



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر الإلكتروني
لدى الشباب الجامعي (دراسة ميدانية على عينة
للشباب الجامعي كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر)**

إعداد

د. / رانيا الصاوي عبده عبد القوي

قسم علم النفس التربوي
كلية التربية-جامعة ٦ أكتوبر

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٠ – أكتوبر ٢٠٢٢

**فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر الإلكتروني
لدى الشباب الجامعي (دراسة ميدانية على عينة للشباب الجامعي
كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر)**

د. / رانيا الصاوي عبده عبد القوي

قسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

الملخص:

أسفرت ثورة تكنولوجيا المعلومات عما يسمى بالشبكة العنكبوتية (الإنترنت) التي أتاحت ربط أنحاء العالم ببعضه البعض ليتحول إلى قرية صغيرة، وأتاحت مجالاً للتفاعل والتواصل بين الناس، إضافة لإمكانية تخزين المعلومات الشخصية والحصول عليها في أي زمان ومكان، إلا أن استخدام الأفراد لهذه التقنية تنوع بين الاستخدام السليم والمتوازن وبين الاستخدام المفرط المرضي الذي أثر على مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والمهنية والصحية، وكشفت العديد من الدراسات والبحوث التأثيرات السلبية من سوء استخدام الإنترنت على الفرد من معاناة ومشكلات اجتماعية ونفسية وافتقار للمهارات الاجتماعية مثل القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والعدوان مما جعله يلجأ للواقع الافتراضي كتفريغ انفعالي ومن هنا ظهرت العديد من الظواهر الاجتماعية المستحدثة كالتنمر والعدوان على الآخرين.

يعد التنمر الإلكتروني هو تتمر باستخدام التقنيات الرقمية، ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات المراسلة ومنصات الألعاب والهواتف المحمولة، وهو سلوك متكرر يهدف إلى إخافة أو استنزاف المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

لذا هدفت الدراسة الراهنة بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، واستخدام المنهج التجريبي للخروج بمجموعة من التوصيات تنعكس إيجابياً في تحقيق المزيد من الوعي لمجابهة هذه السلوكيات الهدامة.
الكلمات المفتاحية: البرنامج المعرفي السلوكي - التنمر الإلكتروني - الشباب الجامعي.

Abstract:

The information technology revolution resulted in what is called the World Wide Web (the Internet), which made it possible to connect parts of the world with each other to turn it into a small village, and provided an area for interaction and communication between people, in addition to the ability to store and obtain personal information at any time and place, but the use of this technology by individuals varied between Proper and balanced use between excessive and

pathological use that affected various areas of social, professional and health life. Numerous studies and research revealed the negative effects of misuse of the Internet on the individual, including suffering, social and psychological problems, and a lack of social skills such as anxiety, depression, psychological loneliness and aggression, which made him resort to virtual reality. As an emotional release, hence many new social phenomena such as bullying and aggression against others.

Cyberbullying is bullying using digital technologies, it can occur on social media, messaging platforms, gaming platforms, and mobile phones, and it is a recurring behavior that aims to scare, provoke, or discredit those targeted.

Therefore, the current study aimed to build a cognitive behavioral program to reduce cyberbullying among university youth, in the light of the theoretical framework and previous studies, and the use of the experimental approach to come up with a set of recommendations that are positively reflected in achieving more awareness to confront these destructive behaviors.

Keywords: Behavioral cognitive program - Cyberbullying - University youth

مقدمة:

نحن نعيش في وسط تغيّرت فيه المفاهيم، وانقلبت فيه المعايير الأخلاقية، وأصبحت القوة تكمن في تجريح الآخر والنيل من وجوده وكرامته بدلاً من الاعتراف به ودعمه، وتحول الاختلاف الذي يميز البشر إلى وصمة عار، وكثُر النقد غير المدروس والتشويه المقصود والمتعمّد، واندثرت قيم المشاركة واحترام حرية الآخرين.

أشار (Hong JS,2018) إلى أن تقنيات الاتصال ونقل المعلومات أصبحت رافداً أساسياً، وركنا مهماً في بناء منظومة الإنسان الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والثقافية، في ظل التحولات والتطورات المعرفية في العصر الحالي، فمن المعلوم أن العصور تطورت من خلال طفرات، الأولى منها الزراعية، ثم الصناعية، والان المعلوماتية، أو ما يتصف بعصر المجتمع ما بعد الصناعي مما ساهم في تسهيل إمكانية التواصل الإنساني والحضاري، ولعل أهمها يتمثل في شبكة المعلومات العالمية "الإنترنت" التي تعد أبرز ما توصل إليه العلم الحديث.

مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وانفتاح المجتمعات على بعضها البعض وأصبح العالم قرية صغيرة ظهرت بعض السلوكيات الغير مرغوبة بين الشباب بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة ومنها التمر الإلكتروني الذي يعد سلوك العدواني وغير المرغوب فيه الذي يقوم به المتمرن إلكترونياً باستخدام التقنيات الحديثة مثل الهاتف المحمول، والحاسوب، والرسائل النصية، والتطبيقات، ووسائل التواصل الاجتماعي والمننديات وغيرها ضد طرف آخر بغرض الإساءة إليه وإلحاق الضرر به مادياً أو معنوياً أو اجتماعياً أو نفسياً.

بما أن الشباب هم القدوة الحقيقية لكل دول العالم فهم مجدها والعنصر والدينامي من سكان هذه المجتمعات وصمام الأمن للمجتمع وهناك اهتمام عالمي ومحلى لحاجاتهم الضرورية وهذا نتيجة لما تحمله هذه الشريحة من قوى ودور أساسي للتنمية والتقدم بشتى مجالات ولعل السبب أيضا في هذا الاهتمام يرجع لما تحمله هذه الفئة من قوى للمجتمع كل حيث أنها شريحة اجتماعية تشغل موقعا متميز في بيئة المجتمع فهو من أكثر الفئات العمرية حيوية وقدرة على العمل والنشاط ويكون بنائها النفسي والثقافي مشتملا على نحو يمكنها من التكيف والتوافق التفاعل والمشاركة بأكثر الطاقات التي يمكن أن تسهم في تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته .

من هنا جاء اهتمام الدراسة الراهنة ببناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التتمر الإلكتروني لدى عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر .

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة بظهور شكل آخر من أشكال العنف، وهو التتمر الإلكتروني الناجم عن الثورة التكنولوجية ودورها في الحياة الاجتماعية، حيث يعد انتشار تبادل رسائل السب، والإشهار بالآخرين، والتجمع نحو عزل شخص ما خارج مجموعة العمل أو الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي من أحدث المشكلات التي تواجه الكبار والصغار على حد سواء. مما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١. هل هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس التتمر الإلكتروني بين الشباب الجامعي الذين خضعوا للبرنامج (المجموعة التجريبية) والشباب الجامعي الذين لم خضعوا للبرنامج (المجموعة الضابطة)؟

٢. هل هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التتمر الإلكتروني بين الشباب الجامعي المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي وبعده؟

٣. هل هناك فروق دالة إحصائية لدى الشباب الجامعي المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التتمر الإلكتروني في القياسين (البعدي والتتبعي)؟

أهمية الدراسة:

تناولت أهمية الدراسة بعدين أساسيين بعد نظري والأخر تطبيقي كما يلي:

أهمية نظرية:

- لتوجيه أنظار المتخصصين لكيفية مواجهة شعور التتمر الإلكتروني بأسس علمية وتطبيقية إذ لم تحظ الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع مواجهة التتمر الإلكتروني وانعكاسها على

حياة الشباب الجامعي بالاهتمام الكافي في البرامج العلاجية- في حدود علم الباحثة-لذا جاءت الدراسة الحالية لسد النقص في هذا المجال.

- فتح مجالات بحثية وتطبيقات جديدة في المجالات التربوية والعبادية، لتقديم إطار مرجعي من المفاهيم والنظريات والمعلومات والفنيات المعرفية والسلوكية التي تستخدم في خفض التمر الإلكتروني.

أهمية تطبيقية:

- يفيد المجتمع المحلي بأكمله خاصة الجهات المستفيدة، بالأخذ في الاعتبار التمر الإلكتروني وخاصة أوليا الأمور ومحاولة حماية أولادهم منه.

- متخذي القرار للتعامل مع ظاهرة التمر الإلكتروني من حيث سن القوانين التي تحمي فئات المجتمع المختلفة.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى اختبار مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض التمر الإلكتروني للشباب الجامعي، تم إعداده خصيصاً للتعرف على أثر هذا البرنامج في تحقيق هذا الهدف، وللكشف عن استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه بفترة زمنية في خفض التمر الإلكتروني لتحقيق مزيد من الصحة النفسية لهم، في ضوء هذا الهدف العام سعت الباحثة إلى:

١- إكساب الشباب الجامعي بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي تساعدهم على مواجهة التمر الإلكتروني باستخدام هذه المهارات.

