فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية

أ.د/ وليد السيد أحمد خليفة

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي

كلية التربية تفهنا الأشراف جامعة الأزهر

د/ انتصار عبد العزيز محمود

دكتوراة قسم الصحة النفسية، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية

فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية

وليد السيد أحمد خليفة١* ، انتصار عبد العزيز محمود٢

١ قسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي، كلية التربية، جامعة الأزهر، محافظة الدقهلية، مصر.

٢ قسم الصحة النفسية، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، محافظة القاهرة، مصر.

***البريد الإلكتروني للباحث الرئيس**: waleedkhalifa.2620@azhar.edu.eg

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر، ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤ – ١٥.١) سنة بمتوسط (١٤.٦٣) وانحراف معياري (٠.٣٨٣)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما تجريبية تكونت من (٨) تلاميذ، والأخرى ضابطة تكونت من (٧) تلاميذ، وقد تم اختيارهم من مدرسة الفتح الإعدادية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات البحثية التالية: مقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس ضحايا التنمر، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي (إعداد/ الباحثان)، وتكون البرنامج من (١٩) جلسة تم تطبيقها على مدى شهرين ونصف تقريبًا بمعدل جلستين أسبوعيًا، واستغرقت جلسات البرنامج ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، ولتحليل النتائج تم استخدام اختباري مان ويتني ، ويلكوكسون، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المهارات الاجتماعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس ضحايا التنمر في القياس البعدي لصالح اتجاه المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس ضحايا التنمر في القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي- مهارات التحديد الذاتي- المهارات الاجتماعية - اضطراب ضحايا التنمر.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Self-Determination Skills in Improving Social Skills among Students Who Are Victims of Bullying At the Preparatory Stage.

Walid Al-Sayed Ahmed Khalifa[1] * , Intisar Abdel Aziz Mahmoud[2]
[1] Department of Educational Psychology and Statistics, Faculty of Education, Al-Azhar University, Dakahlia Governorate, Egypt.
[2] Department of Mental Health, Institute of Arab Research and Studies, League of Arab States, Cairo Governorate, Egypt.
***E-mail**: waleedkhalifa.2620@azhar.edu.eg.

Abstract :

This study aimed at investigating the effectiveness of a counseling program based on self-determination skills in improving the social skills among students who are victims of bullying at the preparatory stage. The study sample consisted of (15) male and female pupils who are victims of bullying, enrolled in the preparatory stage, and their ages ranged between (14-15.1) years, with an average of (14.63) and a standard deviation of (0.383). They were divided into two groups, the experimental group, which consisted of (8) pupils, and the control one, which consisted of (7) pupils. The two groups were selected from El Fath Preparatory School affiliated to El Dakhla Educational Administration, El Wadi El Gadid Governorate. To achieve the study objectives, the researcher prepared and utilized the following instruments (the social skills scale, the bullying victims scale, and the counseling program based on self-determination skills). The program consisted of (19) sessions that were applied over a period of about two and a half months, at a rate of two sessions per week. The program sessions lasted between (45-60) minutes. The study used the semi-experimental method. To analyze the results, Mann Whiteny and Wilcoxon tests were used. The results revealed that there were statistically significant differences between the ranks mean scores of the experimental and control groups in the post-test of the two scales (social skills- bullying victims), in favor of the experimental group. Also, there were no statistically significant differences between the ranks mean scores of the experimental group in the post and follow up-tests of the two scales (social skills- bullying victims).

Keywords: Counseling Program – Self-determination Skills - Social Skills - Bullying Victims' Disorder.

أولًا: مقدمة الدراسة

يعد تحديد الذات من المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس الدافعي، حيث يعمل على تعزيز الدافعية الذاتية للطلاب، ومساعدتهم على تحمل نتيجة أفعالهم، مع الاستمتاع بتعلمهم وانجاز مهامهم، والشعور بأنهم المسيطرون على سلوكهم، والمتحكمون في اختياراتهم، بحيث تكون هذه السلوكيات مجرده عن الإرغامات، والمكافآت الخارجية، كما يمثل التحديد الذاتي إطار نفسي لفهم دوافع التلميذ، ويجعل الفرد يفعل الأشياء من تلقاء نفسه وليس بسبب دافع أو مكافأة خارجية فقط، ويتضمن جوانب القوة الموجودة لدى التلميذ فالشخص القوى يتمتع بمستوى مرتفع من المهارات الاجتماعية ومن الصعب وقوعه فريسه للتنمر.

ويشير Wehmeyer and Little (2009: 869) إلى أن التحديد الذاتي كبنية نفسية تشير إلى الذات التي تقوم بالفعل، وأن يملك الفرد الإرادة والحرية للقيام بأفعاله بدون أي تأثير خارجي أو ضغط من الآخرين، وأن يملك القدرة على الاختيار والقرار الواعي السليم، وبشكل معتمد أو مقصود وليس بشكل عشوائي.

ولقد أكدت بعض الدراسات البحثية على أن مهارات التحديد الذاتي تعمل على تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ مثل دراسة محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٧) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات التحديد الذاتي والمهارات الاجتماعية وجودة الحياة .

وتعتبر المهارات الاجتماعية من العوامل المهمة في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، والتي تعد في حالة اتصاف التفاعلات بالكفاءة من عوامل تقدير الذات والتوافق النفسي على المستويين الشخصي والاجتماعي (جيهان عثمان محمود، ٢٠١٠: ٤٦٢).

ويعد ضحايا التنمر مجموعة أكثر ضعفًا من المتنمرين؛ لأنهم يعانون بشكل مباشر وغير مباشر من هذه الاعتداءات، وبالتالي يطلبون تدخلات يمكن أن تضع حدا لهذا العنف، وبعض العواقب السلبية لهذه المجموعة من الطلاب، الذين يعانون من الشعور بعدم الأمان، وسوء الأداء المدرسي، والاكتئاب، والأرق، والانتحار.(Da Silva et al.,2016,19).

كما أكد أحمد على طيب، عمرو محمد سليمان (٢٠٢٠) على ضحايا التنمر المدرسي هم الذين يتعرضون لأفعال سلبية متعمدة، سواء أكانت هذه الأفعال جسدية (مثل: الضرب، والركل، والدفع، وشد الشعر، والعض، واللمس غير المؤدب) أو لفظية (مثل: الشتم، والسب، والاستهزاء، وإطلاق أسماء غير لائقة) أو اجتماعية (مثل: العزل أو الاستبعاد من المجموعة، ونشر النميمة أو الإشاعات، وتشويه السمعة، وأخذ أو إتلاف أو تخريب

الممتلكات)، من قبل طلاب آخرين أقوى منهم للسيطرة عليهم.

ونظرًا لندرة الدراسات التي تناولت دراسة هذه المتغيرات وعلاقتها ببعضها البعض لدى التلاميذ ضحايا التنمر؛ مما جعل الباحثان يحاولا الإسهام في سد تلك الثغرة من خلال الدراسة الحالية، من خلال محاولة تقديم برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي التي تتمثل في (الاستقلالية، والسلوك المنظم ذاتيًا، والتمكين النفسي، وتحقيق الذات) في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية.

ثانيا: مشكلة الدراسة:

نبع شعور الباحثان بمشكلة الدراسة من خلال ما لاحظاه من العديد من الصفات والسلوكيات الشاذة التي يتسم بها التلاميذ ضحايا التنمر – وخاصة تلاميذ المرحلة الإعدادية - والتي تعوق نموهم السوي، وتحول دون تمتعهم بالصحة النفسية الجيدة، لما يتعرضون له من إساءة وضرر من زملائهم المتنمرين بشكل متكرر دون القدرة على الدفاع عن أنفسهم سواء برد الأذى أو تجنبه ، بجانب أن مهاراتهم الاجتماعية قليلة ، والذي بدوره تؤثر هذه السمات على تعليمهم في الفصل الدراسي وتفاعلهم مع المحيطين بهم سواء من أقرانهم في المدرسة أو حتى في الأسرة ، مما يؤثر سلبًا على نموهم السليم .

