

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر

أسماء عبد المنعم أمين محمد

مدرس - علم النفس

كلية الآداب - جامعة بني سويف

ملخص

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر، من خلال التطبيق على (٢٠) مراهق من ضحايا التنمر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية (١٠) مراهقين، والمجموعة الضابطة (١٠) مراهقين وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢١) سنة وتمثلت أدوات البحث في: مقياس ضحايا التنمر (إعداد الباحثة)، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة)، وبرنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة). وتم استخدام المنهج والأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة هدف وتساؤلات البحث. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التفكير الإيجابي، التنظيم الانفعالي، ضحايا التنمر.

مقدمة

مرحلة المراهقة محفوفة بالازمات والمخاطر، والمراهقون يتعرضون الى الكثير من التحديات والتغيرات المختلفة في جوانب النمو، و الجانب الاجتماعي يعد من أكثر جوانب النمو تغيرا، حيث تكون بيئتهم الاجتماعية مليئة بالعديد من التغيرات والتطورات المتعددة التي تؤثر عليهم بشكل كبير، كما ان المدرسة بما تحتوى من تجمعات طلابية تحكم على المراهقين

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

الكثير من التحديات الجديدة ، وتشمل بداخلها الكثير من الايجابيات التي ترضى جوانب النمو المختلفة وفي نفس السياق قد يشوبها بعض السلبيات في علاقات المراهقين ، وتظهر بشكل اساسى فى سلوك التنمر.

وقد شغلت مشكلة التنمر اهتمام الكثير من الباحثين على مدار الربع الاخير من القرن العشرين، ويرجع ذلك الى تكرار المشكلة ومرور الكثير من المراهقين بشكل او باخر بحدث التعرض للتنمر داخل سياق المدرسة وخارجها. كما يشير التنمر بانه السلوك السلبي الهادف والثابت والموجه بصورة مباشرة فى اتجاه شخص، او استخدام القوة من قبل المراهقين ضد اقرانهم الاضعف منهم ويشير الى انه سلوك عدوانى يتكرر بشكل مستمر تجاه الضحية التي تتميز بالضعف ويتم استغلالها (Nortje, E. 2016).

ويتضح مما سبق أن سلوك التنمر يشكل حاجزا كبيرا ومن الاسباب الاساسية فى "تغيص" الحياة اليومية؛ فالتنمر ياخذ جوانب عديدة قد يكون جسديا أو لفظيا أو إلكترونيا أو اجتماعيا. وتتفاقم المشكلة بصورة كبيرة حينما يكون سلوك التنمر فى البيئة المدرسية. فتعتبر المدرسة ثاني أكثر جوانب التنشئة والتطبيع الاجتماعى وتبلور شخصية الانسان كما تشهد تفاعل مستمر بين افرادها، سواء داخل فصول المدرسة أو حتى خارجها. وفى الغالب يحتوي هذا التفاعل احتكاكا بين تلاميذ المدرسة، وعنفا متبادلا وأحاديا، لكل الاطراف.

ومع عدم الاتفاق على تعريف موضوعي لمصطلح Bullying، حيث يشير بعض الباحثين عليه مصطلح الاستقواء فى حين يطلق عليه بعض الباحثين الآخريين لفظ التنمر (Dickerson, D. 2008) (طه مبروك، ٢٠٢١)، إلا أنه لا يختلف حول تعريف وتحديد مكونات المصطلح ، وقد تبنت الباحثة مصطلح التنمر فى هذا البحث.

وللتنمر عدة جوانب منها التنمر اللفظى والجسدى والاجتماعى، ويحدث فى شكل تنمر مباشر يمكن رصده، والتنمر غير المباشر مثل توجيه الاتهامات وإطلاق الاسماء المثيرة للسخرية والعنف الاجتماعى (Storey, et al, 2008) (Robyn, 2004)

والتنمر له آثارا سلبية كبيرة على المتنمر عليه (ضحية التنمر) فنجد أن ضحية التنمر يظهر عليها الوحدة، وقلة أو ندرة في الأصدقاء وسوء التوافق النفسي والاجتماعي، والخجل، وقصورا في العلاقات الاجتماعية، والانسحاب الاجتماعي، مع تدني في تقدير الذات، كما تواجهه الخوف من الاقدام إلى المدرسة، وأحلام اليقظة، وقصورا في المهارات الاجتماعية وانخفاض في التحصيل الدراسي، كل هذه الاحداث من شأنها ان تعرقل النمو السليم للفرد. (احمد الصاوى، ٢٠١٩)

ويتعايش ضحايا التنمر في خوف وتوتر من المتنمرين ويفكرون ماذا سيفعلون بهم المرات القادمة، كما يعانون من عدم ارتياح وألم إذا كان شكل التنمر جسديا، يبدأ هؤلاء الافراد في الانسحاب والبعد من الأنشطة المدرسية والاماكن التي يظهر فيها سلوك التنمر، وقد يبعدون من المدرسة هلعا من المتنمرين، وفي أسوأ الظروف نجد أن الكثير منهم يعانون الامراض ويحبطون وقد يقومون بافعالا انتحارية.

كما يواجه ضحايا التنمر والإحساس بالعزلة والاضطهاد، والتوتر، وسوء تقدير الذات، كما أنهم يتغيبون كثيراً من حضور المدرسة، وينخفض مستوى التحصيل الدراسي لهم، كما يظهر لديهم سلوكيات المخاطرة للقيام بالسلوك العدواني. (Georgiou, S., 2008)

ولقد وضع هين (Hines, 2011) أن ضحايا التنمر كثيراً ما يمتنعون من الحضور الى المدرسة، ويظهر عليهم التشتت في التركيز للمهام المدرسية كما أنهم ليس لديهم تقدير الذات، ويعانون حالة الاكتئاب الذي يمكن أن يستمر لعدة سنوات، كما أن لديهم ضعف في التوافق الاجتماعي، والتوتر، والأرق في الليل. واضطرابات تظهر بوضوح في انفعالهم وعدم التحكم فيها.

ومن اتجاه اخر تتأثر الخبرات الانفعالية على المراهق باختلاف جوانبها، فشعور القلق المتلازم لهذه التجارب، فيواجهه المراهق مشكلة التعرف على المشاعر، وتقبلها واستخدامها بطريقة فعالة، فالانفعالات تمنح الشعور بمعنى الحياة، وتدفع الى التفاعل مع الاخرين وتحديد المتطلبات ومصادر الاخفاق لدى الفرد. فالانفعالات تسهم في الكثير من الوظائف مثل اتخاذ القرار واتجاهات الاخرين وتفسير المشاعر وقد ظهر اهتمام متزايد في السنوات

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

الآخيرة لدور المعالجة والتنظيم الانفعالي في الكثير من المشكلات النفسية (سلوم ، ٢٠١٥)،
(احمد ابو زيد، ٢٠١٧).

ويشير التنظيم الانفعالي الى الجوانب المؤثرة في تحديد الانفعالات وومكوناتها وكيفية التعبير
عنها (Gross,2002) فهو مجموعة المهارات المسيطرة على تعاملات الاشخاص، ويمكن ان
يحتوي التنظيم الانفعالي اسلوب المواجهه التي يستخدمها الفرد في مواجهة شدة انفعالاته
وتعديل الاستجابة الانفعالية. (Arnott, Lorna, 2018).

يسعى الانسان في مختلف مراحل عمره، ومهما كان المكان أو الزمان الذي ينشأ فيه إلى أن
تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالنجاح المتواصل والسعادة في مختلف مجالات الحياة.
وحتى يستطيع الانسان أن يحقق ذلك عليه أن يطور من مستوياته العقلية. ويعتبر التفكير
الإيجابي من أرقى مستويات التفكير الذي حظي باهتمام علم النفس الإيجابي وهو أحد فروع
علم النفس الحديث. ويتحدد معنى التفكير الإيجابي في تبني الشخص منهج فكري ايجابي عن
نفسه وعن المجتمع وعن الحياة بصفة عامة، وأن يساعد نفسه على التخلص من الأفكار
السلبية التي تعوق قدرته وتضيع جهوده. خاصةً وأننا نتواجد في عصر التوتر والضغوط
المستمرة، وقد وركزت الأبحاث الحديثة على أساليب مواجهة الشخص لتلك الضغوط بما
تمنحه التمتع بمهارات التفكير الايجابي الفعال والتي تساعد الاشخاص في الوصول الى حلول
إيجابية في مختلف المواقف التي تعترضها. (Graziano, Paulo A.; Hart, Katie 2016)

كما وجدنا أن للتفكير الإيجابي أهمية نفسية واجتماعية للأفراد في جميع مراحل الحياة،
وخاصة خلال فترة المراهقة، وهي من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان. اضطراب بسبب
التغيرات التي مر بها على المستوى العضوي والنفسي والاجتماعي. يساعد التفكير الإيجابي
المراهق على التغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية التي يواجهها. تؤكد العديد من
الدراسات ذلك، بما في ذلك دراسة الخولي (٢٠١٤)، ودراسة سالم ٢٠١٧، ودراسة السيد
٢٠١٦ والأبحاث التي توضح أن التفكير الإيجابي ومهاراته تساعد المراهقين على التحسن من

خلال قبول الذات والشعور بالمسؤولية، فضلاً عن قدرته. لاتخاذ القرارات وزيادة دافعيته للتعلم والإنجاز وكذلك للتغلب على الإجهاد والتعبير عن طموحه.

مشكلة وتساؤلات الدراسة

تعتبر المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان. وذلك لأنه ينطوي على العديد من التغييرات الجسدية والنفسية الهامة في حياته، بالإضافة إلى الضغط المتزايد الذي يواجهه، والاختيارات والأهداف التي يرغب في متابعتها أو تحقيقها بنجاح، ثم اتخاذ قرارات حاسمة والتمسك بها، مثل اختيار الوظيفة التي يطمح إليها، أو على وشك إنهاء دراسته العليا، ولكن في بعض الأحيان تتأثر شخصيته وقراراته بطريقة التفكير التي يتبعها. متغيرات أخرى مهمة، وأهمها تنظيم العواطف. أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة بين تنظيم العاطفة والتفكير الإيجابي؛ دراسة فائق (٢٠١٦) وأسلم (٢٠١٧).

وفقاً لجورمان، فإن تنظيم المشاعر "(Gorman, ٢٠٠٢) يمثل تحدياً في هذا السياق الوضع الحالي المتمثل في انتشار المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق وكذلك ظهور التنمر العنيف بين الطلاب،

ربطت أشكال مختلفة (السمان ، ٢٠١٨) والعديد من الدراسات العديد من هذه القضايا بالطريقة التي ينظم بها المراهقون مشاعرهم. وأشار إلى دراسات مثل، على سبيل المثال لا الحصر، (Edossa, 2018, Ashenafi Kassahun)، والتي أظهرت علاقة إيجابية بين استراتيجيات التثبيط واستراتيجيات الاجترار، وكذلك بين القلق والاكتئاب ومشاكل اضطرابات الأكل؛ والتعلم. (Dan-Glauser, E. S., Gross, & J.J. 2013) أن استخدام إستراتيجية اللوم الذاتي Astra كان مرتبطاً بمستويات أعلى من القلق والاكتئاب. يشير هذا إلى أن هذه الاستراتيجيات قد تساهم في بعض مشاكل المراهقين الشائعة في هذه المرحلة، مثل القلق والاكتئاب والبلطجة.

دعى وليم جيمس (William James - 2001) _ إنه في امكان الفرد ان يغير حياته إذا استطاع فعندما يواجه أي موقف، أو أي فرد فإنه يغير اتجاهاته العقلية عندما ينظر إليه، ويتفاعل معه وفق نمطين من التفكير: فإما أن يتبنى نمط تفكير سلبياً يدفعه إلى نتائج

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

سلبية، واما أن يتبنى نمطاً إيجابياً من التفكير والذي يؤثر في تطوير مشاعره وتصرفاته التي تتسم بالمسؤولية والطمأنينة والثقة، والصحة النفسية .

وفي ضوء مما سبق يمكن الاجابة عن السؤال الرئيسي: ما فعالية برنامج قائم على التفكير الايجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر؟

ويمكن ان يتفرع الى اسئلة فرعية كما يلي:

- ما الفرق بين متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من المراهقين في القياس البعدى، على مقياس التنظيم الانفعالي، بعد استخدام برنامج قائم على التفكير الايجابي؟

- ما الفرق متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين القبلى والبعدى على مقياس التنظيم الانفعالي بعد استخدام برنامج قائم على التفكير الايجابي؟

- ما الفرق هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية من المراهقين في القياسين البعدى والتبعى على مقياس التنظيم الانفعالي بعد انتهاء فترة المتابعة؟

الهدف من الدراسة

- تهدف الدراسة الحالية الى التحقق من فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الايجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر.

