

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية^١

د/ محمود أبو المجد حسن عثمان^٢

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى (٦٦) طالباً بالمرحلة الثانوية بمدينة قنا، واستخدم الباحث مقياس مواجهة التنمر الإلكتروني (إعداد: الباحث)، وبرنامج الإرشاد النفسي الإيجابي لتنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (إعداد: الباحث)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب (في الأبعاد: التأقلم الانفعالي، السلبية ولوم الذات، الدعم الاجتماعي، تجاهل النشاط، التوكيدية، والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي فيما عدا بعد المواجهة التكنولوجية، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب (في الأبعاد: التأقلم الانفعالي، السلبية ولوم الذات، الدعم الاجتماعي، تجاهل النشاط، التوكيدية، والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية فيما عدا بعد المواجهة التكنولوجية، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد البرنامج مباشر) والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية).
الكلمات المفتاحية: التنمر الإلكتروني، إستراتيجيات المواجهة، الإرشاد النفسي الإيجابي.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢١/٢/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٣/١٤

Emqail M_magd@svu.edu.eg

^٢ ت: 01115113003

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية^٢

د/ محمود أبو المجد حسن عثمان؛

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي

مقدمة:

تعد ظاهرة الاستقواء أو البلطجة أو التنمر شكل من أشكال المشكلات السلوكية التي استرعت انتباه التربويين وعلماء النفس مؤخراً وتعالّت أصواتهم بضرورة مواجهتها والحد منها في المجتمع سواء داخل محيط المؤسسات التعليمية أو خارجها.

وما إن بدأ الاهتمام بدراسة هذه المشكلة وبحث الآثار المترتبة عليها على كل من المتمتم أو الضحية أو حتى المتفرج وبحث سبل مواجهتها والقضاء عليها إلا وظهر شكل جديد من أشكالها يعرف بالتنمر الإلكتروني؛ حيث أصبح التطور التكنولوجي والرقمي من حاسوب وإنترنت وهواتف ذكية وسيلة للتأثير السلبي على دوافع الفرد وسلوكه الإنساني.

وتعد بيئة الإنترنت محوراً مهماً للسلوك والأنشطة اليومية، وأدى الاستخدام المتزايد لها إلى العديد من المخاطر المحتملة للمستخدمين، لا سيما الأطفال والشباب؛ حيث ظهور السلوك المسيء عبر الإنترنت كالتحرش والاستغلال الجنسي والغش والقرصنة والتنمر؛ كما تؤدي إخفاء الهوية والبيانات الشخصية أثناء التواصل عبر الإنترنت لدى الأطفال إلى السلوك العدواني، بينما تشجع الشباب على السلوك غير المقبول اجتماعياً كالتحرش والتسلط، والتحرّض على الكراهية الدينية والعنصرية، وتصفح المواقع الإباحية، وسوء الاستغلال كالتنمر والخداع والابتزاز الجنسي والمالي (Bryce, 2015).

فالتنمر الإلكتروني يعرف بأنه إرهاب يحدث من خلال الرسائل والمحادثات الفورية عبر البريد الإلكتروني أو غرف الدردشة أو عبر مواقع الإنترنت أو رسائل الهاتف المحمول (Agatston, Kowalski, & Limber, 2012, p.57).

^٢ تم استلام البحث في ٢٠٢١/٢/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٣/١٤

Emqail M_magd@svu.edu.eg

^٣ ت: 01115113003

ولعل من أبرز أنماط التتمر الإلكتروني وضع صورة أو مقطع فيديو للسخرية من الشخص الذي يظهر في الصورة أو الفيديو، ونشر صور الأشخاص دون موافقتهم (مناور عبيد، ٢٠١٧).

كما رصد محمود عمر (٢٠١٩) واقع التتمر الإلكتروني على شبكات التواصل الاجتماعي وتمثل في كسر كثير من المعايير المتعارف عليها، وظهور التعليقات العاطفية والذي أدى بدوره إلى ظهور كثير من السلوكيات اللاأخلاقية مثل السب والتشهير والتهديد. ومن الأشكال المنتشرة أيضا في التتمر الإلكتروني نشر الشائعات من خلال الرسائل النصية والصوتية عبر الهاتف المحمول، والرسائل المزعجة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والإهانة عبر المكالمات الصوتية، ورسائل الدردشة المزعجة، ونشر صور غير سارة على مواقع الويب، وإرسال صورة ومقاطع فيديو مسيئة، ورسائل بريد إلكترونية مسيئة، (Menesini, Nocentini & Calussi. 2011; Roskamp, 2009).

وفي نفس السياق توصلت ثناء هاشم (٢٠١٩) إلى أن أشكال التتمر الإلكتروني بين طلاب المرحلة الثانوية تتمثل في السخرية، التشهير من خلال الشائعات، نشر معلومات مغلوطة أو صور مزعجة، التحرش، الإهانات المتكررة بأشكال مختلفة، انتحال أو سرقة الهوية لإحراج أو تدمير شخص ما، إفشاء الأسرار، الملاحقات والمضايقات الإلكترونية، وأخيرا تشويه السمعة.

وقد يتجاهل البعض أضرار التتمر الإلكتروني لأنها لا تهدد السلامة الجسدية إلا أن خطورته تكمن في انتشار الإنترنت في كل مكان وبذلك يعد هدفا متحركا يصعب ضبطه أو السيطرة عليه، بالإضافة إلى الأضرار النفسية والانفعالية المتعددة له ومنها مشاعر الغضب، والحزن والاحباط والاكتئاب، القلق الاجتماعي، تقدير الذات المنخفض، زيادة التفكير الانتحاري (Collier, 2012, pp.3-4).

ومما يزيد من خطورة المشكلة ارتفاع نسب انتشارها عالميا، فقد توصلت حفيدة سليمان (٢٠٢٠) في دراستها التي أجرتها من خلال تحليل الدراسات العربية والأجنبية المنشورة حول التتمر الإلكتروني في أربع قواعد بيانات هي PubMed و PsycINFO ودار المنظومة، والمنهل بالإضافة إلى محرك البحث Scholar Google إلى ارتفاع معدلات انتشار التتمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين عالميا.

وهذا ما دفع العديد من الباحثين إلى إجراء الكثير من الدراسات بهدف خفض التتمر الإلكتروني لدى المراهقين استناداً إلى نظريات الإرشاد المتنوعة: الإرشاد المعرفي، الإرشاد

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني .

السلوكي، الإرشاد الانتقائي، الإرشاد بالتدخلات الإيجابية، معتمدين في ذلك على خفض أعراض التنمر الإلكتروني وآثاره السلبية، دون الاهتمام الكافي بتزويد هؤلاء المراهقين بإستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.

لذا وجب تدريب الأطفال والمراهقين على تنمية استخدام إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني وذلك للحد من مخاطره وتجنب الاضرار النفسية والانفعالية الناجمة عنه، خصوصاً وإن من بين هذه الإستراتيجيات إستراتيجيات غير مناسبة وغير تكيفية.

حيث تعدد إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني بين الأفراد ما بين استخدام إستراتيجيات تركز على المشكلة وبالتالي يبحث الفرد عن حل لمشكلة التنمر الإلكتروني بنفسه من خلال المواجهة النشطة أو طلب الدعم الاجتماعي من الآخرين، أو استخدم إستراتيجيات تركز على المشاعر وبالتالي يلجأ الفرد إلى الانسحاب أو التجاهل أو التجنب، أو الارتباك ، أو الاكتئاب، أو السعي إلى الانتقام (Onditi, 2017).

لذا يجب أن يتضمن التعامل الفعال مع التنمر الإلكتروني استخدام إستراتيجيات تقلل من التنمر الحالي وآثاره السلبية وتمنع الإيذاء في المستقبل، خصوصاً وأن من (٩٠-٥٠%) من ضحايا التنمر تلجأ إلى المعاناة في صمت من خلال إستراتيجيات الاستسلام، أو التجنب أو التجاهل في حين لا تلجأ إلى إستراتيجيات طلب الدعم والمساندة (Orel, etal. 2017).

فقد توصلت دراسة (Guarini, etal., 2019) التي أجريت على (٢٣٢) مراهقاً إلى أن نسبة انتشار ضحايا التنمر الإلكتروني بين أفراد العينة (٢٠,٧%)، وأن أكثر إستراتيجيات المواجهة المستخدمة هي الإستراتيجيات الانفعالية: كالغضب، والإحباط، وذلك أكثر من استخدام الإستراتيجيات السلوكية كأبلاغ الأصدقاء، والهجوم المضاد، والتجاهل النشط.

وتتعدد الفنيات والأساليب المتبعة في مواجهة التنمر الإلكتروني ما بين أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي، وسرد القصص، وتعلم الإنترنت الآمن، وأيضاً فنيات علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي الإيجابي التي تتضمن تنمية الأمل والتفاؤل والتسامح والامتنان، والأنشطة الممتعة، والسلوك الداعم للكرامة.

حيث توضح نتائج دراسة أسماء فتحي (٢٠١٦) إمكانية خفض التنمر الإلكتروني لدى طالبات المرحلة الإعدادية باستخدام برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإيجابية المعتمد علي القوي الشخصية، كما تشير دراسة (Hinduja & Patchin, 2017) إلى فاعلية تنمية المرونة النفسية في مواجهة التنمر الإلكتروني، أما دراسة (Quan, Chee & Ziyi. 2019) فتوضح دور اليقظة العقلية في خفض الأعراض الناتجة عن التنمر الإلكتروني.

وبذلك اغفلت الدراسات تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى المراهقين والتي يمكن تنميتها من خلال الإرشاد النفسي الإيجابي.

مشكلة الدراسة:

مع زيادة عدد خطوط الهاتف المحمول في مصر إلى (١٠٠,٣) مليون خطاً، وانتشار مستخدمي شبكة الإنترنت سواء عن طريق الهاتف المحمول أو ADSL أو USB Modem حيث بلغ المشتركين (٣٢,١) ، (٣,٣) ، (٤,٨) مليون شخصاً، خصوصاً في الفئة العمرية ما بين (٤-١٧) سنة حيث بلغت (٣٤% ، ٣٨%) في الريف والحضر (الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء، ٢٠١٨، ص٧؛ الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء، ٢٠١٧، ص٦).

ومما يزيد من تفاقم المشكلة قضاء طلاب المرحلة الثانوية ساعات طويلة في استخدام الإنترنت حيث أشار على ثابت، ونورا تاج الدين (٢٠١٩) إلى أن طلاب المرحلة الثانوية بمدينة قنا يقضون علي شبكة الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي من خلال أجهزتهم الإلكترونية: هاتف، لوحى، حاسب محمول وغيرها في المتوسط أربع ساعات وسبعة عشر دقيقة يومياً.

ومن ثم استرعى انتباه الباحث انتشار المشكلات المرتبطة باستخدام الإنترنت ومنها التشهير والابتزاز والمضايقات والتسلط والتهديد وإحراج الآخرين والعدوان، وانتحال الشخصية والرسائل المزعجة وغير الأخلاقية، وتواترت مثل هذه الأخبار على القنوات المحلية والفضائية وعلى صفحات الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وكل ذلك يندرج تحت أشكال التمر الإلكتروني.

