# برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة

**د يسرا محمد سيد عبد الفتاح**
**مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس**
**كلية التربية –جامعة عين شمس**

**ملخص الدراسة :**

هدفت الدراسة الحالية إلى بيان أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة و ذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي :كيف يمكن بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على عينة مكونة من 70 طالباً من الصف الأول المتوسط ، وتم اختيار عينة الدراسة الأساسية وتطبيق أدوات الدراسة عليها و تكونت من 29 طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة ، و قد تم استخدام عدد من الأدوات مثل: مقياس التنمر المدرسي ،اختبار الأفكار اللاعقلانية ، برنامج معرفي سلوكي، وتم معالجة البيانات عن طريق اختبار (ت) و أشارت نتائج الدراسة إلى :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي في مقياس التنمر المدرسي ككل لصالح التطبيق البعدي .
2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل لصالح التطبيق البعدي .

**كلمات مفتاحية:** التنمر المدرسي ، الأفكار اللاعقلانية ، برنامج معرفي سلوكي

# Cognitive behavioral program to reduce bullying school and some irrational believes for middle school student.

By: dr Yousra Mohammed Sayed
Lecturaler of curricula and teaching methods
Faculty of education –Ain Shams University

**Abstract**:
The main object of the current study lies in exploring the effectiveness of cognitive behavioral program to reduce bullying school and some irrational believes for middle school student. The study has one main question : how can I build an cognitive behavioral program to reduce bullying school and some irrational believes for middle school student , therefore we select a pilot sample consists of 70 participants to achieve the psychometric properties .Then we choose the basic sample to administrate the tools of the study which consists of 29 participants .we use a number of tools such as : a scale of bullying school , a test of irrational believes ,and an cognitive behavioral program.Then we processed the data statically by (t) test method .
The results of the study are :

1- There are statistically significant difference at 0.01 level between means score of study sample in the tow applications for pre and post bullying school scale as a whole in favor for the post application.

2- There are statistically significant difference at 0.01 level between means score of study sample in the tow applications for pre and post irrational believes test as a whole in favor for the post application.

Keywords: bullying -irrational believes-cognitive behavioral program

# برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة

**د يسرا محمد سيد عبد الفتاح**
**مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس**
**كلية التربية –جامعة عين شمس**

**مقدمة الدراسة:**

يعد التنمر المدرسي ظاهرة نفسية واجتماعية، وجدت في المدارس وفي المراحل الدراسية المختلفة منذ القدم، إلا أن التطور التكنولوجي وظهور الألعاب والأفلام التي تحرض على العنف وانتشارها بين الشباب والأطفال، ساهم بشكل كبير في انتشار الظاهرة بين الجنسين في مختلف المراحل الدراسية.

وكانت للدراسات الأجنبية السبق في دراسة الظاهرة،وعلى رأسهم "ألويس" الذي أنشأ أول معهد لدراسات التنمر المدرسي نظراً لما شكلته الظاهرة آن ذاك من تهديد لحياة بعض الطلاب وعدم رغبتهم في الذهاب مرة أخرى للمدرسة وتفكيرهم في الانتحار. (Illiniois, 2001)

وجاء الاهتمام بدراسة التنمر المدرسي متأخراً في عالمنا العربي، حتى أنه منذ حوالي خمس سنوات لم تكن المكتبة التربوية تحتوي على دراسات عربية عن التنمر إلا القليل جداً، بل أن البعض من لم يكن يعرف المقصود تحديداً من التنمر هل هو ظاهرة العنف في المدارس أم إنه استقواء فرد على فرد آخر أو جماعة على جماعة أخرى.

واتجهت الدراسات العربية في أغلبها إلى البحث عن أسباب التنمر ورصد المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تتعلق به فكان تركيز هذه الدراسات على تشخيص الظاهرة وليس علاجها ، و من هذه الدراسات:(سكران، علوان، 2016)، (البهاص، 2012)، (خوج، 2012)، (حسن، 2015)، (عبد الرحيم، 2017)، (عبد العال، 2016)، (إسماعيل، 2010)، (غريب، 2017)، (أحمد، عبده، 2017).

وكان أحد أسباب التنمر هو وجود أفكار لاعقلانية لدى المتنمرين مثل: القوة والسيطرة على الأقران هي السبيل لحمايتي من الآخرين، ضرورة إخافة من حولي حتى يتسنى لي العيش بسلام .

وأيضاً ضحايا التنمر لديهم أفكار لاعقلانية مثل:إن عدم المواجهة والانصياع للأقران هو الأفضل، إن إبلاغ الكبار عما أتعرض له من مضايقات يعد ضعف وقلة حيلة. أما المتفرجون وهم الركن الثالث لظاهرة التنمر فلديهم أفكار لا عقلانية أيضاً مثل: أنا لا أستطيع تغيير العالم من حولي وسيبقى القوي قوياً والضعيف ضعيفاً، أو ما يحدث في المجتمع الخارجي وفي البيئة من حولي لا يهمني ويعد مصدر سخرية لي.

وأشارت الدراسات إلى زيادة ظاهرة التنمر المدرسي في المرحلة المتوسطة (الإعدادية) نظراً لأن الطلاب في هذه المرحلة يمرون بسن المراهقة وتنشأ لديهم العديد من التغيرات النفسية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية (القحطاني، 2008)، (البقمي، 2009).

ويعد التفكير أحد العمليات المعرفية التي تنمو وتتشكل في المرحلة المتوسطة وتحتاج عملية تنمية التفكير إلى رعاية مستمرة وتنقيحاً له من الأفكار اللاعقلانية التي تسيطر عليه وتكبله عن تحقيق أهدافه، ومن أهم الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها في هذه المرحلة العمرية الشعور بالسعادة والاستقرار النفسي (عبد الفتاح، 2008).

وقام "ألبرت أليس" بتقديم نظرية في العلاج العقلاني والانفعالي السلوكي منذ خمسينات القرن الماضي وقام بتطويرها هو وتلامذته حتى وصلت إلى ما يسمى بالعلاج المعرفي السلوكيCBTوهي اختصار لـ Cognative behavior therpy. (Ellis, 2017)

ونظرية "أليس" تقوم على نموذج يسمى ABCDE وقد تم تطوير هذا النموذج وإضافة مراحل جديدة له، وهو يقوم باختصار على أن ردود أفعالنا هي ليست نتيجة الأحداث بل نتيجة أفكارنا الداخلية وطريقة إدراكنا للأمور.

وقدم النموذج إحدى عشر فكرة لا عقلانية من وجهة نظر ألبرت هي المسئولية عن سوء التكيف الذي يعيشه الفرد وهي التي تسبب الكثير من الأمراض والاضطرابات

النفسية وتقوم طرق العلاج العقلاني والانفعالي على استخدام أساليب معرفية وسلوكية وانفعالية لتعديل سلوك الفرد وردود أفعاله تجاه الظواهر النفسية المختلفة.

وتناولت الدراسات السابقة هذه الأساليب لتعديل السلوكيات الخاطئة عند الطلاب مثل: دراسة (مالك، 2009)، ودراسة(صالح، 2017) ودراسة (Hagaa, 2013) ودراسة (المطير، العارضي، 2014).

وعلى الرغم من أهمية استخدام أساليب التدخل للنظرية المعرفية السلوكية في مواجهة مشكلة التنمر المدرسي، إلا أن الواقع يشير إلى عكس ذلك، فاتجهت أغلب الدراسات والمؤتمرات العلمية إلى التوصية بعمل برامج للمعلمين ومديري المدارس وأولياء الأمور للتوعية بظاهرة التنمر واتخاذ إجراءات عقابية تجاه المتنمرين مثل دراسة (القحطاني، 2008)، (القحطاني، 2013)، (أبو الحديد، 2017)، (عبد الرحيم، 2017)، (عبد العال، 2016)، (القرني، 2016).

والقليل من الدراسات التي اهتمت بالطالب نفسه لمواجهة التنمر، فلم تلتفت أغلب الدراسات إلى أهمية عمل برامج مقترحة للطلاب تشمل تنمية مهاراتهم الجسدية والحوارية ومهارات التواصل لديهم لمواجهة موقف التنمر إذا تعرضوا له أو لخفض حدة التنمر لديهم فكل طالب متنمر ربما يكون في موقف سابق متنمر عليه أي ضحية وفي موقف آخر متفرج على التنمر.

والدراسة الحالية في حدود علم الباحثة هي من أوائل الدراسات التي تناولت تقديم برنامج مقترح لخفض مستوى التنمر عند طلاب المرحلة المتوسطة في منطقتي السليل ووادي الدواسر بالمملكة العربية السعودية لخفض الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي بهم إلى الوقوع في التنمر كضحايا أو متفرجين أو متنمرين.

**ثانياً: الإحساس بالمشكلة:**

1) قامت الباحثة بتطبيق استبيان إلكتروني (انظر ملحق 2) https://goo.gl/Bt4z3vعلى 34من المرشدين الطلاب بمدارس منطقتي السليل ووادي الدواسر وكان الهدف من الاستبيان هو معرفة درجة وعي الطلاب والمعلمين والمديرين بظاهرة التنمر.

وجاءت نتائج الاستبان كالآتي:

أ- المعلمين وقيادات المدارس لديهم وعي كبير بظاهرة التنمر والأعراض الدالة عليه حيث بلغت النسبة 58.8%.

ب- أكثر من 50% من أفراد العينة أشاروا إلى ضعف وعي الطلاب بالتنمر.

ج- 88.8% من أفراد العينة أكدوا انتشار التنمر اللفظي في المدارس وأنه أكثر أنواع التنمر انتشاراً بالمدرسة.

د- وعند سؤال أفراد العينة عن أسباب إخفاق البرامج المقدمة من قبل وزارة التعليم في خفض ظاهرة التنمر تم إرجاع ذلك إلى:

1- الطبيعة القبلية للمجتمع الطلابي وتشجيع بعض الأسر أبنائها على التنمر لأنه دليل فرض القوة والسيطرة والهيمنة.