- تحسين التنظيم الانفعالي.

- التحقق من استمرارية فعالية البرنامج.

الأهمية النظرية للدراسة

- أهمية المرحلة العمرية التي يهتم بها البحث، إذ أن مرحلة المراهقة تعدُّ من أدق مراحل النمو، فهي مرحلة القوة الجسدية والفكرية والاندفاع. والتي من أهدافها إعداد

د الفرد نفسياً وعلمياً وتربوياً، لأن يكون عنصراً مفيداً في مجتمعه وتأهيله لمواصلة دراسته الجامعية.

- تقدم الدراسة عرضاً نظرياً يوضح مفهوم التنمر ومحدداته والنظريات المفسرة له
- القاء الضوء على أهمية التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي.

الأهمية التطبيقية:

- تدريب المراهقين على مجموعة من أساليب التفكير الإيجابي لتنظيم انفعالهم نتيجة لتعرضهم لسلوك التنمر من الآخرين والذي أثر سلباً على تنظيم انفعالهم
- يمكن أن تساعد نتائج البحث في إجراء مزيد الدراسات والبحوث حول مفهوم التنمر في مرحلة المراهقة.

- كما تكمن أهمية الدراسة في تقديم صورة واضحة للمرشدين والمختصين فيما يتعلق باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتي تساعد الطلبة على تنظيم انفعالهم، والتي أيضاً يمكن أن يستفيد منها المؤسسات التربوية والقائمين على هذه المؤسسات من خلال تزويدهم بمعلومات مهمة تساعد في تصميم برامج إرشادية وتربوية واستراتيجيات معينة لتوجيه الطلبة ومساعدتهم على ضبط انفعالهم وتنظيمها، وربطها بتفكيرهم الإيجابي

مفاهيم الدراسة

- ضحايا التنمر: **Bullying victims**

الأفراد الذين يتعرضون لمضايقات مستمرة ومتكررة، واعتداءات وتهديدات جسدية ولفظية من نظرائهم الأقوى بنية، وتحرش لا ينقطع من خلال الإغظة وإطلاق أسماء سيئة، ونشر الإشاعات. يقياس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ على مقياس سلوك التنمر المستخدم في الدراسة الحالية.

- التنظيم الانفعالي: **Emotional regulation**

هو العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (Gross, 2002).

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

وتعرفه الباحثة إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعدته الباحثة، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

- استراتيجيات التفكير الإيجابي: **Positive thinking strategies**

قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وعواطفه وتوجيهها في الاتجاه الإيجابي والوعي الذاتي والقدرة على القيادة والسيطرة عليها وتحقيق الأهداف والأولويات والعمل عليها، مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (الخولي ، ٢٠١٤).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الاول: ضحايا التنمر

أن الضحية هو الفرد الذي يتعرض بشكل متكرر، ولفترة طويلة من الوقت للضرر والإيذاء من المتنمر في صور مختلفة، فهو ضعيف من الناحية الجسمية عن المتنمر، ومن ثم لا يستطيع يتعرض له من جانب المتنمر، فضلاً مواجهة سلوك الإيذاء الذي عن خصائصه النفسية والاجتماعية التي تفرض عليه، والضحية بأنه ذلك الفرد الذي لم تؤهله قدرته النفسية والاجتماعية للتصرف إيجابياً نحو المواقف الطارئة التي يتعرض فيها للأذى، أو الإساءة من قبل زملائه المتنمرين.

مفهوم التنمر هو السلوك العدواني المتعمد غير المرغوب فيه لشخص ما، مما يشير إلى عدم توازن القوة والسلطة بين الناس، وهو سلوك شائع يحدث غالباً عند الأطفال، وخاصة في المدارس، والسلوك العدواني هو استخدام السلوك الجسدي والعنف لتحقيق غرض محدد، مثل السيطرة على شخص آخر أو ببساطة إيذاء شخص آخر أو محاولة الحصول على معلومات معينة، بالإضافة إلى السلوك العدواني باستخدام أساليب التهديد ونشر الإشاعات الكيدية، والتي تتضمن عادةً الاعتداء الجسدي واللفظي على الأشخاص (هافا كات ، ٢٠١٥)

يؤثر التنمر على الاشخاص بشكل ملحوظ وخصوصاً على نفسياتهم، وفيما يلي بعض الآثار التي يسببها التنمر في نفوس الاشخاص، كشعور الآخرين بالذنب، فالخطأ هو خطأهم بالنسبة للفرد المتنمر. شعور الآخرين باليأس والعجز. الاحساس بالوحدة. والشعور الافراد بأنهم غير مرغوب بهم في المجتمع. جعل الآخرين وهم من يُمارس عليهم التنمر يشعرون بالاكئاب. الشعور بالخوف المستمر بعدم الأمن. الشعور بالقلق والتوتر والارتباك وعدم التنظيم الانفعال واضطراب واضح في مفهوم الذات. الشعور بالانسحاب، مما يحدث من قبل المتنمرين) عبد الرحمن (٢٠٢٠).

أشكال التنمر:

يذكر (الصبيحيين والقضاة ٢٠١٣) عدة أشكال للتنمر تتعلق بالجوانب المادية والنفسية والجنسية للفرد ، وحتى على مستوى التفاعل الاجتماعي، وهي كالآتي:

التنمر الجسدي (البدني): كالضرب والصفع، أو السحب، أو ا، أو إجبارالفرد المتنمر عليه على القيام بأفعال معينة او الإيقاع أرضا، وعادة ما توصف هذه الأفعال التي يجبر على القيام بها بأنها مشينه ومخذله.

التنمر اللفظي: مثل الشتم واللعن، والتهديد، والتعنيف، أو الإشاعات الكاذبة، أو إعطاء ألقاب ومسميات فيها إهانة للفرد، أو ألقاب عنصرية.

التنمر الجنسي: كاستخدام القاب جنسية، أو كلمات مخذله ينادى بها المتنمر عليه) الضحية (، أو لمس مناطقه الحساسة، أو تهديده.

التنمر النفسي أو العاطفي: ويتمثل في التخويف المستمر والتهديد والمضايقات، والإذلال الذي يتعرض له الفرد من طرف شخص آخر، بالإضافة إلى السخرية منه.

التنمر في العلاقات الاجتماعية: ويتمثل في منع الاشخاص من ممارسة نشاطاتهم ورفض صداقتهم، وتهميشهم وإقصائهم من النشاطات التي يمكن أن يشاركوا فيها، ونشرالشائعات عنهم من أجل تشويه صورتهم لدى الآخرين.

التنمر الإلكتروني: ويحدث هذا التنمر عبر مختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة كالهاتف والأترنت، وذلك عن طريق إرسال رسائل تهديد عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني، ونشر

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

الشائعات عن الأفراد عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أو تصوير الأفراد في وضعيات غير مناسبة وتهديدهم بنشرها، حتى يكون الضحية طوع أيديهم. (ابو العلا ٢٠١٧، وزيدان ٢٠٢١، محمد ٢٠١٨)

الفروق بين الجنسين في التنمر:

أشارت الأبحاث والدراسات المختلفة خطورة سلوك التنمر من خلال الانتشار الكبير والذي يكاد يكون وبائيا في المجتمعات بشكل واضح وفي المدارس على وجه الخصوص، ووفق لإحصائيات الناتجة عن الأبحاث المختلفة يتعرض ما نسبته ١٠ إلى ١٥ % من الأطفال حول العالم للتنمر بأشكاله المتنوعة (الجسدي، اللفظي، النفسي، الجنسي). (كما أثبتت الأبحاث المختلفة أن الذكور أكثر مشاركة في التنمر من الإناث، فمن وجهة النظر البيولوجية يزيد هرمون الذكورة من حدة الغضب والانفعال لدى الذكور ويؤدي إلى السلوكيات العنيفة نحو الآخرين، ومن هذا المنطق نجد أن التنمر ينتشر لدى الذكور أكثر منه لدى الإناث، كما أن هذا المنظور يدعم فكرة تعرض الإناث للتنمر من طرف الذكور بسبب قوة الذكور الجسمانية والطبيعة الخشنة من الناحية البيولوجية، وتوصل (Wolke et al 2001) في دراستهم للتنمر أن الأولاد الذكور في أغلب الأحيان هم المتنمرون، وكانت معظم حالات التنمر في الملاعب والفصول الدراسية. ويشير (Cole, J.C., Cornell, D.G 2006) إلى أن الاتجاه العام المنتشر في المجتمعات هو أن يتنمر الذكور ويتعرضون للتخويف أكثر من الإناث. حيث أفاد الضحايا أن حوالي ٦٥ % من التنمر يرتكب من قبل الأولاد، و١٥ % من قبل الفتيات، و ١٩ % من قبل الأولاد والبنات، كما أن من المرجح أن يتعرض الذكور للاعتداءات الجسدية بثلاث إلى أربع مرات أكثر من الفتيات، بينما تستخدم الإناث السخرية والمضايقة. وأشار Perren, S. & Alsaker, F. (2006). في دراسته للفروق بين الجنسين في التنمر إلى أن أكثر من ٥٠ في المائة من الإناث اللائي تعرضن للتنمر أنهم تعرضوا للتنمر من قبل الذكور بشكل رئيسي، وقال ١٥ - ٢٥ في المائة آخرون إنهم تعرضوا للتنمر من قبل الذكور والإناث، كما كان هناك اتجاه للذكور

ليكونوا إلى حد ما أكثر عرضة للتنمر من الفتيات. كان هذا الاتجاه ملحوظا بشكل خاص في المستويات الأعلى من التنمر، ومن النتائج المهمة هي أن الذكور في كثير من الاوقات كانوا ضحايا لا سيما للتنمر المباشر ، ويتوافق هذا الاستنتاج بشكل اكبر مع ما يمكن توقعه من البحث حول الفروق بين الجنسين في السلوك العدواني، فمن الواضح أن العلاقات بين الذكور هي إلى حد كبير أصعب وأكثر صرامة وعدوانية من الاناث ، وهذه الاختلافات ترجع الى جذور بيولوجية واجتماعية، مثل تأثير الهرمونات الذكورية والبنية الجسمية من الناحية البيولوجية، وأساليب التنشئة الأسرية والبيئة المدرسية من الناحية الاجتماعية، وفي دراسة أجراها لوك وايت وجد أن الاولاد أكثر ممارسة للتنمر من الفتيات خاصة فيما يتعلق بالتنمر الجسدي (الضرب، والصفع، والركل)، بينما وجد أن الفتيات أكثر ممارسة للتنمر غير المباشر من الاولاد (السخرية، والإقصاء من المجموعة، والتجاهل). بينما ميزت دراسات أخرى بين الذكور والإناث في أدوار المشاركين في التنمر، حيث يكون الذكور في الغالب هم المتنمرون أو المشجعون على التنمر، بينما يلعب الإناث في الغالب دور المتفرج، أو المدافع عن الضحية (Wadman, R.; Durkin, K.; Conti-Ramsden, G. (2011). إكما ان للأسرة دورا في طريقة تربية الأطفال، والتي تسهم في إظهار سلوكيات التنمر لدى ابنائها بصورة واضحة على حسب الطريقة المتبعة في التربية سواء ايجابية او سلبية فتنعكس على سلوك الابناء.

كما وجدت الدراسات التي ربطت بين المتغيرات بشكل غير مباشر فقد اظهرت نتائج دراسة (Wolke D, Woods S, Stanford K, Schulz H. (2001) وجود تشابه بين المتنمر وضحايا التنمر في بعض الجوانب الانفعالية، كذلك فان عمليات التنظيم الانفعالي غير التوافقية تسبب في احداث ضرر مزمن لضحايا التنمر. كما اشارت نتائج دراسة (Zdemir, M., & Stattin, H., (2011) الى ان المتنمرين واجهوا صعوبات في تنظيم الانفعالي في كل من الجوانب السلبية والايجابية لتنظيم الانفعالي.

وفي نفس السياق اشارت دراسة (Sarzen, J. 2002). الى ان ضحايا التنمر لديهم قدرات منخفضة في التعرف على الانفعالات بالمقارنه بالعاديين والمتنمرين، كذلك فان

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

ضحايا التنمر الاجتماعي لديهم مستوى منخفض من القدرة على تنظيم الانفعالات، كما اشارت نتائج دراسة (Sylvie P. Demers (2016).) من خلال اجراء تحليل الانحدار ان مشكلة التعرف على المشاعر التقليدية (الغضب، والحزن، والخوف) ومشكلة إدراك الاسباب الخارجية المسببة للانفعالات، ومشكلة إدراك امكانية اخفاء المشاعر منبهات باحتمال ان يصبح الاشخاص ضحايا للتنمر.