٢- خفض التمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي مما له من آثار سلبية على الصعيد النفسي والاجتماعي للشباب.

٣- تقديم برنامج إرشادي يعتمد على أسس نظرية، وأدلة علمية لخفض التمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الجامعة.

٤- التحقق من مدى استمرار فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

يحرص الباحثون في مختلف العلوم على وضع تعريف للمفاهيم الواردة في دراساتهم، بهدف الوصول لفهم مشترك لجملة المفاهيم التي يتردد استخدامها في الدراسات الإنسانية، وذلك لأجل تحقيق نوع من التواصل، من خلال الاتفاق على لغة بحثية تمثل نقاط الاشتراك بين مختلف الباحثين في التخصص الواحد.

وترى الباحثة ضرورة تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة، بهدف التوضيح وإزالة الفهم الخاطئ الشائع حولها.

١. البرنامج معرفي سلوكي

أشار كل من: (Hofmann SG,2012, Soler AF, 2018, Webb CA, 2019,) إلى أن المعارف تؤثر في العواطف والسلوك، فالفرد يستجيب للتمثيل المعرفي للأحداث أكثر من استجابته للأحداث نفسها، وأن الفرد لديه القدرة على التخلص من سوء التكيف، فمن خلال استراتيجيات هذا العلاج المختلفة يمكن إكساب الفرد مهارات لتعديل السلوك، وتوليد أفكار إيجابية، وبناء الثقة بالكفاءة الذاتية، فانطلقت الباحثة من أن البرنامج الارشادي هو عملية تعلم داخلية، تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة كما أشار كل من: (van den Berk Clark C,2019, Keefe JR,2019, Zilcha-Mano S, 2019, de Jonge M, 2019).

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الإجراءات يتم تطبيقها بشكل جمعي على مجموعات صغيرة من طلاب الجامعة تتراوح أعدادهم ما بين (١٢ : ١٥)، بهدف زيادة استبصارهم بأضرار الشعور بالتنمر الإلكتروني، واستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي لاكتساب بعض الاستراتيجيات اللازمة لخفض الشعور بالتنمر الإلكتروني.

٢. التنمر الإلكتروني:

عرف كل من: (Kowalski, R. M.etc. ,2014, Ang RP.,2015, Baldry AC,) Ybarra M, eta., 2012،2015) التنمر الإلكتروني بأنه تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عن طريق استخدام الإنترنت (البريد الإلكتروني و/أو الألعاب الإلكترونية، و/أو الرسائل النصية، و/أو شبكات التواصل الاجتماعي مثل يوتيوب، انستجرام، تويتر وغيرها). وتصف الدراسات السابقة نمطين مختلفين من التنمر الإلكتروني في ضوء الوسيلة التي يتم استخدامها وهما: التنمر المباشر؛ ويتم عن طريق استخدام الإنترنت/الهاتف الخليوي للتهديد أو الإهانة؛ أو إرسال ملفات تحمل فيروسات عن عمد؛ أو إرسال صور أو رسوم توضيحية فاحشة أو مهددة، وهناك التنمر غير المباشر كما أوضح (الشناوي،٢٠١٤)؛ وهو التنمر الذي يحدث دون أن يلاحظ الضحية ذلك مباشرة ويتم عند يقوم المتنمر بتصفح بريد إلكتروني لشخص ما، التنكر وخداع شخص ما والتظاهر بأنه شخص آخر؛ أو نشر ما يسئ إلى الآخر عبر الهاتف النقال والبريد الإلكتروني، وبرامج الدردشة.

أوضح (Hutson, E. ,2016, Huang CL, 2019) التتمر الإلكتروني بأنه الذي يحدث على الأجهزة الرقمية مثل الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية. يمكن أن يحدث التسلط عبر الإنترنت من خلال الرسائل القصيرة والنصوص والتطبيقات أو عبر الإنترنت في وسائل التواصل الاجتماعي أو المنتديات أو الألعاب حيث يمكن للأشخاص عرض المحتوى أو المشاركة فيه أو مشاركته. يشمل التسلط عبر الإنترنت إرسال أو نشر أو مشاركة محتوى سلبي أو ضار أو خاطئ أو وضع عن شخص آخر. يمكن أن يشمل ذلك مشاركة معلومات شخصية أو خاصة عن شخص آخر تسبب في الإحراج أو الإذلال. يتخطى بعض التسلط عبر الإنترنت الحد إلى سلوك غير قانوني أو إجرامي.

الأماكن الأكثر شيوعاً كما أشار (Hinduja, S. & Patchin, J. W,2019) التي يحدث

فيها التتمر عبر الإنترنت هي:

- وسائل التواصل الاجتماعي، مثل Facebook و Instagram و Snapchat و Tik Tok
- تطبيقات المراسلة النصية والمراسلة على الأجهزة المحمولة أو الأجهزة اللوحية
- المراسلة الفورية والمراسلة المباشرة والردشة عبر الإنترنت عبر الإنترنت
- المنتديات عبر الإنترنت وغرف الدردشة ولوحات الرسائل، مثل Reddit
- البريد الإلكتروني
- مجتمعات الألعاب عبر الإنترنت

التعريف الإجرائي: هو السلوك المتكرر الذي يهدف إلى إيذاء شخص آخر جسدياً أو لفظياً أو اجتماعياً، أو جنسياً من قبل شخص واحد أو عدة أشخاص وذلك بالقول أو الفعل للسيطرة على الضحية وإذلالها ونيل مكتسبات غير شرعية منها عن طريق وسائل الاتصال الاجتماعي.

٣. الشباب الجامعي:

اختلفت وجهه النظر العلمية للعلماء في التوصل إلى تعريف محدد للشباب نظراً لاختلاف وجهات النظر الأيدولوجية بين الباحثين عليه: لا يوجد تعريف محدد للشباب، وهناك صعوبة في إيجاد تحديد واضح لهذا المفهوم، وعدم الاتفاق على تعريف موحد شامل، يعود لأسباب كثيرة أهمها اختلاف الأهداف المنشودة من وضع التعريف وتباين المفاهيم، والأفكار العامة التي يقوم عليها التحليل النفسي والاجتماعي الذي يخدم تلك الأهداف.

أشار كل من: (Gavin, L. E., 2010, Lubans, D. R., 2012, MacFarlane, E., 2013

Abiodun, 2017) إلى أن مفهوم الشباب يتسع للعديد من الاتجاهات التالية:

• **الاتجاه البيولوجي:** يقوم أساس على الحتمية البيولوجية باعتبارها مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الإنسان، الذي فيه يكتمل نضجه العضوي، وكذلك نضجه العقلي والنفسي والذي يبدأ من سن ١٥-٢٥، وهناك من يحددها من ١٣-٣٠.

• **الاتجاه السيكولوجي:** يرى أن الشباب حالة عمرية تخضع لنمو بيولوجي من جهة ولثقافة المجتمع من جهة أخرى. بدءا من سن البلوغ وانتهاء بدخول الفرد إلى عالم الراشدين الكبار، حيث تكون قد اكتملت عمليات التطبيع الاجتماعي. وهذا التعريف يحاول الدمج بين الاشتراطات العمرية والثقافة المكتسبة من المجتمع.

• **الاتجاه الاجتماعي:** ينظر للشباب باعتباره حقيقة اجتماعية وليس ظاهرة بيولوجية فقط، بمعنى أن هناك مجموعة من السمات والخصائص إذا توافرت في فئة من السكان كانت هذه الفئة شبابا.

التعريف الإجرائي: هم فئة مستهدفة في الدراسة وتتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٤٠ سنة

من الجنسين.

الدراسات السابقة:

استمدت عملية استعراض الدراسات السابقة أهميتها عند مناقشة قضايا البحث العلمي المختلفة عامة وقضايا البحوث التربوية بشكل خاص، من كونها مرجعية تمكن الباحثين من معالجة قضيتهم البحثية بناء على ما انتهى إليه الآخرون، كما يتم الاستفادة من نتائج البحوث التي ناقشت الموضوع ذاته أو الدراسات التي ناقشت قضايا حول الموضوع، لذا تناولت الدراسة أهم الدراسات ذات الصلة بالدراسة من حيث قضاياها، أهدافها، المناهج المستخدمة فيها وأهم النتائج التي استخلصتها، كما يلي:

هدفت الدراسة (البراشدية، ٢٠٢٠) عوامل التنبؤ بالانتمى الإلكتروني بالنسبة للضحايا وكذلك المتمترين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي؛ وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع معدلات انتشار التمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين عالميا. كما بينت النتائج أن أهم عوامل التنبؤ بضحايا التمر الإلكتروني هي: العمر، والجنس، والبلد، وحجم الشبكة الاجتماعية، وبعض العوامل الاجتماعية والاقتصادية، بينما شملت عوامل التنبؤ بالانتمى الإلكترونيين: الإفراط في استخدام الإنترنت، ونقص التعاطف، والغضب، والندرجسية، والتنشئة الوالدية السلطوية أو المتساهلة. بالإضافة إلى ذلك، بينت النتائج أن أهم مخاطر التمر الإلكتروني هي

محاولات الانتحار المتكررة من قبل الضحايا. وقد أوصت الدراسة بوجود حاجة ماسة إلى دراسات طولية متعددة المتغيرات لتحديد عوامل التنبؤ بالنتيمر الإلكتروني، والتي يمكن الاسترشاد بها في تصميم برامج وقائية.