2- عدم تسليط الضوء على الظاهرة إعلامياً وعدم إقامة الندوات والدورات للتوعية بخطورة الظاهرة.

3- انتشار الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة أفلام العنف.

هـ-وعند السؤال أفراد العينة عن انتشار الظاهرة أجاب 8.8 %منهم أن الظاهرة تنتشر انتشاراً كبيراً بالمدارس .

2) افتقار المكتبة التربوية وخاصة في مجال المناهج وطرق التدريس إلى دراسات تتضمن برامج لخفض مشكلة التنمر المدرسي وخفض الأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة المتوسطة وجاءت أغلب الدراسات التربوية لتشخيص المشكلة ودراسة أبعادها والمتغيرات المتعلقة بها مثل دراسة (إسماعيل، 2010)، (سكران، علوان، 2016)، (البهاص، 2012)، (أبو الحديد، 2017).

3) طلاب المرحلة المتوسطة (الإعدادية) لا يدرسون علم النفس، وأغلب المشكلات النفسية التي يتعرضون لها يتم تحويلها إلى المرشد الطلابي وهو لا يزيد عن واحد فقط بكل مدرسة وأحياناً بعض المدارس لا يوجد بها مرشد طلابي من الأساس وبعض المرشدين لهم خلفية تعليمية لا علاقة لها بدراسة علم النفس ويعتمدون في تقديم نصائحهم للطلاب على الخبرة الشخصية وعلى الدورات التي يحصلون عليها من الوزارة لتدريبهم على الإرشاد الطلابي. الأمر الذي يؤكد ضرورة عمل برامج تدعم المهارات النفسية لدى الطلاب لمواجهة مشكلة التنمر المدرسي.

**ثالثاً: تحديد المشكلة:**

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في تدني وعي الطلاب في المرحلة المتوسطة بمشكلة التنمر المدرسي وما يصاحبها من أفكار لا عقلانية.

وللتصدي لهذه المشكلة تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

كيف يمكن بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

**ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة التالية:**

1- أما أبعاد ظاهرة التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

2- ما الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بظاهرة التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

3- ما أسس بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة المتوسطة.

4- ما صورة البرنامج المعرفي السلوكي لخفض التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية لطلاب المرحلة المتوسطة.

5- ما فاعلية تدريس برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

**رابعاَ: حدود الدراسة:**

اقتصرت الدراسة الحالية على الآتي:

1- طلاب المرحلة المتوسطة بإحدى مدارس محافظة السليل نظراً لأن المرحلة المتوسطة هي الأكثر تأثراً بظاهرة التنمر لارتباطها بمرحلة المراهقة وتم اختيار محافظة السليل لتطبيق الدراسة نظراً لطبيعتها القبلية واحتياجها لهذه النوعية من الدراسات.

2- بعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بظاهرة التنمر والتي تندرج تحت نموذج "ألبرت أليس" للأفكار اللاعقلانية.

**خامساً: مصطلحات الدراسة:**

**1) التنمر المدرسي:**

تتبنى الباحثة تعريف "دان ألويس" بأنه:

"أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، وتتم بصورة متكررة وطوال الوقت، وقد تكون تلك الأفعال السلبية :شتائم أوإغاظة أو تهديداً وسخرية، وقد تكون احتكاك جسدي كالضرب والركل والدفع، أو تعبيرات مثل: التكشير بالوجه والإشارات الغير لائقة، بقصد عزله عن المجموعة". (خوج، حنان أسعد، 2012: 17)

وتعرفه الباحثة إجرائيا بأنه:

الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التنمر المدرسي.

**الأفكار اللاعقلانية:**

وتتبنى الباحثة تعريف "ألبرت أليس" بأنها:

تلك الأفكار الغيرمنطقية التي تتميز بالمبالغة والتهويل في تفسيرها للحدث وتعيق الفرد في حياته اليومية. (المطيري،أحمد مرزوق,و العارضي،زيد فالح، 2014: 4)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه:

الدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار الأفكار اللاعقلانية.

**سادساً: خطوات الدراسة وإجراءاتها:**

سارت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1- تحديد قائمة بأبعاد التنمر المدرسي من خلال مراجعة الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت ظاهرة التنمر.

2- تحديد قائمة بالأفكار اللاعقلانية التي ترتبط بظاهرة التنمر المدرسي من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الأفكار اللاعقلانية عند طلاب المرحلة المتوسطة.

3- تحديد أسس بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض ظاهرة التنمر المدرسي وما يرتبط بها من أفكار لا عقلانية.

4- إعداد برنامج وذلك من خلال:

أ- تحديد أهداف البرنامج.

ب- تحديد المحتوى العلمي للبرنامج.

ج- تحديد استراتيجيات التعليم والتعلم المناسبة.

د- تحديد الأنشطة ومصادر التعلم.

هـ- تحديد أساليب التقويم المناسب للبرنامج.

5- قياس مدى فاعلية "تدريس برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية عند طلاب المرحلة المتوسطة من خلال:

أ- بناء مقياس التنمر المدرسي.

ب- بناء اختبار الأفكار اللاعقلانية.

ج- اختيار عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بإحدى مدارس محافظة السليل مجموعة بحثية.

د- تطبيق مقياس التنمر المدرسي، واختبار الأفكار اللاعقلانية قبلياً على مجموعة البحث.

هـ- تدريس البرنامج لمجموعة البحث.

و- تطبيق مقياس التنمر بعدياً واختبار الأفكار اللاعقلانية بعدياً على مجموعة البحث.

ز- التوصل إلى النتائج وتحليل البيانات احصائياً.

ح- وضع توصيات الدراسة ومقترحاتها.

**سابعاً: أهمية الدراسة:**

قد تفيد الدراسة الحالية كلاً من:

1- واضعي ومخططي المناهج: حيث تقدم الدراسة الحالية برنامج تدريسي لطلاب المرحلة المتوسطة يمكن إدراجه بالمناهج التعليمية ويعد من أوائل البرامج التي يمكن الاستفادة منها عند وضع منهج لعلم النفس بالمرحلة المتوسطة.

2- المرشدين الطلابيين: حيث تقدم الدراسة الحالية مقياساً للتنمر المدرسي واختباراً للأفكار اللاعقلانية يمكن للمرشد الطلابي استخدامها لقياس ظاهرة التنمر المدرسي عند طلابه.

3- طلاب المرحلة المتوسطة: تقدم الدراسة الحالية عدد من الأساليب العلاجية وأساليب التدخل من خلال البرنامج لخفض التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية التي تنشأ عند طلاب المرحلة المتوسطة.

**الإطار النظري للدراسة**

**المحور الأول: التنمر المدرسي:**

يعد التنمر المدرسي ظاهرة نفسية تنتشر بين طلاب المدارس من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية، وقد تم تسليط الضوء على تلك الظاهرة في الآونة الأخيرة، لما لها من أثار سيئة على الفرد والمجتمع.

وتشير الدراسات إلى أن أكثر المرحل التعليمية تأثراً بظاهرة التنمر هي المرحلة الإعدادية لما تشهده من تغيرات نمائية تحدث في شخصية الطالب وتؤثر عليه في المستقبل فالطالب الأكثر عدوانية يميل للتنمر والطالب المنعزل يكون أكثر عرضة للتنمر (ضحية) والطالب السلبي يفضل أن يكون متفرجاً على المشهد (مشهد التنمر) لا يشترك بالنصح للمتنمر ولا بالمساعدة للضحية، وكل هذه النماذج من الشخصيات هي نماذج مرفوضة وتخرج للمجتمع شخصيات غير سوية وغير ناضجة على المستوى الشخصي والاجتماعي.

ويُعرف التنمر لغويا بأنه: تنمر أي تشبه بالنمر في صفاته وطباعه، ويقصد تنمر أي أراد إخافة رفقائه متشبهاً بالنمر وحاول تقليد شراسته ويقال تنمر لفلان أي تنكر له وتوعده ومدد في صوته. (المعجم الوجيز)

و يُعرف التنمر اصطلاحاً على أنه "الاستخدام المتعمد للعنف من قبل شخص أو مجموعة أشخاص تجاه نفس الشخص بصورة متكررة ولفترة طويلة، مع وجود فرق في القوة أو السلطة بين المتنمر والضحية، ويحدث إما في المدرسة أو الأماكن المحيطة بها". (القرني، محسن، 2016: 20)

أما (سكران، السيد عبد الدايم: 2016: 9) فيعرفه "بأنه سلوك عدائي فطري كامن تؤدي البيئة المحيطة بالطفل وتنشئته الاجتماعية دوراً كبيراً في ظهوره وتقويته واستمراره، ويدعم من خلال الثواب والعقاب وعوامل الإحباط وتوفير النماذج والتعزيزات من الذات والآخرون، وله مبرراته لدى المتنمر".

وعرفه الدكتور "أولويس" المؤسس لأبحاث التنمر المدرسي بأنه: "أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت وقد تكون تلك الأفعال السلبية كلمات، مثل التهديد والتوبيخ والإغاظة والشتم، كما يمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي كالضرب والركل والدفع، أو تعبيرات مثل: التكشير بالوجه والإشارات الغير لائقة، بقصد عزله عن المجموعة ".

(خوج، حنان أسعد، 2012):17)

وبالنظر إلى التعريفات السابقة نجد أنها رصدت التنمر كظاهرة سلوكية عدائية تنطوي على عنف وأنها ركزت على أشكال التنمر اللفظي والجسدي والاجتماعي، كما ورد أيضاً في التعريفات السابقة أسباب التنمر سواء كانت أسباب نفسية ترجع للمتنمر نفسه أو أسباب اجتماعية أو أسباب بيئية. وأكدت أيضاً التعريفات أن من سمات التنمر وخصائصه التوجه والتكرار، وعدم وجود توازن في القوى بين الطرفين (المتنمر والضحية).

