسي، حيث تساعد على تخفيف ضغوط الحياة والتوترات والشدائد والمواقف العصيبة التي يتعرض لها الفرد في مختلف مجالات الحياة، وهي بذلك مصدراً هاماً من مصادر الأمن لدى الإنسان (الفاخري، 2007).

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، وذلك عندما يشعر أن هناك خطر ما يهدده، وأن طاقته قد استنفدت وصبره قد نفذ، وأنه لم يعد بوسعه مجابهة الخطر، ومن ثم الحاجة إلى المدد والعون من الخارج ( صالح، 2016)، وتتضمن المساندة الاجتماعية نمطاً مستديماً من العلاقات المتصلة أو المنقطعة التي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على وحدة النفس والجسم للفرد عبر حياته، فالشبكة الاجتماعية للفرد هي التي تزوده بالإمدادات الاجتماعية النفسية، خاصة في ظل أحداث الحياة الضاغطة، وذلك من أجل الحفاظ على صحته العقلية والنفسية (Williamson, 2012).

وقد قام المتخصصون بالإشارة إلى المساندة الاجتماعية من خلال مجموعة كبيرة من المسميات والمفاهيم منها: الروابط الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية، والتواصل الاجتماعي الهادف، وتوافر المقربين، والرفقة الإنسانية، بالإضافة إلى المساندة الاجتماعية، وبالرغم من عدم تطابق تلك المفاهيم إلا أنها متشابهة من حيث التركيز على أهمية العلاقات الإنسانية في التقليل من آثار الضغوط التي يتعرض لها الأفراد (Turner & Brown, 2010)، حيث أتضح أن شبكة العلاقات الاجتماعية تؤثر على الصحة من خلال توفير أنواع كثيرة ومتنوعة من الدعم الأكثر شيوعاً فهي الدعم العاطفي، والأدائي، والتقدير، والدعم بالمعلومات، حيث يتعلق الدعم العاطفي بمقدار الحب والرعاية والتعاطف والتفاهم والتقدير، وعادة ما يتم توفيره من قبل أشخاص مقربين وآخرون تجمعهم والفرد المتلقي للدعم علاقة حميمة، وعلى عكس الدعم العاطفي، فقد يكون للدعم الأدائي والتقدير والمعلوماتي تأثير ملحوظ بشكل أكبر على الصحة. (Berkman, Kawachi & Glymour, 2014).

### تعريف المساندة الاجتماعية:

هناك تعريفات عديدة للمساندة الاجتماعية نذكر منها تعريف (Zarean et al., 2016) بأن المساندة الاجتماعية هي إدراك الفرد وتقييماته المعرفية للدعم والمساندة

والمساعدات التي يتلقاها من المحيطين به سواء أهله أو أصدقائه أو أخوته أو أقاربه أو جيرانه أو أسرة فرد من الأفراد القريبين منه، كما عرفها (Chen, 2018) بأنها مجموع مشاعر الفرد وخبراته الذاتية المرتبطة بتقييم الدعم والمساندة وجميع المساعدات التي يتلقاها من الآخرين من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي البناء معهم، ومن خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي يقوم بتكوينها مع المحيطين به.

وهو السلوك الذي يتسم بالدعم والمساندة والعون للفرد فيشعره بالثقة بالنفس والطمأنينة وبحب الآخرين له ويحظى بالاحترام والحب واهتمام ورعاية الآخرين له مما يساعده في حل مشكلاته وتحقيق التكيف مع البيئة المحيطة به وتلبية حاجاته النفسية والمادية (إسماعيل، 2018).

#### أهمية المساندة الاجتماعية:

مما لا شك فيه أن للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير وأفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، وكما أكد ماجواير Maguire في نظريته أن شبكة المساندة الاجتماعية تمد الفرد بإحساسه بذاته حين يعزز من قبل أسرته والآخرين، كما تمدّه بالتشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية بأنه أصبح له قيمة وأهمية، كما تمد الفرد بالفرص الاجتماعية، وأيضا تساعد الفرد في تحديد المشكلات والبحث عن حلول ومساعدات له، وتحمي الفرد من الضغوط فمن لديه مساندة اجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحا من الذين لديهم ضعف في المساندة الاجتماعية (حسن، 2004).

#### شروط المساندة الاجتماعية:

أكد العديد من العلماء على وجود العديد من الشروط للمساندة الاجتماعية من أبرزها: كمية المساندة بحيث تكون مناسبة ومعتدلة حتى لا يصير الفرد اعتماديا بشكل كلي على الآخرين، واختيار الوقت المناسب لتقديم المساندة ويتطلب ذلك المهارات العديدة لدى مقدم الدعم حتى نصل لنتائج جيدة، وكذلك مصدر المساندة من خلال

توفر المرونة والنضج في مقدم المساندة حتى يكون له اثر إيجابي ومؤثر، وكذلك كثافة المساندة حيث أن مصادر المساندة تؤدي لحل المشكلات بسرعة في وقت قصير، وأيضا هناك نوع المساندة من خلال المهارة لدى مقدمي المساندة والتشابه والتعاطف والفهم بحيث تكون المساندة فعالة عندما يكون متلقى الخدمة ومقدمها يمررون بظروف متشابهة ( دراوشة، 2012).

### أبعاد المساندة الاجتماعية:

أكدت هي مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني، ومادي، وسلوكي، ومعرفي، من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية عند تعرضه لأحداث ومواقف يمكن أن تثير لديه المشقة، وبذلك فالمساندة الاجتماعية تتميز بالأبعاد الآتية: (حدة، 2010؛ حدة، 2015).

- **المساندة الوجدانية:** وتشمل مشاعر الصداقة والود والحب والرعاية والثقة في الآخرين والاهتمام، والإحساس بالراحة.

- **المساندة المعلوماتية:** وتعني التزويد بالنصيحة والإرشاد بهدف مساعدة الفرد على الموقف أو المواجهة مع مشكلات البيئة أو مشكلاته الشخصية.

- **مساندة التقدير:** ويقصد بها المساندة النفسية أو المساندة التعبيرية، ويكون في شكل معلومات بأن الفرد الواقع تحت الضغوط مقبول ومقدر، وفيها تنقل للأفراد مشاعر بأنهم مقدرين ومقبولون بالرغم من أي مشكلات أو أخطاء شخصية.

- **الصحة الاجتماعية:** وتعني الاندماج مع الآخرين وقت الفراغ وتمد الفرد بالمشاعر اللازمة ليشعر أنه عضو في جماعة تشاركه اهتماماته ونشاطاته الاجتماعية.

- **المساندة الأدائية:** وتشير إلى تقديم العون المالي والإمكانات المادية أو الخدمات اللازمة، مما يساعد على تخفيف الضغوط من خلال الحل المباشر للمشكلات، أو من خلال إتاحة الوقت للأنشطة كالاسترخاء أو الراحة.

## وظائف المساندة الاجتماعية:

تؤدي المساندة الاجتماعية مجموعة من الوظائف كالمساندة المادية وهي تشمل كل ما هو مادي كالنقود، والمساعدة السلوكية التي تشمل المشاركة في الأعمال والمهام المختلفة بديناً، وكذلك التفاعلات الحميمة التي تشتمل على سلوكيات الإرشاد غير الموجه كالفهم والرعاية، والتعبير عن التقدير، والتوجيه بإسداء النصح والمعلومات والعائد الذي يشتمل على التغذية الراجعة لسلوكيات الفرد، وتفاعله الإيجابي المتمثل في المشاركة في التفاعلات الاجتماعية (بكري، 2017).

أكدت ( شقير، 2007) أن للمساندة الاجتماعية دوران رئيسان في الحياة: الدور النمائي، والدور الوقائي فهي تساعد الفرد في

- 1- المحافظة على الهوية الذاتية وتقويمها.
- 2- إشباع حاجات الانتماء.
- 3- الوقاية من الآثار النفسية السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة.
- 4- تقوية مفهوم احترام الذات.
- 5- التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى الشباب.
- 6- تحقيق الطمأنينة والأمن النفسي لدى الأفراد.
- 7- تحقيق درجة عالية من الصحة النفسية في ظل وجود علاقات اجتماعية تبادلية.
- 8- تخفيف حدة الاضطرابات النفسية.

## مكونات المساندة الاجتماعية:

أكد عبيد(2013) أن للمساندة الاجتماعية ثلاث مكونات من حيث تأثيرها على الفرد وعلى توافقه الشخصي والاجتماعي وهي: الحاجة للمساندة من خلال مدى احتياجه للمساندة من مصادر عديدة، والمساندة المدركة كما يدركها الفرد نفسه ومدى



رضاه عنها، والمساندة الفعلية الملموسة كما تلقاها بالفعل ولاحظها عن طريق مشاهدته للأخرين.

## 2- المحور الثاني: التواصل الاجتماعي: social communication

يعتبر الإنسان كائن اجتماعي لديه الرغبة الحقيقية في التواصل، كما يحتاج أيضا للتواصل مع الآخرين بشتى الطرق، والأساليب، وذلك لتعزيز علاقاته الاجتماعية وإيجاد التفاهم والألفة بينه وبين الآخرين، فطرق التواصل هي عبارة عن إيجاد أرضية مشتركة بين فردين او طرفين للتفاعل، أي أن هناك طرفين مرسل ومستقبل، وهناك تفاعل في العلاقة، ولو كانت هذه العلاقة قائمة على طرف واحد لما سمي ذلك اتصالا، وفشل فيه أي أسلوب للتفاهم. (مصطفى، 2015).

### تعريف التواصل الاجتماعي:

عرفها الدخيل (2014) بأنها سلوكيات متعلمة يسهل التعرف عليها، يستخدمها الأفراد في المواقف للحفاظ على تعزيز بيئاتهم، والتعبير عن انفعالاتهم واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها، وهي سلوكيات مقبولة اجتماعياً يتعلمها الفرد ويتدرب عليها ليتمكن من التفاعل الاجتماعي ومشاركة الآخرين، وإقامة علاقات معهم، وهذه السلوكيات قد تكون لفظية وغير لفظية وتؤدي لتحقيق الأهداف التي يقبلها المجتمع.

هو تفاعل أو تشارك بين الأفراد في نطاق معين بحيث يكون هناك نوع من التفاهم بين الطرفين المرسل والمستقبل، ويستخدم فيها الإنسان مشاعره فى التفاعل مع الآخرين وتلقى المعلومة منهم، فالتواصل يرمى إلى صيغة تشاركية تفاعلية قائمة بين طرفين يتبادلان الكلام أو الأفكار باستخدام الحواس (الزغبى، 2016).

هو عملية تبادل المعلومات بين طرفين أو أكثر، وهي عملية تقوم على خمس مقومات أساسية وهي: المرسل، والرسالة، والوسط الناقل، والمستقبل، والتأثير أو التغذية الراجعة (المنشاوي، 2018).

فهو أسلوب لنقل المشاعر والأفكار من شخص لآخر، ويتم هذا النقل إما بالكلام أو الكتابة أو الإشارة، ويعني ذلك تنوع وتعدد الأساليب والطرق للتعبير عما يريد الفرد، وليس هناك طريقة بعينها، فالمهم هو توصيل الرسالة بطريقة صحيحة واضحة دون تشويه.

### وظائف التواصل الاجتماعي:

- تساعد عملية التواصل الاجتماعي على إشباع حاجات الفرد الأساسية البيولوجية والنفسية بداية من علاقة الفرد داخل الأسرة وتواصله مع أفرادها إلى أن تتسع دائرة العلاقات الاجتماعية خارج الأسرة.

- من خلال التواصل الاجتماعي يستطيع الأفراد تحقيق مشاعر الانتماء لمجتمع ما أو جماعة ما.

- تساعد الفرد على تحقيق ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين عن طريق التعبير عن مشاعره واحتياجاته واتجاهاته وقيمه.

- تحقق عملية التواصل الاجتماعي للأفراد التعلم للمعايير والآراء والأفكار من خلال التفاعل مع الجماعات والأفراد مما يؤدي إلى اكتساب معرفة جديدة أو أفكار أو تعديل سلوكيات أو خبرة سابقة.

- يؤدي التواصل الاجتماعي إلى خفض التوتر والانسجام في العلاقات الاجتماعية مع المحيطين به.

- من خلال عملية التواصل الاجتماعي يتم نقل الأفكار الإبداعية بين الأفراد والجماعات.

- يساعد التواصل الاجتماعي على نقل قيم ومعايير واتجاهات الجماعات مما يعطي الشعور بالانتماء بين أبناء البلد الواحد.

- ينمي العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه. (باطزة، 2003).

## أنواع التواصل الاجتماعي ومراحله:

وقد قسم الزغبى(2016) التواصل الاجتماعي حسب اللغة إلى قسمين : التواصل اللفظي عن طريق الكلام واستخدام حاسة السمع، والتواصل غير اللفظي الذي يشمل لغة الإشارة وحركة الجسد والتعبيرات الوجهية والتواصل بالعين والإيماءات، في حين حدد ( أبو عياش، 2005)، أربعة أنواع للتواصل من حيث حجم المشاركين وهم: التواصل الذاتي، والتواصل الشخصي، التواصل الجمعي، والتواصل العام، في حين أشار ( احمد، 2017) لوجود أربعة مراحل لعملية التواصل الاجتماعي وهى : التعارف، والتفاوض والمساومة، التوافق والاتفاق والالتزام، وأخيرا الإعلان عن العلاقة وتعزيزها وتثبيتها.