دراسة (هادي وآخرون، ٢٠١٨) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في التتمر لدى طلبة المرحلة المتوسطة التابعين للمديرية العامة لتربية القادسية، تراوحت أعمارهم بين (١٣ - ١٥ سنة)، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) فرداً: (٣٠) إناث و (٣٠) ذكور من أعضاء الهيئة العامة، تم استخدام مقياس التتمر، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أن سلوك التتمر يمكن تغييره وتعديله عن طريق توفير البيئة الصحية والسليمة في البيت والمدرسة والمجتمع.

- وجود عوامل مختلفة تشكل السلوك المتمر عند الطلبة مثل المستوى الثقافي والاجتماعي للأسرة وإدارة المدرسة، ونظرة المجتمع إلى السلوك المتمر.

- معالجة التتمر لدى طلبة المرحلة المتوسطة يمكن أن يرتفع، إذا لم يتم التدخل المبكر لمعالجته والحد منه.

- أن سلوك التتمر يزداد في عينة الذكور أكثر من الإناث

سعى بحث (Lotta Uusitalo-Malmivaara & Juhani E., 2016) بعنوان "السعادة والاكتئاب في المشاغبة التقليدية والتتمر الإلكتروني للتلاميذ في عمر ١٢ عام"، إلى دراسة العلاقة بين السعادة والاكتئاب لدى ضحايا العنف التقليدي وضحايا التتمر الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وتمثلت عينة البحث في (٧٠٠) تلميذاً، حيث بلغ ضحايا المشاغبة التقليدية (٣٦%) والتتمر الإلكتروني (١٨%) من عينة البحث. وقد توصل البحث إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في معدلات المشاغبة التقليدية، في حين أن التتمر الإلكتروني أكثر شيوعاً بين الإناث، وتوصل البحث أيضاً

إلى أن معدلات الاكتئاب أعلى بين ضحايا نوعي التتمر (الإلكتروني والتقليدي)، وقد أوصى البحث بضرورة التدخل في مرحلة المراهقة المبكرة لنشر آداب وثقافة التواصل الإلكتروني.

هدف بحث (Roslynn Quirk, Marilyn Campbell, 2015) بعنوان "على أهبة الاستعداد؟ مقارنة بين موقف شهود حالات العنف التقليدي والتتمر الإلكتروني" إلى تعرف سلوك شهود حوادث العنف التقليدي وموقف شهود التتمر الإلكتروني، تم تطبيق استبانة على ١٧٦ طالب مدارس التعليم الثانوي بجنوب شرق كوينزلاند، بأستراليا، يتم من خلاله سؤال الطالب حول

مشاهدتهم لحالات عنف تقليدي وإلكتروني وموقفهم منه، وقد توصل البحث إلى أن أكثرية شهود حوادث العنف التقليدي، شاهدوا تتمر الكتروني، تشابهت ردود أفعال شهود حالات العنف التقليدي والإلكتروني في كثير من الحالات، تم مناقشة نتائج البحث في ضوء نتائج البحوث السابقة في التتمر الإلكتروني والتقليدي، وأوصى البحث بضرورة البحث في موقف شهود حالات التتمر الإلكتروني.

التعليق على الدراسات السابقة:

- كشفت الدراسات عن وجود علاقة بين التتمر في كل المراحل الدراسية وإلى زيادة التتمر مع زيادة المراحل الدراسية.
- أن تعرض الأطفال المعاقين للتتمر يفوق بنسبة كبيرة عنه لدى الأطفال العاديين
- إن هناك علاقة بين غضب الوالدين والمشكلات السلوكية والانفعالية للأطفال ودفعهم للتتمر.
- إن الفقر في فهم مشاعر الآخر يؤدي إلى التتمر في مرحلة المراهقة.
- إن الأطفال المتمتمرين بهم بشكل مباشر أو غير مباشر لديهم نفس المستوى من الرفض الاجتماعي وانخفاض في فهم الذات والكفاءة الاجتماعية.
- إن وجود الأطفال المعاقين بمدارس التربية الخاصة يجعلهم أكثر عرضة للتتمر.
- تزداد مخاطر تعرض الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة للتتمر عنه لدى أقرانهم العاديين.
- إن تكنولوجيا المعلومات تسهم في زيادة التتمر عن طريق الإنترنت بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر من تعرضهم للتتمر التقليدي.
- إن انخفاض المستوى الاقتصادي للأطفال يسهم في صعوبة العلاقة مع الأقران مما يجعلهم ضحية لتتمر الأقران.
- إن الأطفال ذوي صعوبات التعلم اظهروا مستوى مرتفع من التعرض للتتمر.
- أهمية دراسة ظاهرة التتمر نظراً لنتائجها السلبية على الأطفال.
- ازدياد مخاطر التتمر على كل من المتمتمرين والضحية وارتباطها بسن الطفل حيث يتزايد التتمر بتزايد السن.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

شكلت الدراسات السابقة قاعدة بيانات مهمة بالنسبة للباحثة، استفادت منها في بدء العمل بالدراسة، ووضع المخطط التنظيمي لها، كما ساعدتها في تصميم الدراسة، وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في: الأهداف والتساؤلات التي سعت للإجابة عليها.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس التمر الإلكتروني بين الشباب الجامعي الذين خضعوا للبرنامج (المجموعة التجريبية) والشباب الجامعي الذين لم يخضعوا للبرنامج (المجموعة الضابطة).
٢. توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التمر الإلكتروني بين الشباب الجامعي المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي وبعده.
٣. توجد فروق دالة إحصائية لدى الشباب الجامعي المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس بالوحدة النفسية في القياسين (البعدي والتبعي).

الإجراءات المنهجية للدراسة:

- (أ) **منهج الدراسة:** اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي ذي المجموعتين (قبلي-بعدي)، بهدف اختبار فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض التمر الإلكتروني للشباب الجامعي، واشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:
- **متغير مستقل:** البرنامج المعرفي السلوكي لخفض التمر الإلكتروني للشباب الجامعي (المجموعة التجريبية).
 - **المتغيرات التابعة:** تمثلت في المتغيرات الناتجة عن البرنامج المعرفي السلوكي وهو التمر الإلكتروني.

(ب) عينة الدراسة:

نظراً لطبيعة المنهج المستخدم (التجريبي) فإن عينة الدراسة وقعت ضمن نطاق العينة العشوائية البسيطة، وتم اختيار أفرادها بطريقة منتظمة حيث تم الإعلان عن البرنامج ورغبة طلبة كلية التربية بالاشتراك بالبرنامج، تم التقدم للاشتراك بالبرنامج (٥٠) طالبة موزعين على مختلف الفرق الدراسية، من كافة التخصصات، ثم وقع الاختيار على (٣٠) طالبة اللواتي حصلن على أعلى درجات لمقياس التمر الإلكتروني، بالإضافة لموافقتهن المبدئية على المشاركة في البرنامج رغبة منهن في مواجهة التمر الإلكتروني، تراوحت أعمارهن بين (١٨-٢٥) سنة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) متجانستين في السن والنوع والدرجة التي حصلن عليها بمقياس التمر الإلكتروني.

- **المجموعة التجريبية:** طبق عليها مقياس التمر الإلكتروني قبلياً، ثم تعرضت للمتغير المستقل (برنامج معرفي سلوكي)، وتطبيق مقياس التمر الإلكتروني بعدياً، وطبق مقياس التمر الإلكتروني كاختبار تتبعي.

النقت بهن الباحثة بمعدل ثلاث جلسات بالأسبوع، لمدة ستة أسابيع، مدة كل جلسة (ساعة) وقد تمتد لساعة ونصف).

المجموعة الضابطة: طبق عليها مقياس التتمر الإلكتروني كاختبار قبلي ولم تتعرض للبرنامج المعرفي السلوكي.