ومن وجهه اخرى اكدت دراسة (Wadman, R.; Durkin, K.; ContiRamsden, G. (2011) ان كل من المتنمرين وضحايا التنمر يظهرون صعوبة في تنظيم التعبير عن الانفعالات السلبية، وهذا ما توصلت له دراسة (ابراهيم، ٢٠١٨) من وجود ارتباط بين الذكاء الانفعالي والتنمر وان الانفعالات السلبية واحدة من العوامل النفسية المرتبطة بالمتنمرين وضحايا التنمر. كما اظهرت نتائج دراسة) وجود فروق في الخبرات الانفعالية بين الضحايا وغير الضحايا فيما يتعلق بالمشاعر السلبية. فقد شعر ضحايا التنمر بالانفعالات السلبية بالمقارنة بغير الضحايا.

المحور الثاني: التنظيم الانفعالي:

يواجه الشخص في حياته مواقف ضاغطة، والتي يصاحبها انفعالات مختلفة قد تؤثر عليه وعلى المحيطين، أو قد تُستثار انفعالاته في موقف ما، ويختلف الأشخاص في طريقة تعاملهم مع المواقف الانفعالية التي يواجهونها، كما يختلفون في درجة استجاباتهم الانفعالية وتعبيراتهم للمواقف وفقا للمهارات والإستراتيجيات والخبرات التي مروا بها.

وتعتبر الانفعالات من اساسيات الحياة اليومية للشخص، فهي توجه قدراته وتتحكم بقراراته، لذلك فإن من المهم توافر قدر كافٍ من المهارات والإستراتيجيات التي تسهم إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الآخرين والبيئة المحيطة به، ويتم اكتساب هذه المهارات والإستراتيجيات في سياق الأسرة باعتبارها المدرسة الاجتماعية الأولى في حياة الشخص ، وتعليمه الكفاءات

الوجدانية والمهارات الانفعالية، ومن هنا ظهر مصطلح التنظيم الانفعالي (Chang, 2003).
(Schwartz, Dodge & Mcbride, 2003).

ولقد اخذ مفهوم التنظيم الانفعالي قدر كبير من الاهتمام في مجال علم النفس المعرفي، وهو من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي؛ فالتنظيم الانفعالي عبارة عن عملية معقدة تشمل استخدام مجموعة من إستراتيجيات التنظيم العاطفي من قبل الشخص، وتُسمى أيضاً بإستراتيجيات التأقلم، وتتشكل هذه الإستراتيجيات من خلال الأعمال المنجزة التي يقوم بها الشخص بوعي أو بدون وعي، والتي تؤثر على الاستجابة العاطفية لدى الشخص بشكل سلبي أو إيجابي (Skinner, Kindermann, & Furrer, 2009).

وهناك الكثير من التعريفات التي اشارت الى التنظيم الانفعالي، حيث عرّفه إيزينبيرغ وموريس (Eisenberg & Morris, 2002: 190) بأنه: "عملية تجربة وتعديل مختلف المستويات، وشدة الحالات الأنفعالية الداخلية، والعمليات الفسيولوجية والسلوكية والمحفزة المقابلة لها". وعرّفه جروس (Gross, 2002: 282) بأنه: "العمليات التي تحدث عندما يحاول الشخص أن يؤثر في درجة أو كمية الانفعال الذي يتعرض له، وكيفية التعبير عن ذلك الانفعال".

أما جروس وثومبسون (Gross & Thompson, 2007: 6) فقد عرفا التنظيم الانفعالي بأنه: "عمليات تهدف موجه الى الفرد والتي تعمل على التأثير على شدة ومدة ونوع الانفعال الذي يختبره الشخص، كما يسمح التنظيم الانفعالي بالمرونة في الاستجابة العاطفية، وانسجام الشخص المؤقت، بالاضافة الى أهداف الشخص الأخرى على المدى الطويل في أي موقف معين".

فيمكن تعريف التنظيم الانفعالي بأنه: العمليات التي تتطلب جهداً واعياً لبدء وتعديل والحفاظ على الاستجابات العاطفية من أجل الانخراط في الإستراتيجيات الصحية لإدارة المواقف غير المريحة عند الضرورة، وقد يشمل التنظيم انفعالات الآخرين وكذلك انفعالات الشخص نفسه.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

ويحتوي التنظيم الانفعالي على إستراتيجيات الوعي واللاوعي التي تسهم في زيادة، والحفاظ على، أو تقليل ردود الفعل العاطفي، وتؤثر هذه الاستراتيجيات في الانفعالات التي يختبرها الشخص، ومتى وكيف يحكم عليها (Gross, 2002).

وكما توجد مجموعة مختلفة من الإستراتيجيات التي وُجدت لعمليات التنظيم الانفعالي، فعلى سبيل المثال اقترح جروس (Gross, 2002) نموذجاً يحدد عملية كيفية تنظيم الانفعالات أطلق عليها عملية "توليد العواطف". وتتضمن هذه العملية خمس إستراتيجيات، وهي على النحو الآتي (Lewis, Haviland-Jones & Barrett, 2008):

أولاً: إستراتيجية اختيار الموقف: وهي الإستراتيجية الأكثر تطلعاً للتنظيم الانفعالي، وتحتوي على التنظيم الانفعالي في اتخاذ الإجراءات التي تجعلها محتملة أكثر أو أقل إلى حدّ أن ينتهي الشخص في موقف يتوقع أن يثير فيه انفعالات مرغوب فيها أو غير مرغوب فيها، ويتضمن اختيار الموقف فهم الخصائص المحتملة للموقف، والاستجابات الانفعالية المتوقعة لهذه الخصائص، وهناك إدراك ملحوظ لمدى صعوبة الحصول على مثل هذا الفهم.

ثانياً: إستراتيجية تعديل الموقف: تسهم هذه الإستراتيجية في تعديل البيئات المادية الخارجية لتغيير تأثيرها الانفعالي، ويُشار إلى هذا النوع من الإستراتيجيات باسم المواجهة التي تركز على المشكلة أو السيطرة الأولية على الموقف. فعلى سبيل المثال، الشخص الذي يقع في حرج اجتماعي قد يحولها إلى مزحة، أيضاً الفرد الذي يشاهد برنامج غير مرغوب على التلفاز قد يقوم بإطفائه والخروج، وذلك لتغيير تلك الاستجابات الانفعالية السلبية إلى إيجابية.

ثالثاً: إستراتيجية نشر الإنتباه: تشير هذه الإستراتيجية إلى كيف يمكن للأشخاص توجيه انتباههم في موقف ما من أجل التأثير على استجاباتهم الانفعالية. وهناك نوعان لهذه الإستراتيجية، وهما:

- الإلهاء: يشير إلى تركيز الاهتمام على اتجاهات مختلفة من الموقف، أو تحريك الانتباه بعيداً عن الموقف تماماً، وقد يحتوي الإلهاء على تغيير التركيز الداخلي، كما هو الحال عند تذكر الأشخاص أفكار أو ذكريات تتعارض مع حالة عاطفية مزعجة.

- التركيز: يتضمن لفت الانتباه إلى الميزات العاطفية من هذا الموقف، بالإضافة إلى توجيه الانتباه بشكل متكرر إلى انفعالات الشخص واثارها.

رابعاً: إستراتيجية التغيير المعرفي: تشير هذه الإستراتيجية إلى كيف يعيد الشخص تقييم معنى الموقف ومدى تغيره في الطريقة التي يغير من تأثيره العاطفي؛ أي إعطاء معنى معرفياً للموقف، ويتم عن طريق تغيير طريقة تفكير الشخص حول الموقف، أو حول قدرة الشخص على إدارة المطالب التي تمثله، ويوجد شكل واحد من التغيير المعرفي الذي تلقى اهتماماً خاصاً، وهو إعادة التقييم المعرفي، وهي عملية إعادة الشخص لتقييمه المعرفي لاستنتاج وفهم الانفعال والمخاوف المحتمل حدوثها من ذلك الموقف من أجل التخفيف من نتائجها، كما تحتوي على اختيار واحد من عدد من البدائل الممكنة، والأكثر إيجابية، وتفسيراً للموقف، وتحدث في وقت مبكر.

خامساً: إستراتيجية تغيير الاستجابة: تصف هذه الإستراتيجية عملية تثبيت أو منع الاستجابة للانفعالات أو كبتها، وعلى العكس من عمليات تنظيم الانفعالات الأخرى، يحدث تغيير الاستجابة في وقت متأخر من عملية توليد العواطف، ويوجد شكل واحد من تغيير الاستجابة، وهو كبت التعبير، وهي عملية أقل تكيفاً، وتشير إلى إخفاء التعابير والإشارات الانفعالية الخارجية في موقف ما وذلك من أجل المسيرة الاجتماعية أو الانصياع للموقف. وبالنظر إلى أن الأشخاص الذين يستخدمون مجموعة مختلفة وواسعة من طرق وإستراتيجيات تنظيم الانفعالات، حاول جروس وجون (Gross & John, 2003) معرفة ما إذا كانت بعض إستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي أكثر صحة من غيرها، فوجد أن إستراتيجية التغيير المعرفي ترتبط بالصحة العاطفية، والأداء الاجتماعي، والصحة النفسية الشاملة، وهي أفضل من إستراتيجية تغيير الاستجابة لتنظيم الانفعالات.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

وأشار جارنفسكي وكرايج وسبينهوفين (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) إلى ارتباط إستراتيجية التغيير المعرفي لتجارب الحياة المختلفة سلباً مع الاكتئاب والقلق، وتفيد في خفض السلوك التعبيري السلبي، مع إبقاء السلوك التعبيري الإيجابي سليماً. ومن جهة أخرى، أظهرت نتائج دراسة كولي ومارتين ودينيس (Cole, Martin & Dennis, 2004) ودراسة جروس وجون (Gross & John, 2003) أن إستراتيجية تغيير الاستجابة ارتبطت مع انخفاض مستويات الدعم الاجتماعي، وضعف إستراتيجيات التأقلم والتغلب والمواجهة، وزيادة خطر الاكتئاب والقلق، وزيادة مستوى المزاج السلبي بشكل ملحوظ، وسوء الأداء الشخصي، ومستويات ملحوظة من الاضطرابات النفسية.

وفي نفس السياق تم تحديد المهارات العامة التي يجب أن يمتلكها الشخص في عملية التنظيم الانفعالي، وهي: قدرة الشخص على معالجة الانفعالات بشكل ايجابي، أو أن يكون مدركاً للانفعالات، وقدرته على تحديد وتسمية هذه الانفعالات، وفهم المتطلبات العاطفية، وتقبل الانفعالات، وتحملها، بالإضافة إلى قدرة الشخص على مواجهة الحالات المؤلمة عاطفياً لتحقيق الأهداف المهمة، وقدرته على تعديل المشاعر السلبية سريعاً ليشعر بشعور أفضل (Berking, Wupperman, Reichardt, Pejic, Dippel & Znoj, 2008).

ووفقاً لموريس وسيلك، ستاينبرغ وسونيا وميرس وروبينسون (Morris, Silk, Steinberg, 2007) فإن قدرات ومهارات التنظيم الانفعالي يتم اكتسابها عن طريق العمليات الاجتماعية بما في ذلك الممارسات الاسرية، والملاحظة، والقدوة بالنمذجة، وإدارة العواطف داخل إطار الأسرة، والمناخ العاطفي للأسرة بشكل عام.

ويرتبط امتلاك الشخص لقدرات ومهارات التنظيم الانفعالي بالكثير من المتغيرات المهمة في حياة الشخص بشكل عام، والطالب بشكل خاص، ومن هذه المتغيرات التفكير الإيجابي، حيث أشار النجار والطلاع (٢٠١٥) إلى أن التفكير الإيجابي يحتوى على قدرة الشخص على

التركيز والانتباه إلى اتجاهات الضعف والقوة في الصعوبات التي تواجهه، والعمل على تقويته جوانب القوة، والحد من جوانب الضعف عن طريق امتلاك القدرات النفسية والعقلية، المرتبطة بأساليب واستراتيجيات حل المشكلات المختلفة، بالإضافة إلى ذلك القدرة على التعلم واكتشاف الفرص الإيجابية في كل موقف قد يتعرض له الشخص .