## المقومات الرئيسية للتواصل الجيد:

يمكن تحديد بعض المقومات المختلفة التي تساعد على كفاءة العملية التواصلية من وجهة نظر (شقيير، 2007):

- توفير مهارات التواصل: وتتضمن مهارة إرسال واستقبال المعلومات مما يساعد على بناء علاقات تواصلية فعالة، ويستطيع المرسل أن يوفر الضمانات لنجاح رسالته إذا تم مراعاة دقة المعلومات المرسلة، واختيار أفضل الطرق لتوصيل المعلومات.
- الوضوح والتناسق المعرفي: من خلال الوعي الكامل بمكونات وأهداف عملية التواصل.
- القدرة على المقارنة بين المؤثرات الذاتية والخارجية: ويتم ذلك من خلال استجابته.

## 3- المحور الثالث: التنمر الإلكتروني: cyberbullying

مما لاشك فيه أن وسائل الاتصال الحديثة وتطبيقاتها عبر شبكة الإنترنت منحت الكثير من السباب القدرة على ممارسة العدوان والتحرش بأقرانهم بواسطة هواتفهم المحمولة والرسائل الإلكترونية، وهذا ما نسميه التنمر الإلكتروني (Cyber Bulling) ومع انتشار تلك الممارسات من قبل الشباب خاصة، أصبحت معظم المجتمعات تتعامل معه باعتباره مشكلة خطيرة، ويجب على الباحثين دراسته وتفسيره، وهناك العديد من الدراسات التي تناولت ظاهرة التنمر بمسميات عديدة كالعنف والعدوان والاستقواء في علاقتها بمتغيرات عديدة مثل القلق وتقدير الذات والاكنتاب والحدة النفسية والمهارات الاجتماعية كما في دراسة (Ang، Menesini & Camodeca, 2013) و (Talib, 2011)؛ وأرسال الشتائم الاستفزازية أو الافتراءات العرقية أو الاثنيين معا، ومن الممكن أن يكون محاولة لإصابة جهاز الكمبيوتر الخاص بالضحية بالفيروس، وإغراق البريد الوارد والبريد الإلكتروني مع الرسائل وغيرها من الأفعال الغير مقبولة أخلاقيا (Sehir & Fulya, 2010: 1159).

### تعريف التنمر الإلكتروني:

عرف كل من (Sevcikova, Smahel, & Otavova, 2012) التنمر الإلكتروني على أنه عملية الكترونية تتضمن استخدام أدوات التكنولوجيا الحديثة للقيام بسلوك عدواني متعمد ومتكرر من قبل فرد أو مجموعة من الأفراد لإيذاء فرد ما أو أفراد معينين.

عرفه سافاجي بأنه إساءة متعمدة ومتكررة تتم باستخدام أدوات التكنولوجيا والاتصالات من قبل فرد أو مجموعة من الأفراد لتهديد فرد آخر أو مجموعة ما بهدف الأضرار والإيذاء. (Savage, 2012: 2).

عرفه (حسين، 2016: 5) بأنه استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات لدعم سلوك متعمد ومتكرر وعدائي من فرد أو مجموعة، تهدف إلى إيذاء أشخاص اخرجن، وهو

يتم عند استخدام الإنترنت والهواتف أو أجهزة أخرج لأرسال أو نشر نص أو صورة بقصد إيذاء أو إحراج شخص آخر.

### الفرق بين التمر الإلكتروني والتمر التقليدي:

ميز العديد من العلماء بين التمر التقليدي والتمر الإلكتروني في العديد من النقاط الهامة نوجزها في الجدول التالي كما ذكرها (Hinduja & Patchin, 2014: 56).

جدول رقم (1): يوضح الفرق بين التمر التقليدي والتمر

#### الإلكتروني

التمر الإلكتروني	التمر التقليدي
لا يشمل الإيذاء الجسدي ولكنه قد يؤدي إليه	يمكن أن يشمل الإيذاء الجسدي، كالضرب
غير محدود وينتشر بسرعة وقد يعرفه شريحة واسعة من الناس.	صغيرة، يعرف عنه أفراد محدودون فقط.
ليس بالضرورة أن يعرف الضحية الشخص الذي تتمر عليه شخصيا.	ما يعرف ضحية التمر الشخص الذي قام التمر ضده.
من الصعب تحديد وقت لانتهاج التمر، وذلك لأن مادة التمر موجودة في كل مكان على الإنترنت، وقد تصل لأفراد مختلفين في أوقات مختلفة.	التمر بانتهاء فعل التمر، وقد تبقى الذكرى أثرها على الضحية والأفراد المتضررين.
كثيرا ما تحدث عملية التمر بشكل فوري ودون تخطيط مسبق أو تفكير بالنتائج والتبعات، وذلك لسهولة القيام بالتمر الإلكتروني وسرعته.	ما يفكر المتمر بتأني، ويخطط للوقت المناسب.
لا يحده وقت ولا زمن، فقد يبدأ في منتصف الليل والضحية نائم في منزله.	وقت وزمن، فهو يقع في وقت معين وزمن يتواجد فيه الضحية في مكان ما كالمدرسة أو

قد يعرف عنه الآخرون ويتفاعلون معه، والضحية لا يعرف، وعندما يعرف ما حدث له، عليه أن يتعامل مع التمر والآثار التي ترتبت عليه دفعة واحدة.	حية أو ما يعرف عنه عادة، فهو يحصل له لوجه.
لا يشترط فيه التكرار، إذ أن عملية تنمر واحدة عادة ما تأخذ مدى أوسع،	ل فيه التكرار لكي يُعد تنمرًا.

### أشكال التنمر الإلكتروني:

اجري نوكينتيني وزملاؤه (Nocentini et al., 2018) التنمر الإلكتروني في ضوء طبيعة الاعتداء إلي: اللفظي الكتابي: يتضمن أفعال التنمر اللفظية أو المكتوبة مثل المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية والبريد الإلكتروني، والبصري الذي يتضمن اعتداءات تستخدم أشكال بصرية من التنمر مثل نشر صور مسيئة أو مخجلة، انتحال الشخصية: تشير إلي الاستفادة من سرقة هوية شخص كالدخول على معلوماته الشخصية أو سرقة حساب شخص آخر، والإقصاء أي تحديد من يدخل في عضوية احد الجماعات ومن يستبعد منها كأقصاء البعض من جماعات الإنترنت أو الدردشة، في حين أشارت (الشناوي، 2014) إلى وجود نمطين مختلفين للتنمر الإلكتروني هما: التنمر المباشر، يكون على شكل استخدام الإنترنت أو الهاتف، إرسال ملفات تحمل فيروسات، إرسال صور أو رسوم توضيحية فاحشة، التنمر الغير مباشر: الذي يحدث دون أن يلاحظ الضحية ذلك مثل تصفح بريد الكتروني لشخص ما، التتكر وخداع شخص بأنه شخص آخر، نشر إساءات عبر الهاتف وبرامج الدردشة.

كما يمكن تحديد أشكال مختلفة للتنمر الإلكتروني وهي:

1- الغضب الإلكتروني: يشير إلى إرسال رسائل الكترونية غاضبة وخارجة عن شخص الضحية إلى جماعة ما (أون لاين) أو إلى شخص الضحية نفسها عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية.

2- التحرش الإلكتروني: يشير إلى إرسال رسائل مهينة بشكل متكرر عبر البريد الإلكتروني لشخص آخر

3- الحوار الإلكتروني: وهو التحرش (أون لاین) ويتضمن التهديد بالأذى، والإفراط في الإهانة والقذف من خلال الحوار والمحادثات الافتراضية.

4- التحقير الإلكتروني: يتضمن إرسال عبارات مهينة ومؤذية وغير حقيقية أو ظالمة عن شخص الضحية إلى الآخرين، أو عمل منشورات (بوستات) من هذه المادة أون لاین.

5- التكرار الإلكتروني: وهو تظاهر المتممر بأنه شخص آخر، ويقوم بأرسال رسائل او منشورات أو بوستات تجعل الآخر يبدو سيئا.

6- الفضح وانتهاك الخصوصية الكترونيا: وذلك من خلال إرسال أو طبع منشورات أو بوستات تشتمل على معلومات أو رسائل أو صور خاصة بالشخص.

7- الإقصاء الإلكتروني: وهو قيام المتممر بكل المحاولات الممكنة لطرد الضحية من جماعة الأون لاین او حذفه من مواقع التواصل الاجتماعي، وحث الآخرين على ذلك، دون وجود مبرر لذلك سوي ممارسة القوة على الضحية والتنكيد على . (Beran & Li, 2008)

### خصائص المتممرين الكترونيا:

تتميز شخصية المتممر الكترونيا بالعديد من الصفات نذكر بعضها كما وصفت شخصيته في دراسات كل من (Calvete et al., 2010; Cam & Isbulan, 2012) كما يلي:

1- أكثر عدوانية في حل المشكلات.

2- يعاني من العديد من الاضطرابات النفسية (الاكتئاب - الخوف - القلق)

3- يصعب عليه التقييم الإيجابي للتفاعل الاجتماعي.

- 4- الحرية في استخدام التكنولوجيا.
- 5- انخفاض في المهارات الاجتماعية.
- 6- المهارة في استخدام تكنولوجيا الاتصالات وبخاصة عالم الإنترنت.
- 7- قدرة منخفضة على تحمل الضغوط.
- 8- ذوي مستوى اقتصادي متوسط ومرتفع.
- 9- يستخدم أشكال أخرى من التمر (البدني - اللفظي - الانفعالي - الاجتماعي).
- 10- مدمن (مفرط استخدام) الإنترنت.
- 11- ينظر إلى ضحاياه نظرة دونية.
- 12- تعرض لأشكال مختلفة من التمر كمتنمر او ضحية.

### أسباب التنمر الإلكتروني:

حاول العديد من الباحثين التعرف على الأسباب التي يمكن أن تؤدي للتنمر الإلكتروني حيث أرجعت (العمار، 2016) أسباب التنمر إلي الألعاب الإلكترونية العنيفة وانتشار أفلام العنف، وأفلام الكرتون العنيفة، والخلل التربوي في بعض الاسر، وانتشار قنوات المصارعة، في حين اكد ( المصطفى، 2017) إن من دوافع التنمر الإلكتروني : الشعور بالراحة عند التهجم على الآخرين، الاستمتاع بالحاق الضرر بممتلكات الغير أو الحصول عليها، الرغبة في تفريغ الانفعالات في الآخرين، الشعور بالتميز عند إيذاء الآخرين، تعويض الإخفاق في الدراسة بإيذاء الآخرين، سوء معاملة المعلمين للمتنمر مما يجعله يعوض ذلك بإيذاء الآخرين، في حين هناك من قسم أسباب التنمر الإلكتروني لأربع فئات (صالحى،2018) وهي: الأسباب النفسية، والأسباب الأسرية، الأسباب المرتبطة بالحياة المدرسية أو الأكاديمية، والأسباب المرتبطة بالأعلام والثورة التقنية، وفى دراسة قام بها (Lee, 2017) اكد فيها أن من أسباب التنمر لدى المراهقين: اعتقادهم



بأن الشخص يستحق التنمر ضده، الرغبة في الانتقام، ويحدث ذلك غالبا عندما يتعرض الضحية لتنمر تقليدي فيحاول الانتقام عن طريق التنمر الإلكتروني، كراهية بعض الأشخاص، الغضب، التعرض للسخرية من الزملاء أو الطلاب داخل المدرسة، التسلية.

### أضرار التنمر الإلكتروني:

هنالك العديد من الأضرار للتنمر الإلكتروني نذكر منها: (Sleglova & Cerna, 2011)

1- صعوبة الثقة بالآخرين والنظر إليهم بعين الشك، وتشتت الذهن وتدنى المستوى الدراسي.

2- ضعف الثقة بالنفس والنظرة الدونية للذات، والخوف والقلق والترقب، وعدم الرغبة في الذهاب للمدرسة او التواجد في أماكن التجمع.

3- التعرض للأمراض النفسية والجسدية، اضطرابات في النوم والأكل (مقراني، 2018).

4- تدنى مستواه الأكاديمي، والشعور بالقلق الاجتماعي.

5- إيذاء نفسه، والشعور بالذلة.

6- قد يؤدي بالفرد إلى الانتحار وإنهاء حياته في بعض الظروف الصعبة.

### التحديات التي يواجهها ضحايا التنمر الإلكتروني:

1- الخوف من الإفصاح لكيلا تخلق مشاكل إضافية.

2- معظم الإباء لا يعرفون ما يدور في حياة أبنائهم من التنمر، وربما يكون موقف بعض الإباء سلبياً أو قاسياً عند معرفتهم، وأحياناً يحاولون مساعدة أبنائهم بطرق لا يراها الأبناء أنها تساعدهم، بل وقد يعتقدون بانها كفيلة لأن تسبب لهم مشاكل أكثر.

3- القلق من أن تؤخذ هواتفهم أو أجهزتهم الأخرى أو يحرمون من استخدام الإنترنت.