(ج) أدوات الدراسة:

١- مقياس التتمر الإلكتروني من إعداد الباحثة:

تم بناء بنود مقياس التتمر الإلكتروني في ضوء التراث البحثي المتعلق بالتتمر الإلكتروني، والتصنيفات المختلفة لأنماطه، بالإضافة إلى الاطلاع على بعض المقاييس التي وردت في الدراسات السابقة حيث روعي أن تتضمن البنود سلوكيات التتمر الإلكتروني المختلفة خلال (الرسائل القصيرة، البريد الإلكتروني، المراسلة الفورية، غرف الدردشة، ومواقع التواصل الاجتماعي)، والتي تندرج في ظل التتمر المباشر (اللفظي غير اللفظي الاجتماعي الخصوصية) والتتمر غير المباشر (انتحال الشخصية، وإرسال برامج ضارة)، وتكون المقياس في صورته المبدئية من ٥٢ بنداً، موزعين على مقياسين فرعيين كل منهما مكون من ٢٦ بنداً يمثل أحدهما مقياس الضحية والآخر مقياس التتمر الإلكتروني، يجاب عليها من خلال مقياس خماسي يتراوح من أبداً = ١ ، ودائماً = ٥ ، حيث يطلب من المشارك اختيار إحدى البدائل التي تعبر عن مروره بهذه الخبرات خلال السنة أشهر الماضية (مقياس الضحية)، أو التي تعبر عن قيامه بهذه السلوكيات. (مقياس التتمر).

وصف المقياس : تكون المقياس من (٢٦) فقرة، مقسمة لثلاثة أبعاد فرعية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) توزيع أبعاد مقياس التتمر الإلكتروني وعدد عبارات كل بعد

البعد	مسمى البعد	عدد العبارات
الأول	تشويه السمعة والتحرش الجنسي	١٩
الثاني	الإقصاء	٣
الثالث	العزلة والتهديد	٤
المجموع		٢٦

صدق مقياس التتمر الإلكتروني: تم حساب الصدق بثلاث طرق كما يلي:

١. **الصدق المنطقي:** يقصد به مدي تمثيل الاختبار للميدان الذي يقيسه، وبالتالي صاغت الباحثة عبارات الاختبار في ضوء الإطار النظري للظاهرة موضوع الاهتمام في الدراسة الراهنة.

٢. **صدق الظاهري:** تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة المحكمين من أساتذة علم النفس بالجامعات المصرية وعددهم (٥) وكانت نسبة الاتفاق لا تقل عن (٧٥ %)، وتم استبعاد الفقرات التي لم يتفق عليها المحكمون، ويعد صدق المحكمين هو نوع من أنواع صدق المحتوى.

٣. **صدق البناء أو التكوين:** استخدمت الباحثة هذا الإجراء على مستويين، أولهما يتمثل في ارتباط البند بالمقياس الفرعي، أما الثاني فيتمثل في ارتباط البند بالمقياس الكلي.

- بالنسبة للبعد الأول تشويه السمعة والتحرش الجنسي:

تم إعداد القيم التقديرية لمعاملات الصدق لبند المقياس بطريقة تحليل البنود بالنسبة للدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة بارتباط البند بالمقياس الفرعي (البعد الأول)، كما تم حساب القيم التقديرية لمعاملات الصدق التي حصل عليها أفراد العينة أنفسهم ارتباط البند بالمقياس الكلي.

- بالنسبة للبعد الثاني الإقصاء:

تم إعداد القيم التقديرية لمعاملات الصدق لبند المقياس، بطريقة تحليل البنود بالنسبة للدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة بارتباط البند بالمقياس الفرعي (البعد الثاني)، كما تم حساب القيم التقديرية لمعاملات الصدق التي حصل عليها أفراد العينة أنفسهم، ارتباط البند بالمقياس الكلي.

- بالنسبة للبعد الثالث العزلة والتهديد:

تم إعداد القيم التقديرية لمعاملات الصدق لبند المقياس بطريقة تحليل البنود بالنسبة للدرجات التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة بارتباط البند بالمقياس الفرعي (البعد الثالث)، كما تم حساب القيم التقديرية لمعاملات الصدق التي حصل عليها أفراد العينة أنفسهم، ارتباط البند بالمقياس الكلي.

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية دون تحديد عدد العوامل للتعرف على البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني.

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس المتمم الإلكتروني بعد تدوير المحاور وتشعب البنود على أربعة عوامل

العامل الأول: تشويه السمعة والتحرش الجنسي		
رقم البند	البند	التشعب
١٤	نشر أسرار شخصية لزميل لك عبر الإنترنت لإحراجه	٠,٨٠
٢٦	نشر صور أو مقاطع فيديو تسيء لزميل لك عبر وسائل التواصل الاجتماعي	٠,٧٩
٢١	إرسال رسائل ودعاوي للدخول في دردشة غير لائقة	٠,٧٠
٥	نشر إشاعات وأكاذيب لزميل لك عبر المواقع الإلكترونية	٠,٧١
١٥	انتحال شخصية أحد الزملاء على مواقع التواصل الاجتماعي وإظهار بصورة سيئة	٠,٦٩
٢٥	إرسال رسائل عبر وسائل التواصل الاجتماعي خادشه للحياء.	٠,٦٨
٢٣	فرض نفسك على زميل لك عبر برامج المراسلات الفورية (الواتس، الفيس مسنجر... إلخ).	٠,٦٦
٢٤	معرفة كلمة المرور الخاصة بالبريد الإلكتروني أو ما شابه أحد زملائك دون علمه.	٠,٦٣
١٠	نشر فيديو خاص بأحد الزملاء بعد تعديلها عبر وسائل التواصل الاجتماعي.	٠,٦١
١٣	إرسال صور خادشه للحياء لزملائك.	٠,٥٧
٨	الوشاية بزميل عند أصدقائه عبر رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل القصيرة	٠,٤٩
٤	نشر الصور الخاصة بأحد الزملاء بعد تشويها عبر وسائل التواصل الاجتماعي.	٠,٤٩
٢٠	السخرية من مظهر زميل لك عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	٠,٣٧
العامل الثاني: الإقصاء		
رقم البند	البند	التشعب
٩	رفض مشاركة أحد الزملاء في غرف الدردشة الإلكترونية إحراجه.	٠,٦٥
١٢	إقصاء أحد الزملاء من غرف الدردشة الإلكترونية	٠,٦٣
٢٢	حجب أو إقصاء أحد الزملاء من برامج المراسلة الفورية لمضايقته	٠,٥٢
العامل الثالث: السخرية والتهديد		
رقم البند	البند	التشعب
١٧	تجاهل تعليقات زميل لك عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن عمد.	٠,٧٠
١٩	فرض آرائك ومعتقداتك على الآخرين عبر الرسائل الإلكترونية المتكررة.	٠,٥٩
٢٠	السخرية من مظهر زميل لك عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	٠,٤٩
١٨	إرسال برامج عبر البريد الإلكتروني هدفها الحصول على المعلومات الشخصية لزملائك	٠,٤٩

وللتحقق من إمكانية استخراج درجة كلية على مقياس التتمر الإلكتروني (عينة الجامعة)، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي الاختبار إذا كانت بنود المقياس تتشعب على عامل واحد. وقد أسفرت النتائج عن تشعب بنود مقياس التتمر الإلكتروني على عامل واحد بجذر كامن ٤٢,١١ ويفسر هذا العامل % ٩٥,٤٣ من التباين الكلي وانحسرت قيم تشعبات البنود عليه بين ٠,٣٦ و ٠,٧٨

ثبات المقياس:

١. الاتساق الداخلي:

جدول (٣) حساب ثبات أو لكشف عن درجة الاتساق الداخلي بين البنود تم حساب معامل ألفا كرونباخ، كما تم حساب درجة ارتباط البند بالدرجة الكلية (بعد استبعاد البند) ومعامل ألفا والمتوسط والتباين للمقياس في حالة حذف البند.

رقم البند	م	٢ع	ارتباط البند المصحح	معامل ألفا
١	٤٣,٧٢	٥٥١,٣٠	٠,٨٨٥	٠,٩٨٢
٢	٤٣,٦٩	٥٤٩,٣٥	٠,٨٣٩	٠,٩٨٢
٣	٤٣,٦٤	٥٥٠,٦٧	٠,٨٨١	٠,٩٨٣
٤	٤٣,٨٢	٥٤٩,٤٠	٠,٨٧٦	٠,٩٨٢
٥	٤٣,٧٤	٥٥٠,٦٢	٠,٨٢٥	٠,٩٨٢
٦	٤٣,٤٩	٥٤٩,٨٦	٠,٨٥٣	٠,٩٨٣
٧	٤٣,٧٢	٥٤٧,٥٤	٠,٧٩٢	٠,٩٨٣
٨	٤٣,٦٣	٥٥٠,٤٧	٠,٨٠٥	٠,٩٨٢
٩	٤٣,٧٨	٥٥٢,٨٩	٠,٧٨٠	٠,٩٨٣
١٠	٤٣,٧٣	٥٥١,٣٠	٠,٨٧٢	٠,٩٨٣
١١	٤٣,٧٣	٥٤٩,٧٤	٠,٨٢٤	٠,٩٨٢
١٢	٤٣,٦٩	٥٥٠,٧٤	٠,٨٨١	٠,٩٨٢
١٣	٤٣,٧٨	٥٤٨,٤٩	٠,٨٨٥	٠,٩٨٣
١٤	٤٣,٧٣	٥٤٧,٦٤	٠,٨٦٨	٠,٩٨٢
١٥	٤٣,٧٣	٥٥٠,٦٣	٠,٧٥٦	٠,٩٨٢
١٦	٤٣,٧٤	٥٥٣,٨٣	٠,٧٧٤	٠,٩٨٣
١٧	٤٣,٦٦	٥٥٢,٩٠	٠,٧٨٤	٠,٩٨٢
١٨	٤٣,٦٧	٥٥٤,١٠	٠,٧٨٥	٠,٩٨٢
١٩	٤٣,٦٧	٥٥٤,١٠	٠,٧٨٥	٠,٩٨٣
٢٠	٤٣,٦٦	٥٥٠,٦٥	٠,٨٥٥	٠,٩٨٢
٢١	٤٣,٧٧	٥٥٣,٥٣	٠,٨٥٨	٠,٩٨٢
٢٢	٤٣,٦٥	٥٥١,٦٥	٠,٨٠٢	٠,٩٨٣
٢٣	٤٣,٧٧	٥٥٢,٤٧	٠,٨٢٧	٠,٩٨٢
٢٤	٤٣,٦٥	٥٥١,٧٨	٠,٨٠٦	٠,٩٨٢
٢٥	٤٣,٨٥	٥٥١,١٩	٠,٨٣٨	٠,٩٨٣
٢٦	٤٣,٨٦	٥٥١,١٥	٠,٨٤٨	٠,٩٨٢