**مدى انتشار ظاهرة التنمر:**

على الصعيد العالمي: قامت منظمة الصحة العالمية بعمل مسح صحي للطلاب في المدارس حول العالم واشتمل على 19 دولة للوقوف على نسبة انتشار التنمر في المدارس وقد جاءت الدول الإفريقية في المقدمة حيث بلغت نسبة التنمر من 40% إلى 61% وفي المرتبة الثانية جاءت دول جنوب شرق آسيا بنسبة بلغت من 20% إلى 40% وفي دراسة أخرى أجريت على 11 دولة أوروبية بلغ متوسط التنمر بين طلاب المدارس 20.6% من أفراد العينة وجاءت أعلى الدول في نسبة التنمر بريطانيا.(Jansen, & etal, 2012)

**على الصعيد الإقليمي:**

قام "البيطار" وآخرون بدراسة أجريت على 920 طالباً في الأردن وبلغت نسبة التنمر 47% (Al Bitar, 2013) وجاءت دراسة (محمود، 2016) في الجزائر لتؤكد

أن 35% من طلاب المرحلة الابتدائية قد تعرضوا للتنمر وفقاً لتقرير المركز القومي للبحوث الجنائية والاجتماعية.

**على الصعيد المحلي:**

تشيد الدراسات التي أجريت على طلاب المدارس بالمملكة العربية السعودية إلى انتشار التنمر بين الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة.

دراسة (البقمي، 2009) أشارت أن 56% من عينة البحث قد تعرضوا للتنمر في المرحلة المتوسطة بمنطقة الرياض.

أما "البحيران وعيسى والمنيف" فقد قاموا بدراسة على مناطق مختلفة من المملكة: الرياض، تبوك، جزان، المنطقة الشرقية لرصد ظاهرة التنمر المدرسي حيث بلغ 50.9% من أفراد عينة الدراسة تعرضهم للتنمر الشهر الذي سبق الدراسة ( AEissa, etal, 2013)

أما (القحطاني، 2013) فقد أجرت دراسة على 1877 طالباً وطالبة في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض وبلغت نسبة من تعرضوا للتنمر خلال شهر واحد 31% من مجموع أفراد العينة.

وجاءت نتائج دراسة (سكران، 2016) أن نسبة المتنمرين في مراحل التعليم الابتدائي والمتوسطة والثانوي على الترتيب هي 10.5%، 23.5%، 11.2% أي أن المرحلة المتوسطة كانت صاحبة الحظ الأوفر في انتشار الظاهرة. وأكدت الدراسة أن التنمر أكثر انتشاراً بين الأولاد عن البنات وأن الذكور يكثر بينهم التنمر اللفظي والبدني بينما الإناث يتشر بينهم التنمر الاجتماعي مثل سلوكيات الهمز واللمز والتجاهل والسيطرة وجاءت توصيات أغلب تلك الدراسات بالآتي:

1- ضرورة تدريب المعلمين على مواجهة حالات التنمر باستراتيجيات ترتبط بالمناهج الدراسية وسياسات التعليم.

2- ضرورة الاهتمام بالمرحلة المتوسطة في مواجهة تلك الظاهرة لأن أكثر الدراسات أشارت إلى أنها تحظى بأعلى نسبة للتنمر.

3- ضرورة بناء برامج إرشادية لعلاج ومواجهة ظاهرة التنمر بالمدارس.

**أهمية دراسة ظاهرة التنمر المدرسي:**

1- فك اللبس والغموض الذي يحيط بظاهرة التنمر المدرسي، فالبعض يتعامل مع الظاهرة على أنها شكل من أشكال العنف والاستقواء الذي يحدث بين الأطفال وينظر له على أنه أمر عادي ولا ضرر منه. ولازالت الدراسات التي تُعرف التنمر وتضع له مظاهر محددة تجعله يختلف عن غيره من الظواهر لازلت قليلة فالمكتبة التربوية تحتاج مزيداً من المقاييس لتعريف التنمر وتحديد مظاهره (أبو الحديد، 2017)

2- الآثار النفسية والأكاديمية قصيرة المدى لضحايا التنمر مثل:

أ- انخفاض مستوى التحصيل والتركيز بصفة عامة لدى (ضحية التنمر).

ب- الهروب من المدرسة وعدم الرغبة في الذهاب.

ج- زيادة معدلات القلق والتوتر لدى الطالب (الضحية).

د- ضعف المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس.

هـ- ظهور بعض الميول الانتحارية (سكران، 2016).

3- الآثار الاجتماعية بعيدة المدى الناتجة عن التنمر مثل:

أ- توليد شخصيات مجتمعية سلبية لا تستطيع رفع الظلم عنها.

ب- غياب قيمة العدل والمساواة في عيون الأطفال والمراهقين.

ج- توليد شخصيات أقرب للجريمة في المستقبل.

د- زيادة العنف المجتمعي. (القحطاني، 2008).

4- ضغط وسائل الإعلام والأهالي على المدارس والإدارات التعليمية، فاللطالب الحق أن يعيش في أمان في بيئته المدرسية وألا يتعرض لصنوف من الاضطهاد والإذلال المتعمد والمتكررة. لذلك تعالت الدعوات لوضع مشروع قانون يجرم التنمر ويوضح مظاهره والإجراءات العقابية تجاه تلك المظاهر وأنه تتبنى وزارة التربية والتعليم صياغة هذا القانون لحماية الطلاب. (حسن، رمضان علي، 2015: 15) (عبد الرحيم، محمد عباس، 2017: 70)

**أسباب ظاهرة التنمر المدرسي:**

تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية أسباب التنمر المدرسي (سكران، 2016)، (أبو الفضل، 2017)، (أحمد، و عبده، 2017)، (البهاص، 2012)، (القرني 2016)، (غريب، 2017)، (إسماعيل، 2010)، (عبد العال، 2016)، ( Jansen, 2012)، (Nansel, 2013).

**وفيما يلي نوجز أهم تلك الأسباب:**

أولاً: أسباب فردية :ترجع للسمات الشخصية للطالب الذي يقوم بالتنمر مثل:

1- الغيرة وسرعة الغضب. 2- الرغبة في السيطرة وإظهار القوة.

3- حب الاستعراض ولفت الانتباه.

4- ضعف الثقة بالنفس والافتقار للأمن والرضا النفسي.

ثانياً: أسباب أسرية: ترجع للمناخ الأسري ونمط التنشئة الاجتماعية التي يتربى عليه الطفل مثل:

1- مناخ العنف الأسري يولد أطفالاً أكثر عنفاً بالنسبة لأقرانهم.

2- نمط التسلط ونمط التساهل كلاهما يؤدي إلى التنمر وضعف الثقة بالنفس.

3- عدم الاتفاق على أسلوب التربية بين الوالدين والنمط اللامبالي يظهر التنمر.

4- عدم وجود عقاب فوري على الأخطاء يعزز من سلوك التنمر.

ثالثاً: أسباب تتعلق بالبيئة المدرسية، مثل:

1- عدم وجود قواعد مدرسية صارمة للتعامل مع حالات التنمر يزيد من التنمر المدرسي.

2- ضعف وعي المعلمين والمرشدين الطلابيين والمديرين والإداريين بمظاهر التنمر المدرسي.

3- قلة الأنشطة الطلابية وعدم ممارسة الطلاب لأنشطة تشغل عقلهم وتفكيرهم وأوقات فراغهم مما يزيد من التنمر.

**أنواع التنمر المدرسي:**

توصلت الدراسات إلى أنواع عديدة من التنمر ولكن سيتم الاقتصار على أربعة أنواع لمناسبتهم لعينة البحث و اشتمالهم على أنواع أخرى من التنمر تعد فرعية وليست أساسية.

**1) التنمر اللفظي:**

ويعني استخدام الألفاظ المسيئة لإيذاء الضحية سواء بالتوبيخ أو الصراخ أو الشتائم أو مناداته بأسماء وألقاب سيئة وهذا النوع هو أولى درجات التنمر ويكثر انتشاره في المرحلة الابتدائية ويتساوى فيه الذكور والإناث (Nasel, 2012)

**2) التنمر الجسدي:**

ويعني استخدام القوة البدنية ضد الضحية من دفع، وضرب، واصطدام، وركل، و سرقة ممتلكات ويعد هذا النوع هو الأكثر انتشاراً بين الذكور وخاصة في المرحلة المتوسطة (سكران، 2016)

**3) التنمر الاجتماعي:**

يستخدم هذا النوع من التنمر لإقصاء وعزل الضحية والتعرض له باللمز والغمز بغرض حرمانه من الانضمام لأي مجموعة ويكثر هذا التنمر في الإناث ويزداد في المرحلة الثانوية (Jansen, 2012)

**4) التنمر الإلكتروني:**

وهو أخطر أنواع التنمر ويتولد عنه آثار نفسية وخيمة قد تهدد حياة الفرد بأكملها. ويعني استخدام الوسائل التكنولوجية وتطبيقات التواصل والاجتماعي في نشر شائعات عن الضحية أوتخوينه وتهديده وابتزازه، أو نشر معلومات خاصة عنه وفضح أسراره. (القرني، 2016)

**برامج عالمية لخفض مستوى التنمر والوقاية منه:**

على الرغم من أن مشكلة التنمر تعد من المشاكل الخطيرة التي تهدد الأمن المدرسي، إلا أن الاهتمام بها على مستوى المجتمعات العربية لا يعد الأمثل، في حين أن التراث السيكولوجي الغربي قد أعطى اهتماماً كبيراً للمشكلة وتناولها من كافة المجالات مثل: وسائل الإعلام، مواقع الانترنت، القيام بحملات توعية في المدارس للوقاية، عمل برامج إرشادية لخفض حدة التنمر.

وهناك بعض الدراسات العربية التي أخذت من البرامج العالمية لمكافحة التنمر بعض الأساليب وطبقتها على عينات من طلاب المدارس، دون النظر إلى خصوصية وطبيعة المنهج الذي تطبق فيه الدراسة.