- 4- التخوف من انتشار الإساءة بشكل أكبر نظرا لدخول أطراف أخرى في الموضوع.
- 5- اعتقادهم بأن أبويهم عاجزان عن القيام بشيء لمساندتهم.
- 6- عدم التسبب في دخول أولياء الأمور في مشكلات تسبب لهم القلق والأذى.
- 7- هناك حالات كثيرة للمراهقين وشباب تعرضوا للتممر الإلكتروني انتهت بنهايات مأساوية.
- 8- هناك حالات أكثر تحطمت فيها قلوب أشخاص وثقتهم بأنفسهم ولا زالوا يعانون هم وعائلاتهم ما حدث لهم نتيجة التمر وتبعاته.
- 9- التمر الإلكتروني يستهدف نظرة الشخص لنفسه بشكل حاد بحيث قد يصل الحال بضحية التمر لأن يصدق ما يقال عنه، وربما يكره نفسه ونمط حياته، ويفقد امله في نفسه وفي مستقبله وفي رغبته في النجاح والتطوير (مقراني، 2018).

### طرق تفادى الوقوع في التمر الإلكتروني وعلاجه:

ذكر (Cappadocia, 2013: 216) أنه بإمكاننا أن نتفادى الوقوع في التمر الإلكتروني :

- 1- لا تضع نقاط ضعفك على الملا إن كنت تخاف من شيء فلا تضعه على الإنترنت.
- 2- كون لنفسك علاقات جيدة مع أفراد جيدين لا يقومون بعمل التمر الإلكتروني ولا يقبلونه، فهم يكونون داعما قويا لك عندما تحتاج إليهم.
- 3- لا تشارك في التمر الإلكتروني على أحد مهما رايته سهل ورغبت فيه.
- 4- حماية جميع أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة والأجهزة المنقولة بكلمة مرور تتغير من حين لآخر.
- 5- الامتناع عن المشاهدة فور حدوث التمر.

6- اخذ الحيطة والحذر وقم بتفعيل الجوانب الأمنية في تطبيقاتك وبشكل كامل في حساباتك.

7- لا تجعل حساباتك مفتوحة للجميع، فجميع شبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني وغيرها لديها خاصية تعزز من الخصوصية وتمنحك حماية أكبر من أن يخترق الآخرون حسابك او يستغلون معلوماتك بشكل يضر بك.

8- القيام بتعيين إعدادات الخصوصية على جميع مواقع الشبكات الاجتماعية.

### الدراسات السابقة:

قام الباحث بتقسيم الدراسات السابقة وتفسيرها في ثلاثة محاور أساسية كما يلي:

#### 1- المحور الأول: دراسات تناولت المساندة الاجتماعية:

أجريت دراسة مارندا (2010) Marinda, عن المساندة الاجتماعية من قبل (الوالدين والمعلم) والتوجه المستقبلي ، والمشاركة المدرسية لدى طلاب المدارس الثانوية على عينة قوامها 364 مراهقا، وتوصلت النتائج إلى أن المشاركة المدرسية كانت مرتبطة بالمساندة الاجتماعية من قبل (الوالدين والمعلمين) وبالتصورات الأكثر إيجابية للمساندة الاجتماعية ومستويات مرتفعة من التوجه المستقبلي.

في دراسة قام بها هنشيلفي (2010) Hinchcliffe هدفت إلى دراسة شبكات المساندة الاجتماعية لطلاب الجامعات الذين يعانون من صعوبات في التواصل الاجتماعي، كما هدفت لدراسة دور العاملين في مجال الدعم التربوي والمساندة الاجتماعية وانعكاسها على طلاب الجامعة، وقام الباحث بإجراء عشر مقابلات عبر الإنترنت مع العاملين المسؤولين عن الدعم التربوي حول مساندة الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التواصل الاجتماعي ومع الطلاب أيضا، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن المساندة غير الرسمية مثل شبكة الأقران تُعد أمراً حيويًا لكفاءة الطلاب التعليمية والثقة الاجتماعية والشعور بالانتماء للجامعة، كما قد يؤثر نقص المساندة الشخصية

غير الرسمية سلبا على التكيف الشخصي لطالب وعلاقاته، كما قد تلعب الجامعات دورا رئيسيا في تسهيل شبكات المساندة الاجتماعية للطلاب التي تعزز بدورها التواصل الاجتماعي التعاوني.

كما هدفت دراسة الأعم (2013) للتعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية لدى طلبة جامعة ديالي وتكونت عينة الدراسة من 630 طالبا، وتوصلت الدراسة إلى أن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية، وكذلك يتمتع طلاب الجامعة بالمناعة النفسية نتيجة لوجود المساندة الاجتماعية، وكان الذكور أكثر تمتعا بالمناعة النفسية أكثر من الإناث، كما تفوق طلاب العلمي على طلاب التخصص الإنساني في درجة المناعة النفسية.

وفى دراسة رمضان (2014) هدفت إلى تحقيق مبادئ الصحة النفسية للشباب من خلال المساندة الاجتماعية وإيجاد أساليب الرعاية والاندماج الاجتماعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية المساندة الاجتماعية في إشباع الحاجة للأمن النفسي وخفض مستوى المعاناة، ويؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد للضغوط المختلفة في الحياة.

وفى دراسة أجرتها عيسى (2015) هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي سلوكي قائم على المساندة الاجتماعية لخفض حدة العدوان لدى عينة من الأطفال المعاقين سمعيا بمدارس أسيوط للصم والبالغ عددهم (40 طفل وطفلة) وبعد أن طبق عليهم مقياس السلوك العدواني والبرنامج القائم على المساندة الاجتماعية، وكانت أهم النتائج في صالح البرنامج الذي أثر بالإيجاب على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما لم تجد فروقا دالة بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

وتمحورت دراسة لو وأوه (2016) Lo-oh, حول دور المساندة الاجتماعية في التوجه المستقبلي للبالغين في الكاميرون على عينة بلغت 137 طالبا من طلاب الجامعات وبعد أن طبق عليهم مقياس الآمال والمخاوف ومقياس المساندة الاجتماعية

توصل إلى أن الطلاب بحاجة إلى المساندة الاجتماعية الدائمة وبحاجة إلى شركات وشبكات وأنظمة مساندة اجتماعية دائمة مثل ( دعم الأسرة ، علاقات الأقران الداعمة، برامج دعم المجتمع كالمناهج الدراسية للتعليم المستمر، وفرص التدريب، والتوظيف لتنمية الشباب المنتج.

وفي دراسة قامت بها جودة (2017) هدفت لأعداد برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفسجسمية لطلبة الثانوية العامة، ودراسة مدى فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في خفض القلق العام المصحوب بتلك الاضطرابات وتكونت عينة الدراسة من (120 طالب وطالبة ) مقسمين إلى 60 ذكور - 60 إناث ممن يرتفع لديهم القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفسجسمية ، وقد استخدمت مقياس القلق العام ومقياس الاضطرابات النفسجسمية والبرنامج القائم على المساندة لخفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفسجسمية، ومن اهم نتائج دراستها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفسجسمية في حين وجدت فروق بين نفس المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، في حين لم توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

في حين بحثت دراسة شاوبنج وزملاءه (Shaobing et al, 2017) المساندة الاجتماعية والتوجه المستقبلي ومدى ارتباطهما بالتكيف النفسي بين الأطفال الذين تركوا في مناطق ريفية والذين لم يتركوا، وأجريت دراسة طولية شملت العينة على 897 طفلا في الريف ، وأظهرت النتائج أن الأطفال المتروكين بدون مساندة اجتماعية عبروا عن مستوى اقل بالرضا عن الحياة وعن المدرسة والسعادة، بالإضافة لمستوى اعلى من الوحدة. كما تنبأت كل من المساندة الاجتماعية والتوجه المستقبلي بالرضا الفوري عن الحياة والرضا عن المدرسة والسعادة .

أجريت دراسة **مالود (2018)** عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية على عينة مكونة من 120 طالب وطالبة من كلية التربية وبعد أن طبق عليهم مقياسي الدراسة أشارت النتائج إلى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية قوية وبمناعة نفسية عالية ، كما أن هناك علاقة قوية بين المتغيرين.

وقد هدفت دراسة **عامر (2019)** للتعرف على أثر برنامج إرشادي في خدمة الجماعة مع المراهقين من ضعف السمع لخفض القلق الاجتماعي الناتج عن التمر الإلكتروني باستخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة مكونة من (10) من المراهقين ضعاف السمع باستخدام القياس القبلي - البعدي - التتبعي، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي الناتج عن التمر الإلكتروني.

وقد هدفت دراسة **الزيود (2020)** للتعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وتكيف طلبة كلية التربية الرياضية مع البيئة الجامعية في جامعة اليرموك، وتكونت العينة من (287) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج ان مستوى المساندة الاجتماعية كان مرتفعا، حيث جاءت المساندة أولا من قبل أعضاء هيئة التدريس ثم الزملاء والأصدقاء وأخيرا الأسرة، كما أظهرت عدم وجود فروق إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية ومستوى التكيف وفقا لمتغير الجنس ومكان الإقامة لصالح الذكور والمدينة على التوالي، كما وجدت علاقة بين المساندة الاجتماعية وتكيف الطلبة مع البيئة الجامعية.

وفى دراسة **الوكيل (2020)** استهدفت التعرف على العلاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم، وقد تكونت العينة من (550) طالبا وطالبة بجامعة الفيوم، وطبق عليهم مقاييس الدراسة ، وقد توصلت النتائج الى عدم وجود فروق دالة بين عينة الدراسة ذوو التخصصات النظرية والعملية في كل من المساندة الاجتماعية والرحمة بالذات والرضا عن الحياة، كما وجدت علاقة موجبة بين المتغيرات الثلاث، وقد أسهمت الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمتغيرات مُنبئة في التنبؤ بالرضا عن الحياة كمتغير مُنتبأ به لدى عينة الدراسة.

## 2- المحور الثاني: دراسات تناولت التواصل الاجتماعي:

وفى دراسة أجراها **خطاب (2012)** هدفت إلى إعداد برنامج لتنمية التواصل الاجتماعي لدى الأطفال التوحديين قائم على مهام نظرية العقل لتطوير مهارات التفاعل الاجتماعي على عينة قوامها (10) أطفال توحديين تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وبعد تطبيق مقياس التفاعل الاجتماعي ومقياس بينية للذكاء أسفرت النتائج عن وجود فروق في صالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في التواصل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي .

وقد أجرت **السعود (2015)** دراسة هدفت إلى الكشف عن مهارات التواصل الاجتماعي لدى 128 من طالبات الجامعة مستخدمات وغير المستخدمات لشبكات التواصل الاجتماعي — وبعد تطبيق استبانة مهارات التواصل الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مهارات التواصل الاجتماعي لصالح الطالبات مستخدمات وسائل التواصل الاجتماعي.

وفى نفس الاتجاه أجرى **القرني (2015)** دراسة هدفت لمعرفة مستوى مهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة مكونة من 434 طالبا من طلاب جامعة الملك عبد العزيز ، وبعد تطبيق مقياس التواصل الاجتماعي عليهم توصل إلى مستوى مهارات التواصل الاجتماعي كان متوسطا لدى أفراد العينة، وكانت هناك فروقا دالة بين أفراد العينة لمستوى مهارات التواصل الاجتماعي ترجع لمتغيرات التخصص ولصالح المسار التعليمي، والجنس لصالح الذكور.

وقد أجرت **الصريرة (2015)** دراسة هدفت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي في تحسين التواصل الاجتماعي لدى طالبات الصف التاسع بمحافظة الكرك بالعراق، على عينة مكونة من 40 طالبة أعمارهن من 12-13 سنة وطبقت عليهم مقياس التواصل الاجتماعي وقسمت أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم تعريض أفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي ، وأظهرت النتائج وجود فروق

بين المجموعتين في القياس البعدي على مهارات التواصل الاجتماعي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وفي دراسة **حامد (2016)** استهدفت الدراسة قياس فاعلية برنامج إرشادي في رفع مهارات التواصل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ولتحقق الدراسة أهدافها قام الباحث ببناء مقياس للتواصل الاجتماعي مكون من 54 فقرة، وبناء برنامج لخفض التطرف الاجتماعي مكون من 12 جلسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مهارات التواصل الاجتماعي للمجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده لصالح الاختبار البعدي.

دراسة **الدليمي ، حسين (2016)** هدفت إلى قياس التواصل الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد، وتكونت العينة من 30 طفلاً وطفلة، ولتحقق الدراسة أهدافها تم إعداد مقياس للتواصل الاجتماعي مكون من 50 فقرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال المصابين بالتوحد ليس لديهم تواصل اجتماعي.

وفي دراسة **محمد (2017)** هدفت للكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على الانتباه المشترك لدى الطفل التوحدي في تنمية مهارة التواصل الاجتماعي لديه، على عينة مكونة من 12 طفل توحدي أعمارهم من 4-6 سنوات، وبعد تطبيق مقياس التواصل الاجتماعي وتطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وجدت أن هناك فروق دالة إحصائية في مهارات التواصل الاجتماعي لصالح أفراد المجموعة التجريبية. وكانت النتائج في صالح القياس البعدي بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية.