ومن المبررات التي جعلت الباحثان يهتما بإجراء الدراسة الحالية ما يلي:

- تتضح مشكلة الدراسة في كونها تركز الضوء على فئة مهمة من المجتمع وهم طلاب المرحلة الإعدادية؛ لما قد يمثلونه من قوة وثروة بشرية ؛ وما لإعدادهم النفسي والأكاديمي من دور مهم وانعكاسات جوهرية على تقدم المجتمع ورقيه، كما تُعد المرحلة الإعدادية من المراحل المهمة في حياة الطلاب فعلي مستوى النمو يقابلها مرحلة المراهقة بتغيراتها العديدة والسريعة في كافة جوانب حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.
- وجود ضحايا التنمر بنسبة كبيرة بين تلاميذ المدارس، وخطورة استسلامهم لسلوك التنمر الواقع عليهم من الآخرين، حيث يرتبط بالكثير من المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية، فضلًا عن كونه يعوق تقدمهم في البرامج التربوية، حيث تشير دراسة (Swearer et al., 2009) إلى وجود نسبة ٣٠% من تلاميذ المدارس في سن المدرسة ضحايا تنمر وضحايا متنمرين.
- كما تبزر مشكلة الدراسة أيضًا من كونها تسلط الضوء على ظاهرة مدرسية تمثل تحديًا حقيقيًا للقائمين على تربية وتعليم التلاميذ في المرحلة الإعدادية والمراحل التعليمية الأخرى، وتستوجب إعداد وتنفيذ البرامج التدريبية والإرشادية والعلاجية

المختلفة والتي تعمل على ضبط سلوك التلاميذ ضحايا التنمر والمتنمرين وتوجيه سلوكياتهم الوجهة الصحيحة.

- ومما يبرر الدراسة الحالية ما شهده المجال التربوي من تراكم في الشواهد العلمية التي تظهر الدور المهم لامتلاك الطلاب لمهارات التحديد الذاتي حيث يعد من المكونات المهمة في تأهيل المراهقين في المرحلة الإعدادية؛ لما له من آثار إيجابية على النمو الشخصي والنفسي والأكاديمي لهم، حيث أكدت نتائج دراسة (Malian & Nevin, 2002) على أن امتلاك تلك المهارات يعد شرطًا أساسيًا للانتقال الناجح والسلس لمرحلة الرشد.
- تسعى هذه الدراسة إلى سد الثغرة المتمثلة في ندرة الدراسات التي تناولت فعالية البرامج الإرشادية القائمة على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ضحايا التنمر في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة في المرحلة الإعدادية، من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية.

وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية؟ ، ويتفرع من السؤال الرئيس السؤالين الفرعيين التاليين:

١. ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية؟
٢. ما مدى استمرار فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية بعد فترة المتابعة؟

ثالثًا: فروض الدراسة:

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المهارات الاجتماعية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس ضحايا التنمر في التطبيق البعدي لصالح اتجاه المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس ضحايا التنمر في القياسين البعدي والتتبعي.

رابعًا: أهداف الدراسة:

١. التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية.

٢. التحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية بعد مرور شهرين (فترة المتابعة).

خامسًا: أهمية الدراسة:

(أ) الأهمية النظرية:

١- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة (المرحلة الإعدادية) وما يتخللها من تغيرات بيولوجية ووجدانية وسلوكية، وكون تلك الفترة مرحلة انتقالية في حياة التلاميذ لها متطلبات واحتياجات خاصة يمثل إشباعها تنمية الثروة البشرية والكوادر المستقبلية.

٢- أنها اهتمت بدراسة مشكلة سلوكية مهمة وهي اضطراب التنمر والذي يعاني منه الآباء والمعلمين مع أبنائهم وتلاميذهم.

٣- تناولها لمفهوم التحديد الذاتي والذي يحتل مكانة مهمة وضرورية للفرد من حيث اختيار قراراته وتنظيمها كمحاولة للتغلب على الصعوبات التي تواجهه في حياته.

٤- تأكيد العديد من علماء علم النفس والتربية الخاصة على أهمية التحديد الذاتي باعتباره من المتغيرات التي تلعب دورًا فعالًا في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والانفعالية والإبداعية لديهم، وجعلهم أكثر قدرة على التغلب على المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية والصعوبات الدراسية.

٥- إلقاء الضوء على التنمر كأحد المشكلات السلوكية التي تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ وعلى تفوقهم الأكاديمي وكذلك علاقاتهم الاجتماعية مع الأسرة والمعلمين والأقران.

٦- ندرة البحوث والدراسات - في حدود إطلاع الباحثان - التي تناولت فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية؛ مما يعطي لهذه الدراسة ونتائجها الأهمية التي يمكن من خلالها أن تكون بداية لدراسات مستقبلية.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- إثراء مكتبة المقاييس النفسية من خلال توفير أداة لقياس المهارات الاجتماعية واضطراب ضحايا التنمر لدى طلاب المرحلة الإعدادية والتأكد من صدقهما وثباتهما وتحقيق الشروط السيكو مترية لهما، مع إمكانيه توظيفه مع فئات أخرى والاستفادة منه في دراسات مستقبلية أخرى في هذا المجال.

٢- إمكانية استفادة كل من الآباء والمعلمين والتلاميذ والباحثين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية من البرنامج الذي تم إعداده في حالة ثبوت فاعليته.

٣- قد توجه نتائج الدراسة الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين ممن يتعاملون مع تلاميذ المرحلة الإعدادية إلى أهمية خفض اضطراب التنمر قبل تفاقم المشكلة وتطورها.

٤- تقديم التوصيات والمقترحات المناسبة لتوعية الآباء والمعلمين بكيفية التعامل مع تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر؛ مما يسهم بشكل فعال في مساعدة المجتمع على الاستفادة من الطاقات البشرية المعطلة.

سادسًا: التعريفات الإجرائية بمتغيرات الدراسة:

(١) البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي The Counseling Program Based on Self-Identification Skills:

يعرف الباحثان البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي بأنه عملية ارشادية مخططة ومنظمة في إطار علمي منهجي خلال فترة زمنية محددة، تهدف إلى تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية من خلال عدد من الجلسات.

(٢) المهارات الاجتماعية Social Skills:

يعرف الباحثان المهارات الاجتماعية إجرائيًا بأنها مجموعة من المهارات والسلوكيات الاجتماعية التي تزيد من التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية على التفاعل بنجاح مع المجتمع المحيط بهم بشكل إيجابي تجاه المواقف الحياتية، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية على مقياس المهارات الاجتماعية وأبعاده الفرعية (إعداد/ الباحثان).

(٣) ضحايا التنمر Bullying Victims:

يعرف الباحثان التلاميذ ضحايا التنمر إجرائيًا بأنهم تلاميذ المرحلة الإعدادية الذين يتعرضون للإساءة والضرر من زملائهم المتنمرين بشكل متكرر ولا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم برد الأذى أو تجنبه، كما أنهم مهاراتهم الاجتماعية قليلة، وهم يتفادون بعض الأماكن ويغيبون عن المدرسة، كما أن لديهم عدد قليل من الأصدقاء فلا

يستطيعون الدفاع عن أنفسهم تجاه ممارسة سلوك التنمر عليهم، ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية على مقياس ضحايا التنمر وأبعاده الفرعية (إعداد/ الباحثان).

سابعًا: محددات الدراسة:

١ – المحددات الزمنية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣م

٢ – المحددات المكانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة الأساسية على مجموعة من التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية المقيدين بمدرسة الفتح الإعدادية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد.

٣ – المحددات البشرية:

تم تطبيق الدراسة على فئة التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية.

أين الإطار النظري المكون من المفاهيم النظرية والدراسات السابقة؟

ثامنًا: منهج وإجراءات الدراسة

(أ) منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، لمناسبته لطبيعة الدراسة والهدف منها في الكشف عن تأثير فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي(متغير مستقل) في تحسين المهارات الاجتماعية(متغير تابع) لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية".