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء دراسة استطلاعية للتعرف على مدى تعرض طلاب المرحلة الثانوية بقنا لمثل هذه السلوكيات حيث أجاب (٨٥) طالباً على استبيان مكون من (١٠) عبارات للكشف عن تعرضهم للتمر الإلكتروني، وتبين أن (٩,٤١%) من الطلاب تعرضوا للتمر الإلكتروني في صورة تلقي رسائل غير أخلاقية، كما أن (٣٦,٤٧%) من الطلاب تلقوا صوراً غير أخلاقية، و(٣١,٧٦%) طالباً تعرضوا للسخرية والاستهزاء، كما أن (٢٣,٥٢%) طالباً رفضوا المشاركة في غرف الدردشة، أما أقلها فكان تشوية الصور ونشر الفيديوهات المفبركة بنسبة (١٨,٨٢%).

ويعد التمر الإلكتروني نتيجة طبيعية للعصر التكنولوجي، وما اكب ذلك من تطور هائل في وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وانستجرام وغيرها، نظراً للاستخدام السيئ، وغياب الرقابة من قبل البعض لهذه التكنولوجيا (رمضان عاشور، ٢٠١٦).

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

وتشير الدراسات المسحية التي أجريت في الفترة من عام ٢٠٠٠ حتى ٢٠١٢، وشملت عيناتها طلاب المدارس المتوسطة والثانوية التي تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٨) سنة، إلى أن (٥٨%) من الدراسات أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وأن نسبة انتشار التمر الإلكتروني بين الذكور بلغت (٢٣%) (Bailey, 2015).

كما توصلت دراسة حنان فوزي (٢٠١٧) إلى أن نسبة انتشار سلوك التمر الإلكتروني بين المراهقين بلغت ٥٨,٩%, كما أن مستوي التمر الإلكتروني لدى أفراد العينة جاء بدرجة إستجابة (متوسطة)، في حين توصلت ثناء هاشم (٢٠١٩) أن نسبة انتشار سلوك التمر الإلكتروني بين طلاب المرحلة الثانوية (٢,٠٨%), كما تشير نتائج دراسة إسلام عبد الحفيظ (٢٠١٧) إلى أن التمر الإلكتروني أعلى انتشاراً في المرحلة الثانوية مقارنة بالمرحلتين الابتدائية والاعدادية.

كما أشار على ثابت، ونورا تاج الدين (٢٠١٩) إلى أنه من بين عينة من المراهقين بلغ عددهم (٧١٤) مراهقاً هناك (٢٧٩) مراهقاً بواقع (١٣٤) ذكراً، (١٤٥) أنثى من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظه قنا ذوي سلوك التمر الإلكتروني.

وعلى الرغم من أن الآثار السلبية المترتبة على التمر الإلكتروني قد لا تتضمن إيذاءً جسدياً إلا أنها تتضمن مجموعة من الآثار والأضرار النفسية والانفعالية والاجتماعية كالخوف وانخفاض تقدير الذات، والعزلة والقلق والشعور بالخزي والتي قد تؤدي في نهاية المطاف إلى الأفكار الانتحارية أو محاولة الانتحار.

حيث تظهر الآثار السلبية للتمر الإلكتروني على الجوانب الانفعالية والاجتماعية لدى الفرد متمثلة في الشعور بالضيق والحزن والإحراج والإحباط والغضب والقلق، والخجل، والوحدة النفسية، مع ضعف العلاقات الاجتماعية مع الأقران والأصدقاء (Onditi, 2017).

فقد توصلت دراسة (Worsley, McIntyre & Corcoran, 2019) التي هدفت التعرف على الآثار المترتبة على التمر الإلكتروني وأجريت على (٤٧٦) فرداً، إلى أن (٢٩,٦%) من العينة وقع ضحية للتمر الإلكتروني، وأن ضحايا التمر الإلكتروني تعاني من مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب، كما توصلت إلى أن إستراتيجيات المواجهة الإيجابية تخفف من الإيذاء النفسي المرتبط بالتمر الإلكتروني.

ولا يقتصر الأمر على انتشار التمر الإلكتروني، أو على الآثار السلبية المترتبة عليه وإنما ما يزيد من المشكلة أن طرق تعامل المراهقين من التمر الإلكتروني طرق خاطئة أو غير فعالة تؤدي إلى مزيد من التعقيد والمشكلات.

حيث إن أكثر إستراتيجيات المواجهة شيوعاً بين ضحايا التنمر الإلكتروني هي إخبار الأصدقاء، والتجاهل، والحظر، ومحاولة الانتقام (Li, Cross & Smith, 2012, p.211). وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Slonje & Smith, 2008) التي أجريت على (٣٦٠) مراهقاً، من أن (٥٠%) من الضحايا تستسلم ولا تفعل شيء، ويكتفي (٣٧%) بإعلام صديق له، و(٨,٩%) بإعلام الوالدين.

إلا أن مثل هذه الإستراتيجيات وغيرها كالقلق، وتجاهل المشكلة، والهروب، والتجنب، ولوم الذات إستراتيجيات خاطئة وغير فعالة في التعامل مع التنمر الإلكتروني، في حين أن إستراتيجيات المواجهة الفعالة تتضمن التكيف الوظيفي، الحفاظ على روح الدعابة والمرح، الدعم الاجتماعي، إعادة صياغة الإدراك الإيجابي، التركيز على الإيجابية، النشاط الاجتماعي، طلب المساعدة من متخصصين (Neaville 2017).

وأهتمت العديد من الدراسات بخفض التنمر الإلكتروني لدى المراهقين والطلاب عن طريق الإرشاد الانتقائي أو الإرشاد المعرفي السلوكي، أو التدخلات الإيجابية أو دعم الاقران (أسماء فتحي، ٢٠١٦ ؛ حنان فوزي، ٢٠١٧ ؛ رشا عادل، ٢٠٢٠)، إلا أنها لم تول الاهتمام الكاف بتنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.

حيث يجب أن تتضمن إستراتيجيات الوقاية والتدخل للحد من التنمر الإلكتروني تعلم التعاطف والتدريب عليه بدلاً من الانخراط في لوم الضحية أو الانخراط في سلوكيات الإقدام على المخاطرة والانتقام (Ang, 2015).

كما أشارت الدراسات الارتباطية إلى أن تنمية الجوانب الإيجابية كالمرونة النفسية والتسامح تسهم في مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الأفراد (Buyukbayraktar, 2019 ; Hinduja & Patchin, 2017 ; Orts, 2019).

وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Brailovskaia, Teismann & Margraf, 2018) التي أشارت إلى أن الجوانب الإيجابية في الشخصية كالرفاهية النفسية والانفعالية والمعرفية والمرونة تتوسط العلاقة بين التنمر الإلكتروني والسلوك أو التفكير الانتحاري، حيث تعد جانب وقائي ضد هذه السلوكيات.

وفي نفس السياق أشارت نتائج دراسة (محمد مصطفى، ٢٠٢٠) إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التنمر الإلكتروني.

لذا جاءت هذه الدراسة لتنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني .

المرحلة الثانوية بمدينة قنا مستخدمة الإرشاد النفسي الإيجابي .

مما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية من خلال السؤالين التاليين :

(١) ما فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب المرحلة الثانوية؟

(٢) ما مدى ثبات التحسن (إن حدث) في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب المرحلة الثانوية، الذين خضعوا للبرنامج لشهر من انتهاء تطبيق البرنامج (فترة متابعة)؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

(١) **الأهمية النظرية:** تقديم بعض المعلومات النظرية والأدبيات حول مفهوم التنمر الإلكتروني، وأشكاله، والآثار المترتبة عليه، وأسبابه والنظريات المفسرة له، مع استعراض لإستراتيجيات المواجهة ومفهومها وأنواعها، والإرشاد النفسي الإيجابي لخفض التنمر الإلكتروني، وفرضياته، ومراحله.

(٢) **الأهمية التطبيقية:** تقديم مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني، تقديم برنامج قائم على الإرشاد النفسي الإيجابي لتنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني، ومن ثم الاستفادة منهما في الدراسات ذات الصلة.

مصطلحات الدراسة:

التنمر الإلكتروني (Cyberbullying)

سلوك إيذاء متعمد ومتكرر مقصود يقوم به فرد أو مجموعة، باستخدام أشكال الاتصال الإلكتروني أو التكنولوجيا الرقمية بهدف العدوان وإلحاق الضرر ضد ضحية لا تستطيع الدفاع عن نفسها بسهولة (Baldry, Farrington, Sorrentino & Blaya, 2018, p.4)

ويتبنى الباحث هذا التعريف تعريفاً اجرائياً في دراسته الحالية.

إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (Coping Strategies for Cyberbullying)

تعرف بأنها مجموعة من المحاولات والجهود المعرفية والسلوكية والنفسية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع التنمر الإلكتروني لمنع أو تخفيف آثاره السلبية (Hu, ٢٠٢١)

(Bernardo, Lam & Cheang, 2018).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه "توظيف مجموعة من السلوكيات والانفعالات النشطة والموجهة نحو طلب المساعدة ودعم الآخرين والتجاهل للنشط لمصدر الازعاج مع التأكيد على التوكيدية في التعامل وإمكانية استخدام الوسائل التقنية للحد أو منع هذا التتمر بدلاً من السلوكيات والمشاعر السلبية القاصرة على الخوف والضيق والعجز واليأس ولوم الذات".

الإرشاد النفسي الإيجابي (PPIs) (Positive Psychology Counseling)

تدخلات إرشادية وأنشطة تهدف الى صقل وتنمية مخرجات ونواتج إيجابية لدى الفرد سواء كانت مشاعر او سلوكيات او معتقدات ومدرجات Gander, Proyer, & Ruch, (2016).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها "جلسات إرشادية تتضمن مجموعة من الأنشطة والتدريبات تهدف إلى تعزيز العواطف والسلوكيات الإيجابية وكذلك تعزيز العلاقات الإيجابية لدى الطلاب من خلال التركيز على إدارة العواطف السلبية، كتابة نقاط القوى والضعف، الذكريات السعيدة، رسائل الشكر، رسائل العفو، غرس الأمل".

الإطار النظري:

أولاً: التنمر الإلكتروني (Cyberbullying):

(١) مفهوم التنمر الإلكتروني:

استخدم بعض الباحثين تعريفات واسعة وغير محددة مثل أي شكل من أشكال التسلط أو التحرش عبر الإنترنت، في حين ركز البعض على أنواع محددة من الضرر أو الإذلال أو تهديدات الإيذاء الجسدي. ولكن لتحديد التنمر الإلكتروني بدقة لابد أن يتضمن المفهوم : استخدام التكنولوجيا للضغط على الآخرين مثل استخدام الهاتف المحمول، الحاسوب، الكاميرا الرقمية، وينطوي على ضرر وتأثير نفسي أو عاطفي أو اجتماعي سلبي، وتكرار هذا الضرر (Patchin & Hinduja, 2012, p.14).

لذا عرف بأنه رسالة قاسية بين شخصين قد تأخذ شكل المحادثة أو الرسائل النصية عبر الهاتف المحمول أو عبر شبكات التواصل الاجتماعي، أو استخدام الفرد لكلمة مرور صديقه على أحد حسابات التواصل ونشر محتوى يلحق به الضرر (Collier, 2012, p.1).

وعرفه (VandenBos, 2015, p.149) في قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه تهديد لفظي وسلوك مزعج باستخدام التكنولوجيا الحديثة كالهاتف المحمول، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصية .

===== فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني . =====

كما يعد نشاطاً سلبياً يهدف إلى إيذاء متعمد ومتكرر من خلال استخدام مجموعة متنوعة من الأجهزة الإلكترونية ووسائل الإعلام (Heiman & Olenik-Shemesh, 2015).

وعرف أيضاً بأنه استخدام تكنولوجيا الاتصال الحديثة عمداً كوسيلة تهديد أو إخراج أو ضرر أو استبعاد اجتماعي للآخرين (Ang, 2015).

يتضح من عرض التعريفات السابقة للتنمر الإلكتروني أنها أجمعت على أنه استخدام وتوظيف الأجهزة التكنولوجية المتقدمة بطريقة خاطئة لإلحاق الضرر بالآخرين بطريقة قصدية متعمدة وبشكل متكرر، وكما أن الأجهزة التكنولوجية المستخدمة في التنمر تختلف ما بين هاتف محمول أو جهاز لوحي أو حاسوب أو إنترنت فإن أشكال التنمر أيضاً تختلف ما بين مضايقات أو التسلط أو التهديد أو إخراج أو استبعاد .

(٢) أشكال التنمر الإلكتروني:

(أ) الاستبعاد (Exclusion): حجب فرد أو أكثر من المجموعة الاجتماعية عبر الإنترنت التي ينتمي إليها أو عبر غرفة الدردشة.

(ب) المضايقات (Harassment): إرسال رسائل غير أخلاقية.

(ج) إشعال الغضب (Flaming) اعتماد أسلوب تفاعلي جذلي عن قصد ومنشورات هجومية بين المستخدمين.

(د) المطاردة الإلكترونية (Cyberstalking) رسائل تهديد متكررة أو تجسس لبث الشعور بعدم الأمان لدى الفرد.

(هـ) التشهير (Ddenigration): نشر الإشاعات لتشويه سمعة الفرد.

(و) انتحال الهوية (Impersonation): استخدام الملف الشخصي للمستخدم لخلق هوية وهمية له للمساس بكرامته أو لتعريضه للخطر.

(ز) الخداع (Trickery): خداع الآخرين من خلال إنشاء هوية مزيفة على الشبكات الاجتماعية للكشف عن معلومات شخصية وسرية أو محرّجة لاستخدامها ومشاركتها عبر الإنترنت (Alhujaili Karwowski, 2019, p.35).

يضاف الى ذلك ما ذكره (Betts, 2016, p.20):

(ح) الغش (Cheating) : الغش وتشكيل عصابات متجولة لعرقلة دخول الأفراد على مواقع عبر الإنترنت.

(ط) نشر الإهانات (Spreading): نشر الإهانات والرسائل والصور المهينة أو المهدة

للمجتمع.

- (ي) **الانتقاد (Slamming):** النقد القاسي للأفراد للانخراط في مضايقات لم يبدها.
- (ك) **التجسس (Ratting):** السيطرة على جهاز الفرد دون علمه بهدف والوصول إلى ملفاته أو التجسس أو التحكم في الجهاز.
- (ل) **العلاقات العدوانية (Aggressive relationships):** نشر الشائعات، إقصاء الفرد أو حظره من قائمة الأصدقاء، نشر التهديدات.
- (م) **المحتوى الإباحي (Sexting):** إرسال محتوى جنسي ونشر صور ذات إحياءات جنسية.
- (ن) **التصيد (Shock trolling):** نشر منشورات هجومية بهدف إثارة الغضب أو الإحباط أو الاذلال.
- (س) **المطاردة (Stalking):** المطاردة أو التهديد بالعنف .

ومن ثم يمكن القول بأن التتمر الإلكتروني يعتمد على إما الجوانب التقنية التكنولوجية أو على الجوانب النفسية وهذا الذي ينطوي على ظواهر تقنية مثل سرقة كلمات مرور الأشخاص أو اختراق مواقع الإنترنت الخاصة بهم أو بريدهم الإلكتروني أو التجسس على أجهزتهم، أما التتمر الإلكتروني الذي يعتمد على الجوانب النفسية: يتمثل في التتمر من خلال السلوكيات الهجومية على الضحية كالمطاردة والسخرية ونشر الصور والفيديوهات المسيئة والسباب والشائعات والتناوب بالألقاب وبالتالي ينتج عنها انفعالات وعواطف سلبية لدى الضحية كالخوف والقلق والشعور بالإهانة والاذلال .

(٣) الآثار المترتبة على التتمر الإلكتروني:

هناك العديد من الآثار السلبية المترتبة على التتمر الإلكتروني ومنها :

- (أ) **الآثار العامة:** يؤدي إلى العديد من المشكلات خارج محيط الإنترنت ومنها المشكلات المدرسية كالغش، والتسرب من المدرسة، وضعف التركيز وتشتت الانتباه، والخوف من الذهاب إلى المدرسة والهروب من المنزل، وإتلاف الممتلكات العامة، والسرقه.
- (ب) **سوء التوافق النفسي والاجتماعي:** وسوء تقدير الذات، وسوء العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية.

(ج) **الانتحار:** محاولة الانتحار والأفكار الانتحارية.

- (د) **الآثار النفسية:** كالعزلة والوحدة والتوتر والخوف والشعور بالخزي والعصبية تحت وطأة التهديدات والمضايقات المتكررة ; (Alhujaili Karwowski, 2019, p.35 ; Patchin & Hinduja, 2012, pp.24-26 ; Betts, 2016, pp.81-85).

===== فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني . =====

وباستقراء الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني يتضح أنها نالت من جميع جوانب شخصية الفرد سواء المعرفية أو الاجتماعية أو الانفعالية أو النفسية وألحقت به العديد من الأضرار والمشكلات لذا لا يمكن الاستهانة بالتنمر الإلكتروني باعتبار أنه يحدث عبر الإنترنت في عالم افتراضي غير ملموس وإنما يجب اتخاذ التدابير والإجراءات التي تحول دون وقوعه وتساعد في مواجهته.

(٤) أسباب التنمر الإلكتروني:

أدى ظهور تقنيات الويب والإنترنت والتكنولوجيا الحديثة إلى أن اتخذ التنمر وجهًا وشكلًا جديدًا حيث وسع نطاقه من المادية إلى الافتراضية، ومما ساهم في انتشار هذا الشكل لدى المراهقين عدم الكشف عن الهوية الحقيقية وقلة الرقابة الأسرية على الإنترنت، العدوان، المشاكل النفسية والاجتماعية، ضعف العلاقة الوالدية بين الآباء والأبناء، المعتقدات السائدة حول العدوان (Ang, 2015).

في حين رأى (Espelage, Hong, & Valido, 2018, p.71-72) أن أسباب التنمر الإلكتروني تنقسم إلى:

العوامل الفردية: كالنوع حيث أشارت الدراسات إلى أن الذكور في كثير من الأحيان مرتكبي التنمر الإلكتروني بينما الإناث كانوا أكثر ضحايا، والمستوى المنخفض للتعاطف الانفعالي أو المعرفي، والقلق، وتدني تقدير الذات، والتوتر.

العوامل المدرسية: كتدني التحصيل الأكاديمي، الغياب المتكرر، المناخ المدرسي السيئ.

العوامل الأسرية: تدني الدعم الأسري والرقابة الوالدية، المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع.

الأقران: إيذاء الأقران اللفظي أو البدني، تعاطي المخدرات، تدني دعم الأقران.

ويرى الباحث أنه لا يمكن اعتبار أن سببا وحيدا هو الدافع والمسبب للتنمر الإلكتروني وإنما هي مجموعة متنوعة ومتداخلة من الأسباب والعوامل الفردية والأسرية والمجتمعية هي التي تؤدي إلى مثل هذه السلوكيات.

(٥) الاختلاف بين التنمر الإلكتروني والتنمر وجها لوجه:

العالم الرقمي: يمثل بيئة مفتوحة للفرد يجد فيها فرص للتعبير عن هويته بطريقة لا مثيل لها، لدرجة أنه يمكنه تقديم صور متعددة لهويته، كما لا توجد معايير تحكم التفاعلات الاجتماعية والاستخدام المقبول للتكنولوجيا، لذا ينتشر فيها التنمر الإلكتروني بسرعة ويمكن إخفاؤه بسهولة لذا يبقى سرا، كما أن تخطي الحدود الجغرافية وتعدد أشكال التكنولوجيا يسمح

للمتتمر استهداف عدد كبير من الأفراد بسهولة .

التكرار: يأخذ التكرار في سياق التتمر الإلكتروني أشكالاً مختلفة فقد تتعرض الضحية لأفعال متكررة من نفس المتتمر، أو تكرار أفعال متنوعة من نفس المتتمر، أو تكرار نفس الفعل ولكن كل مرة من متتمر مختلف.

المتفرجون ومدى رؤية التتمر الإلكتروني: قد يشهد واقعة التتمر الإلكتروني جمهور أكبر بكثير من حالات التتمر الأخرى، وذلك لتخطي قيود الزمان والمكان في العالم الرقمي وإمكانية الاحتفاظ بالواقعة وإعادة عرضها، مما يؤدي إلى إذلال أكبر للضحية.

القوى: طبيعة اختلال توازن القوة بين الضحية والجاني في التتمر الإلكتروني قد تكون غير موجودة أو قد تأخذ صوراً أخرى غير القوى الجسدية فهنا تكون قوى معرفية وتكنولوجية وقدرة على إخفاء للهوية أو ضعف الضحية في الاستجابة لهذا التتمر، أو إزالة الفعل المشين حيث يتم إزالته من مالك الموقع وليس من قبل الضحية.

عدم الكشف عن الهوية: في معظم الحالات المباشرة للتتمر وجهاً لوجه، من المرجح أن تكون الضحية قادرة على التعرف على الجاني. أما التتمر الإلكتروني يصعب تحديد الجاني بدقة حيث يستخدم التقنية الرقمية لعدم الكشف عن هويته، وهذا يمنحه إمكانية ممارسة المزيد من التتمر والمزيد من السلطة على الضحية، ويزيد من مستوى الخوف والارتباك لدى الضحية.

الطبيعة القاسية للتتمر الإلكتروني : يتأتى ذلك من خلال طبيعة الاتصال الدائم والمستمر ببيئة الإنترنت مما يعنى صعوبة هروب الضحية من المتتمر، ففي التتمر المباشر قد ينتهي بنهاية اليوم الدراسي أو الانتقال إلى مرحلة دراسية أخرى أو مدرسة أو منزل أو بلدة أخرى، أما في التتمر الإلكتروني فقد يفقد الضحية الإحساس بالأمان حتى في بيئته المنزلية.

الأدوار المرتبطة بالتتمر الإلكتروني: الضحية، والمتتمر، والمعزز للمتتمر، ومساعد المتتمر، والمدافع عن الضحية، والغريب (الدخيل).

الجوانب القانونية للتتمر الإلكتروني: صعوبة تنفيذ العقوبات القانونية لصعوبة تحديد الجاني أو تتبع الجاني أو إثبات تعدد الضرر (Betts, 2016, pp. 35-50).