فأسباب التنمر المدرسي تختلف من مجتمع لآخر، وفيما يلي عرض لأسباب إخفاق تلك البرامج العربية–من وجهة نظر الباحثة– عن تحقيق أهدافها في خفض مستوى التنمر:

- التعامل مع المشكلة من جانب واحد هو جانب شخصي (المتنمر والضحية) دون الرجوع للأسباب النفسية والأسرية وراء الظاهرة.
- من خلال تطبيق استبيان على المرشدين الطلابيين بالمدارس بالمملكة العربية السعودية اتضح ضعف وعي المعلمين والمديرين وقيادات المدارس بالمشكلة ومن ثم التعامل معها بصور تقليدية جداً مثل عمل فصل للمتنمر، أو استدعاء ولي أمره، أو توبيخه وإهانته. وكل هذه الإجراءات تزيد من التنمر ولا تنهيه وتزيد من الاحتقان بين الطلاب.
- ركزت البرامج على الجانب النظري ولم تركز على أدوات لتشخيص وقياس درجة التنمر بالمدرسة، ولم يتم عمل متابعات لآليات التنفيذ ومن ثم تقييم مدى تحقيق البرامج لأهدافها.
- الطبيعة القبلية للمجتمع الطلابي في المملكة خاصة في منطقة السليل، له الكثير من الخصائص والاعتبارات التي لم تراعيها البرامج المقدمة لمكافحة التنمر.
- عدم جاهزية المدارس بالموارد البشرية، فالكثير من المدارس لا يوجد بها مرشد طلابي من الأساس، وهناك مدارس بها نسبة عجز كبير في هيئة التدريس، وبالتالي الوقت المتاح للطلاب للهرج والمرج كثير ومن ثم تكثر المشاحنات أضف إلى ذلك عدم وجود كاميرات لمراقبة الطلاب في الطرقات وفي الأماكن التي لا يتوجد بها الكبار.
- ومن أمثلة البرامج العالمية لمكافحة التنمر التي تم الاستعانة بها في الدراسة الحالية:-

1- برنامج دان ألويس: ويعد دان ألويس هو صاحب أول أبحاث في التنمر المدرسي وجمع برنامجه إطاراً للإداريين والمعلمين وأولياء الأمور والطلاب.

(Illinois, 2001)

2- برنامج التوسط بين الرفاق Peer Mediation

3- برنامج حل النزاعات Conflict Resolution

4- برنامج إدارة الغضبAnger Manager

5- برنامج عبر عما في نفسك Express yourself

6- برنامج أجعل صوتك مسموع speak up program

7- برنامج الأمان الأسري الوطني تحت رعاية وزارة الداخلية السعودية.

الذي قدم العديد من الاستراتيجيات للتعامل مع التنمر مثل:

1- استراتيجية التمثيل ولعب الأدوار. 3 - استراتيجية الحوار

2- استراتيجية الفصل المحترم. (القرني، 2016)

**المحور الثاني: التفكير اللاعقلاني**

يعد الفلاسفة اليونانيون أول من تحدث عن التفكير العقلاني من خلال تقديسهم للعقل وأهميته في حل المشكلات وفي رد الخزعبلات، إلا أن الإمام الغزالي أول من وضع منهج للتفكير العقلاني من خلال تحديده لثلاثة مراحل يخوضها الفيلسوف لإقناع خصومه وأول هذه المراحل هي الموعظة والاعتبار من أعمال وأفعال الصالحين بالأدلة الملموسة،و ثانيها: الحكمة عن طريق بيان الأدلة العقلية والحجج المنطقية و ثالثها: الجدال الذي يقوم على تفنيد أدلة الخصم و إثبات تناقضه ثم إفحامه . (حميدان ،2016)

والجدير بالذكر أن هذه المراحل الثلاثة التي أقامها الإمام الغزالي تتقارب بشكل عجيب مع مراحل التفكير العقلاني التي أسسها ألبرت أليس رائد التفكير العقلاني واللاعقلاني في القرن الماضي عندما أسس نظريته في الإرشاد العقلاني والانفعالي

السلوكي وشرح مراحله عن طريق نموذجABCDE حيث أن D على سبيل المثال تعني Disputing أي التفنيد أي أن يفرز الفرد أفكاره ويفندها ويفرق بين العقلاني منها واللاعقلاني وتأتي هذه المرحلة في ختام التفكير العقلاني وهو ما يتشابه إلى حد كبير مع مراحل التفكير العقلاني عند الحجة الإمام الغزالي.

وعلى الرغم من ظهور نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في منتصف القرن الماضي عام 1961 على يد العالم "ألبرت أليس" إلا أنها كانت البداية التي ظهر على أثرها نظرية العلاج المعرفي السلوكي على يد "دونالد هربرت" التي قدمت العديد من الأساليب العلاجية لتطوير الذات مثل أسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية وأسلوب التوكيد الذاتي وأسلوب وقف الحديث الداخلي.

(زيدان،علي حسين، 2016: 255)

ومن أهم النتائج التي توصل إليها "ألبرت أليس" في نظريته:

1- ترجع نشأة الأمراض النفسية إلى ما تعلمه الفرد من أفكار غير عقلانية من الناس المؤثريين لديه خلال مرحلة الطفولة بالإضافة إلى ما يبتدعه الأطفال أنفسهم من المعتقدات الغير منطقية والخرافات.

2- طريقة تفكير الفرد وأسلوب معالجته للمعلومات التي ترد إلى عقله وما يعتقده وكيفية تفسيره للأمور التي تجرى من حوله تعد محدداً هاما في تكوين الشخصية.

3- أولى أهمية كبيرة للعمليات المعرفية في تفسير السلوك بوجه عام، فالنتائج ليست وليدة الأحداث وإنما نتيجة نظام التفكير A →C (×)

A-B-C (✓)

4- وضع نموذج ABCDE للشخصية وهو نموذج متسلسل يرمز إلى الآتي:

| | | |
|---|---|---|
| الأحداث النشطة | Activating Event | A |
| المعتقدات | Believes | B |
| النتائج | Consequence | C |
| التفنيد | Disputing | D |
| التأثيرات | Effect | E |

5- قدم "ألبرت أليس" في نظريته عشرة نماذج للأفكار اللاعقلانية هي المسئولة عن الاضطرابات والأمراض النفسية عند الأطفال.

(Ellis, Bernard, etal, 2010)

وعرف "ألبرت أليس" الأفكار اللاعقلانية Irrational Believes: "بأنها تلك الأفكار الغير منطقية التي تتميز بالمبالغة والتهويل في تفسيرها للحدث وتعيق الفرد في حياته اليومية . "

(المطيري،العارضي، 2014: 4)

وعرفت كل من" منى النواشي"،و"نادية أبو الدنيا" في دراستهما عن التفكير اللاعقلاني بأنه: "نمط من التفكير مبني على مقدمات خاطئة وينطوي على استنتاجات غير صحيحة فنجد نتائجه الخاطئة من الملاحظات المبالغ فيها وشديدة التعميم. (أبو النواشي، و أبو دنيا، 2003: 8)

وعند دراسة الأفكار اللاعقلانية الناتجة عن التفكير اللاعقلاني لابد من تعريف التفكير العقلاني الذي هو المقصد الذي نرجوه.

عرف (بني سلامة، 2010: 7-8) التفكير العقلاني:

"بأنه نمط من التفكير العلمي الذي يستند إلى التجربة، وتكون المعتقدات عقلانية إذا كانت: صحيحة وحقيقية يمكن دعمها بالدليل والبرهان وإثباتها، متحررة من معاني التهويل والمصائبية، وتجعل الفرد يحقق أهدافه متقبلاً لذاته متحملاً إحباطته."

ومن استعراض عدد من الدراسات العربية والأجنبية(*) يمكن الوصول إلى أهمية التفكير العقلاني فهو :

1- يساعد الفرد على تحقيق أهدافه عن طريق إيجاد بدائل.

2- يؤدي بالفرد إلى انفعالات صحية (ضبط الانفعالات والتحكم بالذات).

3- يحقق الصحة النفسية والتوازن النفسي.

4- يجنب الفرد الصراعات الغير ضرورية مع الآخرين.

5- يجعل الفرد أكثر تكيفاً مع الأوضاع التي لا يمكن تغييرها.

6- يقي الفرد من الضغوط النفسية المستمرة ويكافح الأمراض النفسية.

7- يجعل الشخصية أكثر مرونة وأكثر قدرة على حل المشكلات.

8- يجعل الفرد أكثر استخداماً للمنهج العلمي في التفكير.

ومن الدراسات السابقة** أيضاً نستطيع إلقاء الضوء على أهم سمات التفكير اللاعقلاني (الأفكار اللاعقلانية):

1- تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه بسبب تصلب أفكاره وعدم مرونتها.

2- تنتج عن الجهل وعدم تحري الدقة في أخذ المعلومات.

(*) (Ellis, 2010),(Ellis, 2017),(Hagga, 2013)، (بني سلامة، 2010)، (زيدان، 2016)، (حيدر خان، 2013)

(**)(الغامدي، 2011)، (المطيري، العارضي، 2014)، (الشوبكي، 2009)، (غيث، 2014)، (عبد الفتاح، 2015).

3- تسبب له التعاسة والاضطرابات الانفعالية والسلوك الانهزامي.

4- تفضل العادات والتقاليد عن اتباع الحق.

5- تجعل رغبات الفرد أحكام صارمة.