تراوحت قيم معاملات الارتباط المصحح بين البند والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٧٧٧)، (٠,٨٨١) وهي قيم مرتفعة تشير إلى اتساق جميع البنود فيما وضعت لقياسه. ويتمتع مقياس التتمر الإلكتروني بدرجة عالية من الاتساق الداخلي حيث كانت قيم معاملات ألفا لأبعاد المقياس التتمر الإلكتروني بين ٠,٦٤، و٠,٩٣ وتشير هذه النتائج بصفة عامة أن مقياس التتمر الإلكتروني يتمتع بثبات جيد.

٢. التجزئة النصفية: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار، معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية، كما يوضح الجدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد التتمر الإلكتروني
معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية	
٠,٥٨	٠,٧٤	تشويه السمعة والتحرش الجنسي
٠,٦٦	٠,٧٩	الإقصاء
٠,٥٦	٠,٧٦	العزلة والتهديد
٠,٨٢	٠,٩٦	الكلي

أتضح من الجدول (٤) أن مقياس التتمر الإلكتروني يتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الثقة بنتائجه، حيث بلغ معامل الثبات للاختبار ككل (٠,٩٦)، بينما تراوحت معاملات الثبات على أبعاد المقياس بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية بين (٠,٦٣) و (٠,٧٩).

مرحلة التحكيم على عبارات المقياس: استعانت الباحثة بالمحكمين في الحصول على تقدير وزني العبارات، وتصنيفها، وعمل حساب لكل عبارة حسابا قيميا ووسيطيا، ثم تستبعد العبارات ذات التشكك الكمي، وذلك للتعرف على مدى تحديد كل عبارة من هذه العبارات لمظاهر التتمر الإلكتروني تحديدا واضحا قاطعا، حتى يمكن أن تستبعد العبارات غير الواضحة المعنى أو المزدوجة المعنى، أو غير المناسبة في صياغتها للمبحوثين، استعانت الباحثة بمجموعة من المحكمين مكونة من (٥) محكمين أساتذة من المتخصصين في مجال علم النفس بالجامعات المصرية، وقد حددت الباحثة هذا العدد من الحكام، طبقا لما تشير إليه نتائج الأبحاث المختلفة، بإمكانية استخدام عدد قليل نسبيا من الحكام، للحصول على تقديرات ثابتة لأوزان العبارات

المختلفة، وقد تم استبعاد العبارات التي تقل نسبة اتفاقها عن ٧٥ % بمعرفة المحكمين، لغموضها أو عدم إفادتها في تحديد التتمر الإلكتروني، وكذلك إعادة صياغة بعض العبارات.

تجربة فهم صياغة التعليمات وبنود المقياس: للتأكد من مدى صلاحية مقياس التتمر الإلكتروني للشباب الجامعي قامت الباحثة بإجراء اختبار المقياس على العينة الاستطلاعية قوامها (٥٠) شاب جامعي للتعرف على مدى صلاحية العبارات التي اتفق عليها المحكمون، وقد أكدت النتائج مدى فهمهم لعبارات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

٢- برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض التتمر الإلكتروني:

تكوّن البرنامج من (١١) جلسة علاجية بمعدل جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة ساعة واحدة وقد تمتد إلى ساعة ونصف امتدت إلى ستة أسابيع، ووظف في كل جلسة أسلوب معرفي سلوكي. تحققت الباحثة من الصدق الظاهري للبرنامج بعرضه على خمسة من المحكمين المختصين في علم النفس والعلاج النفسي، لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة البرنامج للأهداف والمهارات المستخدمة للتدريب، ومدة تطبيق البرنامج، ثم تم إجراء التعديلات التي طرحها المحكمون والاستفادة من المقترحات التي قدموها للبحث.

مصادر بناء البرنامج:

من خلال استعراض الدراسات السابقة والأدبيات السيكلوجية التي تناولت برامج العلاج النفسي المعرفي السلوكي مثل كل من: (Baldry ، Ang RP.2015, Grinshteyn E, 2017)، (AC,2015, Huang CL,2019)، استعانت الباحثة بهذه البرامج والدراسات في بناء البرنامج الحالي.

أسس بناء البرنامج:

- تهيئة جو من الثقة، وتقدير قدرات الشباب الجامعي، لبلوغ علاقة علاجية قوية، مما انعكس إيجابياً على استعداد الشباب للمشاركة بالأنشطة في الجلسات العلاجية وأداء الواجبات المنزلية.

- الحرص على إعادة عرض فنيات العلاج بأكثر من طريقة وعدم الانتقال من نقطة لأخرى إلا بعد التأكد من انتهاء النقطة الأولى.

- الاستفادة من فنيات العلاج الجماعي من خلال مساعدة الشباب الجامعي على التحسن في إطار جماعي، والشعور بمشاركة الآخرين نفس الكرب والضيق وإبراز بعض النجاحات لبعض الحالات.

- مناقشة الطلبة فيما تم التدريب عليه أثناء الجلسة العلاجية، وطلب ملخص منهم عقب الانتهاء من ممارسة التدريب على كل فنية من الفنيات المستخدمة خلال الجلسات لبلوغ الاستبصار الذاتي لديهم.

- استخدام أسلوب التشجيع من الباحثة للشباب الجامعي عندما يأتي إحداهم بالاستجابة المناسبة، وأداء التدريب بكفاءة.

- مراعاة اشتمال البرنامج على أنشطة ترويحية أو فترات انتقالية للتخفيف من وطأة الضغط النفسي والتخفيف عنهم بما يتلاءم مع طبيعة الجلسات وطبيعة شخصيتهم ودرجة تجاوبهم مع الباحثة لكسر حاجز الريبة ودعم علاقات الثقة والود على مدار الجلسات.

استخدام أسلوب الواجبات المنزلية للتأكد من نجاح التدريب داخل الجلسة وقيام الشباب بالمشاركة النشطة.

أهداف البرنامج:

هدف البرنامج إكساب الشباب الجامعي مجموعة من المهارات السلوكية والمعرفية التي تساعدهم على التوافق مع أنفسهم ومع البيئة التي يعيشوا فيها، لخفض شعورهم بالانتمى الإلكتروني والتنقيس عن الانفعالات المكبوتة المصاحبة لهم والاستبصار بها.

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج: تم استخدام الفنيات الآتية: (المحاضرة- التحليل الوظيفي للسلوك- التدريب على الترويح عن النفس- تحليل السلوك- الحديث الحر- فنية تحديد الأهداف- إدارة الوقت- الواجب المنزلي).

الإطار النظري للبرنامج:

اعتمد البرنامج على الإرشاد المعرفي السلوكي والذي أقرت الدراسات أهميته في خفض التتمى الإلكتروني، وهناك مجموعة من المبادئ تحثل أساس هذا الاتجاه المعرفي السلوكي تتضمن المرشد، والعمل والخبرة العلاجية وتتمثل في كما أشار (كامل، ٢٠١٠، Fordham B، 2018):

- أن المرشد والعمل يعملان معاً لتقييم المشاكل والتوصل للحلول.
- أن المعرفة لها دور في معظم التعلم الإنساني.
- أن المعرفة والانفعال والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.
- أن العمليات المعرفية تتدمج معاً في نماذج سلوكية.