(ب) عينة الدراسة:

١- العينة الاستطلاعية:

اشتملت العينة على (٢٠) تلميذًا وتلميذة من التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية بنفس مواصفات العينة الأساسية للدراسة؛ وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ممن تراوحت أعمارهم بين (١٤.١ – ١٥) سنة بمتوسط (١٤.٦٠) وانحراف معياري (٠.٣٣٣)، وتم اختيارهم من مدرسة الفتح الإعدادية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد، وليسوا ضمن العينة الأساسية للدراسة.

٢- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٥) تلميذًا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤ – ١٥.١) سنة بمتوسط (١٤.٦٣) وانحراف معياري (٠.٣٨٣)، منهم (٨) تجريبية، (٧) ضابطة، وقد تم اختيارهم من مدرسة الفتح الإعدادية التابعة لإدارة الداخلة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد.

التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة).

بعد أن قام الباحثان باختيار عينة الدراسة الحالية، كان على الباحثان التأكد من تكافؤ تلاميذ المجموعة التجريبية مع تلاميذ المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات الدراسة الدخيلة مثل (العمر الزمني)، وكذلك في متغيرات الدراسة الأساسية (المهارات الاجتماعية، ضحايا التنمر) بأبعادهم المختلفة، كما يلي:

جدول (1) : قيمة " U " لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة

على متغيرات الدراسة في القياس القبلي

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٧		معامل مان ويتني U	Z	الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
العمر الزمني	٧.٧٥	٦٢	٨.٢٩	٥٨	٢٦	٠.٢٦٧	غير دالة
مهارة التعبير الاجتماعي	٨.٨٨	٧١	٧	٤٩	٢١	٠.٩٦٩	غير دالة
مهارة التعبير الانفعالي	٧.٨٨	٦٣	٨.١٤	٥٧	٢٧	٠.١١٩	غير دالة
مهارة حل المشكلات	٧.١٩	٥٧.٥	٨.٩٣	٦٢.٥	٢١.٥	٠.٧٦٧	غير دالة
الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية	٧.٢٥	٥٨	٨.٨٦	٦٢	٢٢	٠.٧٠٦	غير دالة

متغيرات الدراسة	المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٧		معامل مان ويتني U	Z	الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
التنمر الجسدي	٨.٢٥	٦٦	٧.٧١	٥٤	٢٦	..٢٣٨	غير دالة
التنمر اللفظي	٧.٨٨	٦٣	٨.١٤	٥٧	٢٧	..١٢١	غير دالة
التنمر الاجتماعي	٩.٤٤	٧٥.٥	٦.٣٦	٤٤.٥	١٦.٥	١.٤١٨	غير دالة
الدرجة الكلية لمقياس ضحايا التنمر	٨.٣١	٦٦.٥	٧.٦٤	٥٣.٥	٢٥.٥	..٢٩	غير دالة

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا، مما يعنى أن هناك تكافؤًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على جميع متغيرات الدراسة في القياس القبلي (العمر الزمني، المهارات الاجتماعية، ضحايا التنمر)، حيث إن قيمة (Z) غير دالة إحصائيًا، مما يشير إلى وجود درجة عالية من التكافؤ بين المجموعتين.

(ج) أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدم الباحثان عددًا من الأدوات التي اشتملت على مقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس ضحايا التنمر، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي، وفيما يلي عرض تفصيلي لهذه الأدوات:

(١) مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (إعداد/ الباحثان):

١- الهدف من المقياس:

يتمثل الهدف الرئيس من هذا المقياس تحديد مستوى المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

٢-الاساس النظري للمقياس:

تم الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات العربية والأجنبية المتعلقة

بالمهارات الاجتماعية لدى المتعلمين بصفة عامة ولدى التلاميذ ضحايا التنمر بصفة خاصة؛ للوقوف على أهم الأبعاد التي تناولتها هذه الدراسات، وهذه الدراسات هي: (Weaver, 2012؛ أدهم رجب الخفاجي، ٢٠١٥؛ هبة جابر عبد الحميد، ٢٠١٥؛ Jorge et al., 2016؛ جمال عبد الله أبو زيتون، فيصل خليف الشرعة، ٢٠١٧؛ نجوى محمد زين العابدين ، ٢٠١٨؛ هاجر سعد الله الزهراني ، ٢٠١٩؛ أحمد علي طيب، عمرو محمد سليمان، ٢٠٢٠)، والمتمثلة في ثلاثة أبعاد، البعد الاول مهارة التعبير الاجتماعي تكون من (٩) مفردات، البعد الثاني مهارة التعبير الانفعالي تكون من (١١) مفردة، البعد الثالث مهارة حل المشكلات تكون من (١٢) مفردة أي أن العدد الكلي للمقياس هو (٣٢) مفردة والدرجة الكلية للمقياس هي (٩٦) درجة والصغرى هي (٣٢) درجة.

٣-الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

١. صدق المحكمين:

تم حساب صدق مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بطريقة "صدق المحكمين"، حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٩) من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب منهم إبداء الرأي حول صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته وصياغة مفرداته، ومدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى ملاءمة صياغة مفردات المقياس لمستوى العينة ، وتراوحت نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات المقياس ما بين (٨٨,٨– ١٠٠%)، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة أطلع جميع المحكمين على المقياس مرة أخرى وأقروا بصلاحية المقياس للتطبيق.

٢. صدق المحك الخارجي:

من خلال حساب معامل ارتباط سبيرمان بين درجات العينة الاستطلاعية (ن= ٢٠) على مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (إعداد/ الباحثان) ودرجاتهم على قائمة المهارات الاجتماعية (تعريب/ عبد اللطيف محمد خليفة ، ٢٠٠٥) كمحك خارجي، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٩٢) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق مناسب للمقياس.

٣. الصدق التميزي:

تم استخدام الصدق التميزي لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (إعداد/ الباحثان)، وذلك بترتيب درجات العينة الاستطلاعية في الدرجة الكلية لمقياس قائمة المهارات الاجتماعية (تعريب/ عبد اللطيف محمد خليفة ، ٢٠٠٥) ثم ترتيب درجات المقياس المعد تنازليًا، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف المرتفع، الأرباعي المنخفض وهو الطرف الضعيف، ولقياس صحة ذلك استخدم الباحثان مقياس (مان ويتني) لحساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس:

جدول (٢) قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المرتفعين والمنخفضين في مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

م	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الأرباعي الأعلى	٥	٩٣.٤	٢.٧٠	٨	٤٠	٠٠٠	٢,٦٧	٠.٠١
	الأرباعي الأدنى	٥	٦٦.٦	١,٨١	٣	١٥			

يتضح من جدول (٢) أن الفرق بين الميزانين القوى والضعيف دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) وفي اتجاه مستوى الميزان القوى مما يعني تمتع المقياس بصدق تميزي قوي.