ومن خلال المقارنة بين خصائص التفكير العقلاني وسمات التفكير اللاعقلاني تستطيع الباحثة تحديد الفروق بينهم في أربعة جوانب رئيسية:

| م | وجه المقارنة | التفكير العقلاني | التفكير اللاعقلاني |
|---|---|---|---|
| 1 | مرونة المطالب | أصحاب التفكير العقلاني على درجة عالية من المرونة، فليس بالضرورة كل ما يتمناه المرء يدركه. | أصحاب التفكير اللاعقلاني لديهم جمود وتصلب في مطالبهم، فإما أن تتحقق مطالبي كما أريد، أو أن أنعزل وأترك عالمكم حتى أجبركم على ما أريد. |
| 2 | الأفكار | تبنى الأفكار غير المفزعة وعدم التهويل والمبالغة وبعث رسائل تطمينيه للدماغ للتهدئة والعظة من سير الآخرين | تبني الأفكار المفزعة والتهويل والمبالغة وبعث رسائل مرعبة للدماغ مثل: هذه نهاية العالم، هذا أسوء شيء تعرضت له من قبل وعدم العظة من سير الآخرين |
| 3 | الإحباط | القدرة على تحمل الإحباط والنهوض من جديد لتحقيق الأهداف واختبار مسارات جديدة | انخفاض القدرة على تحمل الإحباط والغوص في أفكار مثل الموت والتعاسة وأن السعادة حلم |

| م | وجه المقارنة | التفكير العقلاني | التفكير اللاعقلاني |
|---|---|---|---|
| | | وكأن الفشل ما هو إلا أحد الخطوات المؤدية للنجاح في النهاية | بعيد وهدف لا يمكن تحقيقه وترديد عبارات الفشل وكأن لا شيء سوف يتغير في الحاضر أو المستقبل |
| 4 | تقبل الذات | وتعني تقبل أفكاري الإيجابية والسلبية معاً، تقبل زلاتي وانتصاراتي، فأنا في النهاية إنسان يصيب ويخطأ | وتعني انخفاض قيمة الذات وانعدام الثقة بالنفس، ولوم الذات وجلدها على أخطائها ويصل الأمر في النهاية إلى عدم استحقاق الذات للحياة والتفكير في الانتحار للتخلص من ألم جلد الذات |

**نموذج ABCDE:**

وضع هذا النموذج "أليس ألبرت" وطوره وأضاف إليه حتى وصل إلى هذا الشكل، وكان الهدف من هذا النموذج هو تفسير السلوك والظواهر النفسية التي تظهر على الفرد ومعرفة أسباب اتخاذ هذا السلوك دون الآخر.

تشير (A) إلى Activating أي النشاطات والأحداث التي تظهر في حياة الفرد وتؤدي به إلى اعتقادات (B) Believes هذه الاعتقادات إما أن تكون اعتقادات عقلانية (RB) Rational Believes تحقق النجاح والطمأنينة والسعادة أو اعتقادات (IB) Irrational Believes تحقق التعاسة والكآبة والاضطرابات الانفعالي، وكل هذا بدوره يؤدي إلى نتائج (C) Consequences تؤثر على حياة الفرد ودور المرشد النفسي هو عمل (D) Dispute تنفيذ ودحض للأفكار اللاعقلانية ومواجهتها وإحداث (E) Effect أثر في حياة الفرد بحيث يغير حياته وسلوكه وردود أفعاله إلى الأفضل. ( Ellis, Bernard, et al. 2010)

ويقوم نموذج "أليس ألبرت "على إحدى عشرة فكرة لاعقلانية هي من وجهة نظره المسئولة عن سوء التكيف الذي يعيشه الطلاب في المرحلة المتوسطة من أفكار خاطئة عن ظاهرة التنمر المدرسي وفيما يلي سيتم طرح هذه الأفكار اللاعقلانية مع إعطاء أمثلة لما يدور في أذهان الطلاب المتنمرين والضحايا والمتفرجين على ظاهرة التنمر.

1- طلب الاستحسان: من الضروري أن أكون محبوباً ومقبولاً لدى كل فرد في بيئتي.

2- الكمال: من الضروري أن أنجز كل ما يطلب مني على أكمل وجه حتى تكون لي قيمة بين أقراني.

3- اللوم والمحاسبة: يجب محاسبة الناس ولومهم بل ومعاقبتهم على أخطائهم.

4- التهويل: تضخيم الأحداث والتعامل معها على أنها مصائب.

5- اللامبالاة: أنا لا أستطيع تغيير أي شيء فكل أحداث الحياة خارجة عن إرادتي.

6- القلق الزائد: يجب توقع المصائب والاستعداد لها والانشغال الدائم بالتفكير فيها.

7- عدم المواجهة: تجنب المشكلات أفضل من مواجهتها.

8- الاعتمادية: لابد من وجود أشخاص في حياتي أعتمد عليهم لحمايتي ومؤازرتي.

9- الانهزامية: الشعور بالعجز التام وعدم القدرة على تغيير الواقع.

10- الحزن على الآخرين: يجب أن يكون الفرد حزيناً لكل ما يصيب الأفراد من حوله.

11- كل شيء أو لا شيء: إذا أرادنا حل المشكلة ما فلابد من إيجاد حل مثالي وصحيح وإلا لا نستطيع حل أي مشكلة بشكل جزئي.

(الغامدي، 2011: 16).

**أساليب التدخل وطرق العلاج العقلاني والانفعالي:**

1- الأساليب المعرفية Cognitive Techniques وتتضمن: تحليل الأفكار غير العقلانية، وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، وقف الحديث الداخلي، استخدام نموذج ABC بدلاً من AC معرفة طبقات التفكير الثلاثة، أنماط التفكير الخاطئة، الذاكرة الجمالية . (عبد الفتاح، 2012)، (مالك، 2009)، (صالح، 2017).

2- الأساليب الانفعالية Emotive Techniques وتتضمن: التقبل غير المشروط، أسلوب تمثيل الأدوار، مواجهة الأقران، التعبير عما في داخلي، التفكير بصوت عال (غيث، 2014)، (Haggaa, 2013)، (Ellis, 2017)

3-الأساليب السلوكية Behaviorist techniques وتتضمن: مهارات التوكيد الذاتي، التعديل والتنشيط السلوكي، مناقشة الأفكار الخاطئة، ضبط الذات وإدارة الغضب، الاسترخاء العضلي .

(عبد الفتاح، 2015)، (المطيري، العارضي، 2014)، (الشوبكي، 2009).

**إعداد الأدوات والدراسة الميدانية ونتائجها:**

1) مقياس التنمر المدرسي (انظر ملحق 3)إعداد الباحثة:

مر إعداد هذا المقياس بالعديد من المراحل على النحو التالي:

أ- الاطلاع على الدراسات والأدبيات العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم التنمر المدرسي ومقاييس التنمر مثل دراسة(البقمي،2009)،(القرني،2016).

ب- تحديد الهدف من المقياس: تمثل الهدف في قياس مستوى التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة السليل.

ج- تحديد أبعاد المقياس: بعد الاطلاع على البحوث والأدبيات المتعلقة بالتنمر يتضح أن للتنمر ثلاث أركان أو أبعاد وهم: (التنمر، والضحية، والمتفرج على مشهد التنمر).

د- تحديد الصورة الأولية للمقياس: تكونت الصورة الأولية من 24 بند موزعة على الثلاثة أبعاد بالتساوي، وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية وعلم النفس و بلغ عددهم (8) ثمان محكمين (انظر ملحق 1)، وذلك للتعرف على مدى مناسبة مفردات المقياس للهدف منه، وقد تراوحت

نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين من 90 إلى 100% وتم حذف ست عبارات بواقع عبارتين لكل بعد، وهذه العبارات من نوع ليكرت ثلاثي الأبعاد حيث يوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي دائما –احياناً– نادراً ويطلب من الطلاب اختيار استجابة واحدة من الاستجابات الثلاثة ويكون تقدير الاستجابات على النحو التالي (3، 2، 1) وتدل الدرجة المرتفعة على درجة تنمر مرتفع والعكس صحيح.

هـ– الدراسة الاستطلاعية للمقياس: قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية من الطلاب الصف الأول المتوسط بمدرسة اللدام المتوسطة مكونة من 70 طالباً وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية تقدير ما يلي:

أ– صدق المقياس:

1– صدق المحكمين: فبعد عرض المقياس على السادة المحكمين تم حذف عبارتين من كل بعد وصفاً بالتكرار وعدم الملائمة للبعد، ليصبح عدد عبارات المقياس (18) بدلاً من (24) بواقع ست عبارات لكل بعد.

2– الصدق العاملي: تم استخدام الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية، وتدير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Rotationو استخدام محك كايزر، وتم الاعتماد على التشبعات الأعلى من أو مساوية لـ (0.3). واسفرت النتائج عن ثلاث عوامل فسرت 61.57% من التباين الكلي للمقياس. وقد فسر العامل الأول 22.94 من التباين الكلي وكان الجذر الكامن لهذا العامل 6.03 وتم تسميته المتنمر، وفسر العامل الثاني 21.98 من التباين الكلي وكان الجذر الكامن لهذا العامل 4.66 و تم تسميته الضحية، وفسر العامل الثالث 16.65 من التباين الكلي وكان الجذر

الكامن لهذا العامل 1.27 وتم تسميته المتفرج، ويوضح الجدول الآتي قيم تشبعات المفردات بعد التدوير.

جدول تشبعات المفردات على عوامل مقياس التنمر بعد التدوير

| العبارات | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث |
|---|---|---|---|
| 1 | 0.684 | | |
| 2 | 0.488 | | |
| 3 | 0.486 | | |
| 4 | 0.729 | | |
| 5 | 0.531 | | |
| 6 | 0.412 | | |
| 7 | | 0.576 | |
| 8 | | 0.599 | |
| 9 | | 0.617 | |
| 10 | | 0.671 | |
| 11 | | 0.532 | |
| 12 | | 0.544 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 | | | 0.432 |
| 14 | | | 0.444 |
| 15 | | | 0.541 |
| 16 | | | 0.504 |
| 17 | | | 0.665 |
| 18 | | | 0.647 |

ب- ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار حيث طبقأحد المعلمين المقياس على الطلاب للمرة الأولى ثم قام بتطبيق المقياس بعد أسبوعين للمرة الثانية وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في المرة الأولى والمرة الثانية، حيث وجد أن معامل ثبات المقياس هو 0.87 وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات المقياس.

كما استخدم معامل الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وبلغ معامل الثبات 0.89 وهي قيمة تشير إلى درجة عالية من الثبات.