### 3- المحور الثالث: دراسات تناولت التنمر الإلكتروني:

أجرت **سيلونجي ، سميث (2008) Slonje & Smith** دراسة هدفت إلى تحديد نسب انتشار التنمر الإلكتروني في المرحلة الثانوية وفي مرحلة الجامعة بالسويد، وتكونت عينة الدراسة من (350) طالبا وطالبة منهم 200 من طلاب المرحلة الثانوية (111 ذكور - 99 إناث)، 150 من طلاب الجامعة (92 ذكور - 58 إناث) وتوصلت



النتائج إلي أن 10% من طلاب المرحلة الثانوية تعرضوا للتمتر الإلكتروني أكثر من مرة في آخر شهرين، كما أوضحت النتائج أن معدلات انتشار التتمتر خارج المدرسة أكثر من نسبة انتشاره داخل المدرسة، كما أن نسبة انتشار التتمتر الإلكتروني لدى طلاب الثانوي أكثر من نسبة انتشاره لدى طلاب الجامعة.

وفى نفس الاتجاه أجرت سنيل، واينجلاندر (2010) **Snell & Englander** هدفت لدراسة اتجاهات النوع وخاصة الإناث في الإيذاء وسلوكيات التتمتر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من 2013 طالب وطالبة من طلاب الجامعة بولاية بريدج (57 ذكور-156 إناث)، وتم تطبيق استبيان التتمتر الإلكتروني وبرنامج للتمتر الإلكتروني، وقد أظهرت النتائج في الدراسة الاستقصائية والدراسة التجريبية وجود اختلافات ترجع لنوع الجنس فيما يتعلق بالإيذاء وسلوكيات التتمتر الإلكتروني، كما أن الإناث غالبا ما يشاركن في أنشطة التتمتر الإلكتروني كضحايا ومرتكبين أكثر من الذكور .

وفى نفس الاتجاه هدفت دراسة **ولكر ، وكوهين Walker & Koehn** (2011) الكشف عن التتمتر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 130 طالب وطالبة (73 إناث - 57 ذكور) وبعد أن طبق عليهم استبيان التتمتر الإلكتروني وقد أسفرت النتائج عن وجود 54% من الطلاب يعرفون شخصا متمترا الكترونيا، 11% منهم تعرضوا للتمتر الإلكتروني، وأشار الطلاب لتعرضهم للتمتر الإلكتروني من أشخاص خارج الجامعة أكثر من تعرضهم للتمتر الإلكتروني من أشخاص داخل الجامعة، كما أفاد 71% من الطلاب الذين تعرضوا للتمتر الإلكتروني أنهم اخبروا احد الوالدين بذلك.

وفى دراسة **لطفى (2016)** التي هدفت لدراسة فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوي الشخصية في خفض التتمتر الإلكتروني لدى عينة من طالبات المرحلة الإعدادية البالغ عددهم 254 طالبة كعينة استطلاعية - 7 طالبات كمجموعة إرشادية بمدارس المنيا، واستخدمت مقياس التتمتر الإلكتروني وبرنامج الإرشاد

بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية للطالبات، وأكدت الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التمر الإلكتروني، حيث وجدت فروق بين التطبيق القبلي والبعدي في اتجاه التطبيق البعدي، في حين لم توجد فروق غير دالة إحصائياً بين التطبيق البعدي والتتبعي.

وفي دراسة **أبو العلا (2017)** هدفت للتعرف على نسبة انتشار سلوك التمر الإلكتروني بين أفراد عينة البحث من المراهقين والتعرف على مستويات التمر الإلكتروني لديهم، ودراسة مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي مصمم، وتكونت عينة الدراسة من 180 مراهق ومراهقة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، واستخدمت مقياس التمر الإلكتروني والبرنامج الإرشادي الانتقائي، وقد أسفرت النتائج أن السلوك التمرى منتشر بنسبة 58.9%، كما أن مستوى التمر الإلكتروني كان متوسطاً، كما وجدت فروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

وفي دراسة أجرتها **المنيزل (2017)** هدفت إلي معرفة مستوي كل من توكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي كمتنبئات بالاستقواء الإلكتروني، وتكونت عينة الدراسة من (750) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك واستخدمت مقياس الاستقواء الإلكتروني، ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس توكيد الذات، وأسفرت النتائج عن عدم وجود استقواء الكتروني لدى الطلبة، كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية بين الاستقواء الإلكتروني وتوكيد الذات، وكذلك عدم وجود فروق بين معاملات ارتباط علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومؤشراته بالاستقواء الإلكتروني ترجع لاختلاف أشكال الاستقواء الإلكتروني لديهم.

أجرت **مقراني (2018)** هدفت لدراسة التمر الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي بمدينة ورقلة ، وكانت عين الدراسة تتكون من 106 تلميذ، واستخدمت مقياس التمر الإلكتروني ومقياس القلق الاجتماعي، وأكدت النتائج أن مستوى التمر منخفض لدى

أفراد العينة، كما لم توجد علاقة بين التمر والقلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، كما لم توجد فروق بين أفراد العينة في متغيرات الدراسة وفقا لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي للوالدين .

وفى دراسة يوسف (2018) هدفت للكشف عن علاقة التمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وتكونت العينة من 200 فتاة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ، وتم استخدام مقياس التمر الإلكتروني، ومقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي للباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التمر الإلكتروني وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مما يدل على انتشار تلك الظاهرة بين الإناث.

وقد هدفت دراسة عامر (2021) لبناء مقياس للتمر الإلكتروني للمتمتع والضحية، وتحديد نسبة انتشاره بين طلاب الجامعة، ودراسة العلاقة بين التمر الإلكتروني للمتمتع وللضحية، وتكونت العينة من 381 طالبا وطالبة من طلاب جامعة قناة السويس، وتم استخدام مقياس التمر الإلكتروني للمتمتع، ومقياس آخر للضحية، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي ان بنية التمر الإلكتروني للمتمتع ثلاثة عوامل، بينما للضحية عاملين بعد التدوير، كما أظهرت النتائج حسن المطابقة بين نموذج العاملين للضحية ، ونموذج العوامل الثلاثة للمتمتع، كما اسهم التمر الإلكتروني للضحية في تفسير (32.1%) من تباين التمر الإلكتروني للمتمتع.

وقد اجري العنزي (2021) دراسة هدفت للتعرف على درجة ممارسة التمر الإلكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي والتعرض له لدي طلاب المرحلة الثانوية في مدارس تبوك بالسعودية وتكونت العينة من (645) طالباً وطالبة وطبق عليهم مقياس المتمتع والضحية، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ممارسة الطلاب للتمر الإلكتروني او تعرضهم له عبر مواقع التواصل الاجتماعي تعزي لمتغير النوع، كما كانت درجة ممارسة الطلاب للتمر الإلكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتعرضهم له كانت متوسطة.

وباستقراء نتائج الدراسات السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية يتضح لنا أن هذه الدراسات هدفت معظمها إلي دراسة المساندة الاجتماعية في علاقتها بمتغيرات مختلفة مثل التوجه المستقبلي كما في دراسة (Marinda, 2010; Lo-oh, 2016)، والمناعة النفسية كما في دراسة (الأعجم، 2013؛ مالود، 2018) والتواصل الاجتماعي كما في دراسة (Hinchcliffe, 2010)، كما أن هناك دراسات هدفت إلي تصميم برنامج إرشادي كما في دراسة (عامر، 2019؛ عيسي، 2015؛ جودة، 2017)، كما كانت العينة مختلفة في معظم الدراسات، فمنها ما اجري على الأطفال أو ذوى الإعاقات المختلفة مثل دراسة (عيسي، 2015؛ Shaobing et al ., 2017) ومنها ما اجري على العاملين بالجامعة مثل دراسة (Hinchcliffe, 2010) ومنها ما اجري على طلاب الجامعة كما في دراسة كل من (الأعجم، 2013؛ الزيود، 2020؛ الوكيل، 2020؛ مالود، 2018؛ Lo-oh, 2016)، أما من حيث النتائج كانت معظم النتائج تؤكد أهمية المساندة الاجتماعية ودورها في تنمية التواصل والمناعة النفسية.

بإستقراء نتائج الدراسات السابقة التي تناولت التواصل الاجتماعي يتضح لنا أن هذه الدراسات هدفت معظمها إلي وضع برامج لتنمية التواصل الاجتماعي كما في دراسة (خطاب، 2012) الذى صمم برنامج قائم على مهام نظرية العقل لتطوير مهارات التفاعل الاجتماعي، ودراسة كل من (الصررايرة، 2015؛ حامد، 2016؛ محمد، 2017) التي هدفت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي في تحسين التواصل الاجتماعي، كما كانت العينة مختلفة في معظم الدراسات، فمنها ما اجري على الأطفال أو ذوى الإعاقات المختلفة مثل دراسة (خطاب، 2012؛ الدليمي، حسين، 2016؛ محمد، 2017) ومنها ما اجري على طلاب الجامعة كما في دراسة كل من (السعود، 2015؛ القرني، 2015)، أما من حيث النتائج كانت معظم النتائج تؤكد نجاح البرامج الإرشادية في تنمية التواصل الاجتماعي.

بإستقراء نتائج الدراسات السابقة التي تناولت التمر الإلكتروني يتضح لنا أن هذه الدراسات هدفت معظمها إلي محاولة خفض التمر الإلكتروني كما في دراسة Snell & Englander, 2010)؛ لطفى، 2016)، كما كانت العينة مختلفة في معظم

الدراسات ، فمنها ما اجري على طلاب المرحلة الإعدادية كما في دراسة كل من ( لطفى، 2016)، ومنها ما اجري على طلاب المرحلة الثانوية (Slonje & Smith, 2008; العنزي، 2021) ومنها ما اجري على طلاب الجامعة كما في دراسة كل من (Snell & Englander, 2010; Walker & Koehn, 2011) ; عامر، 2021) ، أما من حيث النتائج كانت معظم النتائج تؤكد نجاح البرامج الإرشادية في خفض التتمر الإلكتروني ، ومنها ما وجدت للتتمر الإلكتروني علاقة وطيدة بإدمان مواقع الإنترنت كما في دراسة (المنيزل، 2017; يوسف، 2018).

### تعقيب عام على الدراسات السابقة :

من العرض السابق للدراسات السابقة يتضح لنا ما يأتي:

- 1- ندرة الدراسات العربية التي تناولت برامج إرشادية قائمة على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وخفض التتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.
- 2- تضمن البحث الحالي بعض المتغيرات التي تناولتها الدراسات السابقة وهي المساندة الاجتماعية ولكن اختلفت مع باقي المتغيرات وفي منهج الدراسة والأدوات والعينة المستخدمة.
- 3- الاستفادة من بعض البرامج الإرشادية المستخدمة في تصميم برنامج البحث الحالي.
- 4- الاستفادة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات في اختيار الأسلوب الإحصائي المستخدم في البحث.

### **فروض الدراسة:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي على مقياس التواصل الاجتماعي بعد فترة شهرين " .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التتمير الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعي على مقياس التتمير الإلكتروني بعد فترة شهرين " .

### **الطريقة والإجراءات:**

### **أولاً: منهج الدراسة:**

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين، حيث تكونت عينة البحث من مجموعتين متكافئتين (التجريبية والضابطة)، وقد خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي (المتغير المستقل)، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة له، وقد خضعت المجموعتان لإجراءات القياس القبلي والبعدي نفسها، بهدف التعرف على أثر البرنامج لدى عينة من طلاب الجامعة لقياس مدى فاعلية البرنامج في تنمية التواصل الاجتماعي وخفض التتمير الإلكتروني ( المتغير التابع)، مع استبعاد أفراد المجموعة الضابطة التي لم تخضع للقياس التبعي.

### **ثانياً: عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة البحث من بين طلاب الفرقة الثالثة بكلية الآداب جامعة المنيا من جميع الأقسام الموجودة بالكلية والبالغ عددهم 14 قسما في عام 2018 وقد تضمنت العينة :

أ- **العينة الأولية (الاستطلاعية) :** من أجل التحقق من خصائص المقاييس المستخدمة في الدراسة وهي التواصل الاجتماعي، ومقياس التمر الإلكتروني على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة خارج العينة الأساسية (عينة التطبيق) بلغ حجمها (40) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب جامعة المنيا.

- **العينة الأساسية:** تم سحب عينة عشوائية منتظمة بلغ قوامها (365) طالب وطالبة بكلية الآداب جامعة المنيا من كشوف الطلاب المقيدون بالفرقة الثالثة من جميع تخصصات الكلية ممن أبدوا الرغبة في الاشتراك بالبرنامج، وقام الباحث بتطبيق مقياس التمر الإلكتروني ومقياس التواصل الاجتماعي على الجميع، وبعد تصحيح المقاييس قام باختيار الطلاب الحاصلين على اعلي الدرجات في أدائهم على مقياس التمر الإلكتروني، والطلاب الحاصلين على اقل الدرجات في أدائهم على مقياس التواصل الاجتماعي، ثم قام الباحث باختيار الطلاب الذين حصلوا فقط على درجات عالية في التمر الإلكتروني ومنخفضة في التواصل الاجتماعي والبالغ عددهم (60) طالبا وطالبة وتم استبعاد الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة في المقاييس او منخفضة في المقاييس، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية بلغ عددها (30) طالبا وطالبة، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (30) طالبا وطالبة بمتوسط أعمار 20.9 سنة بانحراف معياري قدره 3.03 سنة وقد تم تطبيق البرنامج في العام الدراسي 2019، وقد تم القياس التتبعي بعد شهرين من نهاية القياس البعدي للبرنامج لأفراد المجموعة التجريبية فقط.