يتضح من المقارنة السابقة بين التتمر الإلكتروني والتتمر وجهاً لوجه أن التتمر الإلكتروني أشد فتكاً وخطراً من التتمر وجهاً لوجه وذلك للعديد من الأسباب لعل أهمها أنه ينال من أمان الفرد وهيبته داخل منزله الذي يعد الملاذ الآمن له، ولتخطيه لحاجز المكان والزمان وسرعة انتشاره وكثرة عدد مشاهديه، هذا بالإضافة إلى قلة حيلة الضحية لضعف إمكاناته التكنولوجية أو لتأكد من صعوبة كشف هوية الجاني أو تتبعه أو معاقبته.

(٦) النظريات المفسرة للتمر الإلكتروني:

نظرية العجز الشخصي Personal Deficit Theory: ترى أن السلوك الاجتماعي يتطلب خمس عمليات معرفية اجتماعية هي ترميز المثير، التفسير والعزو والنية والسببية، إنتاج هدف اجتماعي، إنتاج استجابات تتماشى مع الهدف، اختيار الاستجابة الأعلى قيمة، ويعاني ذوو التمر الإلكتروني عجز في واحدة أو أكثر من هذه العمليات.

نظرية ضبط النفس Self-Control Theory: فالتمر الإلكتروني شكل من أشكال السلوك الخارجي يتميز بنقص القدرة على التنظيم الذاتي والذي ينطوى على البحث عن الإشباع الفوري دون النظر إلى العواقب والالتزام بالمعايير الاجتماعية.

نظرية الضغوط العامة The General Strain Theory: تستخدم هذه النظرية لتفسير كل من السلوك المتمرد والمشكلات النفسية والاجتماعية للضحية، فسلوك المتمرد يعد نتيجة لعوامل ومصدر إجهاد خارجي يقع على المتمرد مثل انفصال الوالدين، أو تعاطي المخدرات يدفعه إلى إيذاء الأقران، وإيذاء المتمرد يمثل عامل إجهاد للضحية يؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية إضافية كالإكتئاب والتفكير في الانتحار، حيث تفترض أن الفرد الذي يعاني من إجهاد وانفعالات سلبية معرض للانخراط في سلوك منحرف مثل التمر الإلكتروني وذلك نتيجة للفشل في تحقيق الأهداف، وإزالة الحوافز الإيجابية واستبدالها بحوافز ومثيرات سلبية تؤدي إلى استجابات انفعالية سلبية.

الإطار البيئي الاجتماعي Social Ecological framework: تدمج بين العوامل الشخصية والتأثيرات الاجتماعية في تفسير التمر الإلكتروني، حيث يعتبر التمر الإلكتروني أحد الأسباب البيئية المحتملة للإحباط.

نظريات تعديل السلوك Behavior Modification Theory: حيث ترى أن هناك محددات أساسية للسلوك هي الاتجاهات المعرفية والانفعالية، المعايير الشخصية والاجتماعية، القدرة المتوقعة لأداء السلوك، المهارات، القيود البيئية، النوايا السلوكية، وبذلك يكون التمر الإلكتروني أمرا مثيرا وطريقة للتنفيس على الانفعالات خصوصا مع إدراكه لسهولة التمر عبر الإنترنت مع عدم وجود قيود اجتماعية ملموسة على هذا التمر.

نظرية القدرة Affordance Theory : ترى أن التمر الإلكتروني يرجع إلى خصائص تقنيات الاتصال الحديثة وما يدعم هذا الرأي هو أن كثيرا من المتمردين عبر الإنترنت لا يشاركون في أي تمر تقليدي وبالتالي فأن خصائص تكنولوجيا المعلومات من سرعة الاتصال والتواصل وإمكانية وسهولة الوصول، ومواقع التواصل الاجتماعي والإعلام هي التي تؤدي إلى

التنمر الإلكتروني (DeSmet, 2015, pp. 17-19).

يلاحظ أن النظريات المفسرة للتنمر الإلكتروني اقتصرَت على جانب واحد فقط في تفسير التنمر الإلكتروني وتحديد أسبابه فقد يكون جانب شخصي داخلي يرتبط بعمليات الفرد المعرفية أو صعوبة في ضبط النفس والالتزام بالمعايير الاجتماعية، أو أنه نتيجة لضغوط الفرد وإحباطاته ومن ثم يأخذ منه سبيلاً للتنفيس الانفعالي، أو أن التنمر الإلكتروني يحدث نتيجة لظروف خارجية عن الفرد كالعوامل البيئية المحيطة وخصائص تقنيات الاتصال الحديثة؛ إلا أنه يصعب أن يكون سلوك مركب ومعقد كالتنمر الإلكتروني ناتج لسبب واحد أو يمكن تفسيره من جانب واحد بمعزل عن باقي الجوانب بل أنه تداخل بين الجوانب الداخلية لدى الفرد المتعلقة بالنواحي العقلية والنفسية، والجوانب الخارجية كالعوامل البيئية والاجتماعية التكنولوجية.

(٧) إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني:

تعرف إستراتيجيات المواجهة بأنها توظيف واستخدام الأفكار والمشاعر والأفعال للتكيف والتعامل مع المواقف أو الأحداث اليومية الضاغطة، بهدف إدارة الضغوط الداخلية أو الخارجية أو كلاهما (Neaville, 2017).

بينما تعرف إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني بأنها مجموعة من المحاولات والجهود المعرفية والسلوكية والنفسية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع التنمر الإلكتروني لمنعه أو تخفيف آثاره السلبية (Hu, Bernardo, Lam & Cheang, 2018).

(٨) تصنيفات إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني:

تتحدد أنواع إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني في: ردود فعل تجاه المتنمرين عبر الإنترنت كالانتقام والمواجهة، والحلول التقنية مثل الحظر وحذف الرسائل، وإستراتيجيات الدعم الاجتماعي، والتجنب والتجاهل (Perren, et al. 2012).

بينما يرى فريق آخر أن إستراتيجيات المواجهة تتمثل في نوعين هما: التعامل من خلال المواجهة المباشرة مع المتنمر أو الحوار معه، أو التعامل من خلال التجنب وذلك متمثلاً في التهرب من المتنمر أو تجاهله أو التظاهر بعدم الانزعاج من تصرفاته (Onditi, 2017).

كما يمكن تصنيف إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني بناء على ردود فعل الضحية إلى:

أ. استهداف المتنمر الإلكتروني كالانتقام، أو الاتصال البناء.

ب. تجاهل المتنمر كعدم القيام بأي شيء، التجاهل المتعمد، السلوك الانطوائي، إعادة الصياغة المعرفية، التنظيم العاطفي.

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

ج. البحث عن الدعم والمساندة من الأصدقاء أو المعلمين.

د.الحلول التقنية الخاصة بالإنترنت والإبلاغ عن إساءة الاستخدام، والحظر (Cerna,

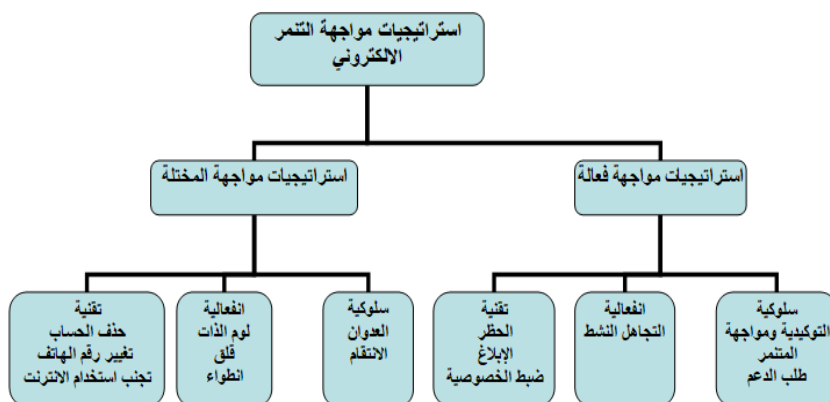
2014).

كما أشارت نتائج تحليل مقياس إستراتيجية مواجهة التمر الإلكتروني إلى أن إستراتيجيات المواجهة تتمثل في: البحث عن النصيحة، الحزم، العجز ولوم الذات، التجاهل النشط، الانتقام، البحث عن الدعم، التعامل التقني (Sticca, et al., 2015).

في حين رأى (Neaville, 2017) أن إستراتيجيات المواجهة تتدرج في نماذج ثنائية الأطراف حيث التركيز على المشكلة مقابل التركيز على المشاعر، التركيز على الاقتراب مقابل التجنب، التكيف المعرفي مقابل السلوكي، والتكيف الوظيفي مقابل المختل.

كما أجرت (Zhang, 2020) تحليلا لمجموعة من مشاركات ضحايا التمر الإلكتروني بلغ عددها (٨٦) مشاركة تم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى تحليل محتوى (١٢٣) تعليقا عليها، وتوصل إلى أن إستراتيجيات المواجهة تصنف في أربع فئات رئيسة هي الحظر، المواجهة المباشرة مع المتتمر، طلب الدعم الاجتماعي، التقدم بشكوى رسمية.

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أنه يمكن تصنيف إستراتيجيات مواجهة



شكل (١) إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني

٨ - ٤

التمر الإلكتروني إلى فئتين رئيسيتين هما إستراتيجيات المواجهة الفعالة وإستراتيجيات المواجهة المختلفة وتضم كل منهما إستراتيجيات سلوكية،

وإستراتيجيات انفعالية، وإستراتيجيات تقنية.

والشكل التالي يوضح ذلك

حيث تشير الإستراتيجيات السلوكية الفعالة إلى التوكيدية وطلب الدعم والمساندة من الآخرين وفي المقابل الإستراتيجيات السلوكية المختلة تتضمن العدوان ومحاولة الانتقام من المتمتر، وتضم الإستراتيجيات الانفعالية الفعالة والتجاهل النشط في حين تضم الإستراتيجيات الانفعالية المختلة مشاعر القلق والخوف والسلبية ولوم الذات، أما عن الإستراتيجيات التقنية الفعالة فهي حظر المتمتر، وضبط الخصوصية وتأمين الحسابات، وجمع الأدلة والإبلاغ، أما حذف الحسابات، وتغيير رقم الهاتف، أو التخلي عن استخدام الإنترنت نهائياً فتمثل الإستراتيجيات التقنية المختلة.

ونتيجة لتنوع تصنيفات إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني وكذلك فعالية بعضها دون الأخرى أجريت العديد من الدراسات للكشف عن هذه الإستراتيجيات واختبار فعاليتها. حيث أجريت دراسة (Riebel, Jäger, & Fischer, 2009) على (١٩٨٧) طالباً ألمانيا للكشف عن إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لديهم وتوصلت الدراسة إلى أن إستراتيجيات مواجهة المستخدمة هي التأقلم الاجتماعي، والعدوان، والاستسلام، والتأقلم المعرفي أو العقلي.

كما فحصت دراسة (Machackova, et al., 2013) التي أجريت على (٢٠٩٢) مرافقاً تشيكياً فاعلية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني وأنها أكثر استخداماً بينهم وتوصلت إلى أن الإستراتيجيات الأكثر استخداماً هي التقليل من قيمة المتمتر، إخبار شخص مقرب، تجنب التفكير في الحادث، حذف المتمتر وحظره، أما الإستراتيجيات الأكثر فاعلية في مساعدة الضحايا انفعالياً فهي إعادة صياغة الحدث وتجاهل المتمتر، ثم يليها الحلول التقنية، وأقلها فاعلية البحث عن المشورة عبر الإنترنت وإبلاغ المسؤولين عن المتمتر ومحاولة الانتقام.