وتتلخص فروض العلاج المعرفي كما أوضح (Adelman CB,2014):

- أن الفرد لديه القدرة على التخلص من سوء التكيف المعرفي الذي يؤدي به إلى سوء تكيف بصفة عامة وينتج عنه سلوكيات انهزامية.
 - من خلال تدريب مختصر يمكن للمرضى أن يخبروا المعالج بالأفكار، والمشاعر السالبة المتعلقة بالاضطراب.
 - بشيء من التدريب يمكن أن يتوصل المريض إلى أفكاره الذاتية وتخيلاته غير المنكيفة والتي لها دور في اضطرابه.
 - المريض لديه الدافع ليؤدي واجبات منزلية وتعلم طرق واستراتيجيات وفنيات معرفية وسلوكية تساعده على التكيف.
 - المريض يمكن أن يشارك في علاقة تعاونية قائمة على الود، والألفة مع المعالج.
 - المريض لديه دور فعال في العلاقة العلاجية والتعاون العلاجي الفعال.
- والإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم هنا هو صيغة إرشادية تحاول مساعدة مدمن الإنترنت في ثلاث عمليات هي:

- الإدراك.
- المواجهة.
- التجنب.

فالإدراك: يعنى إدراك المواقف التي تدفق لاستخدام الإنترنت.

المواجهة: وهو أن يكون أكثر فاعلية في مواجهة السلوك المشكل المرتبط باستخدام الإنترنت.

التجنب: ويعنى تجنب المواقف المؤدية للتمتر الإلكتروني بصورة ملائمة. (Andersson G,2014: 8)

استخدم البرنامج الحالي ثلاثة عناصر أساسية هي:

- ١- التحليل الوظيفي للسلوك.
- ٢- التدريب على المهارات اللازمة للمواجهة.
- ٣- منع الانتكاسة.

١- التحليل الوظيفي للسلوك:

لكل حالة من حالات التتميم يقوم المرشد، والعمل بعمل التحليل الوظيفي للسلوك، هذا التحليل يساعد على تحديد أفكار وانفعالات وسلوكيات العميل قبل، وبعد الإرشاد. ففي مرحلة مبكرة من الإرشاد يلعب هذا التحليل دوراً في مساعدة المرشد والعمل في تحديد مواقف المخاطرة والتي تؤدي للتتميم الإلكتروني، وفي مرحلة متأخرة من الإرشاد فإن التحليل الوظيفي للسلوك يحدد المواقف المؤدية للإدمان، وتقرير أي فرد من أفراد المجموعة مازال يعاني من صعوبات في المواجهة.

(Romani, P. W., 2022: 2)

٢- التدريب على المهارات اللازمة للمواجهة:

يساعد الإرشاد المعرفي السلوكي المتمم الإلكتروني في الابتعاد عن عادات قديمة متعلمة وتعلم عادات ومهارات جديدة، ولأن المتمم يأتي للإرشاد وهو محمل بمشكلات عديدة فإن التدريب على المهارات يكون محاولة لضبط التتميم كما أوضح (Tesler R, 2019: 109-220) من خلال:

- مواجهة الأفكار السلبية المتصلة بالتتميم.
- مواجهة المشكلات المؤثرة كالعزلة الاجتماعية.
- مواجهة الرغبة الشديدة في التتميم.
- التدريب على مهارات إدارة الوقت كسلوك مضاد لإدمان الإنترنت.

٣- منع الانتكاسة:

وهو لا يختلف عن التدريب على المهارات ولكنه يركز على المواقف الحياتية أو أسلوب الحياة، والأنشطة التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث السلوك المرضي مرة ثانية، وذلك بتدريب العميل على تجنب مثل هذه المواقف والأنشطة. (Melemis SM.2015: 22)

محتويات البرنامج:

الجدول التالي يوضح أهم العناصر التي ناقشها برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي للتتميم الإلكتروني وتطبيقاته المشكلة لدى عينة من طلاب الجامعة.

جدول (٥) يوضح أهم عناصر برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي وفنياته

الجلسة	الموضوع	الفنيات	الواجب المنزلي
١	التعارف - التقديم - القياس القبلي - الاتفاق حول مواعيد الجلسات وقواعد العلاج.		
٢	- الاتفاق حول أهداف البرنامج. - شرح النموذج المعرفي السلوكي. - التدريب على التحليل الوظيفي للسلوك. - الاتفاق حول الواجب المنزلي.	المحاضرة	التدريب على التحليل الوظيفي للسلوك.
٣	شرح عيوب وأثار التتمر الإلكتروني.	المحاضرة	تطبيق التحليل الوظيفي للسلوك.
٤	مواجهة المعارف اللاتوافقية السالبة بخصوص التتمر الإلكتروني.	التحليل الوظيفي للسلوك.	التدريب على التحليل الوظيفي للمعارف السالبة المرتبطة التتمر الإلكتروني.
٥	سلوك الرغبة الملحة التتمر الإلكتروني.	التدريب على مواجهة الرغبة الملحة في الشعور بالتتمر الإلكتروني من خلال: - تحليل سلوك الرغبة. - تحديد أسبابها.	التدريب على استخدام هذا التحليل في مواقف الحياة العادية.
٦	الرغبة الملحة في التتمر الإلكتروني.	التدريب على مواجهة الرغبة الملحة من خلال: - تجنب العلامات والإشارات المرتبطة بها. - التدريب على الترويج عن النفس. - الحديث الحر عن الشعور بالتتمر الإلكتروني. - التعبير الشعور بالتتمر. - تذكر النواتج السلبية للرغبة الملحة. - استخدام الأحاديث الذاتية.	تطبيق ما تم تعلمه من استراتيجيات للمواجهة في مواقف الحياة العادية.

الواجب المنزلي	الفنيات	الموضوع	الجلسة
التدريب على فنية تحديد الأهداف في مواقف الحياة العادية.	فنية تحديد الأهداف.	تقليل استخدام التمر الإلكتروني والامتناع عن الدخول للتطبيقات المشككة.	٧
التدريب على فنيات إدارة الوقت.	فنيات إدارة الوقت: - ممارسة أنشطة مغايرة. - استخدام منبه خارجي.	تقليل استخدام الإنترنت بصورة مفرطة والامتناع عن الدخول للتطبيقات المشككة.	٨
التدريب على فنيات إدارة الوقت.	فنيات إدارة الوقت: - وضع حدود لوقت الاستخدام. - وضع مهام مسبقة. - كارت التنكير.	تقليل الاستخدام المفرط التمر الإلكتروني والامتناع عن الدخول للتطبيقات المشككة.	٩
ممارسة التحليل الوظيفي للسلوك ومهارة الرفض في الحياة العادية.	- التحليل الوظيفي للسلوك. - مهارة الرفض.	منع الانتكاسة	١٠
		مراجعة ما سبق نهاية البرنامج. - تطبيق القياس البعدي. - الاتفاق على ميعاد المتابعة.	١١

رابعاً: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

خامساً: المتابعة

تعني المعرفة العلمية المنظمة لمدى الثبات والاستمرار في تحسن الأعراض النفسية والسلوكية والذهنية التي حدثت لأفراد العينة التجريبية بعد فترة زمنية (شهر) من البرنامج العلاجي (التطبيق التتبعي).

وهي جلسة متابعة هدفها التأكد من ثبات التحسن وتحديد نسبة التقدم ومدى استفاد منه الشباب الجامعي من البرنامج التدريبي وتعزيز التغيرات الإيجابية في سلوكهم منعا من انتكاسهم، وتقديم العون للجوانب الأخرى التي هم بحاجة إلى مساعدة لتعزيز الثبات. والفائدة منها إشعار الشباب بأن الباحثة لا تزال مهتمة بها بعد انتهاء البرنامج، وأنها لم تتخل عنهم، وأنها سوف تظل سنداً لهم في تقديم العون عندما يتطلب الأمر ذلك.

(د) الأساليب الإحصائية:

سعت الباحثة لاختبار صحة فروض الدراسة الحالية، فاعتمدت على حزمة البرامج الإحصائية المعروفة بـ SPSS، وذلك في التعامل مع البيانات التي تم الحصول عليها

من الدراسة الميدانية، وركز البحث على بعض المعاملات الإحصائية المفيدة بالنظرة إلى طبيعة البحث التجريبي، خاصة المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "T.Test" لدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام المعادلة للمجموعات الصغيرة المترابطة وغير المترابطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول نص على: توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية على مقياس التمر الإلكتروني بين الشباب الجامعي الذين خضعوا للبرنامج (المجموعة التجريبية) والشباب الجامعي الذين لم خضعوا للبرنامج (المجموعة الضابطة).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكسون) لدلالة الفروق بالنسبة إلى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وذلك على الأبعاد الفرعية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية والأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) نتائج (Z) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الرتب	الأداء	الأبعاد الفرعية	
*٠,٠١٦	٢,٣٩-	٨,٥	٤,٢٥	رتب سالبة	قبلي	تشويه السمعة والتحرش الجنسي الإقصاء	مقياس التمر الإلكتروني
		٦٩,٥	٦,٩٥	رتب موجبة	بعدي		
**٠,٠٠٨	٢,٦٦-	٥	٥	رتب سالبة	قبلي	العزلة والتهديد تشويه السمعة والتحرش الجنسي	
		٧٣	٦,٦٤	رتب موجبة	بعدي		
**٠,٠٠١	٢,٥٩-	٦	٢	رتب سالبة	قبلي	الإقصاء	
		٧٢	٨	رتب موجبة	بعدي		
**٠,٠٠١	٢,٥٨-	٦	٣	رتب سالبة	قبلي	المجموع	
		٧٢	٧,٢	رتب موجبة	بعدي		

أشارت البيانات في الجدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي. أشارت نتائج الفرض الأول لأهمية البرنامج الإرشادي المعتمد على الأسلوب المعرفي السلوكي الجمعي في تخفيف التمر الإلكتروني للشباب الجامعي. كما أشارت نتائج الفرض الأول إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالتمر الإلكتروني للمجموعة التجريبية من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر، من خلال استخدام فنيات وأساليب العلاج المعرفي السلوكي بهدف تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تعلق في ذهن الشباب عن الشعور بالتمر الإلكتروني وتعديل السلوك الخاطيء الذي يلزم الشاب.