**ثالثاً: أدوات الدراسة:**

أولاً : مقياس المساندة الاجتماعية إعداد / احمد الطراونة 2015

وتكون المقياس من (42) عبارة موزعة على بعدين، وهما المساندة الاجتماعية من الأسرة، والمساندة الاجتماعية من الأصدقاء.

- **صدق أداة المساندة الاجتماعية** : تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المساندة الاجتماعية،

**جدول (2) : الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المساندة الاجتماعية**

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط
1	**0.65	15	**0.49	29	**0.59
2	**0.51	16	**0.41	30	**0.65
3	**0.55	17	**0.63	31	**0.71
4	**0.61	18	**0.54	32	**0.64
5	**0.73	19	**0.49	33	**0.56
6	**0.70	20	**0.56	34	**0.63
7	**0.79	21	**0.71	35	**0.67
8	**0.54	22	**0.84	36	**0.79
9	**0.66	23	**0.79	37	**0.55
10	**0.53	24	**0.61	38	**0.64
11	**0.45	25	**0.84	39	**0.55
12	**0.49	26	**0.65	40	**0.33
13	**0.79	27	**0.43	41	**0.49
14	**0.55	28	**0.65	42	**0.51

\*\* دالة عند 0.01



يتضح من الجدول أن جميع عبارات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت قيم معامل الارتباط لجميع بنود المقياس ما بين (-0.33-0.79).

- حساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية : تم حساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية من خلال معادلة الفا كرونباخ، حيث وجد أن معامل الفا كرونباخ لبعده المساندة من الأسرة 0.72 ومعامل الفا كرونباخ لبعده المساندة من الأصدقاء 0.81، وأن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية 0.84، ويتضح من ذلك أن بعدين مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية تتمتع بدرجة ثبات عالية، وبذلك فإن المقياس يُعد صالحًا للقياس.

**جدول (3) : معامل الثبات لمقياس المساندة الاجتماعية.**

المقياس	معامل الثبات
المساندة من الأسرة	0.72
المساندة من الأصدقاء	0.81
الدرجة الكلية للمساندة	0.84

يتضح مما سبق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة.

**ثانيًا : مقياس التواصل الاجتماعي إعداد/ يعن الله القرني، 2015**

- 1- وقد تكون من 65 عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي الاستماع والإنصات، والتحدث والحوار والأقناع، ولغة الجسد وتعبيرات الوجه والتواصل الرمزي، والتعامل مع الآخرين.
- 2- تم إجراء الصدق الظاهري للمقياس بأبعاده الخمسة المكونة من 65 عبارة (صدق المحكمين)، حيث تم عرض العبارات على أساتذة متخصصين في مجال علم النفس من أصحاب الخبرة، وقد عرض المقياس بينوده المختلفة على

المحكمين وتم إقراره وكانت استجابات المقياس هي خمس استجابات، حيث كانت نسبة اتفاق المحكمين لا تقل عن 80%.

3- اختبار صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، عن طريق حساب درجة الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس ودرجته الكلية.

والنتائج موضحة في الجدول التالي :

**جدول (4) :** معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس أبعاد التواصل الاجتماعي والدرجة الكلية.

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط
1	**0.33	23	**0.162	45	**0.195
2	**0.45	24	**0.158	46	**0.134
3	**0.169	25	**0.202	47	**0.166
4	**0.272	26	**0.40	48	**0.172
5	**0.301	27	**0.29	49	**0.225
6	**0.40	28	**0.32	50	**0.211
7	**0.55	29	**0.46	51	**0.50
8	**0.66	30	**0.161	52	**0.290
9	**0.31	31	**0.173	53	**0.37
10	**0.42	32	**0.542	54	**0.161
11	**0.165	33	**0.41	55	**0.182
12	**0.282	34	**0.52	56	**0.157
13	**0.305	35	**0.300	57	**0.221
14	**0.151	36	**0.190	58	**0.167
15	**0.305	37	**0.202	59	**0.167
16	**0.61	38	*0.123	60	**0.428

**0.388	61	**0.212	39	**0.52	17
**0.307	62	**0.56	40	**0.195	18
**0.274	63	**0.149	41	**0.39	19
**0.205	64	**0.272	42	**0.37	20
**0.192	65	**0.345	43	**0.45	21
		**0.176	44	**0.176	22

\* دالة عند 0.05

\*\* دالة عند 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند المستوى الاحتمالي 0.01 ما عدا العبارة رقم (38) فهي معنوية عند المستوى 0.05 مما يدل على درجة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

4- حساب الاتساق الداخلي لأبعاد التواصل الاجتماعي : وتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل محور من المحاور والدرجة الكلية والنتائج موضحة في الجدول التالي :

**جدول (5) : معاملات الارتباط لكل محاور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية.**

الرقم	المحور	قيمة معامل الارتباط
1	التحدث والحوار والإقناع	0.75
2	التواصل الرمزي	0.76
3	التعامل مع الآخرين	0.79
4	الاستماع والإنصات	0.72
5	لغة الجسد وتعبيرات الوجه	0.69

\*\* دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول رقم (5) أن معاملات الارتباط لكل محور من المحاور والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وهذا يدل على التماسك الداخلي.

- ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات أداة القياس تم استخدام طريقة الفا كرونباخ، حيث وجد أن معامل الفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي ومحاورة الخمسة كانت كالتالي : حيث وجد أن معامل الفا كرونباخ لمحور التحدث والحوار والإقناع 0.81، وكان ثبات التواصل الرمزي 0.76، وكان ثبات التعامل مع الآخرين 0.86، وكان ثبات محور الاستماع والإنصات 0.77، وكان ثبات محور لغة الجسد وتعبيرات الوجه 0.71، وكان معامل الفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي 0.76.

**جدول (6) :** معامل الثبات لمقياس التواصل الاجتماعي ومحاورة الخمسة المدروسة.

المقياس	قيمة معامل الفا كرونباخ
التحدث والحوار والإقناع	0.81
التواصل الرمزي	0.69
التعامل مع الآخرين	0.86
الاستماع والإنصات	0.77
لغة الجسد وتعبيرات الوجه	0.71
الدرجة الكلية للمقياس	0.76

\*\* دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول أن جميع معاملات الثبات مرتفعة.

**ثالثاً: مقياس التمر الإلكتروني :** (إعداد أمنية الشناوي، 2014)

تم اختيار مقياس التمر الإلكتروني في ضوء التراث المرجعي المتعلق بالتمر الإلكتروني، والتصنيفات المختلفة لأنماطه، بالإضافة إلي الاطلاع على بعض المقاييس التي وردت في الدراسات السابقة، حيث روعي أن تتضمن البنود سلوكيات التمر الإلكتروني المختلفة خلال (الرسائل القصيرة، البريد الإلكتروني، المراسلة الفورية، غرف الدردشة، ومواقع التواصل الاجتماعي) والتي تدرج في ظل التمر

المباشر (اللفظي غير اللفظي الاجتماعي الخصوصية)، والتتمر غير المباشر (انتحال الشخصية، وإرسال برامج ضارة) وتكون المقياس في صورته المبدئية من 52 عبارة موزعين على مقياسين فرعيين كل منهما يتكون من 26 عبارة يمثل الأول الضحية، والآخر مقياس التتمر الإلكتروني، ويجب عليها من خلال مقياس خماسي موافق جدًا، موافق، سيان، غير موافق، غير موافق جدًا، حيث يطلب من المشارك اختيار إحدى البدائل التي تعبر عن مروره بهذه الخبرات خلال التسع أشهر الماضية (مقياس الضحية)، أو التي تعبر عن قيامه بهذه السلوكيات (مقياس التتمر).

### صدق مقياس التتمر الإلكتروني :

1- حيث تم إجراء الصدق الظاهري للمقياس، وذلك بعرضه على عدد من الأساتذة المتخصصين والخبراء في مجال علم النفس، حيث أقر العبارات التي حازت على موافقة 80% أو أكثر من المحكمين، وبناء على ذلك تم استبعاد 6 عبارات كانت موافقة المحكمين عليهم أقل من 80%، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس 46 عبارة.

2- إجراء اختبار صدق الاتساق الداخلي : حيث تم ذلك عن طريق حساب درجة الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس ودرجته الكلية والنتائج موضحة بالجدول التالي :

**جدول (7) :** معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والمقاييس الفرعية لمقياس التتمر الإلكتروني.

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط البسيط
1	**0.222	17	**0.147	33	0.011
2	**0.415	18	*0.122	34	**0.380
3	**0.313	19	**0.303	35	**0.322

**0.307	36	**0.412	20	**0.199	4
**0.287	37	**0.505	21	**0.249	5
**0.461	38	**0.610	22	**0.331	6
**0.521	39	0.042	23	**0.196	7
**0.317	40	**0.511	24	**0.415	8
0.077	41	**0.313	25	0.101	9
*0.118	42	0.018	26	**0.179	10
**0.271	43	**0.440	27	**0.186	11
**0.213	44	**0.239	28	**0.412	12
**0.421	45	**0.421	29	**0.356	13
**0.463	46	**0.312	30	**0.202	14
		**0.461	31	**0.515	15
		**0.195	32	0.098	16

\* دالة عند 0.05

\*\* دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم العبارات معنوي عند 0.01، و0.05، فيما عدا خمس عبارات أرقام 9، 16، 26، 33، 41 غير معنويين عند أي مستوى احتمالي ولذلك تم استبعادهم من مقياس التتمر وعليه أصبح بنود المقياس النهائي للتتمر 41 عبارة موزعين كآلاتي : المقياس الفرعي الأول الضحية يتكون من 20 عبارة، والمقياس الثاني المتمر يتكون من 21 عبارة.

3- حساب الاتساق الداخلي للمقياسيين الفرعيين لمقياس التتمر الإلكتروني وتم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل مقياس فرعي والدرجة الكلية.

**جدول (8) :** معاملات الارتباط لكل مقياس من مقاييس التتمر الإلكتروني المستخدمة.

الرقم	المقياس الفرعي	قيمة معامل الارتباط
-------	----------------	---------------------

1	مقياس الضحية	**0.69
2	مقياس المتنمر	**0.72

\*\* دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول رقم (7) أن قيم معاملات الارتباط بين كل مقياس فرعي والدرجة الكلية لمقياس التنمر دالة عند مستوى 0.01 وهذا يدل على درجة الاتساق الداخلي للمقياسيين الفرعيين.

- ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات أداة القياس تم استخدام طريقة الفا كرونباخ، حيث وجد أن قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس الضحية يساوي 0.71 وهي قيمة مرتفعة لحد ما وهذا يدل على ثبات المقياس، بينما وجد قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس المتنمر 0.75 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات مقياس المتنمر 0.72 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

جدول (9) : معامل الثبات لمقياس التواصل الاجتماعي ومحاورة الخمسة المدروسة.

المقاييس	قيمة معامل الفا كرونباخ
مقياس الضحية	0.71
مقياس المتنمر	0.75
الدرجة الكلية لمقياس التنمر الإلكتروني	0.72

\*\* دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن قيم الفا كرونباخ مرتفعة مما تدل على ثبات المقياس ومكوناته.

## رابعاً : برنامج الدراسة (إعداد : الباحث)

1- خطوات إعداد البرنامج قائم على المساندة الاجتماعية في تنمية التواصل الاجتماعي وخفض التنمر الإلكتروني:

هناك مجموعة من المراحل التي مر بها البرنامج الإرشادي :

1- قام الباحث بمراجعة التراث السيكولوجي الخاص بالمساندة الاجتماعية وبرامج الإرشاد النفسي للاستفادة منها في إعداد البرنامج الإرشادي .

2- مرحلة الإعداد: وتم خلالها تصميم البرنامج الإرشادي من حيث إعداد الجلسات الإرشادية واختيار الفنيات ، وتحديد الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.

3- مرحلة تحكيم البرنامج: حيث تم عرض البرنامج في صورته الأولية على خمسة من الأساتذة في علم النفس للتأكد من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة المستهدفة ، ومدى صحة إجراءاته. و أكد جميعهم على صلاحية الأنشطة والزمّن والتدريبات والاستراتيجيات والتعليمات ، باستثناء بعض التعديلات التي تم تعديلها.

4- مرحلة التنفيذ: وفيها تم تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على أفراد عينة البحث.

5- مرحلة التقييم : التأكد من صلاحية البرنامج الإرشادي من خلال القياس البعدي لمقاييس الدراسة.

6- مرحلة القياس التتبعي: إعادة القياس البعدي على أفراد المجموعة التجريبية بعد شهرين من القياس البعدي.