كما هدفت دراسة (Navarro, Larrañaga & Yubero, 2018) للكشف عن الفروق في إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني بين ضحايا التمر الإلكتروني (شديدة ، عرضية، غير ضحية) وذلك لدى عينة مكونة من (١٠٥٨) مرافقاً، وأظهرت النتائج أن ضحايا التمر الإلكتروني الشديدة تستخدم إستراتيجيات مواجهة أقل فاعلية، حيث تبدو الإستراتيجيات في التجنب، واللامبالاة، وكنم المشاعر، مع قلة استخدام الدعم الاجتماعي.

كما توصلت دراسة (Orel, et al. 2017) التي أجريت على (٢٨٢) طالباً إلى أن أكثر إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب هي الحظر، والابتعاد من مواقع

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

التمر، والطلب من المتمم التوقف عن تمره، وطلب مساعدة الأصدقاء، وأخيراً التجاهل. وفي ذات السياق هدفت دراسة (Chi, et al., 2020) الكشف عن إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى عينة من (٢١٥) طالبا بالمرحلة الثانوية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التمر الإلكتروني (Patchin & Hinduja, 2010) وتوصلت الدراسة إلى أن نسب انتشار إستراتيجيات مواجهة بين الطلاب هي دعم ومشورة الأصدقاء، تجاهل المتمم، جمع أدلة للانتقام، حظر حساب المتمم، إلغاء الحساب الشخصي (٦٠) ، (٥٨) (٢٣،٧) ، (٥٤،٦) ، (١٣،٤) على الترتيب.

في حين كانت إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني على الترتيب هي الحلول التقنية، يلها إستراتيجيات الوقاية وأخيراً إستراتيجيات المواجهة ورد الفعل، وذلك في دراسة (Owolabi, 2020) التي أجراها على (١٠٠٠) طالبا وطالبة.

ثانياً: الإرشاد النفسي الإيجابي (Positive Psychology Counseling)

(١) مفهوم الإرشاد النفسي الإيجابي

عرف (VandenBos, 2015) علم النفس الإيجابي في قاموس علم النفس للجمعية الأمريكية لعلم النفس، بأنه مجال في علم النفس والبحث العلمي يهتم بالحالات النفسية كالرضا والمتعة، والسمات الفردية أو مكامن القوى الشخصية كالإيثار والحكمة والنزاهة والمودة، التي تعزز الرفاهية النفسية، وتجعل الحياة أفضل (p.810).

ويعرف الإرشاد النفسي الإيجابي بأنه حركة علاجية في علم النفس تعتمد على فكرة أن بناء المشاعر الإيجابية والقوى والمعنى بالإضافة إلى خفض الأعراض المرضية هو الأساس في العلاج النفسي، حيث أن لكل مريض نقاط قوة مثل التفاؤل والأمل والحماس والذكاء الاجتماعي التي يمكن أن تكون ذات أهمية في مواجهة الاكتئاب والمرض (Rashid, 2009, p.749).

كما تعتمد معظم تدخلات علم النفس الإيجابي في تعزيز الإيجابية في العواطف والانفعالات والامتنان والمرونة على الإستراتيجيات التقليدية للعلاج السلوكي والعلاج المعرفي والعلاج المعرفي السلوكي ومنها الملاحظة الذاتية، والواجبات المنزلية، وقائمة الأنشطة الممتعة، وحل المشكلات، وإعادة البنية المعرفية (Ruini, 2017, pp.82-83).

(٢) فروض الإرشاد النفسي الإيجابي:

أ. عند إغفال قدرات الفرد الكامنة على النمو والسعادة والازدهار والإنجاز فإن ذلك يقف عائق في طريق تحقيق نتائج العلاج المرجوه.

ب. المشاعر الإيجابية ونقاط القوى لها قيمة في حد ذاتها وحقيقية كالأعراض والاضطرابات

وليست أوهام.

ج. ومن ثم تركز طرق العلاج التقليدية على مناقشة مشكلات العميل وجوانب القصور والاحباط والقلق لديه، لذا يرى نفسه معيب وضحية لبيئة قاسية إما الطرق الإيجابية فترتكز على علاقة علاجية تنمي الرضا والسعادة (Rashid, 2009, pp.749-750).

كما يستند على افتراض أن العميل هو أفضل خبرائه وأن دور المعالج هو تسهيل عملية الانصات والانتباه الجيد إلى صوته الداخلي، وتعليمه كيفية تقييم تجاربه وخبراته من منطلق داخلي وليس خارجيا، وهذا يتفق مع مبدأ العلاج المتمركز حول العميل من أن للفرد الحق في تقرير المصير وأنه مدفوع ذاتيا نحو العمل بشكل كامل وجيد إلا أن دوافعه الذاتية يمكن أن تعترضها ظروف بيئية اجتماعية غير مواتية تؤدي إلى المشكلات والخلل الوظيفي وهنا يكون دور المعالج توفير بيئة اجتماعية مواتية لدوافع العميل الذاتية (Joseph & Linley, 2009, p.759).

(٣) مراحل الإرشاد النفسي الإيجابي:

المرحلة الأولى: ويتم فيها استكشاف نقاط القوى ونقاط الضعف لدى العميل من خلال سرد قصة واقعية تصف أفضل ما في حياته أو قصة لكيفية مواجهته لمحنة شديدة في حياته، ومن ثم تحديد نقاط القوى بشكل ذاتي، ويتضمن التدخل في هذه المرحلة كتابة مقدمة إيجابية، وإعداد ملف القوى الشخصية، كتابة نقاط القوى والضعف.

والمرحلة الثانية: تركز على تعزيز العواطف الإيجابية، والتعامل التكيفي مع الذكريات السلبية، وإدارة العواطف السلبية، ويتضمن التدخل في هذه المرحلة تدريب ثلاثة نعم، الذكريات السعيدة والذكرايا السيئة، رسائل الشكر والامتنان، رسائل العفو، تمرين باب اغلق وفتح آخر (التفاؤل والأمل).

وتشمل **المرحلة الأخيرة:** تعزيز العلاقات الإيجابية، من خلال التدريب على التواصل الإيجابي، تحديد الأهداف، التخطيط للحياة المستقبلية (Ruini, 2017, pp.90-91).

(٤) الإرشاد النفسي الإيجابي مع التمر الالكتروني:

سلسلة متصلة من الخدمات السلوكية والأكاديمية لتعديل سلوك التمر من خلال مجموعة من التوقعات الإيجابية المعلنة لسلوك الطلاب ومن ثم تعزيز ومكافأة الملتزمين بها، وتعزيز العلاقة بين الطلاب والكبار، وتعزيز المهارات والكفاءات والتواصل الفعال وإستراتيجيات مواجهة التمر، وتنمية المهارات الاجتماعية (Bradshaw, 2013, pp.289-290) كالسلوك الداعم للكرامة: حيث قدم Milosevic & Livingstone, (2017) مجموعة

===== فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني . =====

من الإجراءات تتمثل في:

قبول التماثل: الاقتراب من الناس على أساس أنهم ليس أقل منه شأنًا أو أنه متفوق عليهم
الدمج: جعل الآخرين يشعرون بالانتماء.

السلامة: الشعور بالراحة والأمان على المستوى الجسدي والنفسي .

الشكر: منح الآخرين الانتباه الكامل والاصغاء والاستجابة لمخاوفهم ومشاعرهم.

التقدير : دعم الآخرين وتأييدهم.

الانصاف: المعاملة دون تمييز أو ظلم.

الاستفادة من الشك: أفترض حسن النية أولاً وأن الناس جديرون بالثقة.

الفهم: الإيمان بأن ما يعتقده الآخرون مهم.

الاستقلال : تشجيع الآخرين على التصرف بحرية ليشعروا بالسيطرة والاستقلالية في

حياتهم.

المساءلة : تحمل مسئولية أفعاله والاعتذار عند الإساءة (p.38).

هذا على مستوى الشخص المتمتم أما على مستوى الشخص العادي أو الضحية فإن الإرشاد النفسي الإيجابي يهتم بشأن العوامل الوقائية التي يمكن أن تساعد المراهقين في التغلب على العواقب السلبية للتنمر الإلكتروني وكذلك تدمهم بمهارات مواجهة الضغوط وتقليل احتمالية الانخراط في السلوكيات العدوانية والتنمر الإلكتروني، ومن هذا المنطلق يعد التسامح ركيزة أساسية تعتمد على العاطفة والانفعال في إدارة المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية المرتبطة بالتنمر (Orts,2019) ومنها :

سرد القصص: تهدف إلى اعتماد نهج تشاركي يدعو ويدعم المراهقين لسرد ورواية قصص خيالية عن التنمر الإلكتروني وذلك لمعالجة التنمر الإلكتروني بينهم، حيث يدعو المشاركين لتأليف قصص خيالية عن التنمر الإلكتروني من وجهات نظر مختلفة بما في ذلك شخص متمتم، والضحية، أو متفرج، ويتم العمل بشكل فردي أو جماعي مع التشجيع المستمر على الإبداع والبعد عن القصص الواقعية، وتتخلص فوائد ذلك في تطوير الذات، والتطور العقلي والاجتماعي والانفعالي، ويسهم في التنفيس الانفعالي، وتنمية معرفة الذات وإستراتيجيات المواجهة، وتقدير الآخرين، والثقة بالنفس وإحترام الآخرين (White, Foody, & Norman, 2019, pp139-140).

أبطال الإعلام Media Heroes : برنامج للوقاية من التنمر الإلكتروني تم تطويره في ألمانيا ويركز على تعزيز التعاطف؛ زيادة فهم الطلاب للتنمر الإلكتروني وكيفية تأمين وسلامة

د/ محمود أبو المجد حسن عثمان. **الإنترنت والعواقب القانونية لسلوك غير اللائق على الإنترنت؛ وتعزيز السلوك الإيجابي للمتعرج** (Agatston & Limber, 2018, p.82).

هذا بالإضافة إلى مهارات حل المشكلات، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتدريبات المرونة، والإصرار، والإفصاح عن الذات، والدعم الاجتماعي، ومهارات التواصل، وتدريبات التعاطف وتعديل المعتقدات الداعمة للعنوان، توجيه وإرشاد السلوك عبر الإنترنت، تنمية العلاقات والروابط الإيجابية بين الوالدين والمراهقين، العلاج متعدد الأنظمة مما يساهم في خفض التتمر الإلكتروني وتنمية إستراتيجيات مواجهته (Ang, 2015 ; Onditi, 2017).

دراسات مرتبطة:

هدفت دراسة (Den Hamer & Konijn, 2016) تحديد دور التنظيم الانفعالي في مواجهة التتمر الإلكتروني وتكونت العينة من (١٠٠٥) مراهقا تتراوح أعمارهم الزمنية (١١-١٧) سنة واستخدمت الدراسة مقياس الغضب (Patchin & Hinduja, 2010)، وسلوك التتمر الإلكتروني (Calvete et al., 2010)، وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001) وتوصلت الدراسة إلى أن التكيف السلبي مع الغضب يؤدي إلى مستويات مرتفعة من التتمر الإلكتروني في حين أن استخدام إستراتيجيات تنظيم المشاعر الإيجابية لا يؤدي إلى خفض سلوك التتمر الإلكتروني.