ب- الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) تلميذ من ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس أو ما يسمى بالتجانس الداخلي، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٩٠، ٠.٩٦)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة

كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه ، واتضح أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٧٠، ٠.٩٢)، وأن هذه القيم مقبولة ودالة عند مستوى(٠.٠١)،، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ج. ثبات المقياس:

١. طريقة الفا – كرونباخ:

استخدم الباحثان لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٣) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٣) : معاملات ثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

م	البعد	معامل الثبات
١	مهارة التعبير الاجتماعي	٠.٧٥
٢	مهارة التعبير الانفعالي	٠.٧١
٣	مهارة حل المشكلات	٠.٧٤
	الدرجة الكلية	٠,٨٠

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لمهارات المقياس المستخدم تراوحت ما بين (٠,٧١، ٠,٧٥)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٨٠)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد على صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢. طريقة إعادة تطبيق المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (إعداد/ الباحثان) بطريقة إعادة تطبيق المقياس باستخدام معامل ارتباط سبيرمان من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية (ن=٢٠) بين التطبيقين الأول والثاني خلال (٣) أسابيع، ويوضح جدول (٤) ثبات المهارات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤): ثبات مقياس المهارات الاجتماعية لضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بطريقة إعادة التطبيق

م	البعد	معامل الثبات
١	مهارة التعبير الاجتماعي	**٠,٧٧
٢	مهارة التعبير الانفعالي	**٠,٧٥
٣	مهارة حل المشكلات	**٠,٩٠
	الدرجة الكلية	**٠,٩٢

** دالة عند (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات في كل مهارة من مهارات المقياس وفي الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٧٥، ٠.٩٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وأن هذه القيم مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

٤.طريقة تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس علي أساس الاختيار من متعدد حيث تتدرج الاجابة علي كل بند وفقًا لثلاثة بدائل وهي (تنطبق تمامًا، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقًا)، وبذلك يكون اتجاه تقدير الدرجات علي بنود المقياس (٣، ٢، ١) درجة وذلك بوضع علامة (√)، بحيث تساوي الإجابة تنطبق تمامًا (٣) درجات، أما الإجابة تنطبق إلى حد ما تساوي (٢) درجة، أما الإجابة بلا تنطبق إطلاقًا (١) درجة، حيث أن جميع عبارات المقياس سلبية نظرًا لتأثرهم بالتنمر وكونهم غير متفاعلين اجتماعيين لوقوعهم ضمن ضحايا التنمر، وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين (٣٢) درجة ، والنهاية العظمى للمقياس (٩٦) درجة، وبذلك فإن حصول التلميذ على (٦٤) درجة فأكثر قد تكون كافية لكي يتم الحكم من خلالها بأنه يعاني من انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية والعكس صحيح حيث أن جميع العبارات سلبية، وتم تحديد المتوسط الفرضي كنقطة قطع لتحديد التلاميذ الذين يعانون من انخفاض مستوى المهارات الاجتماعية، وذلك بضرب الدرجة المتوسطة (٢) في عدد مفردات المقياس، حيث طلب الباحثان من التلاميذ أن يبدأ كل منهم بوضع علامة (√) في المكان الذي يوافق اتجاهه بالنسبة لكل مفردة تنطبق عليه.

٢- مقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (إعداد/ الباحثان):

١.الهدف من المقياس:

يتمثل الهدف الرئيس من هذا المقياس تحديد ضحايا التنمر من تلاميذ المرحلة الاعدادية.

٢-الاساس النظري للمقياس:

تم الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بالتنمر لدى التلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة، وخاصة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؛ للوقوف على أهم أبعاد مقياس ضحايا التنمر، ومن هذه الدراسات هي: (Cody, 2010؛ Baker & Tanrikulu, 2015؛ أدهم رجب الخفاجي، ٢٠١٥؛ تهاني عيد المطيري، ٢٠٢٠؛ محمد إبراهيم الدسوقي، وفاء محمد عبد البديع، ٢٠٢١؛ Brian, 2021)، تكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثة أبعاد، البعد الاول: التنمر الجسدي تكون من (١٢) مفردة، البعد الثاني: التنمر اللفظي تكون من (١٢) مفردة، البعد الثالث: التنمر الاجتماعي تكون من (١٢) مفردة أي أن العدد الكلي للمقياس هو (٣٦) مفردة.

٣-الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

١. صدق المحكمين:

تم حساب صدق مقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بطريقة "صدق المحكمين"، حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٩) من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب منهم إبداء الرأي حول صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته وصياغة مفرداته، ومدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى ملاءمة صياغة مفردات المقياس لمستوى العينة ، وتراوحت نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات المقياس ما بين (٨٨,٨–١٠٠%)، وبعد إجراء التعديلات المطلوبة أطلع جميع المحكمين على المقياس مرة أخرى وأقروا بصلاحية المقياس للتطبيق.

٢.صدق المحك الخارجي:

من خلال حساب معامل ارتباط سبيرمان بين درجات العينة الاستطلاعية (ن= ٢٠) على مقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (إعداد/ الباحثان) ودرجاتهم على مقياس التعامل مع السلوك التنمري (إعداد/ مجدي محمد الدسوقي، ٢٠١٦) كمحك خارجي، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٩٤) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق مناسب للمقياس.

٣.الصدق التميزي:

تم استخدام الصدق التميزي لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في مقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (إعداد/ الباحثان)، وذلك بترتيب درجات العينة الاستطلاعية في الدرجة الكلية لمقياس التعامل مع السلوك التنمري (إعداد/ مجدي محمد الدسوقي، ٢٠١٦) ثم ترتيب درجات المقياس المعد تنازليًا، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى وهو الطرف المرتفع، الإرباعي المنخفض وهو الطرف الضعيف، ولمقياس صحة ذلك استخدم الباحثان مقياس (مان ويتني) لحساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس:

جدول (٥) قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المرتفعين والمنخفضين في مقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

م	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	متوسط	مجموع	U	Z	مستوى
الدرجة الكلية	الأرباعي الأعلى	٥	١٠٠	٤,٣٩	٨	٤٠	٠٠٠	٢,٦١٩	٠,٠١
	الأرباعي الأدنى	٥	٧٩.٦	١,١٤	٣	١٥			

يتضح من جدول (٥) أن الفرق بين الميزانين القوى والضعيف دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) وفي اتجاه مستوى الميزان القوى مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ب- الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) تلميذًا من ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس أو ما يسمى بالتجانس الداخلي، وذلك من خلال حساب معاملات ارتباط سبيرمان بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٨ ،٠.٩٣) ، كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وتبين أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين(٠.٧٠، ٠.٩٣) ، وأن هذه القيم مقبولة ودالة عند مستوى(٠.٠١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ج- ثبات المقياس:

١. طريقة الفا – كرونباخ:

استخدم الباحثان لحساب ثبات مقياس ضحايا التنمر على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، كما هو موضح بجدول (٦) .

جدول(٦): معاملات ثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

م	البعد	معامل الثبات
١	التنمر الجسدي	٠.٧٦
٢	التنمر اللفظي	٠.٧٢
٣	التنمر الاجتماعي	٠.٧٥
	الدرجة الكلية	٠.٧٨

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لابعاد المقياس المستخدم تراوحت ما بين (٠,٧٢، ٠,٧٥)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (٠,٧٨)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد على صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢.طريقة إعادة تطبيق المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس ضحايا التنمر (إعداد/ الباحثان) بطريقة إعادة تطبيق المقياس باستخدام معامل ارتباط سبيرمان من خلال حساب معامل الارتباط بين

درجات العينة الاستطلاعية (ن=٢٠) بين التطبيقين الأول والثاني خلال (٣) أسابيع، وتبين أن معاملات الثبات في كل بعد من أبعاد المقياس وفي الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٨٠، ٠.٩٠) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، وأن هذه القيم مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

(هـ) طريقة تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس علي أساس الاختيار من متعدد حيث تتدرج الاجابة علي كل بند وفقًا لثلاثة بدائل وهي (تنطبق تمامًا، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقًا)، وبذلك يكون اتجاه تقدير الدرجات علي بنود المقياس (٣، ٢، ١) درجة، وذلك بوضع علامة (√)، بحيث تساوي الإجابة تنطبق تمامًا (٣) درجات، أما الإجابة تنطبق إلى حد ما تساوي (٢) درجة، أما الإجابة بلا تنطبق إطلاقًا (١) درجة، حيث أن جميع عبارات المقياس سلبية نظرًا لتأثرهم بالتنمر لوقوعهم ضمن ضحايا التنمر، وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين (٣٦)، والنهاية العظمى للمقياس (١٠٨) درجة، وبذلك فإن حصول التلميذ على (٧٢) درجة فأكثر قد تكون كافية لكي يتم الحكم من خلالها بأنه من ضحايا التنمر والعكس صحيح حيث أن جميع العبارات سلبية، وتم تحديد المتوسط الفرضي كنقطة قطع لتحديد تلاميذ ضحايا التنمر، وذلك بضرب الدرجة المتوسطة (٢) في عدد مفردات المقياس، حيث طلب الباحثان من التلاميذ أن يبدأ كل منهم بوضع علامة (√) في المكان الذي يوافق اتجاهه بالنسبة لكل مفردة تنطبق عليه.