- الفئة المستهدفة : طلاب أقسام كلية الآداب - جامعة المنيا تراوحت أعمارهم من 18-20 سنة.



- العينة التي تم تطبيق البرنامج عليها: 60 طالب وطالبة وهم أفراد المجموعة التجريبية .

- الفنيات المتبعة: بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، الجماعي، الديني(المناقشة والحوار - التنفيس الانفعالي - الأنشطة الترفيهية - التعلم التعاوني - أسلوب النمذجة- الاسترخاء - التغذية الراجعة- الثواب والعقاب- الإطفاء- التعزيز- السيكو دراما- الواجبات المنزلية)

- عدد جلسات البرنامج : اثني عشر جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا . وكانت الجلسة الثانية عشر خاصة بالقياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية فقط بعد شهرين من القياس البعدي.

- المدة الزمنية للجلسة : تراوحت مدة الجلسة الواحدة من ( 50 : 120 دقيقة ) حسب طبيعة كل هدف فرعى بالبرنامج.

- مكان الجلسة : مدرج بكلية الآداب ، جامعة المنيا .

- الأدوات المستخدمة أثناء التطبيق: جهاز لاب توب، أقلام رصاص ، أقلام حبر جافة ، أوراق ، مطوية تتضمن أهداف البرنامج وخطواته ومواعيد ومكان الجلسات .

## 2- أهداف البرنامج :

(1) الهدف العام للبرنامج الدراسة الحالية : يهدف إلى فاعلية برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لتنمية التواصل الاجتماعي وأثره في خفض التتمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي.

(2) الأهداف الفرعية للبرنامج :

1. تدريب طلاب الجامعة على مهارة فهم الآخرين.
2. تدريب طلاب الجامعة على مهارة التواصل.
3. تدريب طلاب الجامعة على مهارة بناء الروابط.

4. تدريب طلاب الجامعة على مهارة استغلال وقت الفراغ.
5. تدريب طلاب الجامعة على مهارة المشاركة والتعاون.
6. تدريب طلاب الجامعة على مهارة الإنصات والاستماع.
7. تدريب طلاب الجامعة على مهارة التحدث والأقناع والحوار.
8. تدريب طلاب الجامعة على مهارة التواصل الرمزي.
9. تدريب طلاب الجامعة على مهارة لغة الجسد وتعابير الوجه.

### 3- جوانب بناء البرنامج:

يعتمد بناء البرنامج على ثلاث جوانب رئيسية هي :

1- الجانب المعرفي: ويتمثل في المعلومات المقدمة للطلاب عن المساندة الاجتماعية وأبعادها ، وكيف يتم تنمية التواصل الاجتماعي وكذلك مخاطر التمر الإلكتروني. كما يتضمن هذا الجانب تقديم التوجيهات والإرشادات اللازمة لأجراء التدريب.

2- الجانب الأدائي : ويتضمن التدريب على الأنشطة والمهام والمهارات التي يجب أن يتقنها الطالب لتنمية التواصل الاجتماعي وخفض التمر الإلكتروني.

3- الجانب الوجداني: ويقصد به توفير بيئة آمنة نفسيا بالنسبة للطلاب المشارك يشعر فيها بتوظيف المساندة الاجتماعية والاطمئنان وعدم الخوف من النقد والاستماع الجيد لما يبديه من آراء واخذ أفكاره مأخذ الجد، وإتاحة الفرص لطرح الأسئلة والنقاش، والتفكير بإيجابية وتقاؤل.

### 4- وصف البرنامج :

يتكون برنامج الدراسة الحالي من مجموعة من الأنشطة الإثرائية اللغوية والتدريبات والتي تهدف في المقام الأول إلي تقديم برنامج قائم على المساندة الاجتماعية من أجل تنمية مهارات التواصل وخفض التمر الإلكتروني لدى الشباب

الجامعي من خلال 12 جلسة بمعدل ثلاث جلسات كل أسبوع، وداخل كل نشاط سوف يتم تحديد ما يلي :

- 1- الهدف من النشاط : ويصاغ في صورة إجرائية تمثل المحصلة النهائية المراد إظهارها في سلوك الطالب بعد الانتهاء من النشاط.
- 2- الوسائل المستخدمة في النشاط : وتشمل الأدوات المستخدمة لتنفيذ النشاط مثل الرسومات والأشكال التوضيحية وجهاز الكمبيوتر والألعاب، والتمارين.
- 3- طريقة وإجراءات النشاط : وتعني الخطوات التي اتباعها الباحث لتحقيق الهدف من النشاط.
- 4- الزمن المستغرق في تنفيذ النشاط : وفيه تحدد المدة الزمنية التي يعرض فيها النشاط بما يتناسب مع طبيعة كل هدف فرعي.
- 5- تقويم النشاط : ومن خلاله يتم التعرف على مدى تحقيق الهدف من النشاط وذلك من خلال الإجابة على بعض الأسئلة.

## 5- الأساليب الإحصائية :

استعان الباحث ببعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات الدراسة وهي كالاتي :

- 1- معامل ارتباط "بيرسون" وذلك لتحديد وصدق وثبات الاختبارات والمقاييس.
- 2- معامل الفا كرونباخ.
- 3- بعض الأساليب الإحصائية الوصفية مثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- 4- اختبار ت (T-Test) للتعرف على دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على المقاييس الخاصة بالدراسة، وكذلك الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

## نتائج الدراسة ومناقشتها :

سوف يتم عرض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها وتقديم التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج.

### أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم ت (T-Test) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التواصل الاجتماعي والجدول التالي يوضح ذلك :

**جدول (10) :** قيم "ت" بين متوسطات درجات كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس التواصل الاجتماعي بأبعاده ودرجته الكلية.

م	الأبعاد	مجموعة الدراسة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	التحدث والحوار والأقناع	تجريبية	30	57.08	8.04	*2.95	0.05
		ضابطة	30	56.77	9.19		
2	التواصل الرمزي	تجريبية	30	59.19	8.31	*1.99	0.05
		ضابطة	30	57.18	8.33		
3	التعامل مع الآخرين	تجريبية	30	48.9	7.56	**6.3	0.01
		ضابطة	30	39.94	6.48		
4	الاستماع والإتصاات	تجريبية	30	47.32	9.11	*2.58	0.05
		ضابطة	30	44.79	9.30		

5	لغة الجسد وتعبيرات الوجه	تجريبية ضابطة	30 30	30.79 28.98	2.60 4.06	**4.585	0.01
6	الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية ضابطة	30 30	16.63 14.32	4.08 3.65	**5.153	0.01

وبالنظر إلى جدول (10) والذي يوضح قيم (ت) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التواصل الاجتماعي وأبعاده الفرعية، نجد أن قيم (ت) دالة إحصائيًا عند المستويين (0.01، 0.05) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بصفة عامة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في مقياس التواصل الاجتماعي عند تصنيف أفراد العينة وفقاً للمساندة الاجتماعية وهذا الفرق لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، وهذا النتيجة تحقق الفرض البحثي.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما قام به الباحث من توفير بيئة وجدانية غير مضطربة أشعرت الطلاب بالأمن النفسي عن طريق إظهار التقدير لتساؤلاتهم وعدم السخرية من أفكارهم وتشجيعهم باستمرار لإظهار استجاباتهم حتى ولو كانت خطأ، ومساعدتهم عندما يعجزون ومشاركتهم في كل الأمور مما قلل من قلقهم وزاد من تقديرهم لذاتهم وإشباع احتياجاتهم بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة في جو يسوده المرح والهدوء والحب والطمأنينة.

كما ساعدت استراتيجية المناقشة الجماعية على تشجيع الطلاب على الحديث عن مشاعره ووجهة نظره في جو يتسم بالحرية والثقافة، كما حث الباحث كل طالب على المشاركة ودعمهم بعبارات التشجيع للاشتراك في المناقشة، وتشجيع كل طالب التعبير عن نفسه مما أكسبهم روح التعاون.

كما يمكن إرجاع وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة إلى حرمان أفراد المجموعة الضابطة من التعرض للبرنامج التدريبي الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية الذي يساعد على تنمية التواصل الاجتماعي ويخفض من التمر الإلكتروني.

وكذلك أشارت النتائج إلي فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، ويرجع ذلك إلي ما تم استخدامه من أنشطة وتقنيات أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي، كما في ممارسة الرياضة الجماعية والتي ساعدت على التواصل وتحسينه لدى طلاب المجموعة التجريبية من خلال إرسال واستقبال الرسائل اللفظية وغير اللفظية، كما تضمن البرنامج المناقشات الجماعية، وتبادل الأفكار التي هدفت إلي التعرف على مفهوم التواصل الاجتماعي، وأهدافه، وأهميته، وأنواعه، وممارسة الأنشطة والتمارين التي تنمي التواصل الاجتماعي بين أعضاء المجموعة التجريبية، بالإضافة إلي تقديم نماذج سلوكية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محاميد (2003) والتي أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى التواصل لدى عينة من الجانحين، كما تتسجم هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (الدغيثم، 2000; Hinchcliffe, 2010; Vanessa عيسى، 2015; حامد، 2016; ; Lo-oh, 2016; ، جودة، 2017; Shaobing, et al, 2017). ويمكن تفسير ذلك بأن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها طلاب الجامعي تعزز من ثقتهم بأنفسهم وتزيد من قدرتهم على إنجاز المهام، فالمساندة الاجتماعية في حقيقتها تعتبر نوع من أنواع التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الذي قد يؤدي إلي تحسين التواصل الاجتماعي معهم، ومن نتائج المساندة الاجتماعية تلقى الطلاب للدعم والسند الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على إنجاز ما يطلب منهم وبالتالي كلما زادت المساندة الاجتماعية لدى الطلاب زادت مهارات

التواصل الاجتماعي لديهم وهذا ما أكدته البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

ومن المتفق عليه بين علماء النفس أن المساندة الاجتماعية تُعد مورداً مفيداً يستقبله الفرد من العائلة والأصدقاء، كما أن لها العديد من الإيجابيات خاصة على صحته النفسية، لذا فإن تنمية مصادرها يعد من العوامل الحاسمة التي تساعد طلبة الجامعة الجدد على التوافق والتعايش مع الحياة الجامعية ومع المتغيرات البيئية الجديدة. (Akien et al., 2011) في ظل ما قد يعانيه من الابتعاد عن أسرهم وأصدقائهم القدامى (Joeng, 2014,17) فحصول الفرد على الدعم والمساندة الاجتماعية بشكل إيجابي جيد سوف يساهم في توجيهه الوجهة الإيجابية مما يجعله يشعر بالتمتع والصحة النفسية والتواصل الإيجابي الناجح مع الآخرين. (Zarean et al., 2016, 770-775)

وقد أكد كل من (Safree & Dzukifli, 2010; Al-Mabhouh, 2015; Al-Khikani et al, 2017) أن المساندة الاجتماعية تعتبر أهم منابع الدعم والعون الاجتماعي الفعال الذي يحتاج إليها الطالب خاصة في المرحلة الجامعية، لما لها من تأثير وأثر واضح على فهم الطالب وإدراكه لحل مشكلات الحياة اليومية المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله معها، بالإضافة إلى ارتباطها بالصحة والسعادة النفسية، لذلك فهي تعتمد على شبكة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، التي تمثل جوهر المساندة الاجتماعية.

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة ( الكردى، 2012; الصفدي، 2013) إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء من أسرته أو خارجها، تؤثر في صحته النفسية، ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي قد يتعرض لها الفرد، مما يترتب عليه اختلال صحته النفسية.

## ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

الذي ينص "على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التواصل الاجتماعي بعد فترة شهرين " .

**جدول (11) :** قيم "ت" بين متوسطات درجات كل من أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس التواصل الاجتماعي بعد فترة شهرين "

م	الأبعاد	مجموعة الدراسة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	التحدث والحوار والأقناع	بعدي	30	101.05	7.04	1.045	غير دالة
		تتبعي	30	99.03	8.03		
2	التواصل الرمزي	بعدي	30	48.11	5.09	1.12	غير دالة
		تتبعي	30	46.09	4.81		
3	التعامل مع الآخرين	بعدي	30	43.17	2.04	0.99	غير دالة
		تتبعي	30	41.05	3.51		
4	الاستماع والإنصات	بعدي	30	38.15	1.19	1.16	غير دالة
		تتبعي	30	38.09	2.05		
5	لغة الجسد وتعابير الوجه	بعدي	30	29.42	4.20	1.22	غير دالة
		تتبعي	30	28.67	5.05		
6	الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	30	135.15	13.05	1.27	غير دالة
		تتبعي	30	133.06	15.07		



وبالنظر إلى جدول رقم (11) والذي يوضح قيم (ت) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التواصل الاجتماعي وأبعاده الخمسة الفرعية، نجد أن قيم (ت) غير دالة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التواصل الاجتماعي، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بصفة عامة بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي في مقياس التواصل الاجتماعي بعد فترة شهرين عند تصنيف أفراد العينة وفقاً لمقياس المساندة الاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (Hinchcliffe, Vanessa, 2010; Safree & Dzulkifli, 2010; الكردى، 2012; الصفي، 2013; Al- Mabhouh, 2015; Al- Khikani et al, 2017) ، ويفسر الباحث وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس التواصل الاجتماعي بأبعاده الخمسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية، وبذلك تشير هذه النتيجة إلى فعالية الجلسات الإرشادية للبرنامج حيث ساهمت في الدعم النفسي للطلاب والطالبات لمساعدتهم في تنمية التواصل الاجتماعي وتعليمهم استخدام استراتيجيات عديدة من أجل تنمية تلك المهارات حتى يستطيعوا مواجهة المشكلات التي تواجههم على مدار حياتهم بكفاءة، كما تشير أيضاً هذه النتيجة إلى استمرار فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في استخدام استراتيجيات تنمية التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الذين هم في حاجة ضرورية لتلك الجلسات والاستراتيجيات، وهذا يعني استمرار تحسين أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج التدريبي لتحسين مهارات التواصل الاجتماعي وبعد فترة المتابعة شهرين ، وعليه يتم قبول الفرض البحثي.