بينما هدفت دراسة أسماء فتحي (٢٠١٦) إلى خفض التتمر الإلكتروني لدى طالبات المرحلة الإعدادية باستخدام برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإيجابية المعتمد علي القوي الشخصية، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٥٤) طالبة، وتكونت العينة الأساسية (المجموعة الإرشادية) من (٧) طالبات بالمرحلة الإعدادية بمدينة المنيا، واستخدمت الباحثة مقياس التتمر الإلكتروني، وبرنامج الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد علي القوي الشخصية علي مستوى الطالبة المتمرة إلكترونيا (إعداد: الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض التتمر الإلكتروني.

بينما هدفت الدراسة (Hinduja & Patchin, 2017) إلى تنمية المرونة النفسية لمواجهة التتمر الإلكتروني، حيث تكونت العينة من (١٢٠٤) شابا أمريكيا بأعمار زمنية تتراوح ما بين (١٢-١٧) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والتتمر الإلكتروني وأن تعزيز الكفاءة الداخلية والمرونة النفسية لدى الأفراد تعمل كعامل وقائي قوي ضد التتمر الإلكتروني.

وفي ذات السياق أجرى كلا من عمرو محمد، وأحمد حسن (٢٠١٧) دراسة لبحث فاعلية

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

بيئة تعلم معرفي سلوكي قائم على المفضلات الاجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية البالغ عددهم (٦٤) طالبا وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية بيئة تعلم معرفي سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب.

كما أجرت حنان فوزي (٢٠١٧) دراستها للتعرف علي نسبة إنتشار التمر الإلكتروني بين المراهقين ومستوياته، وفعالية الإرشاد الانتقائي في خفضه، وقد اشتملت العينة علي (١٨٠) مراهقا ومراقبة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد استخدمت الباحثة مقياس التمر الإلكتروني والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد: الباحثة)، وقد توصلت إلى أن نسبة انتشار التمر الإلكتروني بلغت (٥٨,٩%)، كما أن مستوي التمر الإلكتروني جاء بدرجة إستجابة متوسطة، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التمر الإلكتروني في التطبيق البعدي لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

وجاءت دراسة (Balakrishnan & Fernandez. 2018) مستهدفة الكشف عن تأثير كلا من تقدير الذات والتعاطف على كلا من المتممين إلكترونيا، والضحايا، والمتفرجين وذلك لدى عينة مكونة من (١٢٦٣) طالبا جامعا، وتوصلت الدراسة إلى أن لتقدير الذات آثار مهمة على المشاركين بغض النظر عن أدوارهم، فتقدير الذات له دور لدى الضحايا في الشعور بالغضب والإبلاغ عن حادثة التمر، أما بالنسبة للمتفرجين فتقدير الذات له دور في الشعور بالغضب والحزن والشفقة على الضحايا والدفاع عنهم، أما التعاطف فلم يكن له دور في أي من إجراءات واستجابات أي من المتممين إلكترونيا، والضحايا، والمتفرجين.

ومن ثم كشفت دراسة (Quan, Chee & Ziyi. 2019) عن دور اليقظة العقلية في خفض الأعراض الناتجة عن التمر الإلكتروني، وذلك لدى عينة مكونة من (٧٢) ضحية تتمر إلكترونيا، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس القلق والاكتئاب والتوتر Norton, 2007 وتوصلت إلى فاعلية ممارسات اليقظة العقلية في خفض الأعراض الناتجة عن التمر الإلكتروني القلق والاكتئاب والتوتر.

وفي هذا الصدد بحثت دراسة (Bastiaensens, Van Cleemput, Vandebosch,) (Poels, DeSmet & De Bourdeaudhuij. 2019) فاعلية دعم الأقران في مواجهة التمر الإلكتروني وذلك من خلال تحليل رسائل ضحايا تتمر إلكترونيا بلغ عددها (٦٢) رسالة، وتعليقات وردود من (٣٦٠) فردا، و(٤٦) ردا من الضحايا، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية دعم الأقران في

تقديم معلومات حول التتمير وتنمية إستراتيجيات مواجهة، ودعم والمساندة للضحايا، كما قدم الأقران دعم عاطفي للضحايا.

كما هدفت دراسة (Buyukbayraktar, 2019) إلى الكشف عن فاعلية التسامح كعامل وقاية وحماية من التتمير الإلكتروني ، وتكونت العينة من (٣٤٨) مراهقا ومراقبة تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٨) سنة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التسامح (Bugay & Demir 2010) ، ومقياس التتمير الإلكتروني (Arıcak et al. 2012) وتوصلت الدراسة إلى أن التسامح فعال في خفض التتمير الإلكتروني.

وفي دراسة (Orts,2019) تم تحليل (١٥) دراسة أجريت عن التتمير التقليدي والتتمير الإلكتروني، وتوصلت إلى أن تسامح ضحايا التتمير يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية وخفض العدوان لديهم، في حين ميل الضحية إلى الانتقام أو التجنب يؤدي إلى مزيد من المشاكل النفسية لديهم والاضطراب في سلوكيات عدوانية بل والتحول إلى متتمير في بعض الأحيان، كما أن الأفراد من ضحايا التتمير الإلكتروني الأكثر تسامحا لديهم رضا عن الحياة أكبر من الأقل تسامحا بل أن الأقل تسامحا عرضة إلى الأفكار والسلوك الانتحاري.

وجاءت دراسة (Ferrer-Cascales, Albaladejo-Blázquez, Sánchez- 2019) مستهدفة تقييم برنامج تدخل الأقران في خفض كل من التتمير والتتمير الإلكتروني لدى عينة مكونة من (٢٠٥٧) طالبا تتراوح أعمارهم من (١١-١٦) سنة من (٢٢) مدرسة أسبانية، وأظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في سلوك التتمير والإيذاء والقتال والمشاجرة والتتمير الإلكتروني بين أفراد المجموعة التجريبية.

ومن هنا أشارت دراسة (Guarini, et al. 2019) التي أجريت على (٨٩٨) طالبا بالمرحلة الإعدادية والثانوية بهدف الكشف عن فاعلية برنامج تدخل قصير قائم على المعلم في تنمية إستراتيجيات مواجهة التتمير الإلكتروني لدى الطلاب، وتكونت الأدوات من النسخة الأوروبية لمقياس التتمير الإلكتروني (ECIPQ, 2015)، مقياس إستراتيجيات مواجهة التتمير (Murray- 2012 Harvey, et al.) إلى فاعلية البرنامج في تنمية إستراتيجيات مواجهة التتمير الإلكتروني، وتنمية الوعي بالتتمير الإلكتروني.

وفي ذات الصدد هدفت دراسة رشا عادل(٢٠٢٠) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التتمير الإلكتروني لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت العينة من (١٢٧) طالبا وطالبة بالصف الأول الثانوي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني من إعداد الباحثة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية.

كما كشفت دراسة مها عبد الغني (٢٠٢٠) عن فاعلية موقع ويب تفاعلي في خفض التمر الإلكتروني لدى (٦٠) طالبا من الموهبين ذوي صعوبات تعلم القراءة حيث تكونت أدوات الدراسة من مقياس التمر الإلكتروني، وبرنامج الويب التفاعلي، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات التمر الإلكتروني بين التطبيقين البعدي والقبلي للعينة التجريبية.

كما توصلت دراسة محمد مصطفى (٢٠٢٠) التي أجريت على (٧) طلاب من ضحايا التمر الإلكتروني منخفضي التعاطف مع الذات ويعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، واستخدم فيها مقياس ضحايا التمر الإلكتروني من إعداد الباحث، مقياس التعاطف مع الذات (Neff, 2003)، قائمة اضطراب ما بعد الصدمة (Weathers et al, 2013)، المقابلة الإكلينيكية لتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة (Weathers et al, 2013) (جميعهم من تعريب الباحث)، إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض اضطراب ما بعد الصدمة.

تعقيب على الدراسات المرتبطة:

(١) أجريت معظم الدراسات على المراهقين من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية (Den Hamer & Konijn, 2016؛ أسماء فتحي، ٢٠١٦؛ حنان فوزي، ٢٠١٧؛ عمرو محمد، أحمد حسن، ٢٠١٧) حيث أنها تشير إلى أن نسبة انتشار التمر الإلكتروني بين طلاب المرحلة الثانوية أعلى من المرحلة الإعدادية، وأيضاً لاعتمادهم في التعليم على الأجهزة اللوحية وعلى التعلم عن بعد، لذا وقع اختيار عينة الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية.

(٢) معظم الدراسات التي أجريت اهتمت بتحديد إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني (Chi, 2020 ; Owolabi, 2017 ; Orel, et al. 2020 ; et al.) في حين اهتمت القليل بتنمية مثل هذه الإستراتيجيات لدى الطلاب، لذلك سعى الباحث إلى تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لديهم.

(٣) تسعى العديد من الدراسات إلى خفض التمر الإلكتروني لدى المتتمرين أو خفض الآثار المترتبة على التمر الإلكتروني لدى ضحايا التمر (أسماء فتحي، ٢٠١٦؛ حنان فوزي، ٢٠١٧؛ مها عبد الغني، ٢٠٢٠) لذا رأي الباحث أهمية تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب دون الحاجة إلى أن يكون الطالب ضحية تمر إلكتروني بما يعد خطوة وقائية ضد التمر الإلكتروني .

(٤) تؤكد العديد من الدراسات على أهمية اليقظة العقلية والتسامح والمرونة النفسية والتعاطف في مواجهة التمر الإلكتروني (Balakrishnan & Fernandez. 2018 ; Hinduja &) (Patchin, 2017 ; Quan, Chee & Ziyi. 2019) لذا وقع اختيار الباحث على الإرشاد النفسي الإيجابي لتنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

(٥) تشير الدراسات إلى إمكانية تنمية إستراتيجية مواجهة التمر الإلكتروني من خلال الإرشاد المعرفي السلوكي، وبرامج التدخل القصيرة، والإرشاد الانعكاسي (عمرو محمد، أحمد حسن، ٢٠١٧ ؛ رشا عادل، ٢٠٢٠)، لذا فضل الباحث التحقق من فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني.

فروض الدراسة:

يمكن تحديد فروض الدراسة فيما يلي:

- (١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية.
- (٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد البرنامج مباشرة) والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية).

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة من (١٤٢) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني بالمرحلة الثانوية بمدينة قنا، بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني.