المحور الثالث: التفكير الايجابي

ولقد وردت الكثير من التعريفات التي اشارت الى مفهوم التفكير الإيجابي؛ فقد عرّفه سيليجمان وباويلسكي (Seligman & Pawelski, 2003: 160) بأنه: "استخدام أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الشخص على ما هو بقاءً وجيد من أجل التخلص من الأفكار السلبية أو الهدامة، ولتحل مكانها الأفكار والمشاعر الإيجابية. كما عرّفه يونغ ووها ووها وسوها وشين وكيم (Jung, Oh, Oh, Suh, Shin & Kim, 2007) بأنه: "امتلاك الشخص معتقدات وقناعات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية، تظهر بشكل واضح في انتقائه سلوكاً محدداً وتفضيله".

وعرّف العنزي (٢٠١٣) بأنه: "قدرة الشخص على تقييم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها نحو تحقيق أهدافه وما يمتنى، وحل مشكلاته التي تواجهه، وذلك عن طريق تكوين أنظمة ذهنية منطقية ذات طابع تفاؤلي".

بالإضافة إلى التعريفات السابقة التي اشارت الى مفهوم التفكير الإيجابي، فيمكن تعريفه بأنه: الأسلوب الذي يفكر به الشخص، وينعكس إيجاباً على سلوكه تجاه الاشخاص والأحداث، ويسهم التفكير الإيجابي في الارتقاء بالشخص ومساعدته في استثمار تفكيره ومشاعره، واكتشاف نقاط القوة لديه وتطويرها.

وللتفكير الإيجابي اتجاهات عديدة تبدأ بالوعي، والإمكانيات، ثم القدرات والفرص التي يمتلكها الشخص (Caprara & Cervone, 2003). فهذه المقومات تمنح الشخص القدرة على التعامل مع صعوبات ومشكلات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى أنها تساعد في تحسين الحالة العاطفية، وتعزيز الصحة النفسية للشخص (Aspinwall & Staudinger, 2003).

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

وتوضح أهمية التفكير الإيجابي كونه يساعد الشخص في اختيار اجود الأهداف من ضمن قائمة أهدافه المستقبلية، وينعكس التفكير الإيجابي على شخصية الانسان، وعلى كافة أنشطته بشكل مفيد وملحوظ وإيجابي، حيث يؤدي التفكير الإيجابي دور ملحوظ في جعل حياة الشخص مليئة بالطاقة والتفاؤل، والقدرة الدفاع عن النفس (الرقيب، ٢٠٠٨).

ويساعد التفكير الإيجابي في زيادة قدرة الشخص وقيمه بين الآخرين وفي المجتمع ككل، كما يعتبر عاملاً من عوامل شعور الشخص بالامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والتسامح مع الذات، وتقدير الجمال والإبداع والابتكار، ووالاتجاه نحو العلم والحكمة (Park, Peterson & Seligman, 2004). ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً إيجابياً بالسعادة (Khrantsovay, 2008؛ قاسم، ٢٠٠٩). والتفكير الإيجابي يجعل الشخص واثقاً من نفسه، ويحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل الوصول الى النجاح، والتفوق والإنجاز، لذلك فالشخص ذوي التفكير الإيجابي يعرف جيداً ما يريد من أهداف، ويخطط لتنفيذها ويضع كافة التوقعات والاحتمالات لتحقيقها، كما انه يمتلك القدرة على اتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة وفعالة (Yale & Martin, 2000).

ويسهم التفكير الإيجابي على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة، والتي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية؛ كالشعور بالأمن، والراحة النفسية، والطمأنينة، والإدراك الواقعي والمهارات المتعددة، ومستوى الطموح، والثقة بالنفس، والاستقلالية، والتفاؤل، والإدراك الاجتماعي، وتقدير الذات، والقدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة، والقدرة على التحمل، والقدرة على ضبط الذات، وتحمل المسؤولية، والتنظيم الانفعالي (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٨).

وهناك العديد من النقاط التي تؤثر في التفكير الإيجابي لدى الفرد، ومن أهم هذه العوامل ما يأتي:

- التنشئة الأسرية والاجتماعية: حيث تُعد التربية والتنشئة من العوامل التي تؤثر في تكوين الشخص وتشكيل مهاراته وخبراته، وتوجيه سلوكه نحو الطريق الصحيح، فإذا استندت التنشئة على التعاطف والاحترام وتقبل آراء الآخرين، انعكس ذلك إيجاباً على سلوكه وأسلوب تفكيره، أما إذا استندت التنشئة على الخوف والتوتر والمشكلات الدائمة والمتكررة، فإن ذلك ينعكس سلباً على سلوك الشخص ونمط تفكيره (بركات، ٢٠٠٥).

- الثقافة: حيث تؤثر ثقافة الشخص ومن حوله على نمط سلوكه وتفكيره، فعندما تكون ثقافة الشخص مبنية على الإيجابية والمعلومات، فإن ذلك يجعل تفكيره إيجابي (منصور، ٢٠٠٠).

- وسائل الإعلام المختلفة: تؤثر وسائل الإعلام، وخاصةً التلفاز على سلوك الشخص وتفكيره، ومدى تقبله وقدرته على التكيف الاجتماعي، والوصول إلى المعلومات المتنوعة (بركات، ٢٠٠٦).

ويتميز الشخص ذو التفكير الإيجابي بأنه يمتلك الرغبة في معرفة المعلومات الجديدة عن طريق استخدام أساليب مبتكرة وومتنوعة، ويستخدم لغة أكثر مرونة قابلة للأخذ والعطاء، كما يكون لديه القدرة على التفاعلات الهادفة والمناقشة العلمية الثرية، وتمتاز مداخلات ذو التفكير الإيجابي بالسمو والرقى، كما يلاحظ أن أقواله وأفعاله منطقية، وقابلة للتعديل والتغيير وقت الحاجة، كما أنه يتصف بقدرته في الطلاقة على اختيار كلام لا يجرح الآخرين، ويكون نقده بناء ومفيد، إذ يتصف بتفكير مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخرين، فيحاول إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته (غانم، ٢٠٠٥).

ولقد اشارات العديد من الدراسات السابقة متغيري التنظيم الانفعالي، والتفكير الإيجابي، حيث أجرى يعقوب (٢٠١١) دراسة هدفت الى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي بين الطلبة المتميزين، كما هدفت التعرف إلى الفروق الفردية في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة، منهم (٥٠) طالباً، و(٥٠) طالبةً من طلبة المدارس.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء بدرجة إيجابية مقبولة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعاً لمتغير النوع.

كما أجرى أبو جدي وعبد الهادي (٢٠١٢) دراسة هدفت الى الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات السلبية لدى عينة من طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الإستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. تكونت عينة الدراسة من (٣٨٣) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة ، أظهرت نتائج الدراسة أن إستراتيجية الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلاب الجامعة، تليها بعد ذلك إستراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل، كما اشارات الى ان أقل الاستراتيجيات استخداماً هي إستراتيجية التقليل من أهمية الموضوع، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغيرات النوع، والمستوى الدراسي والجامعة، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيتي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وطلبة المستوى الدراسي الأول يستخدمون إستراتيجية لوم الذات ونقدها بشكل أعلى من طلبة المستوى الثاني واستخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الإستراتيجية أكثر من طلبة المستوى الرابع، أما عن تقبل الموقف فقد أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً أعلى للموقف من طلبة المستوى الثالث والرابع.

كما أجرى بورتوليتو وبورشوفيتش (Bortoletto & Boruchovitch, 2013) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المشاركين في دورات تشكيل المعلمين في الجامعات الحكومية والخاصة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس إستراتيجيات التعلم، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٢٩٨) طالباً وطالبةً من طلبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود

علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

وقام مونتيرو وبالوجن واوراتيل (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014) بدراسة هدفت الى الكشف عن تأثير النوع والعمر والتنظيم الانفعالي في إستراتيجيات التأقلم بين الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس إستراتيجيات التأقلم. تكونت عينة الدراسة من (١٢٨) طالباً وطالبة، منهم (٦٤) طالباً، و(٦٤) طالبةً من طلبة الجامعات. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات التأقلم بين الجنسين باستثناء إستراتيجية التفكير المرغوبة، ولصالح الطالبات كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الأكبر سناً كانوا أكثر عرضةً لاستخدام إستراتيجيات حل المشكلات وإعادة الهيكلة المعرفية، واستراتيجيات التأقلم والتعبير الانفعالي، وأن الصعوبات في التنظيم الانفعالي تتنبأ بشكل واضح في إستراتيجيات التأقلم، كما أن الاستجابات الانفعالية غير المقبولة، وإستراتيجية الكبت الانفعالي ترتبط بشكل إيجابي مع إستراتيجيات حل المشكلة وإعادة الهيكلة المعرفية، والتعبير الانفعالي، والدعم الاجتماعي، وتجنب المشكلة، وإستراتيجيات التفكير المرغوبة.

كما قام هاجي وباياني وميرزاينا (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) بدراسة في هدفت الى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الضغط النفسي، ومقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى الطلبة، حيث يعتبر وجود صعوبات في التنظيم الانفعالي مؤشراً كبيراً على وجود الضغط النفسي المدرك، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستويات صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرالنوع.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

وأجرت فائق (٢٠١٦) دراسة هدفت الى الكشف عن التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير السلبي والإيجابي. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى الجيد، وأن الطلبة يستخدمون استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي، استراتيجية حل المشكلات، واستراتيجية الإنكار، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي واستراتيجياته، والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع، التخصص، الصف الدراسي)، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير السلبي والإيجابي.

وأجرى سليم (٢٠١٧) دراسة هدفت الى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات، كما هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) خريجاً وخريجةً من خريجي الجامعات الفلسطينية. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التفكير الإيجابي جاء بمستوى متوسط، وأن التنظيم الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، كما أشارت النتائج ايضاً إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي ترجع لمتغيري النوع والجامعة، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي ترجع لدخل الأسرة باستثناء بُعد الرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي ترجع لمتغير دخل الأسرة.

وقامت الشمري (٢٠١٨) بدراسة هدفت الى الكشف عن التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي. تكونت عينة

الدراسة من (٣٧٨) طالباً وطالبةً من طلبة المرحلة المتوسطة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ضعيفة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة. وبالنظر للدراسات السابقة، يتضح اهتمام الباحثين بتناول مستوى التنظيم الانفعالي بين الطلبة المتميزين؛ كدراسة يعقوب (٢٠١١)، بينما تناولت دراسات أخرى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات السلبية؛ كدراسة أبو جدي وعبد الهادي (٢٠١٢)، وهدفت بعض الدراسات الكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي؛ كدراسة بورتوليتو وبورشوفيتش (Bortoletto & Boruchovitch, 2013)، وتناولت بعض الدراسات العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي؛ كدراسة هاجي وآخرون (Haji, et al, 2014).

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة من المراهقين فى القياس البعدى، على مقياس التنظيم الانفعالى، بعد استخدام برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الايجابى.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية من المراهقين فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس التنظيم الانفعالى بعد استخدام برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الايجابى.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية من المراهقين فى القياسين البعدى والتبعى على مقياس التنظيم الانفعالى بعد انتهاء فترة المتابعة.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

منهج البحث وإجراءاته
أولاً: التصميم المنهجي للبحث

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، ويعد التصميم ذا المجموعتين المتكافئتين أكثر التصميمات مناسبةً لطبيعة البحث الحالي وعينته بهدف تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر.