و- الصورة النهائية للمقياس: بعد عرض المقياس على السادة المحكمين وإجراءات التعديلات اللازمة جاء المقياس في صورته النهائية على النحو التالي:

يتكون المقياس من 18 مفردة موزعة على أبعاده الثلاثة على النحو التالي:

| البعد | عدد العبارات | العبارات الموجبة | العبارات السالبة |
|---|---|---|---|
| الأول: المتنمر | 6 | 1،2،3،6 | 4،5 |
| الثاني:الضحية | 6 | 7،8،9،12 | 10،11 |
| الثالث: المتفرج | 6 | 13،14،15،18 | 16،17 |

**2- اختبار الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتنمرالمدرسي (انظر ملحق 4):**

مر إعداد الاختبار بالعديد من المراحل على النحو التالي:

أ- تم مراجعة الدراسات السابقة والأدبيات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية وإعدادالمقياس والاختبارات الخاصة بها مثل دراسة:(الغامدي،2011)،(غيث،2014)،(المطيري،والعارضي،2014)، (Ellis,2010)

**ب- تحديد الهدف من الاختبار:**

تمثل الهدف في قياس مستوى الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بمفهوم التنمر المدرسي عند طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة السليل.

**ج- تحديد أبعاد الاختبار:**

بعد الاطلاع على البحوث والأدبيات المتعلقة بالأفكار اللاعقلانية تم اعتماد نموذج أليس الذي يتضمن (11) فكرة لاعقلانية، ونظراً لأن النموذج قديم والتجارب العربية أيضاً لتعريبه قديمة مثل (الريحابي، 1985) ومقياس (مزنوق، 1999) فقامت الباحثة استناداً إلى مقياس ألبرت أليس واعتباره مرجعاً في الأفكار اللاعقلانية .

والمسئولة عن سوء التكيف في حياة الفرد تم عمل مقابلات مع الطلاب ومديري المدارس وأولياء الأمور والمرشدين الطلابيين للإجابة عن سؤال واحد:ما هي أهم الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بظاهرة التنمر كما تراها من وجهة نظرك ؟

وتم ربط إجابات أفراد العينة بالأفكار اللاعقلانية في نموذج أليس حتى أصبح لدينا (11) فكرة لاعقلانية مرتبطة بالتنمر تم عرضها من قبل في الإطار النظري للدراسة.

**د- تحديد نوع مفردات الاختبار:**

تم اختيار أسئلة الاختيار من متعدد، حيث أن مفردات الاختبارات تم صياغتها في صورة مجموعة من المواقف الحياتية، ويلي كل موقف أربعة بدائل، ويطلب من الطلاب أن يختاروا إجابة واحدة تعبر عن أفكارهم الخاصة ويضعوا علامة (√).

**هـ- صياغة مفردات الاختبار:**

يتكون الاختبار من (11) فكرة تتضمن كل فكرة موقف يعبر عنها وأمام كل موقف (4) خيارات أو بدائل واحد منها فقط صحيح وتم توزيع المواقف على الأفكار كما هو موضح بالجدول التالي:

| رقم الفكرة | مضمون الفكرة | رقم الموقف الذي يقيس الفكرة | البديل الصحيح |
|---|---|---|---|
| الأولى | طلب الاستحسان والقبول من الجميع | 11 | 2 |
| الثانية | ابتغاء الكمال الشخصي | 1 | 3 |
| الثالثة | اللوم القاسي للذات والآخرين | 2 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| الرابعة | التهويل وتوقع الكوارث | 3 | 3 |
| الخامسة | اللامبالاة | 4 | 1 |
| السادسة | القلق الزائد | 5 | 2 |
| السابعة | عدم مواجهة الصعوبات والمسئوليات | 6 | 3 |
| الثامنة | الاعتمادية | 7 | 2 |
| التاسعة | الانهزامية والشعور بالعجز | 10 | 2 |
| العاشرة | الحزن على الآخرين | 8 | 4 |
| الحادي عشر | كل شيء أو لا شيء المثالية والحلول الكاملة | 9 | 4 |

**و- الصورة الأولية للاختبار:**

تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال التربية وعلم النفس وتم رصد آراء المحكمين في الاختبار والتي تمثلت في:

- إعادة صياغة بعض المواقف لتكون أكثر وضوحاً.
- تعديل عبارات بعض البدائل لعدم مناسبتها للفكرة التي تقيسها.

**ز- الدراسة الاستطلاعية للاختبار:**

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية من طلاب الصف الأول المتوسط بمدرسة اللدام المتوسطة، مكونة من 70 طالباً وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية تقدير ما يلي:

**1- تحديد زمن الاختبار:**

تم تحديد الزمن عن طريق حساب مجموع الزمن الذي استغرقه أول طالب في الإجابة عن الاختبار والزمن الذي استغرقه آخر طالب في الإجابة على الاختبار مقسوماً على 2، وهو: 45 دقيقة.

**2- حساب ثبات الاختبار:**

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار، حيث طبق أحد المعلمين الاختبار للمرة الأولى على الطلاب، ثم طبقة للمرة الثانية بعد أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وبلغ 0.75.

**3- حساب صدق الاختبار:**

تحقق صدق الاختبار من خلال اتفاق مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس وكان معامل الصدق الذاتي 0.93 وهو يمثل درجة عالية من الصدق الذاتي.

**ح- الصورة النهائية للاختبار:**

بعد التأكد من صلاحية الاختبار وعرضه على المحكمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم جاء الاختبار في صورته النهائية على النحو التالي:

يتكون من (11) موقف حياتي يتعرض له طالب المرحلة المتوسطة وأمام كل موقف (4) أربعة بدائل تعبر عن أفكار الذهنية التي تطرأ على عقله عند تعرضه لتلك المواقف ثلاثة من هذه الأفكار هي أفكار لا عقلانية وفكرة واحدة فقط عقلانية.

**ط- تصحيح الاختبار:**

الإجابة الصحيحة توضع لها درجتين والإجابة الخاطئة توضع لها درجة واحدة. بحيث تكون الدرجة القصوى للاختبار (22) وهي تدل على درجة منخفضة من الأفكار اللاعقلانية والدرجة الأدنى للاختبار (11) وهي تدل على درجة عالية من الأفكار اللاعقلانية.

**3- إعداد البرنامج:**

سارت عملية إعداد البرنامج وفق الخطوات التالية:

**أ- تحديد الهدف من البرنامج:**

الهدف العام من البرنامج: هو خفض مستوى التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به من خلال استجابة الطلاب عينة البحث على مقياس التنمر المدرسي واختبار الأفكار اللاعقلانية.

**ب- الأهداف الخاصة للبرنامج وتتمثل في:**

بعد دراسة البرنامج يرجى أن يكون الطالب قادراً على أن:

1- يفرق بين التنمر لغة واصطلاحاً.
2- يصنف أركان التنمر المدرسي .
3- يعدد أنواع التنمرالمدرسي .
4- يشترك في تحضير مشهد تمثيلي عن أنواع التنمر .
5- يفند الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتنمر المدرسي .
6- يكتشف الأدلة القرآنية والنبوية على تحريم التنمر .
7- يصف البيئة المدرسية التي تحمي التنمر .
8- يستدعي دراسة حالة حقيقية عن التنمر المدرسي .
9- يقدر خطورة الآثار النفسية المصاحبة للتنمر المدرسي .
10- يتدرب على مهارات مواجهة التنمر .
11- يتدرب على التنفيس الانفعالي .

12- يكتشف خطوات لكيفية التعبير عما بداخله .
13- يميل لأسلوب التوكيد الذاتي لمواجهة التنمر المدرسي .
14- يفند الأفكار اللاعقلانية عند المتنمر والضحية .
15- يطبق خطوات وقف الحديث الداخلي .
16- يتدرب على أسلوب الاسترخاء العضلي .
17- يكتشف أسباب التنمر عند المتنمرين .
18- يتدرب على اكتشاف أنماط التفكير الثلاثة .
19- يقيم البرنامج منحيث الإيجابيات و السلبيات .
20- يهتم بنشر الوعي بقضية التنمر المدرسي.

**ج- أسس صياغة محتوى البرنامج:**

في ضوء الأهداف التي تم صياغتها للبرنامج، قامت الباحثة بإعداد المحتوى في ضوء الأسس التالية:

1- طبيعة الطلاب في المرحلة المتوسطة وكونهم في مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وانفعالية وعقلية.
2- طبيعة المجتمع في محافظة السليل والطبيعة القبلية المحافظة التي يعيش فيها الطلاب والتنشئة الأسرية وما يصاحبها من العديد من الأفكار المؤثرة على سلوك التنمر المدرسي.
3- الاعتماد على الأنشطة الترويحية في البرنامج لما لها من قدرة على جذب الطلاب للجوانب المعرفية للبرنامج.
4- الاهتمام بالأسس الديني لمكافحة التنمر المدرسي وما يصاحبه من أفكار لاعقلانية نظراً لاحترام القيم الإسلامية من قبل الطلاب والمعلمين بالمدرسة.
5- تم تكثيف جلسات البرنامج حتى لا يمل الطلاب أثناء التطبيق وحتى لا يحدث تسرب أثناء تطبيق البرنامج.

**د- تحديد الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج.**

استخدمت الباحثة عدداً متنوعاً من الاستراتيجيات التي تخدم أهداف البرنامج ومن هذه الاستراتيجيات:

1- استراتيجية التمثيل ولعب الأدوار.

2- استراتيجية الحوار والمناقشة.

3- استراتيجية العصف الذهني المعكوس.

4- استراتيجية دراسة الحالة.

5- استراتيجية التعلم التعاوني.

6- استراتيجية إعادة البناء المعرفي.

7- استراتيجية التفكير بصوت عال.

ومن الأساليب التي تم استخدامها أثناء التطبيق:

1- أسلوب وقف الحديث الداخلي.

2- أسلوب الذاكرة الجمالية.

3- أسلوب طبقات التفكير الثلاثة.

4- أسلوب أنماط التفكير الخاطئة.

5- أسلوب التوكيد الذاتي.

6- أسلوب ضبط الذات وإدارة الغضب.

7- أسلوب التقبل غير المشروط.

8- أسلوب الاسترخاء الفصلي.