أما عينة الدراسة الأساسية فتكونت من (٦٦) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية بمدينة قنا، الذين تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٥-١٧) سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (١٦,٤٣) سنة، وانحراف معياري قدرة (١,٧٨) ممن حصلوا على درجة أقل من المتوسط على مقياس

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني، وذلك من أصل عينة بلغ عددها (٢٤٥) طالبا وطالبة. تم توزيع عينة الدراسة على مجموعتين هما: الضابطة والتجريبية بواقع (٣٣) طالبا وطالبة لكل مجموعة، كما تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في درجة إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني. والجدول التالي يوضح نتائج التكافؤ بين أفراد المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق للعينات المستقلة كما يلي:

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني وأبعاده الفرعية (ن=٢=٣٣)

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية ٢-ن	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التأقلم الانفعالي	تجريبية	٣٧,١٨	٦٤	٨,٢١	٠,١١٤-	غير دالة
	ضابطة	٣٧,٣٩		٨,٨٣		
السلبية ولوم الذات	تجريبية	١٤,١٥		٣,٢٢	١,٧٨-	غير دالة
	ضابطة	١٥,٣		١,٨٤		
طلب الدعم الاجتماعي	تجريبية	١٦,٢١		٤,٦٢	١,٥٤-	غير دالة
	ضابطة	١٧,٦٣		٣,١٨		
المواجهة التكنولوجية	تجريبية	١٤,٨٤		٣,٨١	٠,٩١-	غير دالة
	ضابطة	١٥,٧٥		٤,٢٧		
التجاهل النشط	تجريبية	٣٩,٥٧		٦,٣٩	٠,٠٣٤	غير دالة
	ضابطة	٣٩,٥١		٧,٨٧		
التوكيدية	تجريبية	١٨,٩٣		٦,٧٤	٠,٥٥٩	غير دالة
	ضابطة	١٨,١٢		٥,٠١		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٤٠,٩		١٢,٨٩	٠,٩٨٤-	غير دالة
	ضابطة	١٤٣,٧		١٠,٢٢		

بالنظر إلى جدول (١) يتبين أن قيمة "ت" المحسوبة لمتوسط درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، والأبعاد) تتراوح ما بين (٠,٣٤ - ١,٧٨) وهذه القيم جميعها غير دالة احصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

ثالثاً: أداتا الدراسة:

تمثلت أداتا الدراسة في مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني، وبرنامج الإرشاد النفسي الإيجابي لتنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني.

(١) مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني (إعداد: الباحث)

قام الباحث بإعداد المقياس الحالي نتيجة لعدم توافر مقياس لتحديد إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب- في حدود اطلاع الباحث- في البيئة العربية.

وصف المقياس:

صاغ الباحث المقياس في صورته الأولى في (٥٢) عبارة موزعة على (٦) أبعاد هي التأقلم الانفعالي، والسلبية ولوم الذات، طلب الدعم الاجتماعي، والمواجهة التقنية، والتجاهل النشط، والتوكيدية، والتي استخلصها من المقاييس والدراسات الأجنبية التي تناولت مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني ومنها (Černá . 2014 ; Neville, 2017 ; Onditi, 2017 ; Sticca, etal., 2015 ; Völlink, etal., 2013)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس في الدراسة:

صدق المحكمين: قام الباحث بعرض مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني في صورته الأولى على (١٠) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي في مدى ملائمة البنود لمقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب، ثم تم تعديل صياغة بعض البنود، والإبقاء على (٥٢) بنوداً التي حازت على نسبة اتفاق أكبر من ٨٠%.

الصدق العاملي: قام الباحث بتطبيق المقياس على (١٤٥) طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية، وإجراء التحليل العاملي بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS باستخدام التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس للتوصل إلى الأبعاد المكونة للمقياس والبنود الملائمة لكل بعد، حيث تم الحذف والإبقاء على بعض البنود في ضوء مجموعة من المحكات هي:

١. حذف البنود التي لم تشبع بأي عامل تشبعاً يصل إلى المستوي المقبول $\leq (٠,٤)$.
 ٢. حذف البنود التي تشبعت بأكثر من عامل تشبعاً يصل إلى المستوي المقبول $\leq (٠,٤)$.
 ٣. حذف العوامل التي شملت أقل من ثلاث عبارات.
 ٤. إبقاء العبارات التي تشبعت بعامل واحد تشبعاً يصل إلى المستوي المقبول $\leq (٠,٤)$.
- فكانت نتائج التحليل العاملي هي ستة عوامل على النحو الموضح في الجدول (٢) بعد ترتيب تشبعت العبارات ترتيباً تنازلياً.

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني .

جدول (٢) تشبعات العبارات على عوامل المقياس الستة

رقم العبارة	التجاهل النشط	التوكيدية	التأقلم الانفعالي	المواجهة التكنولوجية	السلبية ولوم الذات	طلب الدعم الاجتماعي
47	0.717					
42	0.695					
46	0.681					
49	0.678					
43	0.677					
45	0.663					
41	0.620					
40	0.592					
39	0.591					
48	0.581					
44	0.565					
51		0.854				
54		0.851				
52		0.812				
55		0.771				
53		0.735				
57		0.669				
56		0.518				
9			0.680			
11			0.665			
14			0.644			
19			0.623			
3			0.619			
2			0.590			
17			0.572			
15			0.528			
1			0.499			
5			0.455			
12			0.453			
4			0.417			
32				0.662		
31				0.639		
29				0.501		
30				0.492		

رقم العبارة	التجاهل النشط	التوكيدية	التأقلم الانفعالي	المواجهة التكنولوجية	السلبية ولوم الذات	طلب الدعم الاجتماعي
33				0.473		
8					0.666	
6					0.634	
16					0.602	
18					0.550	
24						0.821
23						0.705
22						0.678
25						0.504
27						0.475
26						0.470
الجذر الكامن	6.4	4.9	4.6	4	3.4	3.4
النتائين	12.2	9.5	9	7.8	6.7	6.4
مجموع التباين			51.6			

يتضح من الجدول السابق أن عبارات المقياس أصبحت (٤٥) عبارة وذلك بعد حذف سبع عبارات لتشبعها في أكثر من عامل وأرقامها (١٠، ١٣، ٢١، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧)، موزعة على (٦) أبعاد هي: التجاهل النشط ويضم (١١) عبارة، التوكيدية ويضم (٧) عبارات، التأقلم الانفعالي ويضم (١٢) عبارة، والمواجهة التكنولوجية وتضم (٥) عبارات، السلبية ولوم الذات ويضم (٤) عبارات ، طلب الدعم الاجتماعي ويضم (٦) عبارات.

ثبات المقياس: استخدم الباحث لحساب ثبات المقياس طريقة التجزئة النصفية، وطريقة حساب معامل ألفا كرونباك وتوصل إلى أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل بالطريقتين جميعها مرتفعة وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عال وهذا ما يوضحه جدول (٣):

جدول (٣) قيم معامل الثبات لمقياس إستراتيجية مواجهة التمر الإلكتروني

البعد	التجزئة النصفية	معامل α
التأقلم الانفعالي	٠,٦٩٢	٠,٨٢
السلبية ولوم الذات	٠,٥٤٢	٠,٦٩١
طلب الدعم الاجتماعي	٠,٥٥	٠,٧٩٩
المواجهة التكنولوجية	٠,٧٤٤	٠,٧٧١
التجاهل النشط	٠,٨٤٥	٠,٨٦٣
التوكيدية	٠,٨١	٠,٨٨٥
المقياس ككل	٠,٦١	٠,٧٩٢

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني .

الصورة النهائية وطريقة التصحيح: يتكون المقياس من (٤٥) عبارة موزعة على (٦) أبعاد، يجيب عليها المفحوص وفقاً لأسلوب ليكارت الخماسي: أبداً، قليل جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً، والتي تقابل الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، في العبارات الموجبة والعكس في العبارات السالبة وهي عبارات الرقم (٩، ١١، ١٤، ١٩، ٣، ٢، ١٧، ١٥، ١، ٥، ١٢، ٤، ٨، ٦، ١٦، ١٨) والتي تنتمي إلى بعدي التأقلم الانفعالي، والسلبية ولوم الذات والدرجة المرتفعة على المقياس تدل على مستوى مرتفع من مواجهة التنمر الإلكتروني.

(٢) البرنامج الإرشادي النفسي الإيجابي لتنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني
(إعداد: الباحث)

مر بناء البرنامج بمجموعة من الخطوات كما يلي:

- أ- الفئة المستهدفة من البرنامج.
- ب- الهدف العام للبرنامج.
- ج- الأهداف الإجرائية للبرنامج.
- د- الأسس العلمية والمبادئ والاعتبارات التربوية التي يستند عليها البرنامج.
- هـ- مصادر بناء البرنامج.
- و- الفنيات المستخدمة في البرنامج.
- ز- التوزيع الزمني لجلسات البرنامج.
- ح- تقويم البرنامج.
- أ- الفئة المستهدفة من البرنامج:
- استهدف البرنامج الحالي مجموعة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدارس مدينة قنا.
- ب- الهدف العام للبرنامج:
- تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدارس مدينة قنا.
- ج- الأهداف الإجرائية للبرنامج:
- التعارف وتوطيد العلاقة بين الباحث والطلاب.
- تحديد مفهوم التنمر الإلكتروني وأشكاله وأسبابه.
- تنمية مهارات حل المشكلات لدى الطلاب.
- تعزيز الانفعالات والعواطف الإيجابية – تنمية قيم التسامح نحو الذات ونحو الآخرين لدى الطلاب.

- غرس الأمل لدى الطلاب.
- تنمية المرونة النفسية لدى الطلاب.
- تعزيز الامتنان والتقدير لدى الطلاب.
- إكساب الطلاب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- تعزيز الشعور بالرضا لدى الطلاب.
- تعزيز العلاقات الإيجابية، وتدريب الطلاب على التواصل الفعال.
- إكساب الطلاب المهارات الاجتماعية.
- طلب الدعم الاجتماعي والمساعدة.
- تدريب الطلاب على تحديد الأهداف.
- تنمية مهارة التخطيط لدى الطلاب .
- المحافظة على الدعابة وروح المرح.

هـ- الأسس العلمية والمبادئ والاعتبارات التي يستند عليها البرنامج:

- الأسس العلمية التي يستند عليها:

يستند البرنامج الإرشادي على ممارسات الإرشاد النفسي الإيجابي وذلك من خلال تعزيز المشاعر الإيجابية ونقاط القوى والعلاقات الإيجابية لدى الطلاب.

و- مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

تم تصميم البرنامج في ضوء أسس وفرضيات الإرشاد النفسي الإيجابي، وتكون البرنامج من مجموعة متنوعة من التدريبات وعروض الفيديو والعروض التقديمية والأنشطة التعليمية والصور الشيقة والجذابة.

ز- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

يعتمد البرنامج الحالي على العديد من الفنيات: المحاضرة، للملاحظة الذاتية، والواجبات المنزلية، وقائمة الأنشطة الممتعة، وحل المشكلات.

ح- التوزيع الزمني لجلسات البرنامج الإرشادي:

تكونت جلسات البرنامج الإرشادي من (١٨) جلسة، موزعة على ستة أسابيع، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، تتراوح مدة كل جلسة ما بين (٤٥-٦٠) دقيقة حسب محتواها وتفاعل الطلاب.

ط- تقويم البرنامج الإرشادي: تم تقييم البرنامج الحالي بعدة طرق كما يلي:

- تقويم مبدئي: حيث تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين في مجال الصحة

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

النفسية وذلك بهدف معرفة مدى مناسبة الهدف، المحتوى، الفنيات المستخدمة، التوزيع الزمني والأنشطة.

- **التقويم التكويني:** وذلك من خلال تقويم تكليفات الطلاب وواجباتهم المنزلي وملاحظة مدى التحسن والتقدم الذي يحرزه الطلاب.
 - **التقويم النهائي:** وذلك عن طريق تطبيق مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة، للوقوف على مدى تحسن إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى المجموعة التجريبية.
 - **التقويم التتبعي :** وذلك عن طريق إعادة تطبيق مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني على المجموعة التجريبية للوقوف على مدى إستمرارية فاعلية البرنامج وذلك بعد شهر من انتهاء البرنامج(فترة المتابعة).
- والجدول التالي يوضح ملخصاً لجلسات البرنامج الإرشادي وأهدافه.