ثانياً: عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (٢٠) من المراهقين الذين تعرضوا للتنمر من طلاب جامعة بني سويف، وتم اختيارهم بناء على الأرباعيات (الربيع الأعلى)، وحصول المراهقين على درجة مرتفعة على مقياس ضحايا التنمر. وتراوح أعمارهم من (١٧-٢١) سنة، بمتوسط عمري قدره (١٩.١٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٣٥)، وقد قسموا إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية (١٠) مراهقين، والمجموعة الضابطة (١٠) مراهقين وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين، من حيث العمر الزمني ومتغيرات البحث، وذلك على النحو التالي

جدول (١)

نتائج اختبار مان - ويتني لدراسة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	ضابطة	١٠	١٩.٠٠	١.٤٩	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٤٤.٠	٠.٤٦٥	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٩.٣٠	١.٢٥	١١.١٠	١١١.٠٠			
مقياس ضحايا	ضابطة	١٠	٢٤.٢٠	١.٨١	١٠.١٥	١٠١.٥٠	٤٦.٥	٠.٢٧٢	غير دالة
	تجريبية	١٠	٢٤.٤٠	١.٦٥	١٠.٨٥	١٠٨.٥٠			

مستوى الدلالة	z	u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	المتغيرات	
غير دالة	٠.٣٤٩	٤٥.٥	١٠٠.٥٠	١٠.٠٥	١.٥٥	٢٣.٨٠	١٠	ضابطة	الجانب الاجتماعي	التنمر
			١٠٩.٥٠	١٠.٩٥	١.٢٠	٢٤.١٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٧٦٠	٤٠.٥	١١٤.٥٠	١١.٤٥	٠.٩٤	٢٥.٠٠	١٠	ضابطة	الجانب اللفظي	
			٩٥.٥٠	٩.٥٥	١.١٦	٢٤.٧٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٩٥٦	٣٨.٠	٩٣.٠٠	٩.٣٠	٠.٨٢	٢٥.٠٠	١٠	ضابطة	الجانب الجسمي	
			١١٧.٠٠	١١.٧٠	٠.٩٧	٢٥.٤٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٤٣٢	٤٤.٥	٩٩.٥٠	٩.٩٥	١.٦٦	٢٤.٩٠	١٠	ضابطة	الجانب الجنسي	
			١١٠.٥٠	١١.٠٥	١.٦٦	٢٥.١٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٧٣١	٤٠.٥	٩٥.٥٠	٩.٥٥	٢.٨١	١٢٢.٩٠	١٠	ضابطة	الدرجة الكلية	
			١١٤.٥٠	١١.٤٥	٢.٦٣	١٢٣.٧٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٤٧٤	٤٤.٠	٩٩.٠٠	٩.٩٠	١.٠٣	١١.٢٠	١٠	ضابطة	الوعي الانفعالي	
			١١١.٠٠	١١.١٠	٠.٩٧	١١.٤٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٣٨٨	٤٥.٠	١٠٠.٠٠	١٠.٠٠	١.٨٩	١٠.٧٠	١٠	ضابطة	الضبط الذاتي	
			١١٠.٠٠	١١.٠٠	١.٥٦	١١.٠٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٣١٠	٤٦.٠	١٠٩.٠٠	١٠.٩٠	١.٤٨	١٠.٢٠	١٠	ضابطة	التنظيم المعرفي	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
			١٠١.٠٠	١٠.١٠	١.٢٥	١٠.٠٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٨٠١	٤٠.٠	٩٥.٠٠	٩.٥٠	١.١٧	٩.٤٠	١٠	ضابطة	الكبت التعبيري	
			١١٥.٠٠	١١.٥٠	١.٠٦	٩.٧٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٥٦٣	٤٣.٠	٩٨.٠٠	٩.٨٠	٠.٨٨	٦.٩٠	١٠	ضابطة	التقليد الانفعالي	
			١١٢.٠٠	١١.٢٠	٠.٧٤	٧.١٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	٠.٦٤٨	٤٢.٠	٩٧.٠٠	٩.٧٠	٠.٩٤	٨.٠٠	١٠	ضابطة	السياق الاجتماعي	
			١١٣.٠٠	١١.٣٠	١.٠٣	٨.٢٠	١٠	تجريبية		
غير دالة	١.١١٣	٣٥.٥	٩٠.٥٠	٩.٠٥	١.٨٤	٥٦.٤٠	١٠	ضابطة	الدرجة	

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

مستوى الدلالة	z	u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	المتغيرات
دالة			١١٩.٥٠	١١.٩٥	٢.٠١	٥٧.٤٠	١٠	تجريبية	الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في: العمر الزمني، ودرجة المراهقين على مقياس ضحايا التنمر، وكذلك مقياس التنظيم الانفعالي، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي.

ثالثاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أولاً: مقياس ضحايا التنمر (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بالاطلاع على التراث النظري المتناول لمفهوم التنمر وغيره من المفاهيم الأخرى المتداخلة معه، وكذلك بعض المقاييس التي تناولت التنمر، وتم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس وتم التحقق من الكفاءة القياسية لها وتم استبعاد العبارات غير الدالة وتمثلت الصورة النهائية في ٣٥ عبارة. ويتم تطبيق المقياس على المراهق ويتم الاختيار بين عديد من بدائل الاستجابات (دائماً، أحياناً، نادراً، لا يحدث)، ويتم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة (٣، ٢، ١، ٠) على التوالي، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس. وتكون درجة ٣ تمثل درجة قوية للتنمر، صفر درجة ضعيفة للتنمر.

ويتضمن المقياس خمسة أبعاد على النحو التالي: المجال النفسي (٧ فقرات، الجانب الاجتماعي (٧ فقرات، الجانب اللفظي (٧ فقرات، الجانب الجسدي (٧ فقرات، الجانب الجنسي (٧ فقرات

التحقق من الكفاءة القياسية للمقياس:

- صدق المقياس: تم تقدير صدق المقياس من خلال:

- صدق المحتوى Content Validity: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الاختصاصيين لإبداء الرأي في عبارات المقياس وأنها تقيس ما وُضعت من أجله، وتم تعديل صياغة بعض العبارات مع حذف عددٍ آخرٍ منها بلغ (٤) عبارات لتدخلها مع عبارات أخرى والإبقاء على (٣٥) عبارةً حازت على نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر.

صدق التحليل العاملي:

من خلال التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشعبات العوامل المشتركة على مقياس ضحايا التنمر، وقد تم التطبيق على عينه (١٠٠) من المراهقين طلاب جامعة بني سويف من كليات (الاداب، والتجارة والعلوم، والهندسة) في المدى العمري من (١٧-٢١)، وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشعبها على عامل واحد وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

١- محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

٢- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).

٣- الاحتفاظ بالعوامل التي تشعب عليها ثلاث أبعاد على الأقل.

وقد روعي في انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:

أ- أن يكون تشعب البعد على العامل الذي ينتمي له (٠.٣٠) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.

ب- إذا كان البعد يتمتع بتشعب أكثر من (٠.٣٠) على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل

الذي يكون تشعبها عليه أعلى ويفارق (٠.١٠) على الأقل عن أي عامل آخر.

وقد تم حساب درجة تشعب كل بعد من أبعاد الاختبار على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشعبات على العوامل كالاتي: تشعبات صفيرية (أقل من ± 0.30)، تشعبات متوسطة (± 0.30 - أقل من ± 0.40)، تشعبات عالية (± 0.40 - أقل من ± 0.50)، تشعبات كبرى (± 0.50 فأعلى) كما يتضح من جدول (٢).

جدول (٢)

العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (٥ × ٥) لمقياس ضحايا التنمر

نسب الشيع	قيم التشعب بالعامل	الأبعاد
٠.٩٠١	٠.٩٤٩	المجال النفسى
٠.٩٣٤	٠.٩٦٧	الجانب الاجتماعى
٠.٨٦٤	٠.٩٢٩	الجانب اللفظى

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

الأبعاد	قيم التشعب بالعامل	نسب الشيع
الجانب الجسمي	٠.٨٧٠	٠.٧٥٧
الجانب الجنسي	٠.٩٤٦	٠.٨٩٦
الجذر الكامن	٤.٣٥١	
نسبة التباين	٨٧.٠٣٠	

تستخلص الباحثة من جدول (٢) تشعب أبعاد مقياس ضحايا التنمر على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٨٧.٠٣٠)، والجذر الكامن (٤.٣٥١) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر مما يعني أنّ هذه المجموعا التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس ضحايا التنمر الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع مقياس ضحايا التنمر.

- ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس من خلال:

١- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس ضحايا التنمر من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين وقد تم التطبيق على عينه (١٠٠) من المراهقين طلاب جامعة بنى سويف من كليات (الاداب، والتجارة والعلوم، والهندسة) في المدى العمري من (١٧-٢١)، للتحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠.٠٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٣):

جدول (٣)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس ضحايا التنمر

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقات الأولى والثانية	مستوى الدلالة
المجال النفسي	٠.٦٩٥	٠.٠١
الجانب الاجتماعي	٠.٧٥٤	٠.٠١

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
الجانب اللفظي	٠.٨٢٤	٠.٠١
الجانب الجسمي	٠.٧٦٣	٠.٠١
الجانب الجنسي	٠.٨٠١	٠.٠١
الدرجة الكلية	٠.٧٧٥	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس ضحايا التنمر، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثباته، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس ضحايا التنمر لمقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس ضحايا التنمر على عينه التحقق من الكفاءة السيكومترية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٤):

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس ضحايا التنمر باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
١	المجال النفسي	٠.٨٠٢
٢	الجانب الاجتماعي	٠.٧٩٦
٣	الجانب اللفظي	٠.٨١٤
٤	الجانب الجسمي	٠.٧٨٨
٥	الجانب الجنسي	٠.٧٧٩
	الدرجة الكلية	٠.٨١٦

يتضح من خلال جدول (٤) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

٣- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس ضحايا التنمر على عينة وقد تم التطبيق على عينه (١٠٠) من المراهقين طلاب جامعة بنى سويف من كليات (الاداب ، والتجارة والعلوم ، والهندسة) في المدى العمرى من (١٧-٢١)، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين فى المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك فى الجدول (٥):

جدول (٥)

مُعاملات ثبات ضحايا التنمر باستخدام طريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
١	المجال النفسى	٠.٨٣٣	٠.٧٩٦
٢	الجانب الاجتماعى	٠.٨٩٣	٠.٧٧٢
٣	الجانب اللفظى	٠.٨٧٤	٠.٧٨٨
٤	الجانب الجسمى	٠.٨٢٩	٠.٧٩٣
٥	الجانب الجنىسى	٠.٨٤٧	٠.٧٨٤
	الدرجة الكلية	٠.٩٥٧	٠.٧٩٩

يتضح من جدول (٥) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل مجموعة من مجموعاته بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن مقياس ضحايا التنمر يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيًا: مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثه):

قامت الباحثه بالاطلاع على التراث النظرى، وكذلك بعض المقاييس التى تناولت مهارات التنظيم الانفعالي، ، وتم التوصل إلى الصورة المبدئية للمقياس وتم التحقق من الكفاءة القياسية لها وتم استبعاد العبارات غير الدالة وتمثلت الصورة النهائية فى (٣٨) عبارة، تشير لمهارات التنظيم الانفعالي، وهى الوعى الانفعالي (٨) فقرات ، الضبط الذاتى للانفعال (٦) فقرات ، التنظيم المعرفى (٧) فقرات ، الكبت التعبيرى (٦) فقرات ، التقليد الانفعالي (٥)

فقرات ، السياق الاجتماعي (٦) فقرات ويتم تصحيح المقياس على أن تكون الدرجة (٤، ٣، ٢، ١) ، كما توجد عبارات ايجابية وعبارات سلبية ، ويشير رقم (١) الى ضعف التنظيم الانفعالي ، ويشير رقم (٤) الى قوة التنظيم الانفعالي والعكس صحيح بالنسبة الى العبارات السلبية .

التحقق من الكفاءة القياسية للمقياس:

- صدق المقياس: تم تقدير صدق المقياس من خلال:

• صدق المحتوى: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الاختصاصيين لإبداء الرأي في عبارات المقياس وأنها تقيس ما وُضعت من أجله، وتم تعديل صياغة بعض العبارات مع حذف عددٍ آخرٍ منها بلغ (١٥) عبارات لتداخلها مع عبارات أخرى والإبقاء على (٣٨) عبارةً حازت على نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر.

• الصدق التلازمي: والتي تعتمد على مقارنة مدى ارتباط درجات المقياس بالدرجات التي تجمع من محك آخر وقت اجراء الاختبار. أي أننا نقارن بين درجات الافراد في المقياس ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر يقيس نفس السمة تقريباً التي يقيسها المقياس، والمقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس التنظيم الانفعالي -صالح محمد، ٢٠١٦ يتكون المقياس من ١٠ عبارات وتمت مراجعة بنود المقياس المُشار إليه والتحقق من صلاحية تطبيقها على عينة البحث الحالي، وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٦٣٨. عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق. وقد تم التطبيق على عينه (١٠٠) من المراهقين طلاب جامعة بني سويف من كليات (الاداب ، والتجارة والعلوم ، والهندسة) في المدى العمري من (١٧- (٢١

• صدق التحليل العاملي:

من خلال التحليل العاملي للمقياس على عينه التحقق من الكفاءة السيكمومترية (١٠٠) من المراهقين. تم معرفة تشبعات العوامل المشتركة على مقياس التنظيم الانفعالي وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشبعها على عامل واحد وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

٤- محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

- ٥- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).
- ٦- الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاث أبعاد على الأقل.
- وقد روعي في انتقاء الفقرات وفي تصنيفها على العوامل المحركات الآتية:
- ت- أن يكون تشبع البعد على العامل الذي ينتمي له (٠.٣٠) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.
- ث- إذا كان البعد يتمتع بتشبع أكثر من (٠.٣٠) على أكثر من عامل، فتعد منتمية للعامل الذي يكون تشبعها عليه أعلى ويفارق (٠.١٠) على الأقل عن أي عامل آخر.
- وقد تم حساب درجة تشبع كل بعد من أبعاد الاختبار على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشبعات على العوامل كالتالي: تشبعات صفرية (أقل من ± 0.30)، تشبعات متوسطة (± 0.30 - أقل من ± 0.40)، تشبعات عالية (± 0.40 - أقل من ± 0.50)، تشبعات كبرى (± 0.50 فأعلى) كما يتضح من جدول (٦).