٣- البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي اعداد/الباحثان :

١. الهدف العام للبرنامج:

يتمثل في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية من خلال برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي.

٢.وصف البرنامج وفنياته:

اشتمل البرنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي على (١٩) جلسة تضمنت (التهيئة والتعارف - توقعات المشاركين - التحديد الذاتي -المهارات الاجتماعية - تابع المهارات الاجتماعية - التنمر - عناصر التنمر- الاستقلالية - اتخاذ القرار - تطبيقات على الاستقلالية واتخاذ القرار -حل المشكلة - تابع حل المشكلات - الثقة بالنفس - تابع الثقة بالنفس - تنظيم الذات -التمكين النفسي - التخطيط للمهمة - وضع الأهداف -

الجلسة الختامية) من خلال الفنيات التالية: (الاسترخاء- النمذجة – الحوار والمناقشة- التعزيز لعب الدور - التغذية الراجعة) حيث تم تطبيق الجلسات على مدى شهرين ونصف تقريبًا بمعدل جلستين أسبوعيًا خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣م، وتستغرق الجلسة الواحدة ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

٣.مكونات البرنامج:

تكون البرنامج من (١٩) جلسة تم تطبيقها على مدى شهرين ونصف تقريبًا بمعدل جلستين أسبوعيًا خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣م، واستغرقت الجلسة الواحدة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة.

(ي) **صدق البرنامج:**

وجد أن نسبة الاتفاق الكلية من قبل السادة المحكمين على صلاحية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي بلغت (٨٨,٨٨- ١٠٠%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة.

تاسعًا: مناقشة النتائج وتفسيرها:

(١) نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "**توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المهارات الاجتماعية في التطبيق البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية**." ولاختبار صحة هذا الفرض الباحثان الأسلوب الإحصائي اللابارامتري مان ويتني Mann-Whitney – U Test لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي؛ وجدول (٧) يوضح تلك النتائج:

جدول (٧) نتائج حساب قيمة "U" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس المهارات الاجتماعية (ن= ١٥)

المهارات	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
مهارة التعبير	تجريبية	٨	٢٦	١.٢٩٠	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٢٨٨	٠.٠١	٨٥
	ضابطة	٧	١٢	١.٥١	٤.٥	٣٦				

الاجتماعي										
مهارة التعبير الانفعالي	تجريبية	٨	٢٧.٤٢٨	٢.٢٢٥	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٢٥٢	٠.٠١	٨٤
	ضابطة	٧	١٢	١.٣٠	٤.٥	٣٦				
مهارة حل المشكلات	تجريبية	٨	٢٨.١٤٢	٣.٥٧٩	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٢٧٩	٠.٠١	٨٤
	ضابطة	٧	١٢	٠.٧٥٥	٤.٥	٣٦				
الدرجة الكلية	تجريبية	٨	٨١.٥٧١	٤.٦٨٥	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٢٥٥	٠.٠١	٨٤
	ضابطة	٧	٣٦	٣.٤٦٤	٤.٥	٣٦				

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المهارات الاجتماعية في (مهارة التعبير الاجتماعي، مهارة التعبير الانفعالي، مهارة حل المشكلات) في التطبيق البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، كما بلغت قيمة حجم الأثر بحساب Rلقياس حجم تأثير البرنامج من خلال المعادلة التالية: $R = Z \sqrt{N}$ (Tomczak & Tomczak, 2014, 23)، حيث يمتد (R) من (-١.٠٠٠ إلى ١.٠٠) بينما (Z)هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات أما (n) هي العدد الكلى لأفراد العينة، وتراوح حجم التأثير ما بين (٠.٨٤ -٠.٨٥) على الأبعاد والدرجة الكلية مما يعني أن (٨٤% - ٨٥%) من تباين درجات التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة يعود لأثر التدريب على البرنامج وهذه القيم تشير لحجم تأثير كبير.

(٢) نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "**توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس ضحايا التنمر في التطبيق البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية**".ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثان الأسلوب الإحصائي اللابارامتري مان ويتني Mann-Whitney – U Test لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي؛ وجدول (٨) يوضح تلك النتائج:

جدول (٨) قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس ضحايا التنمر (ن= ١٥)

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التنمر الجسدي	ضابطة	٧	٣٣.٧١٤	١.١١٢	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٣٠٩	٠.٠٤	٨٥.٥
	تجريبية	٨	١٢.٣٧٥	١.١٨٧	٤.٥	٣٦				
التنمر اللفظي	ضابطة	٧	٣٤.١٤٢	١.٥٧١	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٢٧٠	٠.٠٢	٨٤
	تجريبية	٨	١٢.٢٥	١.٤٨٨	٤.٥	٣٦				
التنمر الاجتماعي	ضابطة	٧	٣٥.٤٢٨	٣.٤٠٨	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٣١٨	٠.٠١	٨٦
	تجريبية	٨	١٢.٦٢٥	١.٠٦٠	٤.٥	٣٦				
الدرجة الكلية	ضابطة	٧	١٠٣.٢٩	٤.٠٢٩	١٢	٨٤	٠٠٠	٣.٢٦٤	٠.٠٢	٨٤
	تجريبية	٨	٣٧.٢٥٠	٣.٤٥٣	٤.٥	٣٦				

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس ضحايا التنمر في التطبيق البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، كما بلغت قيمة حجم الأثر بحساب Rلقياس حجم تأثير البرنامج من خلال المعادلة التالية: (Tomczak & Tomczak, 2014, 23) $R = Z \sqrt{N}$، حيث يمتد (R) من (-١.٠٠ إلى ١.٠٠) بينما (Z) هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات أما (n) هي العدد الكلى لأفراد العينة، وتراوح حجم التأثير ما بين (٠.٨٤ - ٠.٨٦) على الأبعاد والدرجة الكلية مما يعني أن (٨٤% -٨٦%) من تباين درجات التطبيق القبلي بالمقارنة بالتطبيق البعدي يعود لأثر التدريب على البرنامج وهذه القيم تشير لحجم تأثير كبير.

(٣) نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه "**لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية في القياسين**

البعدي والتتبعي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Testلحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية ، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (٩) قيمة Z لدلالة للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية (ن= ٨)

المهارات	القياسين	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مهارة التعبير الاجتماعي	البعدي	١٢	١.٥١	سالبة	١	٢	٢	٠.٥٧٧	غير دالة
	التتبعي	١٢.١٢٥	١.٧٢٦	موجبة	٢	٢	٤		
				متساوية	٥				
				المجموع	٨				
مهارة التعبير الانفعالي	البعدي	١٢	١.٣٠	سالبة	٢	٢	٤	٠,٥٧٧	غير دالة
	التتبعي	١١.٨٧٥	١.٣٥٦	موجبة	١	٢	٢		
				متساوية	٥				
				المجموع	٨				
مهارة حل المشكلات	البعدي	١٢	٠.٧٥٥	سالبة	٣	٣	٩	٠,٤٤٧	غير دالة
	التتبعي	١١.٨٧٥	٠.٨٣٤	موجبة	٢	٣	٦		
				متساوية	٣				
				المجموع	٨				
الدرجة الكلية	البعدي	٣٦	٣.٤٦٤	سالبة	٢	٣	٦	٠,٣٧٨	غير دالة
	التتبعي	٣٥.٧٥	٣.٢٨٤	موجبة	٢	٢	٤		
				متساوية	٤				
				المجموع	٨				

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية (مهارة التعبير الاجتماعي، مهارة التعبير الانفعالي، مهارة حل المشكلات) والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، مما

يدلل على امتداد أثر استمرارية فعالية البرنامج القائم على التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى افراد المجموعة التجريبية.