الفرض الثاني نص على: توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس التمر الإلكتروني بين الشباب الجامعي للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي وبعده.

للتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام الإحصاء اللابارامتري (مان ويتي "U") للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، والجدول (٧) يوضح النتائج

جدول (٧) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الدلالة	قيمة U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	الأبعاد الفرعية	
*٠,٠١٩	٢,٣٤-	١١٠	٩,١٧	١٥	التجريبية	تشويه السمعة	مقياس التمر الإلكتروني
		١٩٠	١٥,٨٣	١٥	الضابطة	والتهرش الجنسي الإقصاء	
***٠,٠٠١	٣,٧٧-	٨٥	٧,٠٨	١٥	التجريبية	العزلة والتهديد	
		٢١٥	١٧,٩٢	١٥	الضابطة	تشويه السمعة والتحرش الجنسي	
***٠,٠٠١	٣,٣-	٩٣	٧,٧٥	١٥	التجريبية	الإقصاء	
		٢٠٧	١٧,٢٥	١٥	الضابطة		
***٠,٠٠١	٣,٦٧-	٨٦,٥	٧,٢١	١٥	التجريبية	المجموع	
		٢١٣,٥	١٧,٧٩	١٥	الضابطة		

بينت البيانات في الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس التمتع الإلكتروني، لصالح المجموعة التجريبية والأبعاد الفرعية.

كما وفر البرنامج الإرشادي الجمعي فرصاً للتعبير عن المشاعر السلبية التي يحملها الشباب، وهذا غير متوفر دائماً في مواقف الحياة العامة، وكذلك أتاح البرنامج الإرشادي فرصاً للحوار المنطقي والنقاش والتعبير عن الأفكار، وزيادة القدرة على توكيد الذات والثقة بالنفس. ولاحظت الباحثة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث أصبحت طريقة الحوار والنقاش أكثر فاعلية في إظهار أفكارهم ومشاعرهم ومخاوفهم من الشعور بالتمتع الإلكتروني. واتفقت نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة في خفض الشعور بالتمتع الإلكتروني عن طريق البرنامج الإرشادي مثل دراسة كل من: (Brown, T., 2013 ، Şimşek, C. 2018، مقراني، ٢٠١٨، عبيد، ٢٠٢٠).

أرجعت الباحثة هذه النتيجة إلى أن الشعور بالتمتع الإلكتروني - من وجهة النظر المعرفية ذات أسباب (أقرب) ممثلة في المعارف اللاتوافقية، وذات أسباب (أبعد) ممثلة في الأسباب السيكوباتولوجية (كالقلق الاجتماعي، والاكتئاب، والخوف من المستقبل). وقد ركز البرنامج الإرشادي والفتيات المقدمة فيه على علاج الأسباب (الأقرب) وهي المعارف اللاتوافقية ومواجهتها حيث خصصت جلسات لهذا الغرض من خلال التحليل الوظيفي للسلوك الذي حدد دور المعارف اللاتوافقية في الشعور بالتمتع الإلكتروني، ولم يتطرق البرنامج إلى الأسباب (الأبعد) ممثلة في الجوانب السيكوباتولوجية مما يعدا قصوراً في الإرشاد خاصة مع تأكيد على أن مسببات الشعور بالتمتع الإلكتروني يحتوي على العاملين وهي الأسباب (الأقرب)، (الأبعد). (البراشدية، ٢٠٢٠).

كما فسرت الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن الدخول إلى الإنترنت والتمتع الإلكتروني يشبه تعاطي المخدر لأنه يقدم هروباً انفعالياً ويقدم حالة مضادة للواقع تساعد على الهروب من الصعوبات أو المواقف المشككة، وميكانيزم الهروب هذا يساعد على العمل على التخفيف من المؤقت عن الفرد من ضغوطه النفسية والانفعالية ويسمح بنسيان مؤقت للمشكلات.

واتفقت هذه النتائج مع ما قدمه (Hinduja, S.& Patchin, W.J. 2015 , Shieh, B.)

Nelson, D. ،Kowalski,M.R.2012 ،Katz, A. 2012 ، Hunter, N. 2012 ، 2016

2013، Peterson, J. 2013) من أن الإرشاد والعلاج النفسي يُحسن الشعور بالانتماء الإلكتروني.

الفرض الثالث نص على: توجد فروق دالة إحصائية لدى الشباب الجامعي المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس بالوحدة النفسية في القياسين (البعدي والتتبعي).

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكسون) لدلالة الفروق بين المتوسطات للقياسين (البعدي والتتبعي) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨) نتائج (Z) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية

الدالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الأداء	الأبعاد الفرعية	
٠,٧١٩	٠,٣٥٩-	٢٠,٥	٥,١٣	تتبعي	تشويه السمعة والتحرش الجنسي الإقصاء	مقياس التتمر الإلكتروني
		١٥,٥	٣,٨٨	بعدي		
١	٠,٠٠	٢٢,٥	٥,٦٣	تتبعي	العزلة والتهديد	
		٢٢,٥	٤,٥	بعدي	تشويه السمعة والتحرش الجنسي	
٠,١٥٩	١,٤٠٩-	١٤	٣,٥	تتبعي	الإقصاء	
		٤١	٦,٨٣	بعدي		
٠,١٠٨	١,٦٠٥-	١٥	٥	تتبعي	المجموع	
		٥١	٦,٣٨	بعدي		

اتضح من الجدول (٨) عدم وجود فرق دالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التتمر الإلكتروني، مما يشير إلى استقرار اثر البرنامج. ويعود ذلك للبرنامج المستخدم الذي اعتمد على فنيات النظرية المعرفية السلوكية، إذ يتصف بالشمولية، وتنوع الفنيات في الجلسات الإرشادية وتميزها بالدينامية والوظيفية، إذ أثرت في شخصية الشباب الجامعي إيجابياً.

وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتتبعي أشار إلى فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة وامتداد أثره بعد مرور فترة زمنية من انتهاء الجلسات، حيث أن تدريب الشباب الجامعي على طرق التعامل مع المواقف المثيرة للشعور بالوحدة النفسية وتحسين جودة الحياة بأساليب واقعية وعلمية، وما تضمنه البرنامج من خطة عملية تفاعلية موجهة، نحو تغيير التفكير والمشاعر والسلوك، على مستوى الوعي، إذ ساعدت الطلاب على التعبير عن أنفسهم دون خوف أو تردد وعن خبراتهم والمواقف الحياتية بهدف تغيير معتقداتهم وأفكارهم ومشاعرهم

وتصرفاتهم، أي أن العلاج المعرفي السلوكي ليس علاجاً للناحية السلوكية، والجسمية، وإنما يمتد إلى للناحية المعرفية ويخاطب الأفكار مما يؤدي إلى استمرار تأثير هذا النوع من الإرشاد.

توصيات:

١. إعداد برامج توعوية موجهة حول حقوق الطفل وبرامج موجهة للأسرة حول أفضل الأساليب التربوية المناسبة لتنشئة الطفل وتربيته بشكل صحيح دون اللجوء الى العنف والإساءة.
٢. إعداد المؤسسات المختصة إعداداً جيداً لتقديم البرامج العلاجية الملائمة وتدريب المختصين على أفضل الأساليب والمهارات للتعامل مع الحالات.
٣. إعداد برامج موجهة للمعلمين والإخصائيين للتعرف على مؤشرات العنف وإساءة معاملة الأطفال للقيام بالتدخل المناسب ومساعدة الطفل.