**هـ- تحديد الأنشطة والوسائل التعليمية بالبرنامج:**

تم توزيع الأنشطة التدريبية على مدار 8 جلسات بواقع نشاطين في كل جلسة، وكانت أغلب الأنشطة ذهنية يستدعي فيها الطالب ما يدور في ذهنه من أفكار حين يعرض عليه فديو معين أو مشهد تمثيلي، أما الوسائل فتمثلت في البطاقات و أوراق العمل المعدة مسبقاً.

**و- تحديد أساليب تقويم البرنامج:**

1- التقويم التكويني (المستمر): وذلك أثناء تدريس البرنامج، بعد كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال أسئلة في ختام كل جلسة لمعرفة ما حققه الطلاب من أهداف. أو لاستكمال أحد الأنشطة للتدريب عليها فترة أطول.

2- التقويم التجميعي (النهائي): ويكون في نهاية تدريس البرنامج من خلال:

أ- مقياس التنمر المدرسي.

ب- اختبار الأفكار اللاعقلانية.

**ز- ضبط البرنامج:**

تم ضبط البرنامج من خلال تجربة استطلاعية لأول جلستين في البرنامج لتحديد الزمن المناسب للجلسة الواحدة ولبيان مدى سهولة ووضوح المحتوى والأنشطة المستخدمة، وبعد إجراء التعديلات المناسبة أصبح البرنامج جاهزاً في صورته النهائية.

**ح- الإطار العام للبرنامج المقترح والخطة الزمنية لتدريسه:**

**جدول الإطار العام للبرنامج**

| اليوم | رقم الجلسة | موضوع الجلسة | الاستراتيجيات المستخدمة | أهداف الأنشطة | زمن الجلسة |
|---|---|---|---|---|---|
| الأول | الأولى | التنمر مفهومه وأركانه | الحوار والمناقشة التعلم التعاوني | اكتشاف مفهوم التنمر وأركانه | 60 دقيقة |
| الثاني | الثانية | أنواع التنمر المدرسي | التمثيل ولعب الأدوار الحوار والمناقشة التعلم التعاوني | اكتشاف الأفكار الخاطئة المتعلقة بالتنمر –اكتشاف أنواع التنمر | 60 دقيقة |
| الثالث | الثالثة | الدين الإسلامي والتنمر والبيئات الداعمة له | التعلم التعاوني العصف الذهني التفكير بصوت عال | اكتشاف الأدلة القرآنية والنبوية على تحريم التنمر | 60 دقيقة |
| الرابع | الرابعة | كيف أواجه التنمر | دراسة الحالة التعلم التعاوني العصف الذهني المعكوس | عمل دراسة حالة لموقف تنمر سبق ومررت به | 60 دقيقة |
| الخامس | الخامسة | تدريبات لمواجهة التنمر المدرسي | التفكير بصوت عال التمثيل ولعب الأدوار | اكتشاف خطوات التعبير عما في نفسي | 60 دقيقة |

| اليوم | رقم الجلسة | موضوع الجلسة | الاستراتيجيات المستخدمة | أهداف الأنشطة | زمن الجلسة |
|---|---|---|---|---|---|
| السادس | والسادسة | تابع تدريبات لمواجهة التنمر | التفكير بصوت عال التمثيل ولعب الأدوار إعادة البناء المعرفي | تفنيد الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتنمر | 60 دقيقة |
| السابع | السابعة | أساليب مواجهة التنمر المدرسي من قبل المتنمر | العصف الذهني دراسة الحالة إعادةالبناء المعرفي | اكتشاف أنماط التفكير الثلاثة | 60 دقيقة |
| الثامن | الثامنة | تقييم البرنامج | المناقشة والحوار | تقييم البرنامج من حيث الإيجابيات والسلبيات | 30 دقيقة |

**تطبيق الدراسة ميدانياً:**

لتحقيق أهداف الدراسة ميدانياً قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

**1- اختيار عينة الدراسة:**

من مدرسة أُحد المتوسطة للبنين وعددهم (29) طالباً وتم الاستعانة بأحد الزملاء من المرشدين الطلابيين لتدريس البرنامج للعينة نظراً لتعذر دخول النساء إلى مدارس البنين بالمملكة.

**2- التصميم التجريبي للدراسة:**

اتبعت الباحثة تصميم المجموعة الواحدة ذو التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأداتي البحث حتى يتم تطبيق الأدوات قبلياً ثم تدريس البرنامج ثم تطبيق الأدوات بعدياً على نفس العينة.

**3- زمن إجراء التجربة:**

استغرق زمن تدريس البرنامج أسبوعين بواقع تدريس خمسة جلسات أسبوعياً، حتى لا يتسرب أفراد العينة أثناء فترة تدريس البرنامج نظراً لأنهم صغار السن، و خوفاً أن يشعروا بالملل إذا طالت فترة التدريب.

**4- التطبيق القبلي لأداتي الدراسة:**

تم تطبيق مقياس التنمر المدرسي واختبار الأفكار اللاعقلانية على عينة البحث وبعد الانتهاء تم تصحيح أوراق الإجابة ورصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً.

**5- تدريس البرنامج:**

تم تدريس البرنامج لمجموعة البحث (29) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس أُحد.

**6- التطبيق البعدي لأداتي الدراسة:**

عقب الانتهاء من تدريس البرنامج تم إعادة تطبيق أدوات الدراسة.

للتعرف على مدى فاعلية البرنامج في خفض مستوى التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية المرتبطة به، ثم قامت الباحثة بتصحيح الأوراق ورصد النتائج ومعالجتها إحصائياً تمهيداً لتفسيرها وتقديم التوصيات والمقترحات.

**نتائج الدراسة وتفسيرها:**

تم تناول نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء مشكلة الدراسة وأهميتها وذلك للتحقق من فروض الدراسة وهي:

1- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي في مقياس التنمر المدرسي ككل لصالح التطبيق البعدي.

2- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي في اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل لصالح التطبيق البعدي.

وقد استخدمت الباحثة المعالجة الإحصائية للبيانات بالاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية SPSS.

**أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول تفسيرها:**

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة برصد وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لمقياس التنمر المدرسي والموضحة بالجدول التالي:

**جدول نتائج المقارنة بين الأداء القبلي والبعدي لعينة الدراسة في مقياس التنمر المدرسي**

| المقياس | التطبيق | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرارة | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدرجة الكلية | قبلي | 29 | 49.3 | 2.8 | 28 | 9.7 | دالة عند 0.01 |
| | بعدي | 29 | 23.7 | 3.9 | | | |

يتضح من الجدول السابق انخفاض متوسط درجات مجموعة البحث في التطبيق البعدي لمقياس التنمر المدرسي ككل عند متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (23.7) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (49.3) كما أن قيمة ت المحسوبة (9.7) أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 لصالح التطبيق البعدي أي حدث انخفاض في مستوى التنمر المدرسي، مما يدل على فاعلية البرنامج.

**ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها:**

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات عينة البحث في القياس القبلي والبعدي في اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل لصالح التطبيق البعدي وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة برصد وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار الأفكار اللاعقلانية ككل والموضحة بالجدول التالي:

**جدول نتائج المقارنة بين الأداء القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار الأفكار اللاعقلانية**

| المقياس | التطبيق | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرارة | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدرجة الكلية | قبلي | 29 | 32.1 | 4.2 | 28 | 7,8 | دالة عند 0.01 |
| | بعدي | 29 | 17.5 | 4.1 | | | |

يتضح من الجدول السابق انخفاض متوسط درجات مجموعة البحث في التطبيق البعدي لاختبار الأفكار اللاعقلانية ككل عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (17.5) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (32.1) كما أن قيمة ت المحسوبة ( 7,8 ) أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 لصالح التطبيق البعدي أي حدث انخفاض في مستوى الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتنمر المدرسي مما يدل على فاعلية البرنامج.

**مناقشة النتائج وتفسيرها:**

ويمكن تفسير النتائج التي توصلت إليها الباحثة فيما يلي:

- استفادت مجموعة البحث من البرنامج وما انطوى عليه من استراتيجيات وأساليب وأنشطة كان لها الفضل الكبير في توصيل المعلومات بأكبر قدر من اليسر والسهولة.
- تم تصحيح كثير من المفاهيم المغلوطة عن التنمر عند عينة الدراسة مما أسهم في تحسن أدائهم على مقياس التنمر واختبار الأفكار اللاعقلانية.

- جاءت الأنشطة الترويحية في البرنامج مناسبة جداً للمستوى العمري الذي يمر به الطلاب وملبية لاحتياجاتهم الجسدية في تلك المرحلة، فإخراج الطاقة الجسدية فيما يفيد يبعد المراهق عند ممارسة العنف الجسدي واللفظي.
- صغر حجم المحتوى التعليمي المقدم في البرنامج، جعل الطلاب لا يشعرون بالملل ولديهم قدرة أكبر على الاستيعاب.
- أتاح المرشد الطلابي الذي قدم البرنامج مناخاً تعليمياً أتسم بالود والصداقة وتبادل الخبرات، فكان الطلاب أكثر اندماجاً وتشاركا.
- جاء البرنامج متوافقاً مع الأعراف والتقاليد الاجتماعية التي يعيشها الطلاب مما أسهم في عدم نفورهم من المعلومات والفيديوهات المقدمة إليهم في البرنامج.

**توصيات الدراسة:**

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1- إعادة النظر في مناهج المرحلة المتوسطة ودعمها بالقضايا والظواهر النفسية مثل ظاهرة التنمر، حتى يتسنى لنا بناء الطلاب نفسياً وتكوين شخصيات أكثر شمولية.

2- الاهتمام بإعداد المعلمين وتدريبهم على استخدام المقاييس النفسية لمعرفة مستوى الطلاب في الظواهر النفسية المختلفة حتى يكونوا أكثر موضوعية في التعامل مع الطلاب.

3- توجيه انتباه مخططي وواضعي المناهج بضرورة تصحيح المفاهيم المغلوطة عند الطلاب وتعديل الأفكار اللاعقلانية لديهم أثناء تناولهم لموضوعات المقررات المختلفة.