(٤) نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للدراسة على أنه "**لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس ضحايا التنمر في القياسين البعدي والتتبعي**". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس ضحايا التنمر كما بالجدول:

جدول (١٠) قيمة Z لدلالة للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس ضحايا التنمر (ن= ٨)

المهارات	القياسين	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التنمر الجسدي	البعدي	١٢.٣٧٥	١.١٨٧	سالبة	٢	٢	٤	٠.٥٧٧	غير دالة
	التتبعي	١٢.٢٥	١.٠٣٥	موجبة	١	٢	٢		
				متساوية	٥				
				المجموع	٨				
التنمر اللفظي	البعدي	١٢.٢٥	١.٤٨٨	سالبة	٠	صفر	صفر	١,٤١٤	غير دالة
	التتبعي	١٢.٥٠	١,٤١٤	موجبة	٢	١.٥	٣		
				متساوية	٦				
				المجموع	٨				
التنمر الاجتماعي	البعدي	١٢.٦٢٥	١.٠٦٠	سالبة	٢	٢	٤	٠.٥٧٧	غير دالة
	التتبعي	١٢.٥٠	٠,٩٢٥	موجبة	١	٢	٢		
				متساوية	٥				
				المجموع	٨				
الدرجة الكلية	البعدي	٣٧.٢٥٠	٣.٤٥٣	سالبة	٢	٢.٧٥	٥.٥	٠,٥٥٢	غير دالة
	التتبعي	٣٧.٥٠	٢.٥٠٧	موجبة	٣	٣.١٧	٩.٥		

			متساوية	٣		
			المجموع	٨		

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس ضحايا التنمر (التنمر الجسدي، التنمر اللفظي، التنمر الاجتماعي) والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، مما يدلل على امتداد استمرارية فعالية البرنامج القائم على التحديد الذاتي في خفض الشعور بالتنمر لدى افراد المجموعة التجريبية.

ثانيًا . مناقشة النتائج وتفسيرها:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية بشكل عام عن كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية، كما أثبتت نتائج الدراسة أيضًا استمرار هذا التحسن في المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الاعدادية بعد شهرين من انتهاء البرنامج (القياس التتبعي).

وتتفق تلك النتائج بشكل عام مع توصلت نتائج إليه نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة كدراسة (Weaver, 2012)، ودراسة أدهم رجب الخفاجي (٢٠١٥)، ودراسة (Brian, 2021)، ودراسة منى محمد إبراهيم (٢٠٢١) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ ضحايا التنمر وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت هذه الدراسات أيضًا إلى أنه بالإمكان تحسين المهارات الاجتماعية بعد التجريب لدى عينة الدراسة، وذلك يتم عن طريق تطبيق البرامج التي تم إعدادها لهذا الغرض، كما أكدت على أن المجموعة الضابطة لم يطرأ عليها أي تحسن ملموس في القياس البعدي لأنها لم تخضع للبرامج التي خضعت له المجموعة التجريبية.

كما تتفق نتائج معظم البحوث والدراسات السابقة التي توصلت أيضًا إلى أنه بالإمكان خفض سلوك التنمر لدى التلاميذ بعد التجريب، وذلك يتم عن طريق تطبيق البرنامج الذي تم إعداده لهذا الغرض كدراسة (Chu et al., 2015)، ودراسة (Espelage et al., 2015)، ودراسة محمد عبد الجواد محمود (٢٠١٦)، ودراسة (Marjan et al., 2019)، دراسة تهاني عيد المطيري (٢٠٢٠)، ودراسة عائشة ديحان العازمي (٢٠٢٢).

ويرجع الباحثان نجاح البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي الذي تعرض له التلاميذ ضحايا التنمر أعضاء المجموعة التجريبية فقط دون طلاب

المجموعة الضابطة يأتي نتيجة لواقعية البرنامج واستخدامه خبرات حياتية من واقع حياة التلاميذ في مرحلة المراهقة، وكذلك الأسس العلمية التي تم أخذها في عين الاعتبار عند إعداد وتنفيذ وتقويم البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي، ولما احتواه من جلسات عديدة ذات طبيعة مرحة ومثيرات وأنشطة متنوعة، مع مراعة الخصائص العمرية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وحاجاتهم وطبيعة الفروق الفردية بينهم، كما أنه لبساطة الجلسات وسهولة المشاركة فيها مع تفاعل الباحثان خلالها وتكاملها وانسجامها مع بعضها وتنوعها، ومناسبتها لقدرات تلاميذ المرحلة الإعدادية جعل منها مادة جاذبة ومشوقة لهم.

ويمكن تفسير فاعلية البرنامج المقدم في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك التنمر لدى تلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة بأقرانهم تلاميذ المجموعة الضابطة - والتي لم تتعرض لأي نوع من المعالجات -، وذلك في أطر خصائص عينة الدراسة، فالدراسة الحالية ضمت مجموعة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٤- ١٥) سنة؛ تلك المرحلة التي تقابل مرحلة المراهقة المبكرة، والتي من خصائصها ، كما يشير حامد عبد السلام زهران(٢٠٠٨، ٦٥) ميل المراهق إلى ذاته في محاولة للشعور بالذات وتطويرها، ويتمثل ذلك في الميل إلى الاستقلالية، وسعى المراهق إلى تطوير قدرته على الربط بين الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها وإمكاناته الذاتية، ومحاولة المزاوجة بين خبرات التعلم السابقة وتوقعات المراهق حول ما يريد انجازه، وذلك بما ينعكس في تحقيق ذاته وتنظيمها، وهو ما سعى إليه البرنامج المقدم للمجموعة التجريبية، والهادف إلى إكساب التلاميذ ضحايا التنمر مهارات التحديد الذاتي في إطار عدة محددات والتي تتمثل في (الاستقلالية، تنظيم الذات، والتمكين النفسي، وتحقيق الذات، واتخاذ القرار، حل المشكلة، إلخ)، وهو ما لم تخضع له المجموعة الضابطة، تلك التي لم تخضع لأي معالجات من شأنها إكساب مهارات التحديد الذاتي لتلاميذ المجموعة الضابطة، والذي انعكس بدوره في تلك الفروق الملحوظة بين أداء تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة، وبين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاجتماعية ومقياس ضحايا التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ومما زاد من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي الفنيات التي تم استخدامها، فقد اشتمل البرنامج الذي تعرض له تلاميذ المجموعة التجريبية على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المتعددة التي هدفت في مجملها إلى تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك التنمر، وهي فنية النمذجة، والمناقشة وتبادل الحوار، والاسترخاء، ولعب الدور، والتعزيز بنوعيه (المادي والمعنوي)، والتغذية الراجعة،

والواجبات المنزلية وغيرها، لذلك كان البرنامج له أثر فعال في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك التنمر لدى تلاميذ المجموعة التجريبية ودون تلاميذ المجموعة الضابطة، وأتاحت الفرصة لهم للتعبير عن مشاعرهم، كما ساعد البرنامج الإرشادي القائم على التحديد الذاتي في دعم هذه الفئة معنويًا ونفسيًا واجتماعيًا؛ مما أدى إلى تحسين المهارات الاجتماعية.

أما العينة الضابطة لم تتحسن؛ لأنها لم تتعرض للبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي فبقيت لديهم مشكلة انخفاض المهارات الاجتماعية، حيث لم يكتسب التلميذ مهارات التحديد الذاتي التي اكتسبها تلاميذ المجموعة التجريبية فظل التلميذ متمركز حول ذاته ويشعر بضعفه وعجزه أما قوة وتسلط التلاميذ المتنمرين، واتفقت عدة دراسات مع هذه النتيجة منها دراسة كل من أدهم رجب الخفاجي (٢٠١٥)، أحمد علي طيب، عمرو محمد سليمان (٢٠٢٠)، (Brian, 2021).