جدول (٦)

العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (٦ × ٦) لمقياس التنظيم الانفعالي

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيع
الوعي الانفعالي	٠.٩٨٩	٠.٩٧٩
الضبط الذاتي للانفعال	٠.٩٤٣	٠.٨٩٠
التنظيم المعرفي	٠.٩٧٤	٠.٩٤٩
الكبت التعبيري	٠.٩٧٥	٠.٩٥١
التقليد الانفعالي	٠.٩٨٢	٠.٩٦٥
السياق الاجتماعي	٠.٩٨٠	٠.٩٦١
الجذر الكامن	٥.٦٩٦	
نسبة التباين	٩٤.٩٢٨	

تستخلص الباحثة من جدول (٦) تشبع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (٩٤.٩٢٨)، والجذر الكامن (٥.٦٩٦) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد

الصحيح وفقاً لمحك كايزر مما يعنى أنّ هذه المجموعا التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس التنظيم الانفعالي الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع مقياس التنظيم الانفعالي.

- ثبات المقياس:

١- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات التنظيم الانفعالي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية وقد تم التطبيق على عينه (١٠٠) من المراهقين طلاب جامعة بنى سويف من كليات (الاداب ، والتجارة والعلوم ، والهندسة) في المدى العمرى من (١٧-٢١)، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (٠٠٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٧):

جدول (٧)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس التنظيم الانفعالي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى	مستوى الدلالة
الوعى الانفعالي	٠.٧٨٦	٠٠٠١
الضبط الذاتى للانفعال	٠.٧٦٧	٠٠٠١
التنظيم المعرفى	٠.٧٨١	٠٠٠١
الكبت التعبيرى	٠.٨١٦	٠٠٠١
التقليد الانفعالي	٠.٨١٤	٠٠٠١
السياق الاجتماعى	٠.٧٩٣	٠٠٠١
الدرجة الكلية	٠.٨٧٤	٠٠٠١

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

يتضح من خلال جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد التنظيم الانفعالي، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثباته، ويؤكد ذلك صلاحية المقياس لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا .كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي على عينه الكفاءة السيكومترية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٨):

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
١	الوعي الانفعالي	٠.٧٣٢
٢	الضبط الذاتي للانفعال	٠.٧٨٤
٣	التنظيم المعرفي	٠.٨٠٤
٤	الكبت التعبيري	٠.٧٥٥
٥	التقليد الانفعالي	٠.٧٤٩
٦	السياق الاجتماعي	٠.٨٥١
	الدرجة الكلية	٠.٨٤١

يتضح من خلال جدول (٨) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية (١٠٠) من المراهقين، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط

بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٩):

جدول (٩)

مُعاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
١	الوعي الانفعالي	٠.٧٧٩	٠.٦٦٣
٢	الضبط الذاتي للانفعال	٠.٩٣٩	٠.٧٦٦
٣	التنظيم المعرفي	٠.٩٨٤	٠.٨٠٢
٤	الكبت التعبيري	٠.٨٢٦	٠.٦٣٩
٥	التقليد الانفعالي	٠.٩٣٢	٠.٧٦٥
٦	السياق الاجتماعي	٠.٩٤١	٠.٧٩١
	الدرجة الكلية	٠.٩٥٠	٠.٧٦٢

يتضح من جدول (٩) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل مجموعة من مجموعاته بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أنَّ مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثًا: البرنامج القائم على استراتيجيات التفكير الايجابي (إعداد: الباحث):

إن التفكير الإيجابي هو عبارة عن مهارات مكتسبة أكثر من أن تكون فطرية، وتقوم على تدريب العقل على التفكير بإيجابية والتخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدرة الفرد وتضييع جهوده، وتكرار ذلك تتكون عادات إيجابية يتم استرجاعها على شكل سلوك إيجابي.

خطوات إعداد البرنامج:

قامت الباحثة بمراجعة التراث النفسي فيما يتعلق استراتيجيات التفكير الايجابي، وما يتعلق بالأنشطة التي يمكن الاعتماد عليها استنادًا إلى تلك الفنيات وآليات توظيفها داخل الجلسات

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

بما يسمح بتحسين التنظيم الانفعالي لضحايا التنمر من المراهقين. ومن ثم تحديد أهم الأساليب والفنيات التي تتلاءم مع عينة البحث.

أهداف البرنامج: -

يتلخص الهدف العام للبرنامج في:

- تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي كحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، تقبل الذات وتقديرها، تحمل المسؤولية الشخصية، الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، المجازفة الإيجابية، والشعور العام بالرضا (لدى المراهقين ضحايا التنمر).
- معرفة أثر البرنامج التدريبي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث. هذا وقد تم تحديد أهدافاً إجرائية لكل جلسة من الجلسات تساعد في تحقيق الهدف العام للبرنامج.

تعريف البرنامج:

هو برنامج تدريبي لمجموعة من استراتيجيات التفكير الإيجابي، يشمل مجموعة الجلسات التعليمية

والتدريبية التي تتناول جملة من المعلومات النظرية والإجرائية العملية والأنشطة المتعلقة بمهارات التفكير الإيجابي وهي: (حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، تقبل الذات وتقديرها، تحمل المسؤولية الشخصية، الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، المجازفة الإيجابية، والشعور العام بالرضا).

والاستراتيجيات المستخدمة وهي:

استراتيجيات التفكير الإيجابي، واستراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي، وفتيات أسلوب التدريب الجمعي والتي تؤلف بمجموعتها برنامجاً متكاملًا تم تدريب المراهقين ضحايا التنمر عليه بهدف تحسين مستوى التنظيم الانفعالي، ويتضمن البرنامج ثلاثين جلسة، جلسة تمهيدية

وجلسة ختامية، مدة كل جلسة 50 دقيقة تقريباً حسب مقتضيات الجلسة، وقد استغرق تطبيق جلسات البرنامج مدة شهرين وعشرة أيام تقريباً بمعدل ثلاثة جلسات في الأسبوع.

الأسس النظرية والمنطلقات الفكرية التي يقوم عليها البرنامج:

تم إعتتماد مدخل النظم في إعداد البرنامج التدريبي وذلك وفق ما يلي:

المدخلات: الأهداف المراد تحقيقها من البرنامج، والأسس النظرية التي يقوم عليها البرنامج، والطريقة المستخدمة في تعليم الممارس، والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسات التدريبية، والوسائل التعليمية الضرورية لتطبيق البرنامج.

العمليات: إعداد البرنامج في صورته الأولية، تحكيم البرنامج، التجريب الاستطلاعي، محتوى البرنامج، تطبيق جلسات البرنامج ٣٠ جلسة.

المخرجات: وتضم النتيجة النهائية بعد تطبيق جلسات البرنامج.

التغذية الراجعة: وهي التي تعطي مؤشر عن مدى تحقق الأهداف، وتبين مراكز القوة والضعف في المراحل السابقة وفي ضوءها يتم اجراء التعديلات اللازمة. ويتم الحصول على التغذية الراجعة من استمارة تقويم محتويات الجلسة الخاصة بالمتدربين.

الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج التدريبي.

أولا استراتيجيات التفكير الإيجابي: -

استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير: يقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية، ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير.

استراتيجية التحدث الذاتي، واستراتيجية النمذجة، استراتيجية التخيل، استراتيجية تغيير التركيز، واستراتيجية التنقيص والتصعيد، استراتيجية النتائج الإيجابية، واستراتيجية إعادة التعريف، استراتيجية التجزئة.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

ثانياً فنيات العلاج السلوكي المعرفي:

استراتيجية تقديم المعلومات، استراتيجية لعب الأدوار، واستراتيجية التغذية الراجعة، والتعزيز الإيجابي، والتدريب على حل المشكلات.

فنيات أسلوب التدريب الجمعي:

كاستراتيجية المحاضرة، والمحادثة الموجهة، والمناظرة، والألعاب التربوية، وطرح الأسئلة، والمجموعات الصغيرة.

الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج:

جهاز الإسقاط الضوئي، جهاز الحاسوب لعرض العروض التقديمية ومقاطع الفيديو، بطاقات كرتونية، أوراق بيضاء كبيرة، أقلام عريضة، صندوق الأسئلة، صندوق لوازم المجموعات، ملفات العمل التعاوني، ملفات الأعمال الفردية، أوراق عمل فردية وجماعية، قطع بلاستيكية وأشياء متنوعة تخدم الأنشطة الفردية والجماعية.

أساليب التقييم وأدواته: تم تقييم البرنامج كما يلي:

- التقييم القبلي: حيث يتم تطبيق أداة البحث الرئيسة "مقياس ضحايا التنمر، ومقياس التنظيم الانفعالي" قبل تقديم البرنامج وما يتضمنه من أنشطة.
- التقييم البنائي: ويهدف لتحديد مدى التقدم في تحسين التنظيم الانفعالي ومدى واستيعاب المراهقين للمهارات المقصودة بالبرنامج.
- التقييم البعدي: ويتم بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج، ويهدف للتعرف على مدى فعالية أنشطة البرنامج "متغير مستقل" وتأثيرها في المتغير التابع "التنظيم الانفعالي"، حيث يتم تطبيق أداة البحث الرئيسة تطبيقاً بعدياً.
- التقييم التبعي: وتم إعادة تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين ضحايا التنمر بعد مرور شهر من الإنتهاء من تطبيق البرنامج للتحقق من استمرارية فاعليته.

صدق البرنامج:

للتأكد من صدق البرنامج تم عرضه على مجموعة من الاختصاصيين لإبداء الرأي حول مدى ملائمة أنشطة البرنامج ومحتواه ومدى تمثيلها للغرض المقصود، ومدى شموليته للمهارات المطلوب تنميتها، ومدى ملاءمة أساليب التعليم والتعلم. وأفاد الاختصاصيون بمناسبة البرنامج من حيث الأهداف، والمحتوى وملاءمة أساليب التعليم والتعلم. وتم استبعاد وتعديل بعض النقاط بالبرنامج وهي التي تم الاتفاق على استبعادها بنسبة (٨٠%)، ووفقاً لذلك تم اعتماد صلاحية البرنامج للتطبيق.

رابعاً: إجراءات البحث:

اتبعت الباحثة عدداً من الخطوات التالية:

- إعداد أدوات البحث في ضوء التعريفات الإجرائية، والتحقق من كفاءتها القياسية.
- تطبيق مقياس ضحايا التنمر من المراهقين لمعرفة معدل السلوكيات التي يتعرض لها المراهق خلال تفاعلاته الاجتماعية اليومية.
- تم اختيار المراهقين الذين حصوا على درجات مرتفعة بالاختبار بناءً على الربيع الأعلى وعددهم بلغ عددهم (٢٠) مراهقاً، تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة بموجب (١٠) مراهقين بكل مجموعة.
- تم تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين في العمر الزمني وباقي متغيرات البحث.
- إجراء القياس القبلي وتطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على المجموعتين.
- تطبيق جلسات البرنامج القائم على استراتيجيات التفكير الايجابي على مراهقين المجموعة التجريبية، واستغرق تطبيق البرنامج ٣٠ جلسة بخلاف جلسة المتابعة، وتضمنت الجلسات استخدام عدد من الفنيات لتحسين التنظيم الانفعالي.
- تم إعادة تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على مراهقين المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة (الجلسة الختامية).
- تم إعادة تطبيق (القياس التبعي) مقياس التنظيم الانفعالي بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

-تم إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة وتفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

استعانت الباحثة ببعض الأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة هدف البحث وتساؤلاته، معامل ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية، والتحليل العاملي للتحقق من الكفاءة القياسية لأدوات البحث، وتم استخدام اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعات المستقلة، واختبار ويلكوكسون للأزواج المترابطة "غير المستقلة" ذات الإشارة للرتب.