4- إعادة النظر في أساليب التقويم المستخدمة بحيث تتناول اختباراً للمواقف الحياتية التي تحدث في حياة الطلاب وتقييم نظرة الطلاب للأمور من حولهم.

**البحوث المقترحة:**

- فاعلية برنامج يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تعديل المشاكل السلوكية المتعلقة بالمراهقة لطلاب المرحلة المتوسطة.
- أثر استخدام استراتيجية خرائط السلوك في تعديل المفاهيم الخاطئة عن الاستقواء لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- فاعلية استخدام أسلوب التوكيد التعزيزي في تعزيز الثقة بالنفس ومهارة اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- أثر استخدام استراتيجية التفكير بصوت عال في تنمية التحصيل وتعديل المفاهيم الخاطئة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

# قائمة المراجع

**أولاً: قائمة المراجع العربية:**


1- أبو الحديد، فاطمة علي وآخرون (2017): المسئولية الاجتماعية للمرشدة الطلابية في مواجهة مشكلة التنمر المدرسي: دراسة ميدانية على طالبات المرحلة الثانوية بالدمام .(مصر :المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، العدد8، ص194-168).

2- أبو الفضل، محفوظ عبد الستار (2017): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الذكاء الانفعالي وأثره على مستوى التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الأساسي المعاقين سمعياً (مصر: مجلة التربية الخاصة،مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق عدد يناير الثامن عشر، ص1-: 90).

3- أبوناشي، منى سعيد، و أبو دنيا، نادية عبده (2003): تقويم فاعلية برنامج التفكير الناقد، وأثره على التفكير العقلاني لدى طالبات الجامعة. (حلوان: مجلة دراسات تربوية واجتماعية بكلية التربية، مجلد 9 عدد الرابع).

4- أحمد، عاصم عبد المجيد كامل، و عبده ،ابراهيم محمد سعد (2017): التنمر المدرسي وعلاقته بالذكاء، الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية: دراسة تنبئوية (السعودية: دراسات عربية في التربية وعلم النفس، عدد يونيو السادس والثمانون، ص475: 451).

5- إسماعيل، هالة خير سناري (2010): بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التنمر المدرسي في المرحلة الابتدائية (مصر: دراسات تربوية واجتماعية المجلد 16 العدد 2، ص 137: 170).

6- البهاص، سيد (2012): الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين وأقرانهم ضحايا التنمر. (مصر :مجلة كلية التربية بنها، العدد 92، ص 391-349).

7- البقمي، فوزية (2009): ظاهرة العنف المدرسي بين طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض .(رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الملك سعود).

8- بني سلامة، محمد طه محمود (2010): فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزواجي لدى الزوجات في الزرقا .(رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الهاشمية بالأردن).

9- حسن، رمضان علي (2015): التنمر المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. (مصر: مجلة كلية التربية ببورسعيد، العدد 17 ص 1-40).

10- حميدان، نعمان (2016): من البرهان إلى العرفان رحلة البحث عن الحقيقة أبو حامد الغزالي من التفلسف العقلاني إلى التصوف العرفاني قراءة تتبعية لتطوير التفكير الفلسفي عند الغزالي. (مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية العدد الخامس عشر).

11- حيدر خان، شيماء جاني (2013): التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة (العراق: مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم والتربية والنفسية، العدد 101).

12- خوج، حنان أسعد (2012): التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.( البحرين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 13 ،عدد 4 ديسمبر).

13- الريحابي، سليمان (1987): الأفكار اللاعقلانية عند الأردنيين والأمريكيين. (الأردن:مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد 14، العدد الخامس).

14- زيدان ، علي حسين، و آخرون (2016): نماذج ونظريات للممارسة المهنية في خدمة الفرد (القاهرة: دار السحاب).

15- سكران، السيد عبد الدايم، و علوان، عماد عبده (2016): البناء العاملي لظاهرة التنمر المدرسي كمفهوم تكاملي ونسبة انتشارها ومبرراتها لدى طلاب التعليم العام بمدينة أبها. ( مصر :مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية- جامعة الزقازيق ، العدد السادس عشر- يوليو).

16- الشوبكي، نايفة حمدان (2009): فاعلية برنامج إرشادي جمعي للتدريب على التفكير العقلاني وأثره في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة الأردنية.

( الأردن : مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 52).

17- صالح، إيمان عبد الوهاب محمود (2017): العلاقة بين التفكير العقلاني / اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية.(السعودية : مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد88).

18- الصبحيين، على موسى، و القضاة، محمد فرحان (2013): سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه، أسبابه، علاجه) (الرياض: جامعة نايف التربية للعلوم الأمنية، الطبعة الأولى).

19- عبد الرحيم، محمد عباس محمد (2017): دور مديري المدارس الثانوية الفنية بمحافظة الشرقية في مواجهة التنمر المدرسي من وجهة نظر المعلمين. (السعودية: دراسات عربية في التربية وعلم النفس، عدد مايو85 ص 365-283).

20- عبد العال، محرم فؤاد عبد الحاكم (2016): المناخ المدرسي وعلاقته بالتنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية :الحكومية و الخاصة. (مصر: دراسات تربوية واجتماعية، مجلد 22 العدد 3، ص665: 708).

21- عبد الفتاح، يسرا محمد سيد (2008): فاعلية تدريس وحدة مقترحة في علم النفس بالمرحلة الثانوية في تنمية الوعي بمشكلات المراهقة . (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس).

22- ـــــ(2012): فاعلية برنامج قائم على مهارات الاتصال البشري في تحقيق النجاح المهني لدى عينة من معلمي علم النفس . (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية).

23- ـــــ): برنامج قائم على بعض أبعاد التفكير الإيجابي لتنمية التخطيط الاستراتيجي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.( مصر: مجلة جامعة عين شمس للقياس والتقويم،وحدة ضمان الجودة ، المجلد الخامس، العدد 9).

24- الغامدي، غرم الله عبد الرازق (2011): التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينتي مكة المكرمة وجدة (السعودية :مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويون العرب، المجلد الخامس العدد الأول).

25- غريب، ندا نصر الدين خليل (2017): العلاقة بين التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض خصائص الشخصية والعلاقات الأسرية (مصر: مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 18 الجزء الرابع، ص48: 68).

26- غيث، سعاد منصور محمود (2014): فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في تعزيز التفكير العقلاني . (الكويت :مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي، مجلد 42 العدد الأول).

27- القحطاني، نورا سعد (2008): التنمر بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض: دراسة مسحية واقتراح برامج التدخل المضادة بما يتناسب مع البيئة المدرسية.(رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود).

28- ـــ (2013): التنمر المدرسي وبرامج التدخل، مقال علمي.(الرياض : مجلة ميادين، مكتب التربية العربية لدول الخليج، عدد 211 ص115-130).

29- القرني، محسن (2016): برنامج الأمان الأسري الوطني، الأمانة العامة للجنة الطفولة، وزارة التربية والتعليم، بالمملكة العربية السعودية.

30- مالك، عبد العزيز (2009): علاقة التخطيط العقلاني بالتفكير الإبداعي في بناء عقلية الطالب : دراسة تحليلية لبناء مهارات الطلاب .(السودان: مجلة المنبر، هيئة علماء السودان ،العدد العاشر).

31- محمود، محمد عبد الجواد (2016): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي في خفض سلوك التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .( الجزائر : مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية ، مؤسسة كنوز للنشر والتوزيع ، العدد 7).

32- مزنوق، محمد صهيب (1999): تنمية التفكير العقلاني وأثره على الضغوط النفسية لدى المراهقين .(رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس).

33- المطيري، أحمد مرزق، و العارضي، زيد فالح (2014): التفكير العقلاني والاعقلاني وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت (الكويت: مجلة عالم التربية، المجلد الخامس عشر العدد 48).

34- المعجم الوجيز، مكتبة نور الكتب، www.noor-book.com

**ثانياً: قائمة المراجعة الأجنبية:**

35- Al Bitar, Z., Al Omari, I., Sonbol, H., AlAhmed, H.& Cunningham, s. (2013): Bullying among Jordanian Schoolchildren, its effects on school performance, and the contribution of general physical and dentofacial Features. American Journal of orthodontics and Dentofacial Orthopedics, 144 (6), 872-878.

36- Al Eissa, M., Al Muneef, Al Buhairan, F., Noor, L., Qayad, M., Inaam, S., & Alanazi, S. (2013): Incidence of child Maltreatment in Saudi Arabia Using ICAST- CHTOOL. Apilot study ICAST-CH survey Report none published.

37- Ellis, A., & Dryden, W. (2017): Therapy of rational emotive behavior therapy. New York springer publishing company.

38- Ellis, A., Bernard, D., etal (2010) Rational and Irrational Beliefs Research, Theory and Clinical practice NewYork: Oxford university press, Inc.

39- Glew, G., fan, M-Y., Katon, w. & Rivara, F. (2008): Bullying and school safety. The Journal of pediatrics. 152 (1), 123-128.

40- Hagga, D., Daviosn, G. (2013): An appraisal of rational emotive behavior therapy, Journal of consulting and clinical psychology, 61, 2.

41- Illinoise Bully scale, D. L. & HoH, M. (2001): Bullying and victimization during early adolescence: peer influences and psychosocial correlates. Journal of Emotional Abuse, 2, 123-142.

42- Jansen, P., Verlinden, M., Berkel, A., Mieloo, C,End, J., Veenstra, R., verhulst, F., Jansen, W., & Timeier, H. (2012): Prevalence of bullying and victimization among children in early elementary school: Do Family and school neighborhood socioeconomic statu matter? PMC pubic Heath, 12 Adepted, st 2014 from: www.biomedcentral.com/1471-2458/12/494

43- Nasel, T., Overpeck, M., Pilla, R., Ruan, W. J., Simons- Morton, B., & Scheidt, p. (2013): Bullying behavior among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment JAMA, 285 (16), 2094-2100.