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن العينة التجريبية تعرضت إلى البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي الذي وفر لهم القدرة على الاستقلالية من خلال معرفة التلميذ على ماهية الاستقلالية، وتدريبهم على ممارسة السلوك الاستقلالي، والكشف عن خصائص الفرد المستقل ذاتيًا، وتوفير القدرة على اتخاذ القرار من خلال معرفة التلميذ على ماهية اتخاذ القرار، وتدريب التلميذ على ممارسة اتخاذ القرار بنفسه، وأن يحدد الطالب خطوات اتخاذ القرار، وإكساب التلاميذ على مهارة حل المشكلة من خلال عرض مجموعة من المواقف الحياتية وتدريبهم على اختيار البديل الأفضل بعد دراسة النتائج المتوقعة لكل بديل، كما استخدمت فنية لعب الدور لهذه المواقف، والتدريب على مهارة التمكين النفسي، مما ساعد على تحقيق أهداف البرنامج في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك التنمر لدى التلاميذ بالمرحلة الإعدادية من أعضاء العينة التجريبية، أما تلاميذ العينة الضابطة قد ظلوا في بيئتهم الطبيعية التي تفتقر من الأساليب والفنيات السوي التي يجب أن تتعامل بها، ولذا ظلت المهارات الاجتماعية وسلوك التنمر لديهم كما هي.

ولعل من العوامل المهمة التي أدت إلى نجاح البرنامج استخدام الباحثان أسلوب المناقشة حيث كان لها أثر بالغ في الوصول إلى حل سريع للمشكلات التي يتعرض لها التلاميذ من أعضاء المجموعة التجريبية، وعلى الرغم من أن أغلبية جلسات البرنامج تركز على اكتساب المهارات، إلا أن الباحثان تركا وقتًا كافيًا للتلاميذ لمناقشة همومهم ومشاكلهم الفردية المسببة للقلق والتوتر وخاصة المتعلقة بتعرضهم للتنمر؛ مما انعكس بالإيجاب على أداء التلاميذ أثناء الجلسات، كما أتاحت فنية الحوار والمناقشة الفرصة للتلاميذ في

التعبير عن أنفسهم مما أزال حاجز الخوف والخجل، وكذلك توفير مجالاً خصبًا لإحداث تفاعل اجتماعي مثمر استطاع الباحثان من خلاله أن ينمى مهارات التحديد الذاتي لدى التلاميذ ضحايا التنمر

.

يتضح من نتيجة الفرض الثالث عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس المهارات الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي لدى التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية، أي أن البرنامج حافظ على معدل ما حققه من تحسن، وأن تأثير البرنامج ما زال مستمرًا حتى بعد الانتهاء من تطبيقه بفارق زمني شهرين بين القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة).

كذلك أظهرت نتائج الفرض الرابع عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس ضحايا التنمر في القياسين البعدي والتتبعي، أي أن البرنامج حافظ على معدل ما حققه من خفض للتنمر، وأن تأثير البرنامج ما زال مستمرًا حتى بعد الانتهاء من تطبيقه بفارق زمني شهرين بين القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة).

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج العديد من البحوث والدراسات السابقة مثل دراسة أدهم رجب الخفاجي (٢٠١٥)، ودراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٥)، ودراسة (Espelage et al., 2015)، ودراسة محمد عبد الجواد محمود (٢٠١٦)، ودراسة (Jorge et al., 2016)، ودراسة تهاني عيد المطيري (٢٠٢٠)، ودراسة فاطمة محمد إبراهيم (٢٠٢٠)، ودراسة منى محمد إبراهيم (٢٠٢١)، ودراسة عائشة ديحان العازمي (٢٠٢٢)، والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس ضحايا التنمر في المراحل التعليمية المختلفة.

ويعزو الباحثان ثبات استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية إلى رغبة التلاميذ في إثبات ذواتهم، من خلال الحرص على أداء ما تعلموه من مهارات أمام الآخرين سواء في المدرسة أو في المنزل، وما يتلقونه من تعزيز من المحيطين بهم نتيجة ذلك قد ساهم في استمرار الأثر الإيجابي، فضلاً عن البرنامج أحدث لديهم استبصارًا بخطورة ضعف المهارات الاجتماعية من خلال ممارسة مهارات التحديد الذاتي (القدرة على اتخاذ القرارات، التنظيم الذاتي، مهارة الدفاع عن الذات، مهارات حل المشكلة، الاستقلالية)، ومن ثم دفعهم للاستمرار في تقويمها كما تدربوا عليها.

كما يمكن تفسير هذه النتائج من خلال ما توصلت إليه الدراسة من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي في ضوء تركيز الباحثان أثناء جلسات البرنامج على محاولة إكساب التلاميذ ضحايا التنمر مهارات التحديد الذاتي، وذلك باستخدام وسائل وفنيات مشوقة ومناسبة لعينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الإعدادية والتي كان لها كبير الأثر في نتائج الدراسة حيث أثرت مهارة الدفاع عن الذات في إكساب التلاميذ عينة الدراسة القدرة على الثبات وعدم الرضوخ لمطالب الآخرين، ومهارة الاستقلالية التي ساعدت التلاميذ على توكيد الذات والاستقلال في الرأي، والنهي عن أن يكونوا مجرد تابعين للغير، واكتساب التلاميذ القدرة على المطالبة بحقوقهم والإصرار على الحق، وهذا من شأنه أن يساعدهم على مواجهة المواقف بمزيد من الثقة، كما أنها تمنحهم مزيدًا من الجرأة والشجاعة على معارضة آراء الآخرين، واستفاد التلاميذ من جلسات البرنامج في تنمية ثقتهم بأنفسهم وتقبلهم لذواتهم، وكان له بالغ الأثر على أعضاء المجموعة التجريبية وظهر ذلك واضحًا في التفاعل والتعاون خلال الجلسات البرنامج بسبب تشجيع الباحثان لأفراد المجموعة على تعديل سلوكهم من السلوكيات السلبية الغير مرغوب فيها إلى السلوكيات الإيجابية المرغوب فيها والتي طبقوها بشكل متكرر وتفاعلوا معها ثم قاموا بتطبيقها في المواقف التعليمية المختلفة وهذا يشير إلى استمرارية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بفترة تصل إلى شهرين.

وربما يرجع ذلك إلى اقتناع أفراد المجموعة التجريبية من التلاميذ بدور البرنامج في تدعيم أساليب مواجهة الآثار المترتبة على التعرض للتنمر لديهم وهذا شجع التلاميذ على تكرار المهارات والمهام التي يتدربون عليها خلال جلسات البرنامج في المنزل، مما ساهم في تكرار المهارات والسلوكيات المطلوبة، وأدى إلى بقاء أثر البرنامج على المدى الأطول، كما أدى إلى اقتناعهم أيضًا بأن ما تعلموه خلال الجلسات الإرشادية ليس شيء وقتي وينتهي مع نهاية الجلسات، وإنما هو أسلوب حياة يمكن أن يتبعوه خلال حياتهم كلها.

كما أن تعرض التلاميذ للنماذج الإيجابية والسلبية كانت عاملاً مساعدًا في تعليم هؤلاء التلاميذ أساليب وسلوكيات من شأنها الإسهام في خفض الآثار المترتبة على التعرض للتنمر وتنمية المهارات الاجتماعية من خلال تنمية قدرات التلاميذ ضحايا التنمر في التعامل مع البيئة المحيطة، وجعلهم يدركون الفروق بين النموذجين والقدرة علي الاستبصار لحل مشكلاتهم والتخلص من السلوك التنمري التي يعانون منه وتعديله.