المراجع

١. البراشدية، حفيظة سليمان أحمد. (٢٠٢٠). عوامل التنبؤ بالانتمى الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين، مجلة دراسات وتكنولوجيا المعلومات، المجلد الأول، جامعة حمد بن خليفة للنشر، قطر.
٢. الشناوي، أمنية إبراهيم. (٢٠١٤). الكفاءة السيكومترية لمقياس التتمى الإلكتروني (المتتمى- الضحية)، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفية عدد نوفمبر، ١-٥٠.
٣. عبيد، مروة عبيد عبد الحليم. (٢٠٢٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التتمى الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة دمياط، العدد ٧٦، جمهورية مصر العربية.
٤. كامل، سهير. (٢٠١٠). التوجيه والإرشاد النفسي للصغار، مركز الإسكندرية للكتاب، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
٥. مقراني، سمىة عمارة مباركي. (٢٠١٨). التتمى الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي (رسالة ماجستير)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
٦. هادي، غفران عبد الكريم وآخرون. (٢٠١٨). التتمى المدرسي لدى المراهقين من وجهة نظر المدرسين للعام الجامعي ٢٠١٧-٢٠١٨، جامعة القادسية، كلية التربية للبنات، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، العراق.

-
7. Abiodun, F. (2017). Music Preference and the Issues of Social Challenges among Nigerian Youth: Implications for Moral development. *Accelerando: Belgrade Journal of Music Dance*. Pp., 2:6
 8. Adelman CB, Panza KE, Bartley CA, Bontempo A, Bloch MH. A., (2014). meta-analysis of computerized cognitive-behavioral therapy for the treatment of DSM-5 anxiety disorders. *J Clin Psychiatry*;75:e695–704. [10.4088/JCP.13r08894](https://doi.org/10.4088/JCP.13r08894)
 9. Andersson G, Cuijpers P, Carlbring P, Riper H, Hedman E.(2014) Guided internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*;13:288–95. [10.1002/wps.20151](https://doi.org/10.1002/wps.20151)
 10. Ang RP. Adolescent cyberbullying. (2015). a review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggress Violent Behav*. 25:35–42. [doi: 10.1016/j.avb.2015.07.011](https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.07.011)
 11. Baldry AC, Farrington DP, Sorrentino A. (2015). “Am I at risk of cyberbullying”? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: the risk and needs assessment approach. *Aggress Violent Behav*. 23:36–51. [doi: 10.1016/j.avb.2015.05.014](https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.014)
 12. Blackwell SE, Heidenreich T.(2021). Cognitive behavior therapy at the crossroads. *Int J Cogn Ther*.;8:1–22.
 13. Brown, T. (2013). *Cyber Bullying: Online Safety*. New York: The Rosen Publishing Group.
 14. de Jonge M, Bockting CLH, Kikkert MJ, van Dijk MK, van Schaik DJF, Peen J, Hollon SD, Dekker JJM.(2019). Preventive cognitive therapy versus care as usual in cognitive behavioral therapy responders: A randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*.;87(6):521-529.
 15. Fordham B, Sugavanam T, Hopewell S, Hemming K, Howick J, Kirtley S, et al.(2018). Effectiveness of cognitive-behavioural therapy: a protocol for an overview of systematic reviews and meta-analyses. *BMJ Open*;8:e025761. [10.1136/bmjopen-2018-025761](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025761)
 16. Gavin, L. E., Catalano, R. F., David-Ferdon, C., Gloppen, K. M., & Markham, C. M. (2010). A review of positive youth development programs that promote adolescent sexual and reproductive health. *Journal of Adolescent Health*, 46(3), S75–S91.
 17. Grinshteyn E, Yang YT.(2017). The association between electronic bullying and school absenteeism among high school students in the United States. *J School Health*. 87:142–9. [doi: 10.1111/josh.12476](https://doi.org/10.1111/josh.12476)

-
18. Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2019). Summary of Our Cyberbullying Research (2007-2019) Cyberbullying Research Center. Retrieved from: <https://cyberbullying.org/2019-cyberbullying-data>
 19. Hinduja, S.& Patchin, W.J.(2015).Bulling Beyond The Schoolyard: Preventing And Responding To Cyber bullying.California: Corwin press.
 20. Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, Sawyer AT, Fang A.(2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. Cognit Ther Res;36:427-40.
 21. Hong JS, Kim DH, Thornberg R, Kang JH, Morgan JT.(2018). Correlates of direct and indirect forms of cyberbullying victimization involving South Korean adolescents: an ecological perspective. *Comput Hum Behav.* 87:327-36. doi: [10.1016/j.chb.2018.06.010](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.010)
 22. Huang CL, Yang SC, Hsieh LS.(2019). The cyberbullying behavior of Taiwanese adolescents in an online gaming environment. *Children Youth Serv Rev.*106:104461. doi: [10.1016/j.childyouth.2019.104461](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104461)
 23. Hunter, N. (2012). *Cyber Bullying*. UK: Raintree Press.
 24. Hutson, E. (2016). Cyberbullying in adolescence: A concept analysis. *Advances in Nursing Science*, Pp., 39, 60-70. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26836994>
 25. Katz, A. (2012).*Cyber bullying And E-Safety: What Educators And Other Professionals Need To Know*. London: Jessica Kingsley publishers.
 26. Keefe JR, Chambless DL, Barber JP, Milrod BL.(2019). Treatment of anxiety and mood comorbidities in cognitive-behavioral and psychodynamic therapies for panic disorder. *J Psychiatr Res.* Jul;114:34-40.
 27. Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R.(2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin.* 140(4):1073-137.
 28. Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073.
 29. Kowalski, M.R.&Limber, P.S.&Agatston, W.P.(2012).*Cyberbullying: Bullying In The Digital Age*.UK: Black Well publisher

-
30. Lotta Uusitalo-Malmivaara & Juhani E. Lehto.(2016). Happiness and depression in the traditionally bullied and cyberbullied 12-year-old, *Educational Psychology* Volume 35, Number 4, 2015 ISSN 0144-3410
 31. Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 2–13.
 32. MacFarlane, E., Chauvern, L. M., & Thompkins, A. C. (2013). Promoting healthy development among adolescent girls: A mixed-methods evaluation of the HERstory Program. *Journal of Youth Development*, 8(1).
 33. Melemis SM.(2015). Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery. *Yale J Biol Med.*;88(3):325-32.
 34. Nelson, D.(2013). *Dealing With Cyber Bulling*. New York: Gareth Stevens.
 35. Peterson, J. (2013).*How To Beat Cyber Bulling*. New York: The Rosen Publishing Group.
 36. Romani, P. W., Luehring, M. C., Hays, T. M., & Boorse, A. L. (2022). Comparisons of functional behavior assessment procedures to the functional analysis of problem behavior. *Behavior Analysis: Research and Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/bar0000258>
 37. Roslynn Quirk, Marilyn Campbell.(2015). A Comparison of Online and Offline Witnesses to Bullying and Their Bystander Behaviour .*Educational Psychology* Volume 35, 4, 2015 ISSN 0144-3410
 38. Shieh, B. (2016).*Cyberpal:A Mobile Resource For Cyberbullying*, Ph.D, Psychology Department, Pepperdine University.
 39. Şimşek, C. (2018). Quarter of Turkish youths exposed to cyber bullying: Technology authority. *Hürriyet Daily News*. Retrieved from :<http://www.hurriyetdailynews.com/quarter-of-turkish-youths -exposed-to-cyber-bullying-technology-authority-125045>
 40. Soler AF, Cebolla A, McCracken LM, D'Amico F, Knapp M, López-Montoyo A, et al.(2018). Economic impact of third-wave cognitive behavioral therapies: a systematic review and quality assessment of economic evaluations in randomized controlled trials. *Behav Ther.*;49:124–47.
 41. Tesler R, Nissanholtz-Gannot R, Zigdon A, Harel-Fisch Y.(2019). The association of cyber-bullying and adolescents in religious and secular

-
- schools in Israel. *J Relig Health.* 58:2095–109. doi: [10.1007/s10943-019-00938-z](https://doi.org/10.1007/s10943-019-00938-z)
42. van den Berk Clark C, Moore R, Secrest S, Tuerk P, Norman S, Myers U, Lustman PJ, Schneider FD, Barnes J, Gallamore R, Ovais M, Plurad JA, Scherrer JF.(2019). Factors Associated With Receipt of Cognitive-Behavioral Therapy or Prolonged Exposure Therapy Among Individuals With PTSD. *Psychiatr Serv.* 01;70(8):703-713.
 43. Webb CA, Stanton CH, Bondy E, Singleton P, Pizzagalli DA, Auerbach RP.(2019). Cognitive versus behavioral skills in CBT for depressed adolescents: Disaggregating within-patient versus between-patient effects on symptom change. *J Consult Clin Psychol.*;87(5):484-490.
 44. Ybarra M, Mitchell K, Espelage D. (2012). Comparisons of bully and unwanted sexual experiences online and offline among a national sample of youth [PDF]. In: Özdemir Ö, ed. *Complementary Pediatrics*. 1st ed. New York, NY: InTech; Pp. 204-216.
 45. Zilcha-Mano S, Eubanks CF, Muran JC.(2019). Sudden gains in the alliance in cognitive behavioral therapy versus brief relational therapy. *J Consult Clin Psychol.*;87(6):501-509.