عرض نتائج البحث:

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات افراد المراهقين ضحايا التنمر المجموعة التجريبية ومراهقين ضحايا التنمر المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي بعد استخدام برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في اتجاه المراهقين المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعات المستقلة، كما يتضح في الجدول التالي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مراهقين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي $n=20$

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	التجريبية	١٠	٢٨.١٠	٠.٧٤	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٦٠	...١
	الضابطة	١٠	١١.٦٠	٠.٧٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الضبط الذاتي	التجريبية	١٠	١٩.٥٠	١.٧٢	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨١٠	...١
	الضابطة	١٠	١١.٢٠	١.٣٢	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

للانفعال								
...١	٣.٨١٣	١٥٥...	١٥.٥٠	١.٥٨	٢٢.٦٠	١٠	التجريبية	التنظيم
		٥٥...	٥.٥٠	١.١٤	١٠.٢٠	١٠	الضابطة	المعرفي
...١	٣.٨٥٠	١٥٥...	١٥.٥٠	١.٢٧	١٨.٥٠	١٠	التجريبية	الكبت
		٥٥...	٥.٥٠	١.٠٣	٩.٨٠	١٠	الضابطة	التعبيري
...١	٣.٨٢٢	١٥٥...	١٥.٥٠	١.١٤	١٧.٢٠	١٠	التجريبية	التقليد
		٥٥...	٥.٥٠	٠.٩٧	٧.٤٠	١٠	الضابطة	الانفعالي
...١	٣.٨٠١	١٥٥...	١٥.٥٠	١.٦٦	١٨.٩٠	١٠	التجريبية	السياق
		٥٥...	٥.٥٠	١.٢٦	٨.٤٠	١٠	الضابطة	الاجتماعي
...١	٣.٨٠٧	١٥٥...	١٥.٥٠	٣.٩٤	١٢٤.٨٠	١٠	التجريبية	الدرجة
		٥٥...	٥.٥٠	٢.٢٢	٥٨.٦٠	١٠	الضابطة	الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق مايلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠١) بين متوسطي رتب درجات مراهقين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة في اتجاه المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى مراهقين ضحايا التنمر المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التفكير الايجابي. وهذا ما يشير إلى صحة الفرض الأول.

ولمعرفة مقدار التحسن في التنظيم الانفعالي، تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا Eta-Squared للمجموعتين التجريبية والضابطة، لإيجاد نسبة التحسن في درجات المراهقين وتطبيق محك مربع إيتا الذي يشير إلى أنه إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير $(n^2) = ٠.٠١$ فأن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً، أما إذا كانت $= ٠.٠٦$ فتدل على حجم تأثير متوسط، وإذا كانت $= ٠.١٤$ فتدل على حجم تأثير مرتفع، للمتغير المستقل على المتغير التابع وذلك كما يلي:

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

جدول (١١)

حساب نسبة التحسن في أداء المراهقين ضحايا التنمر على مقياس التنظيم الانفعالي
باستخدام مربع إيتا

الأبعاد	قيمة Eta	مربع إيتا	دلالة التأثير	حجم
الوعي الانفعالي	٩٩٧.	٩٩٣.	مرتفع	
الضبط الذاتي للانفعال	٩٤٤.	٨٩١.	مرتفع	
التنظيم المعرفي	٩٧٩.	٩٥٨.	مرتفع	
الكبت التعبيري	٩٧٠.	٩٤٠.	مرتفع	
التقليد الانفعالي	٩٨٠.	٩٦٠.	مرتفع	
السياق الاجتماعي	٩٦٦.	٩٣٣.	مرتفع	
الدرجة الكلية	٩٩٦.	٩٩٢.	مرتفع	

ووفقًا للنتائج السابقة فإن حجم التأثير لفاعلية البرنامج المستخدم يعد مرتفعًا في جميع
أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، وهو ما يزيد الثقة في فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين
التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر.

عرض نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي بعد استخدام برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الايجابي في اتجاه القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المترابطة" غير المستقلة" ذات الإشارة للرتب، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٢)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي ن=١٠

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي / البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
الوعي الانفعالي	القبلي	١١.٢٠	١.٠٣	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٤٢	٠.٠١	٠.٨٩٩	قوي
	البعدي	٢٨.١٠	٠.٧٤	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر	٠.٥٠	٥٥.٠٠				
الضبط الذاتي للانفعال	القبلي	١٠.٧٠	١.٨٩	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٨	٠.٠١	٠.٨٩١	قوي
	البعدي	١٩.٥٠	١.٧٢	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر	٠.٥٠	٥٥.٠٠				
التنظيم المعرفي	القبلي	١٠.٢٠	١.٤٨	الرتب السالبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٩	٠.٠١	٠.٨٨٨	قوي
	البعدي	٢٢.٦٠	١.٥٨	الرتب السالبة	صفر	٠.٥٠	٥٥.٠٠				

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي / البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
				الموجبة التساوي الاجمالي	١٠						
الكبت التعبيري	القبلي	٩.٤٠	١.١٧	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠١	٠.٨٩٢	قوي
	البعدي	١٨.٥٠	١.٢٧	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠						
	القبلي	٦.٩٠	٠.٨٨	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠				
	البعدي	١٧.٢٠	١.١٤	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠						
التقليد الانفعالي	القبلي	٨.٠٠	٠.٩٤	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٢.٨٧١	٠.٠١	٠.٩٠٨	قوي
البعدي	١٨.٩٠	١.٦٦	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠							
القبلي	٥٦.٤٠	١.٨٤	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠					
البعدي	١٢٤.٨٠	٣.٩٤	الرتب الموجبة	صفر ١٠ صفر							
السياق الاجتماعي	القبلي	٨.٠٠	٠.٩٤	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٢.٨١٤	٠.٠١	٠.٨٩٠	قوي
البعدي	١٨.٩٠	١.٦٦	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠							
القبلي	٥٦.٤٠	١.٨٤	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠					
البعدي	١٢٤.٨٠	٣.٩٤	الرتب الموجبة	صفر ١٠ صفر							
الدرجة الكلية	القبلي	٥٦.٤٠	١.٨٤	الرتب السالبة	صفر ١٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٠.٠٠ ٥٥.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠١	٠.٨٨٨	قوي
البعدي	١٢٤.٨٠	٣.٩٤	الرتب الموجبة	صفر ١٠ صفر							

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
				الموجبة التساوي الاجمالي	١٠						

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية في اتجاه القياس البعدي، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى المراهقين المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التفكير الايجابي. وهذا ما يشير إلى صحة الفرض الثاني.

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مراهقين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التنظيم الانفعالي بعد انتهاء فترة المتابعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المترابطة" غير المستقلة" ذات الإشارة للرتب، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٣)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب القياسين البعدي والتبعي لدى المجموعة التجريبية

على مقياس التنظيم الانفعالي ن=١٠

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي/ التبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	البعدي	٢٨.١٠	٠.٧٤	الرتب	٥	٤.٥٠	٢٢.٥٠	٠.٥٤٠	غير دالة
	التبعي	٢٨.٣٠	١.٥٧	السالبة	٥	٦.٥٠	٣٢.٥٠		

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي / التبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
				الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر ١٠				
الضبط الذاتي للانفعال	البعدي	١٩.٥٠	١.٧٢	الرتب السالبة	٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٠.٢٧٧	غير دالة
	التبعي	١٩.٧٠	٢.٤١	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر ١٠	٦.٠٠	٣٠.٠٠		
التنظيم المعرفي	البعدي	٢٢.٦٠	١.٥٨	الرتب السالبة	٥	٦.٠٠	٣٠.٠٠	٠.٢٧٧	غير دالة
	التبعي	٢٢.٥٠	٢.٢٢	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر ١٠	٥.٠٠	٢٥.٠٠		
الكبت التعبيرى	البعدي	١٨.٥٠	١.٢٧	الرتب السالبة	٦	٥.٥٠	٣٣.٠٠	٠.٦٣٢	غير دالة
	التبعي	١٨.٣٠	١.١٦	الرتب الموجبة التساوى الاجمالي	صفر ١٠	٥.٥٠	٢٢.٠٠		
التقليد الانفعالي	البعدي	١٧.٢٠	١.١٤	الرتب السالبة	٥	٦.٠٠	٣٠.٠٠	٠.٢٧٧	غير دالة
	التبعي	١٧.١٠	٢.٠٨		٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠		

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي / التبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
				الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠				
السياق الاجتماعي	البعدي	١٨.٩٠	١.٦٦	الرتب السالبة	٥	٤.٥٠	٢٢.٥٠	.٠٥٤٠	غير دالة
	التبعي	١٩.١٠	١.٥٢	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠	٦.٥٠	٣٢.٥٠		
الدرجة الكلية	البعدي	١٢٤.٨٠	٣.٩٤	الرتب السالبة	٥	٤.٨٠	٢٤.٠٠	.٠٣٦٤	غير دالة
	التبعي	١٢٥.٠٠	٨.٣٣	الرتب الموجبة التساوي الاجمالي	صفر ١٠	٦.٢٠	٣١.٠٠		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات
مراهقين عينة البحث التجريبية في التطبيق البعدي والتبعي بعد مرور شهر من تطبيق
البرنامج على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين ضحايا التنمر، وهذا يدل على استمرارية
فاعلية البرنامج وهو ما جاء متفقاً ومحققاً لصحة هذا الفرض.

مناقشة نتائج البحث:

أشارت نتائج الفرض الأول والثاني إلى ثبوت صحة فروض البحث حيث كانت قيمة (Z)
لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مراهقين المجموعة التجريبية مقارنة بمراهقين

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين ضحايا التنمر في اتجاه مراهقين المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات مراهقين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على ذات المقياس في اتجاه القياس البعدي. ما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا التنمر باستخدام برنامج استراتيجيات التفكير الإيجابي. وترجع الباحثة هذه النتيجة الإيجابية إلى طبيعة البرنامج التدريبي ومدى ارتباطه وأنشطته المختلفة بالمواقف الحياتية التي تركز على تغيير الإدراك وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية ولتناول البرنامج التدريبي عدداً من المواقف المختلفة ذات الارتباط بحياة المراهق ومجتمعه ومناقشتها وتوسيع الإدراك بطريقة معالجتها وإيجاد الخيارات والبدائل العديدة بين السلبية والإيجابية وترك الحرية للمراهق في الاختيار مما أسهم في توسيع البنية المعرفية لهؤلاء الطلبة ومكنهم من تحسين طرق فهمهم وإدراكهم للمواقف المختلفة . وماوظفه البرنامج التدريبي من مهارات وتدريبات تتعلق بالتفكير الإيجابي ، والأنشطة والاستراتيجيات المتنوعة في طرح المادة التدريبية، واستخدام الوسائل التعليمية الحديثة مثل العروض التقديمية ومقاطع الفيديو والقصص والصور مما ساهم في توسيع آفاق الطلبة، وزيادة البنية المعرفية والخروج عن الإطار التقليدي في التفكير والذي ساعدهم على تبني التفكير الإيجابي ، كما حرصت الباحثة على تلقي التغذية الراجعة من الطلبة المشاركين باستمرار لتقويم وتطوير عملية التدريب وتشجيع الطلبة على الالتزام بالحضور والمشاركة الفاعلة وأداء الواجبات ومناقشتها.

كما تفسر الباحثة تحسن أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية في التنظيم الانفعالي للمبررات التالية:

- 1- استخدام البرنامج التدريبي المبني على التفكير الإيجابي للمواقف الحياتية والقصص والصور ومقاطع الفيديو.
- 2- أن التدريب على التفكير الإيجابي يركز على تحمل الفرد مسؤوليته الشخصية في الاختيار بين أن يفكر بطريقة إيجابية أو أن يفكر بطريقة سلبية بعد إيجاد كل الخيارات والبدائل مما يعزز التنظيم الانفعالي له.
- 3- الحرص على التعريف بأهداف الجلسة وشرح المفاهيم المرتبطة بكل جلسة قبل البدء

وبتنفيذ المراهقين للأنشطة التدريبية وارتباط الأنشطة بالمواقف اليومية التي يتعرض لها. المراهق في نفس أعمارهم وكذلك الالتزام بالوقت المخصص لكل نشاط، ساهم في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي.

٤- توفير البيئة الآمنة للمراهقين المشاركين التي تميزت بها الجلسات التدريبية والتي تتضمن الألفة والاحترام وحرية التعبير والانفتاح على الخبرات الجديدة، الذي ساعد في تطوير الثقة بالنفس واندماج الطلبة بالأنشطة التدريبية بشكل فاعل ونشط.

٥- أن الأنشطة والممارسات التي طبقها الطلبة داخل الجلسات التدريبية بالإضافة إلى الواجبات المنزلية ومناقشتها خلال الجلسات التدريبية، ساعد في الوصول إلى النتيجة الإيجابية التي توصلت لها هذه الدراسة. وبناء على ذلك فقد تحسن الأداء الكلي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يفكرون بطريقة إيجابية في حياتهم، يمكنهم ذلك من التعامل بكفاءة وفاعلية مع المواقف والأحداث التي قد تواجههم، حيث يتصرفون بناءً على ما يمتلكونه من قدرات ومهارات وإمكانات، يستطيعون من خلالها اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الانفعالية التي يمرون بها.