### **ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :**

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التمر الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية للتحقق من

صحة هذا الفرض تم حساب قيم ت (T-Test) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التتمر الإلكتروني والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (12) :** قيم "ت" بين متوسطات درجات كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق على مقياس التتمر الإلكتروني بمقاييسه الفرعية.

م	الأبعاد	مجموعة الدراسة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	الضحية	تجريبية	30	105	12.5	**3.25	0.01
		ضابطة	30	99	10.01		
2	المتتمر	تجريبية	30	89	17.04	**4.03	0.01
		ضابطة	30	72	15.13		
3	الدرجة الكلية	تجريبية	30	123	5.06	**5.15	0.01
		ضابطة	30	112	4.13		

وبالنظر إلي جدول رقم (12) والذي يوضح قيم (ت) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التتمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية نجد أن قيم (ت) دالة إحصائياً عند المستوى الاحتمالي (0.01) مع جميع الأبعاد والدرجة الكلية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بصفة عامة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق في مقياس التتمر الإلكتروني عند تصنيف أفراد العينة وفقاً للمساندة الاجتماعية وهذا الفرق لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية وهذه النتيجة تحقق الفرض البحثي مما يؤكد فعالية برنامج القائم على المساندة الاجتماعية في خفض أثر التتمر الإلكتروني وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Snell & Englander, 2010 ( : لطفى، 2016 : أبو العلا، 2017) التي اكدت أهمية البرنامج الإرشادي كإحدى الاستراتيجيات للوقاية من التتمر الإلكتروني حيث وجدت

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يوضح لنا فعالية البرنامج الإرشادي.

وانطلاقاً من أن البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية من خلال الأسرة والأصدقاء يمكن أن يساعد على تخفيف التمر الإلكتروني بأشكاله المختلفة، حيث أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تُمد الطالب الجامعي وخاصة المساندة من قبل أعضاء الأسرة، والأصدقاء تساعدهم على إشباع حاجاتهم وتساعدهم على الوقاية من الآثار النفسية المترتبة على التمر الإلكتروني، ومن خلال البرنامج الإرشادي المقدم لهم ساعد الطلاب على تحقيق درجة عالية من الصحة النفسية في ظل وجود علاقات اجتماعية تبادلية قائمة على الود واحترام المشاعر وتفهم الآخر مما ساعد على تقبل الطلاب والأقناع بتصحيح بعض المفاهيم السلوكية الغير مرغوبة الناتجة عن التمر الإلكتروني وذلك للطلاب المجموعة التجريبية الذين تعارضوا لبرنامج إرشادي قائم على المساندة الاجتماعية، وحيث أنه تم تقديم معلومات بالنصح والإرشاد للطلاب بهدف مساعدتهم، بالإضافة إلي أن الجو العام ساهم نوع من المشاعر والصدقة والود والحب والرعاية والثقة في الآخر، والاهتمام والإحساس بالراحة، واندماجهم مع الآخرين كل هذا ساعد على تخفيف الضغوط من خلال الحل المباشر للمشكلات أو من خلال إتاحة الوقت للأنشطة كالاسترخاء أو الراحة. كل هذا ساعد الطلاب على تفهم آثار التمر الإلكتروني وبالتالي برنامج المساندة الاجتماعي ساعد على تخفيف أثر التمر الإلكتروني عليهم.

#### رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التمر الإلكتروني بعد فترة شهرين".

**جدول رقم (13) :** قيم "ت" بين متوسطات درجات كل من أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس التمر الإلكتروني بعد فترة شهرين.

م	الأبعاد	مجموعة الدراسة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
1	الضحية	بعدي	30	102.50	10.03	1.27	غير دالة
		تتبعي	30	100.04	11.06		
2	المتنمر	بعدي	30	93.16	15.01	1.32	غير دالة
		تتبعي	30	91.70	17.09		
3	الدرجة الكلية	بعدي	30	126.09	8.06	1.03	غير دالة
		تتبعي	30	124.03	9.64		

وبالنظر إلى جدول (13) والذي يوضح قيم (ت) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التمر الإلكتروني وأبعاده المكونة له، نجد أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً على جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التمر الإلكتروني، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بصفة عامة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي في مقياس التمر الإلكتروني بعد شهرين عند تصنيف أفراد العينة وفقاً لمقياس المساندة الاجتماعية.

ويفسر الباحث وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والقياس التتبعي على مقياس التمر الإلكتروني بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية، وبذلك تشير هذه النتيجة إلى فعالية الجلسات الإرشادية للبرنامج التي ساهمت في الدعم النفسي للطلاب والطالبات لحميتهم من التمر الإلكتروني ومحاولة خفض التمر الإلكتروني، وتعليمهم

استخدام استراتيجيات المواجهة لوقايتهم خطر التنمر الإلكتروني ومساعدتهم في مواجهة صعاب الحياة وحل المشكلات وأشعارهم بالأمن النفسي.

كما تشير أيضا إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية في استخدام استراتيجيات مواجهة التنمر ( المتمتم - الضحية) والعمل على خفضه لدى طلاب الجامعة خاصة وأن ضحايا التنمر الإلكتروني او من تعرضوا للأذى أو المضايقات الإلكترونية يكونون في أمس الحاجة لاستراتيجيات تحفظ لهم حساباتهم لوقايتهم من الأذى والضرر النفسي والاجتماعي الناتج من التعرض للمضايقات الإلكترونية.

وبذلك يتضح لنا فعالية البرنامج الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية في مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة ( أفراد المجموعة التجريبية)، ويرجع ذلك إلي المبادئ التي تقوم عليها نظريات الإرشاد التي تشير إلي الترابط الوظيفي بين السلوك والبنية المعرفية، حيث أن أي تعديل في السلوك يجب أن يسبقه تعديل في البنية المعرفية للفرد، كما أن التنوع في الفنيات التي استخدمت في البرنامج كان لها دور في استمرار فاعلية البرنامج حتى بعد انقضاء فترة زمنية لاحقة واكتسب طلاب المجموعة التجريبية مهارات تحميهم من الضرر والأذى النفسي وتعرفوا على الأسباب التي تسهم بشكل كبير في التعرض للتنمر الإلكتروني لتجنبها، وكذلك كيفية تأمين حساباتهم، وكذلك بالنسبة للمتمتمين الكترونيا قد تأثروا بالبرنامج وساعد في تخفيض التنمر الإلكتروني لديهم، وهذا يعني استمراره تحسنهم أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج التدريبي لخفض أثر التنمر الإلكتروني على طلاب الجامعة وبعد فترة المتابعة شهرين. وعليه يمكن قبول الفرض البحثي.

### توصيات بحثية مقترحة :

1- إعداد برنامج قائم على المساندة الاجتماعية في التخفيف من بعض العوامل النفسية والاجتماعية لدى ضحايا التنمر .

- 2- إعداد برنامج قائم على مهارات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بتخفيف التمر الإلكتروني لدى الشباب.
- 3- إعداد برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض قلق الامتحان لدى طلاب الفرق الأولى بالجامعة.

### التوصيات بناء على نتائج الدراسة يمكن التوصية بما يلي :

- 1- ضرورة عمل دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين لعلاج سلوك العدوان الإلكتروني للطالب.
- 2- محاولة بث برامج مختلفة عبر التلفزيون ووسائل التواصل بمدى خطورة التمر الإلكتروني على الشباب والمجتمع.
- 3- توسيع الخدمات الإرشادية داخل الجامعة لتشمل جميع الطلاب، من أجل تحسين مستوياتهم على جميع الجوانب.
- 4- إجراء دراسات للتعرف على سلوك التمر الإلكتروني على شرائح اجتماعية مختلفة وعمل برامج علاجية لمساعدة ضحايا التمر الإلكتروني.

### المراجع المستخدمة:

### المراجع العربية:

- أبو العلا، حنان فوزي (2017). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى التمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين: دراسة وصفية إرشادية، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط، 6 (33)، 527-563.
- أبو عياش، نضال. (2005). الاتصال الإنساني بين النظرية والتطبيق. فلسطين : منشورات كلية فلسطين التقنية.
- أبو طالب، إيمان ، ومحمد، مديحة. وريان، فكري ، ومجاهد، فايزة. (2017). استخدام المدخل الإنساني في تدريس التاريخ لتنمية قيم الانتماء الوطني

والمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية. 18 (6). 311-333.

احمد، نجلاء إسماعيل. (2017). *الأعلام التوظيفي*. الأردن، عمان : دار المعتز للنشر والتوزيع.

إسماعيل، ريا إبراهيم. (2018). *المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الإعلام في جامعة بغداد. الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا*. 9(28)، 129-142.

الأعجم، ناديا رزوقي (2013). *المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ديالى العراق*.

باطة، أمال عبد السميع (2003). *اضطرابات التواصل وعلاجها*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

بكيري، لبنى (2017). *المساندة الاجتماعية المدركة والميول النفسية المرضية لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر*.

جودة، شاهندا عادل احمد (2017). *فاعلية برنامج قائم على المساندة الاجتماعية لخفض القلق العام المصحوب ببعض الاضطرابات النفسجسمية لطلبة الثانوية العامة. مجلة كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، العدد (22)، 923-958*.

حامد، قصي حميد (2016). *فاعلية برنامج إرشادي في رفع مهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*. 23(1)، 1-36.

حدة، يوسفى (2010). دور المساندة الاجتماعية في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية. مجلة دراسات. جامعة عمار ثلجي بالأغواط. العدد(11) ، 62-85.

حدة، يوسفى (2015). المساندة الاجتماعية ودورها في الوقاية من الضغوط. مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي بالجزائر، 2 (50)، 87-112.

حسن، مها جارالله (2004). المساندة الاجتماعية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية وتأثيرها على التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي في الحساب، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية.

حسين، رمضان عاشور. (2016). البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، (4)، 40-85.

خطاب، رأفت عوض السعيد. (2012). فاعلية برنامج يقوم على مفاهيم نظرية العقل لتنمية التواصل الاجتماعي في تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال التوحديين. مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد(30) ، 107-186.

الخطيب، جمال محمد (2006). مقدمة في الإعاقات الجسمية والصحية. عمان. الأردن. دار الشروق للنشر والتوزيع.

الدخيل، دخيل بن عبد الله. (2014). المهارات الاجتماعية " المفهوم-الوحدات - المحددات". السعودية ، الرياض ، دار العبيكان.

دراوشة، شريف عمر (2012). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالقلق لدى الطلبة. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان العربية ، الأردن.



الدغيثم، حصة (2000). تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، دراسة تجريبية على عينة ن طالبات المتفوقات في المرحلة الثانية بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليج العربي، البحرين.

الدليمي، هناء رجب ، حسين، يعمر رحيم. (2016). قياس التواصل الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 22(95)، 711-738.

رمضان، عمومن (2014). المساندة الاجتماعية بين تحقيق الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي للشباب. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة عمار تليجي بالأغواط. كلية العلوم الاجتماعية. العدد(9)، 169 - 178.

الزغبى، مروان. (2016). مهارات التواصل بين الأفراد في العمل. الأردن ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الزيود، خالد محمود.(2020) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتكيف طلبة كلية التربية الرياضية مع البيئة الجامعية في جامعة اليرموك. مجلة دراسات، العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، 47(2)، 249-269.

السعود، لبنى; أبو عبطة، جوهرة; والفايز، منى. (2015). امتلاك طالبات الجامعة مستخدمات وغير مستخدمات شبكة التواصل الاجتماعي للمهارات الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات . مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت، الأردن، 21(4)، 417-446.

شقيير، زينب محمود (2007). حقوق الشباب المصري في المساندة الاجتماعية والرعاية التربوية والنفسية والاجتماعية. المؤتمر العلمي الحادي عشر- التربية وحقوق الإنسان. كلية التربية. جامعة طنطا. المجلد الأول، 462 - 471.

الشناوي، أمنية إبراهيم (2014). الكفاءة السيكومترية لمقياس التتمر الإلكتروني (المتتمر - الضحية). مجلة مركز الخدمات للاستشارات البحثية. شعبة

الدراسات النفسية والاجتماعية. كلية الآداب- جامعة المنوفية، 1- 50.