ثالثًا. توصيات الدراسة:

- أهمية تضمين مهارات التحديد الذاتي ضمن القواعد التنظيمية للمدارس التابعة لوزارة التربية التعليم من حيث مفهومها، وآلية تقديمها، ومتطلبات تقديمها، بما يساعد الفريق المدرسي على فهم هذه المهارات لتلبية الاحتياجات الفريدة لهؤلاء التلاميذ.
- توعية الأسرة بدورها المحوري في تنمية مهارات التحديد الذاتي لدى أبنائهم، فمن غير المتوقع أن الوقت الذي يمضيه التلميذ بالمدرسة كفيل بتعلم جميع ما يحتاجه بحياته، خصوصًا تلك المهارات المتعلقة بقدرة التلميذ على تقرير مصيره واتخاذ قراراتهم بأنفسهم والعيش باستقلالية.
- الاستفادة من البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التحديد الذاتي المستخدم في هذه الدراسة لتنمية المهارات الاجتماعية لدى فئات أخرى من فئات المجتمع غير فئة الطلاب العاديين مثل التلاميذ ذوي الإعاقات المختلفة (سمعية أو بصرية أو حركية)، وذوي الأمراض المزمنة.
- تضمين مجموعة من الأنشطة الإثرائية والإرشادية بالمناهج والمقررات الدراسية، والتي من شأنها زيادة وعي المتعلم بذاته وإمكاناته وقدراته واستعداداته الذاتية، بما يحقق النمو النفسي السوي للمتعلمين.
- القيام بحملات توعية إرشادية توضح للأسرة مدى خطورة الأسلوب المتبع من قبلهم في تربية أبنائهم، والدور السلبي الذي يلعبه الأسلوب المعتمد على القسوة والعقاب والإهمال، وأن الأمر قد يصل بالأبناء إلى التنمر.
- الاهتمام بالأنشطة الترفيهية والرحلات بالمدرسة للتخلص من الطاقة السلبية والعدائية الكامنة لدى التلاميذ المتنمرين.
- عقد دورات تدريبية للمعلمين لتوضيح أسباب انتشار ظاهرة التنمر لدى المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة المرحلة الإعدادية، والكشف عن أسبابها وطرق التصدي لها وطرق الوقاية منها وعلاجها.

عاشرًا: البحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في خفض الأفكار اللاعقلانية الداعمة للتنمر لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
٢. فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات التحديد الذاتي في تحسين الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ ذوي اضطراب العناد المتحدي بالمرحلة الإعدادية.

٣. فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في خفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية.

مراجع الدراسة

عبد اللطيف محمد خليفة (٢٠٠٥). **قائمة المهارات الاجتماعية**. القاهرة: دار غريب.

مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٦). **مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين**. القاهرة: دار جوانا للنشر والتوزيع.

أحمد علي طيب، عمرو محمد سليمان (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية في خفض التنمر المدرسي لدى الطلاب المعاقين عقليًا القابلين للتعلم، **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٧٢)، أبريل، ٥١- ١٢٣.

أدهم رجب الخفاجي (٢٠١٥). **أثر برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسي**، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.

تهاني عيد المطيري (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالواقع في خفض سلوك التنمر لدى طالبات المرحلة المتوسطة، **المجلة التربوية**، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت، ٣٤(١٣٥)، يونيو، ١٧- ٥٥.

جمال عبد الله أبو زيتون، فيصل خليف الشرعة (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي في المهارات الاجتماعية في خفض سلوك التنمر وتنمية مفهوم الذات الأكاديمي لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم، **دراسات العلوم التربوية**، عمادة البحث العلمي وضمان الجودة، الجامعة الأردنية، ٤٤(٤)، ١٣٣- ١٤٧.

جيهان عثمان محمود (٢٠١٠). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، **ندوة التعليم العالي للفتاه (الأبعاد والتطلعات)** خلال الفترة من ٤- ٦ يناير، وزارة التعليم العالي، جامعة طيبة بالمدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.

عائشة ديحان العازمي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، **دراسات تربوية ونفسية**، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١١٥)، أبريل، ١- ٦٧.

فاطمة محمد إبراهيم (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، **مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف**، ١٧(٩٩)، أكتوبر، ٤٠٠- ٤٢٨.

محمد إبراهيم الدسوقي، وفاء محمد عبد البديع (٢٠٢١). دراسة مقارنة بين الموظفين المتنمرين وضحايا التنمر في بعض متغيرات الصحة النفسية، **مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، (٦٧)، أغسطس، ٣٨٥-٤٢٦.

محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٧). العلاقات السببية بين المهارات الاجتماعية والتحديد الذاتي وجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ذوي صعوبات التعلم، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية**، جامعة عين شمس، ٤١(٤)، ١٢٢- ٢١٥.

محمد عبد الجواد محمود (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي في خفض سلوك التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، **مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية**، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، (٧)، يونيو، ٢٨٩- ٣٠٤.

منى محمد إبراهيم (٢٠٢١). برنامج إرشادي للحد من أعراض سلوك التنمر الشائعة لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة وتعزيز المهارات الاجتماعية لديهم، **مجلة الطفولة والتربية**، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ١٣(٤٥)، يناير، ٢٥٩- ٣٢٤.

نجوى محمد زين العابدين (٢٠١٨). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)**، ٢(٩٣)، يناير، ٥٩- ١٠٤.

هاجر سعد الله الزهراني (٢٠١٩). التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة قلوة، **مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط**، ٣٥(٦)، يونيو، ٣٤٣- ٣٨٥.

هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٥). فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض سلوك التنمر لدى ذوي صعوبات التعلم، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٥(٨٦)، يناير، ٣٤٥- ٣٨٩.

Swearer, S. M.; Espelage, D. L. & Napolitano, S. A. (2009). *Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools*, New York, NY: The Guilford Press, Inc.

Baker, O. E. & Tanrikulu, I. (2015). Psychological consequences of cyber bullying experiences among Yurkish secondary school children, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, (2), 2771- 2779.

Brian, J. (2021). The effects of a resilience programme on social skills, bullying, and victimization among eight to thirteen-year-old students, *Children & Society*, 36(4), November, 610- 625.

Chu, B.; Hoffman, L. & Johns, A. (2015). Transdiagnostic Behavior Therapy for Bullying Related Anxiety and Depression: Initial *Development and Pilot Study*, Codnitive and Behavioral Practice, 22, 415- 429.

Cody, C. (2010*). Impact of Bullying Prevention Initiatives on Bullying Prevalence as Perceived by Elementary School Principals in a Lutheran School District*, Un Published Dissertation, Walden University, Minnesota, USA.

Da Silva, J.; de Oliveira, W.; Braga, I.; Farias, M.; da Silva Lizzi, E;, Gonçalves, M. & Silva, M. (2016). The effects of a skill-based intervention for victims of bullying in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1042.

Espelage, D.; Rose, C. & Polanin, J. (2015). Social – Emotional Learning Program to Reduce Bullying, Fighting, and Victimization among Middle School

Students with Disabilities, *Remedial and Special Education*, 36(5), 31- 42.

Jorge, L.; Wanderlei, A. Lara, F. & Marta, A. (2016). The Effects of a Skill-Based Intervention for Victims of Bullying in Brazil, *International Journal Environmental Research and Public Health*, Nov, 13(11), 10- 42.

Malian, I. & Nevin, A. (2002). A review of self-determination literature

implications for practitioners, *Remedial and Special Education*, 23(2), 68-74.

Marjan, F.; Siavash T. & Rahimian, B. (2019). Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Child on Bullying Behaviors Among Children, *International Archives Of Health Sciences Published* By Wolters Kluwer – Medknow, 6(1), 52-65

Tomczak,M., & Tomczak,E. (2014).The need to report effect size estimates revisited .An overview of some recommended measures of effect size, *Trends in Sport Sciences*,1(21),19-25.

Weaver, K. (2012). *Social skills development and social interest in African American bullying students through student and parent involvement*, Unpublished dissertation, Adler School of Professional Psychology, IIIinois, USA.

Wehmeyer, M. L. & Little, T. D. (2009). *Self – determination*. In S. J. Lopez (Ed.), The Encyclopedia of Positive Psychology (pp 868-874). Wiley: Blackwell.