كما ترى الباحثة أن الطالب الجامعي يتسم بالنشاط والتفاؤل وهذا يجعله يفكر بطريقة إيجابية، فيضع الأهداف المستقبلية التي يسعى لتحقيقها، وهذا ينعكس على سلوكياته وتصرفاته وخاصةً عند تعرضه لموقف انفعالي، فيكون قادر على ضبط وتنظيم انفعالاته بما يتناسب مع الآخرين والموقف نفسه.

ولقد أكد بوتنام وسيلك (Putnam & Silk, 2005) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون القدرة على تنظيم وضبط انفعالاتهم، يتميزون بطبيعة الحال بامتلاكهم نظرة متفائلة نحو الحياة والمستقبل، ويمتلكون القدرة على السيطرة على أحداث الحياة، ويتميزون بامتلاكهم أساليب واستراتيجيات فعالة في مواجهة الصعوبات التي يتعرضون لها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً إلى أن الطلبة الجامعيين الذين يمتلكون مهارات التفكير الإيجابي، ويستخدمونها في حياتهم، يكون لديهم القدرة على التكيف مع أنفسهم وأفكارهم بشكل أكبر مقارنة مع الطلبة الذين لا يستخدمون التفكير الإيجابي، وهذا بدوره ينعكس إيجاباً على سلوكياتهم وعلاقاتهم مع الآخرين، وهذا ما أكدته العنزي (٢٠١٣).

وترى الباحثة أن الطالب الذي يستخدم التفكير الإيجابي بشكل جيد، يدرك تماماً مشاعره وأفكاره ولديه القدرة على إدارتها وتنظيمها، كما أنه يتعامل مع الآخرين بشكل مميز، وهذا

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

ينعكس إيجاباً على قدرته في التعامل مع المواقف والظروف التي يمر بها، وضبط انفعالاته ومشاعره في الوقت المناسب، وتغيير تصرفاته وسلوكاته بما يتناسب ومشاعر الآخرين، وطبيعة الموقف، وبالتالي يرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً طردياً بالتنظيم الانفعالي.

وانفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة فائق (٢٠١٦)، التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير السلبي والإيجابي. كما انفقت مع نتيجة دراسة اسليم (٢٠١٧)، التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي.

وتعزى الباحثة الى ان الانفعالات و المشاعر ضرورية للتفكير ، كما ان التفكير ضروري لإدارة الانفعالات ، فالتفكير الايجابي يساعد الفرد على معرفة انفعالاته وفهمها ومعرفة انفعالات الاخرين ومشاعرهم والعمل على تطويرها ، اذ ان الافراد الذين يتمتعون بالتفكير الايجابي يفكرون بوسائل تزيد من قدرتهم على تحفيز انفسهم (استعدادهم النفسي والعقلي والانفعالي) للاستمرار بالعملية الايجابية والتوصل الى نتائج التنظيم الانفعالي.(فالتفكير في استثارة التنظيم الانفعالي ، كما انه يقف على قمة العمليات فعلا الايجابي يمثل عاملا العقلية التي يستند عليها التنظيم الانفعالي المتمثلة في زيادة انتباه الطالب الذي ينقل المعلومات الانفعالية الى الذاكرة العاملة وزيادة في معدلات الادراك لمعرفة كيفية عمل بعض الاشياء بشكل ابداعي ممتع ، وهذا هو جوهر التحكم الانفعالي،وهذا يعني ان الايجابية هو التفكير المفعم بالنشاط الانفعالي (الايجابي) مبني على خلفية معرفية كافية تصل بالفرد الى حلول جديدة للمشكلات الاجتماعية المتراكمة التي يتعرض لها (knight,2002) ..

التوصيات والبحوث المقترحة:

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين استراتيجياته واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية.

- تضمين المناهج الدراسية الجامعية بأنشطة ومهام تحتاج إلى استخدام استراتيجيات وأساليب التنظيم الانفعالي.
- عقد ندوات وورش لتعريف أولياء الأمور والطلبة بأهمية التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي في الحياة بشكل عام، والدراسة بشكل خاص.
- تعزيز دور وسائل الإعلام المختلفة بترسيخ التفكير الإيجابي وأساليبه المختلفة لدى الطلبة بمختلف المراحل الدراسية.
- عقد دورات تدريبية للطلبة تتمن توجيهات إرشادية وتربوية للتأكيد على الأساليب التي تنمي التفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- إجراء دراسات تجمع بين متغيري التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي ولكن ما اختلف العينة والمتغيرات الديموغرافية.

المراجع:

- أحمد السمان (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي فائم على التنظيم الإنفعالي لخفض الرهاب الإجتماعي لدي المراهقين الموهبين. مجلة كلية التربية. جامعة كفر الشيخ.
- أحمد الصاوي (٢٠١٧). برنامج أنشطة حركية مقترح للحد من سلوك التنمر لدي الأطفال من وجهه نظر معلمات الروضة بمحافظة مرسى مطروح. مجله الطفولة والتربية. عدد ٧-٢٠١٧.
- أحمد أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جذلي في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي لدى الطالبات ذوات إضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب ، مجلة الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، العدد ٥١
- ادهم رجب الخفاجي (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

- اسماء عبد الرحمن (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج لتعديل سلوك الطفل المنتمر والضحية في مرحلة ما قبل المدرسة. رسالة دكتوراه ، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس
- بدر الأنصاري، وعلى كاظم (٢٠٠٨). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩(٤)، ١٠٧-١٣١.
- حنان فوزي أبو العلا (٢٠١٧). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى التنمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين دارسة وصفية ارشادية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٠-٢٠١٧
- حيدر. يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين: الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، من ١٥ - ١٦ تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠١١.
- رشدي منصور (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي والوقائي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زياد غانم (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨.
- زيادبركات (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية". مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨.
- سامر عبد الهادي ، وامجد احمد أبو وجدى(٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. المجلة التربوية، ٣(٢)١٠٣، ٣٠٥-٣٥٠.
- سعيد الرقيب (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة.
- سهام بدر الدين زيدان (٢٠٢١) . التنمر وأثره على تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية وتعبيرهم عنه بالرسوم. المجلة العلمية لجامعة إمسيا التربية عن طريق الفن، إمسيا.

- شيماء محمد كمال السيد (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز، دراسة ارتباطية تنبؤية، رسالة ماجستير، مجلة كلية التربية، العدد ٩٠، جامعة بورسعيد صبا. فائق (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- طه محمد مبروك جبر (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات السيكدوراما في تحسين مهارات السلوك التوكيدي لدى أطفال الروضة ضحايا الاستقواء. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٣(٦)، ج(٢)، ديسمبر ٢٠٢١
- عبدالمريد قاسم (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر "دراسة عاملية". مجلة دراسات نفسية، ١٩(٤)، ٧٢٣-٦٩١.
- منال الخولي (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٨(٢)، ١٩٦-٢٤٢.
- منتهى الشمري (٢٠١٨). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، ٥(٧)، ١٠٩٥-١١٢٢.
- نجلاء محمد علي براهيم (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على الإثراء النفسي في تخفيف اضطراب القلق ونقص تقدير الذات لدى ضحايا التنمر من أطفال الروضة. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، أبريل ٢٠١٨.
- هدى محمد السيد جمال (٢٠١٨). فاعلية برنامج انتقائي تكاملي لتوكيد الذات لدي عينة من الأطفال ضحايا التنمر، مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٢-٢٠١٨.
- هناء عباس سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة دمشق.
- يوسف اسليم (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- يوسف. العنزي (٢٠١٣). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي، جامعة الكويت.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

- Aspinwall, L. & Staudinger, U. (2003). Psychology of human strength Some central issues of an emerging field. In Lisa G. Aspinwall.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T.
- Bortoletto, D. & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and emotional regulation of Pedagogy students. *Paideia*, 23(55), 235- 242.
- Caprara, G. & Cervone, D. (2003). A conception of personality for psychology of human strengths. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), *Amazon kindles Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. & Mcbride, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17, 598-606.
- Cole, J.C., Cornell, D.G., & Sheras, P.L. (2006). Identification of School Bullies by Survey Methods. *Professional school counseling*, 9, 305 and Ursula M. Staudinger, (Ed.), *Amazon kindle Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*.
- Dippel, A. & Znoj, H. (2008). General emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230- 1237.
- Eisenberg, N. & Morris, A. (2002). Children's emotion-related regulation. In: Kail RV, editor. *Advances in child development and behavior*, 30, 189- 229.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311- 1327.

- Georgiou, S. (2008). Bullying and victimization at school: The role of mothers. *British Journal of Educational Psychology*, 78(1), 109–125.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348- 362.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.) (*Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281- 291.
- Haji, K., Bayani, A. & Mirzaian, B. (2014). Relationship of Difficulties in Emotion Regulation with Perceived Stress in Male and Female Students of Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*. 3(9), 12-.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nded.). New York: Guilford
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nded.). New York: Guilford.
- Jung, J., Oh, Y., Oh, K., Suh, D., Shin, Y. & Kim, H. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48 (3), 371–378.
- Khramtsovay, I. (2008). Character strengths in college: Outcomes of a positive psychology project. *Journal of College Character*, 3, 1-14.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (2008). *The Handbook of Emotion*. New York: Guilford.
- Monteiro, N., Balogun, S. & Oratile, K. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth*, 19(2), 153-173.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

- Perren, S. & Alsaker, F. (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(1):45-57.
- Putnam, K. M, Silk, K.R. (2005). Emotion deregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 17, 899-925.
- Robyn, C. (2004). SMS bullying, (*Bullying & Violence*). *Youth Studies Australia*, 23 (2). 243- 267.
- Robyn, C. (2004). SMS bullying, (*Bullying & Violence*). *Youth Studies Australia*, 23 (2). 243- 267.
- Sarzen, J. (2002). Bullies and their Victims: Identification and Intervention. Master Thesis, University of Wisconsin-Stout
- Seligman, M. & Pawelski, J. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.
- Skinner, E., Kindermann, T. & Furrer, C. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection: Conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. *Educational and Psychological Measurement*, 69, 493- 525.
- Storey, R, K., Slaby, Adler, J. M. Minotti, & R. Katz. (2008). Eyes on Bullying: A toolkit to prevent bullying in children's lives. Retrieved from www.eyesonbullying.org/pdfs/toolkit.pdf
- Sylvie P. Demers (2016). Child Massage Integrated Therapy: A Preliminary Intervention Manual for Psychological Trauma Treatment. Doctoral Dissertation, University of Pennsylvania
- Wadman, R.; Durkin, K.; Conti-Ramsden, G. (2011). Social stress in young people with specific language impairment. *Journal of Adolescence*. 34(3): 421–431.

- Wadman, R.; Durkin, K.; Conti-Ramsden, G. (2011). Social stress in young people with specific language impairment. *Journal of Adolescence*. 34(3): 421–431.
- Wolke D, Woods S, Stanford K, Schulz H. (2001). Bullying and victimization of primary school children.
- Yale, S. & Martin, L. (2000). A heuristic Study of Spirituality's Meaning in Health and Wellness. Ed, D, Texas University Commerce, USA.
- Zdemir, M., & Stattin, H., (2011). Bullies, victims, and bully-victims: a longitudinal examination of the effects of bullying-victimization experiences on youth well-being, *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3 2, 97-102.

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تحسين التنظيم
الانفعالي لدى المراهقين ضحايا

**The effectiveness of a program based on positive thinking strategies
in improving emotional regulation among adolescent victims of
bullying**

Asmaa Abdel menim Amin Mohamed
Teacher - Psychology
Faculty of Arts - Beni Suef University

Abstract

The aim of the research is to verify the effectiveness of a program based on positive thinking strategies in improving emotional regulation among adolescents who are victims of bullying, through application to (20) adolescents who are victims of bullying, they were divided into two groups: the experimental group (10) adolescents, and the control group (10) Adolescents and their ages ranged between (17-21) years. The research tools consisted of: the scale of victims of bullying (prepared by the researcher), the scale of emotional regulation (prepared by the researcher), and a program based on positive thinking strategies (prepared by the researcher). The statistical method and methods that fit with the nature of the research objective and questions were used. The results showed the effectiveness of the program in improving the emotional regulation of adolescents who are victims of bullying.

Key words: Positive thinking strategies, emotional regulation, victims of bullying.