صالح، صلاح سعد (2016) المساندة الاجتماعية للمعاقين بصريا، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

صالح، سعدية (2018). مستوى التتمر المدرسي لدى التلاميذ، دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط بولاية البيض وسعيدة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة مولاي الطاهر سعيدة، الجزائر،

الصريرة، رقية عبد الله سليم. (2015). فعالية برنامج إرشادي جمعي لتحسين مهارات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الصف التاسع في محافظة الكرك. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد(163) الجزء الأول، 803-824.

الصفدي، رولا مجدي هاشم (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

الطراونة، احمد عبد الله جعفر (2015): أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد(162) الجزء الأول، 447-466.

عامر، عبد الناصر السيد.(2021) التتمر الإلكتروني للمتتمر وللضحية: الخصائص السيكومترية والعلاقة بينهما ونسبة الانتشار بين طلاب الجامعة. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، 1(1)، 1-29.

عامر، نهلة خالد محمود.(2019) برنامج إرشادي في خدمة الجماعة مع المراهقين ضعاف السمع لخفض القلق الاجتماعي الناتج عن التتمر الإلكتروني. مجلة

الخدمة الاجتماعية، تصدر عن الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين،  
7(62)، 15-57.

عبده، رانيا عبد القوي الصاوي (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي  
لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن  
الحياة لطالبات جامعة تبوك، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 6(2)، 1-  
16.

عبيد، ماجدة (2013). صعوبات التعلم وكيفية التعامل معها. الطبعة الثانية .،  
الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

العمار، امل يوسف عبد الله (2016). التتمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الأنترنت في  
ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي  
بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية، 17(1)، 223-250.

العنزي، عبد العزيز حجي. (2021) درجة ممارسة التتمر الإلكتروني عبر مواقع  
التواصل الاجتماعي والتعرض له لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس  
مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج،  
ج 85، 395-440.

عيسى، مني احمد (2015). برنامج إرشادي سلوكي قائم على المساندة الاجتماعية  
لخفض حدة العدوان لدى عينة من المعاقين سمعياً. مجلة الإرشاد النفسي،  
جامعة عين شمس، العدد (41)، 529-570.

الفاخري، سالم عبد الله (2007). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الدراسي:  
دراسة ميدانية. مجلة الجامعي. النقابة العامة لأعضاء هيئة التدريس الجامعي.  
14(1)، 211-228.

فوزية إبراهيم الكردي (2012) الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب والتربية الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.

القرني، يعن الله على يعن الله (2015). مستوى مهارات التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات المنتظمين في جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية، مجلد 22، 147-190.

قشقوش ، إبراهيم نكي (2008): دراسات معاصرة في الإرشاد النفسي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

لطفي، أسماء فتحي. (2016). فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوي الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتمترات الكترونيا بالمرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية، 26(4)، 23-66.

مالود، فاطمة ذياب (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة الباحث، جامعة كربلاء، 11(20): 416-430.

محاميد، فايز (2003). فعالية برنامج إرشادي جشطالتي في تحسين مستوى التواصل وخفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث الجانحين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

محمد، حنان علي أحمد (2015). فعاليات برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض التعصب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة أسيوط.

محمد، سماح رمضان محمد .(2017). فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على الانتباه المشترك في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى الطفل التوحيدي. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، 66 (2) ، 560-588.

مصطفى، أسامة. (2015). اضطرابات التواصل بين النظرية والتطبيق. الأردن ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.

مصطفى، سامية موسى مدني (2018). دور المساندة الاجتماعية في تخفيف ضغوط الحياة لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم (2017). دور التمر الإلكتروني لدى أطفال المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية. مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، الإدارة العامة لبرامج المنح.

مقراني، مباركة (2018). التمر الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي "دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثانية ثانوي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي ببعض ثانويات مدينة ورقلة". رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر .

المنشاوي، احمد جميل محمد. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية جولمان لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والتواصل الاجتماعي لدى عينة من الممرضين في الأردن. رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

المنيزل، وعد فالح غلاب (2017). القدرة التنبؤية لتوكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاستقواء الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

الوكيل، سيد احمد محمد.(2020) الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين  
بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم. *المجلة المصرية لعلم النفس  
الإكلينيكي والإرشادي*، 8(3)، 367-421.

يوسف، ريهام سامي حسين (2018). التمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان مواقع  
التواصل الاجتماعي. *المجلة العربية لبحوث الأعلام والاتصال*، جامعة الأهرام  
الكندية، المجلد 22 ، 212-226.

### المراجع الأجنبية:

- Abecia, D. R., Samong, M., Abella, L.L, Baldomero, F, Tamayo, A, & Gabronino, R.(2014).Measuring Happiness of University Students. *American Journal of Social Sciences*,2(3).43-48.
- Akien, A., Kayis, A. R., & Statici, S. A. (2011). Self-compassion and social support. *Paper presented at the International Conference on New Trends in Education and Their Implications (ICONTE-2011)*, April 27-29, Antalya, Turkey.
- Ang, R.P. & Goh, D.H. (2010).Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender. *Child Psychology Hum Dev.*, 41,387-397.
- Ang, R. P., Tan, K. A., & Taleb Mansor, A. (2011). Normative beliefs about aggression as a mediator of narcissistic exploitativeness and cyberbullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 26 (13), 2619-2634.

- Al- Khikani, A& Jubouri, A & Karar H. (2017). Social Adaptation and its Relation to Social Support for bow and Arrow Players, *Journal of Physical Education Sciences*, Vol. 10, No. 8, 270-284.
  
- Al- Mabhouh, O. (2015). Psychological and Social Support and its Relation to the Academic Compatibility in Students Benefiting from the Student Fund in the Islamic University in Gaza, *Unpublished Master Thesis*, Faculty in Education, Islamic University, Gaza.
  
- Bai, Jieru.(2016). Perceived Support as a Predictor of Acculturative Stress among International Students in the United States. *Journal of International Students*,6,1,93-106.
  
- Beran, T., & Li, Q. (2008). The relationship between cyberbullying and school bulling. *The Journal of Student Well-being*, 1 (2), 16-33.
  
- Berkman. L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (2014). *Social epidemiology*. Oxford University Press.
  
- Buckie, Catherine. (2013). Bullying and Cyberbullying: What We Need to Know a Preference for Parents and Guardians. *Canada: Nova Scotia*.
  
- Cappadocia, M. C., Craig, W. M., & Pepler, D. (2013). Cyberbullying: Prevalence, stability, and risk factors during

adolescence. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(2), 171-192.

- Calvete, E., Orue, I., Estevez, A., Villardon, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: *Modalities and aggressors' profile*. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135.
- Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A New addiction for teacher candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology- To jet*, 11(3), 14-19.
- Chang, F.; Lee, C.; Chiu, C.; His, W.; Huang, T.; & Pan, Y. (2013) Relationships Among Cyber bullying, School Bullying, and Mental Health in Taiwanese Adolescents. *Journal of School Health*. 83(6),454- 462.
- Chen, W. (2018). Academic stress, depression, and social support: A comparison of Chinese students in international baccalaureate programs and key schools. *PhD dissertation in social psychology*, (Unpublished). College of education University of South Florida.
- Duru, E. (2008). The Predictive Analysis of Adjustment Difficulties from Loneliness, Social Support, and Social Connectedness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 849-856.



- Enes Rahat, Tahsin Ilhan.(2016).Coping Styles, Social Support, Relation Self-Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University life-Kuramve Uygulamada Egitim Bilimleri. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16,187-208.
  
- Hagborg, Winston, J. (1996). Parental communication method and deaf children: A study of paternal stress, psychosocial adjustment, social skills, and educational achievement, *PhD*, temple university.
  
- Hinchcliffe, Vanessa.(2010). The social support networks of university students with social communication difficulties: the role of educational support workers and the implications for retention and progression. *Dissertation Abstracts International*, DAI-C, 06/74.
  
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin press.
  
- Hurre, T, Eerola,M, Rohlconen, O & Aro, H, (2007). Does social support affect the relationship between social economic status and depression? A Longitudinal study from Adolescence to Adulthood. *Journal of affective disorders*. 199 (1/3), pp 55- 64.
  
- Joeng, J. R. (2014). The mediating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of

social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms. *PhD Dissertation in Psychology*, (Unpublished). University of Minnesota.

- Kircabum, K., & Bastugm (2017). Predicting cyberbullying tendencies of adolescents with problematic internet use. *Int, J, Sci, Stud*, 48, pp 385-396.
- Kowalski, M.; & Limber, P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41, S22-S30.
- Kyriacou, C., & Zuin, A. (2015). Characterising the cyberbullying of teachers by pupils. *The Psychology of Education Review*, 39(2), 26-30.
- Lee, C. (2017). *Weak commitment to school, deviant peers, and cyberbullying victimization-strain in adolescent cyberbullying*. Southern Illinois University at Carbondale.
- Lo-oh, J. L. (2016). The role of social support in the future orientation of emerging adults in Cameroon. *European Journal of Research in Social Sciences Vol*, 4(7).43-54.
- Marinda, Harrell-Levy. (2010). *Contributions of Social Support, Future Orientation and a School Transition to School Engagement Among High School Adolescents* (Doctoral dissertation)..

- Menesini, E., Nocentini, A., & Camodeca, M. (2013). Morality, values, traditional bullying, and cyberbullying in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 1-14.
  
- Messias, E., Kindrick, K., & Castro, J. (2014). School bullying, cyberbullying, or both: Correlates of teen suicidality in the 2011 CDC youth risk behavior survey. *Comprehensive psychiatry*, 55(5), 1063-1068.
  
- Murphy, E. (2017). Responding to the needs of students with mental health difficulties in higher education: An Irish perspective. *European Journal of Special Needs Education*, 32(1), 110-124.
  
- Nocentini, A., Calmaestra, J., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Ortega, R., & Menesini, E. (2010). Cyberbullying: Labels, behaviours and definition in three European countries. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 20(2), 129-142.
  
- Rayle, A. D., & Chung, K. Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 9(1), 21-37.
  
- Safree M Yasin & Dzulkifli, M .(2010). The Relationship Between Social Support and Psychological Problems

Among Students, *International Journal in Business and Social Science*. Vol. 1 No. 3, December, 110-116.

- Salami, S. O. (2011). Psychosocial Predictors of Adjustment among First Year College of Education Students. *Online Submission*, 8(2), 239-248.
- Savage, M. (2012). *Developing a measure of cyberbullying perpetration and victimization*. Arizona State University..
- Ševčíková, A., Šmahel, D., & Otavová, M. (2012). The perception of cyberbullying in adolescent victims. *Emotional and behavioural difficulties*, 17(3-4), 319-328..
- Sehir H. & Fulya C. (2010). The role of social skills and life satisfaction in predicting bullying among middle school students. *Elementary Education Online*, 9(3).
- Šléglová, V., & Cerna, A. (2011). Cyberbullying in adolescent victims: Perception and coping. *Cyberpsychology: journal of psychosocial research on cyberspace*, 5(2).
- Shaobing, S., Li, X., Lin, D., & Zhu, M. (2017). Future orientation, social support, and psychological adjustment among left-behind children in rural China: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1309.

- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian journal of psychology*, 49(2), 147-154.
- Snell, P. A., & Englander, E. (2010). Cyberbullying victimization and behaviors among girls: Applying research findings in the field. *Journal of social sciences*.
- Taylor, M., Turnbull, Y., Bleasdale, J., Francis, H., & Forsyth, H. (2016). Transforming support for students with disabilities in UK Higher Education. *Support for learning*, 31(4), 367-384..
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health*, 60(5), 415-419.
- Townsend, J. C. (2010). *The moderating role of social support on the relationship of perceived stress and life satisfaction of psychology graduate students* (Doctoral dissertation, University of Kansas).
- Townsend, J. C. (2010). *The moderating role of social support on the relationship of perceived stress and life satisfaction of psychology graduate students* (Doctoral dissertation, University of Kansas).
- Walker, C. M., Beth Rajan Sockman and Steven Koehn. (2011). An exploratory study of cyberbullying with undergraduate university students.

- Williamson, J. A. (2012). The Confounding Role of Neuroticism in the Association between Perceived Social Support and Depression: A Meta-analysis. *Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Iowa.*
- Yoldascan, E., Ozenli, Y., Kutlu, O., Topal, K., & Bozkurt, A. I. (2009). Prevalence of obsessive-compulsive disorder in Turkish university students and assessment of associated factors. *BMC psychiatry*, 9(1), 1-8.
- Yildiz, M. A., & Karadas, C. (2017). Multiple mediation of self-esteem and perceived social support in the relationship between loneliness and life satisfaction. *Journal of Education and Practice*, 8(3), 130-139.
- Yusoff, Y. M., & Othman, A.K.(2011).An early Study on Perceived Social Support and Psychological adjustment among international students: The Case of a higher learning institution in Malaysia- *International Journal of Business & Society*,12,2: 1-15.
- Zarean, M., Kakavand, A., & Hakami, M. (2016). A comparison of social competence, perceived social support, psychological well-being and self-efficacy sense among women seeking abortion and women non-seeking abortion. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS) ISSN 2356-5926*, 1(1), 770-775.