جدول (٤) ملخص لجلسات البرنامج الإرشادي النفسي الإيجابي وأهدافه

رقم الجلسة	موضوع الجلسة وهدفها	الفنيات المستخدمة
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> ● التعارف وتوطيد العلاقة بين الباحث والطلاب. ● تحديد مفهوم التمر الإلكتروني وأسبابه وأنواعه. 	المحاضرة، المناقشة الجماعية.
الثانية	<ul style="list-style-type: none"> ● تنمية مهارات حل المشكلات لدى الطلاب. 	حل المشكلات.
الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعريف الإيجابية وتحديد نقاط القوى لدى الطلاب. 	السرد القصصي الملاحظة الذاتية.
الرابعة	<ul style="list-style-type: none"> ● تنمية قيم التسامح نحو الذات ونحو الآخرين لدى الطلاب 	رسائل العفو.
الخامسة	<ul style="list-style-type: none"> ● غرس الأمل لدى الطلاب. 	اغلق باب واقتح آخر.
السادسة	<ul style="list-style-type: none"> ● تنمية المرونة النفسية لدى الطلاب. 	المناقشة، السرد القصصي.
السابعة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعزيز الامتنان والتقدير لدى الطلاب. 	رسائل الشكر.
الثامنة، التاسعة، العاشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● اكساب الطلاب إستراتيجيات التنظيم الانفعالي. 	المناقشة الجماعية. الذكريات السعيدة
الحادية عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعزيز الشعور بالرضا لدى الطلاب. 	الثلاث نعم.
الثانية عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● تدريب الطلاب على التواصل الفعال. 	المناقشات الجماعية، النمذجة.
الثالثة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● اكساب الطلاب المهارات الاجتماعية. 	النمذجة ولعب الأدوار.
الرابعة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● طلب الدعم الاجتماعي والمساعدة. 	المناقشات الجماعية، لعب الأدوار.
الخامسة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● تدريب الطلاب على تحديد الأهداف 	المناقشات الجماعية، النمذجة.
السادسة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● مهارة التخطيط لدى الطلاب. 	المناقشات الجماعية، وحل المشكلات.
السابعة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> ● المحافظة على الدعاية وروح المرح. 	قائمة الأنشطة الممتعة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة وهدفها	الفنيات المستخدمة
الثامنة عشرة	<ul style="list-style-type: none"> • غلق الجلسات الإرشادية بمراجعة لما تم عرضه بالبرنامج. • التطبيق البعدي لمقياس إستراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني. 	المحاضرة والمناقشة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية:

(١) اختبار "ت" للعينات المستقلة، والعينات المرتبطة.

(٢) حجم التأثير (معادلة كوهين، حساب مربع ايتا).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق للعينات المرتبطة وتوضح نتائج هذا الفرض في الجدول التالي:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني (الأبعاد، والدرجة الكلية) ن = ٣٣

البعيد	القياس	المتوسط الحسابي	درجة الحرية ١-ن	الانحراف المعياري	قيمة 'ت'	مستوى الدلالة	حجم التأثير d	مستوى التأثير
التأقلم الانفعالي	قبلي	٣٧,١٨	٣٢	٨,٢١	٢,٨٧-	٠,٠١	٠,٥	مرتفع
	بعدي	٤١,٥١		٤,٣٨				
السلبية ولوم الذات	قبلي	١٤,١٥		٣,٢٢	٣,٧٦-	٠,٠١	٠,٦٥	مرتفع
	بعدي	١٦,٤٥		٢,٠٩				
طلب الدعم الاجتماعي	قبلي	١٦,٢١		٤,٦٢	٥,٠٣-	٠,٠٠١	٠,٨٧	مرتفع
	بعدي	٢١,٢١		٥,١٥				
المواجهة التكنولوجية	قبلي	١٦,٨		٢,٨١	١,٩٩-	غير دالة	-	-
	بعدي	١٧,٧٢		٢,٥٤				
التجاهل النشط	قبلي	٣٩,٥٧		٦,٣٩	٣,١-	٠,٠١	٠,٥٤	مرتفع
	بعدي	٤٤,٥٧		٥,٦٩				
التوكيدية	قبلي	١٨,٩٣		٦,٧٤	٣,٧٤-	٠,٠٠١	٠,٦٥	مرتفع
	بعدي	٢٤,١٥		٥,٧٥				
الدرجة الكلية	قبلي	١٤٢,٩		١٢,٨٩	١٣,٩-	٠,٠٠١	٢,٤٢	مرتفع
	بعدي	١٦٥,٦		٨,١٦				

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني .

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، والأبعاد) تتراوح ما بين (٢,٨٧ - ١٣,٩) وجميعهم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، فيما عدا بعد المواجهة التكنولوجية حيث أنه غير دال، ، كما يتضح أن حجم التأثير من خلال معادلة كوهين مرتفع وهذا يدل على وجود تأثير كبير لتدخلات الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب وهذا يعنى تحقق صحة هذا الفرض جزئياً.

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التى تشير إلى فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي سواء في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني أو في خفض التنمر الإلكتروني لدى المتمتمرين ومنها (أسماء فتحي، ٢٠١٦؛ Quan, Chee (Hinduja & Patchin, 2017 ; Ziyi. 2019).

ويعزى الباحث ذلك إلى أن تدخلات الإرشاد النفسي الإيجابي تتضمن في خطواته مرحلة لتعزيز الانفعالات الإيجابية لدى الطلاب أمتدت من الجلسة الثالثة وحتى الجلسة الحادية عشر، وهذا ساعد في إدارة الطلاب لمشاعرهم وإنفعالاتهم وخصوصا السلبية منها بطريقة فاعلة ونشطة، تتمثل في تجاهل النشاط والتكيف الانفعالي بدلا من الاستسلام والعجز والشعور بالسلبية ولوم الذات، وكذلك عزز من إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لديهم.

كما أن تنمية الأمل والتسامح والامتنان والرضا ضمن جلسات برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي مكن الطلاب من البعد عن الاستراتيجيات الانفعالية السلبية كالغضب، والإحباط، والخوف والقلق عند مواجهة التنمر الإلكتروني.

هذا بالإضافة إلى أن تدخلات الإرشاد النفسي الإيجابي تتعدى إدارة الانفعالات إلى تعزيز العلاقات الإيجابية، مما يسهم في تنمية مهارات التواصل النشط والمهارات الاجتماعية لدى الطلاب، وكذلك طلب الدعم الاجتماعي ومساندة الآخرين، وكل هذا يسهم في مواجهة التنمر الإلكتروني.

وهذا يتفق مع ما توصلت اليه دراسة (Pabian, 2019) التي أجريت على (٢١٢٨) مرافقا تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٧) سنة من أن الدعم الاجتماعي يؤدي إلى خفض معدل التنمر الإلكتروني.

ولا يمكن إغفال دور جلسات التسامح التي تضمنها البرنامج الإرشادي في تعزيز السماحة والتوكيدية بين الطلاب بدلا من الاتجاه نحو السلوكيات العدائية والعنوانية ومحاولة

الانتقام عند مواجهة التنمر الإلكتروني.

حيث أشارت دراسة (Safaria, Tentama, & Suyono, 2016) التي أجريت على (٤٩٥) طالبا أندونيسيا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وقوية بين التسامح وأنماط الإستجابة نحو التنمر الإلكتروني.

وفيما يخص عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني في بعد المواجهة التكنولوجية، مما يعنى عدم فعالية تدخلات الإرشاد النفسي الإيجابي في تمتيتها لدى الطلاب، فيعزي الباحث ذلك إلى سببين؛ إحداهما يرتبط بتدخلات الإرشاد النفسي الإيجابي التي قد تكون أنسب في تعزيز الانفعالات والعلاقات الإيجابية وتحسين المعتقدات المعرفية الخاطئة لدى الطلاب، والسبب الآخر يعود إلى طبيعة المواجهة التكنولوجية التي تتطلب مهارة تقنية بالحاسوب والهاتف المحمول والإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، والتي يصعب تمتيتها بتدخلات الإرشاد النفسي الإيجابي، وإنما من الأنسب العمل على تمتيتها من خلال البرامج التدريبية والتوعوية.

فالتعامل مع التنمر الإلكتروني يتطلب تشجيع الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني، والتدريب على التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت عبر الهاتف المحمول، وآداب الإنترنت، وحماية الخصوصية (Patchin & Hinduja, 2012, p.68-69).

كما يمكن مواجهة التنمر الإلكتروني من خلال برامج تعليم الإنترنت الآمن والتي تركز الإرشادات حول كيفية الاستخدام الآمن للإنترنت وفرص الاستفادة منه في تحقيق الأهداف وتحديد المدة والفترة المناسبة في الاستخدام، وتأثيرات وآثار التنمر الإلكتروني، والعواقب القانونية له، وكيفية تأمين الحسابات وضبط إعدادات الخصوصية وعملية الحظر (Agatston, & Limber, 2018, p.81).

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق للعينات المستقلة، وأسفرت النتائج عن البيانات التي يوضحها الجدول التالي:

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، والأبعاد)

$$n=2=30$$

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية ٢-٢	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2	مستوى التأثير
التأقلم الانفعالي	ضابطة	٣٧,٣٩	٦٤	٦,٨٣	٢,٩١-	٠,٠٥	٠,١١	متوسط
	تجريبية	٤١,٥١		٤,٣٨				
السلبية ولوم الذات	ضابطة	١٥,٣		١,٨٤	٢,٣٧-	٠,٠٥	٠,٠٨	متوسط
	تجريبية	١٦,٤٥		٢,٠٩				
طلب الدعم الاجتماعي	ضابطة	١٧,٦٣		٣,١٨	٣,٩٣-	٠,٠٠١	٠,١٩	مرتفع
	تجريبية	٢١,٢١		٥,١٥				
المواجهة التكنولوجية	ضابطة	١٦,٧٥		٣,٢٧	١,٢٧-	غير دالة	-	-
	تجريبية	١٧,٧٢		٢,٥٤				
التجاهل النشط	ضابطة	٣٩,٥١		٧,٨٧	٢,٩٩-	٠,٠٥	٠,١٢	متوسط
	تجريبية	٤٤,٥٧		٥,٦٩				
التوكيدية	ضابطة	١٨,١٢		٥,٠١	٤,٥٦-	٠,٠٠١	٠,٢٤	مرتفع
	تجريبية	٢٤,١٥		٥,٧٥				
الدرجة الكلية	ضابطة	١٤٤,٧٢		١٠,٢٢	٩,٦٣-	٠,٠٠١	٠,٥٩	مرتفع
	تجريبية	١٦٥,٦		٨,١٦				

بالنظر إلى الجدول السابق يتبين أن قيمة "ت" المحسوبة لمتوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إستراتيجية مواجهة التمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، والأبعاد) تتراوح ما بين (٢,٢٧ - ٩,٦٣)، وهي دالة عند مستوى دلالة إما (٠,٠١) أو (٠,٠٥)، فيما عدا بعد المواجهة التكنولوجية، كما أن حجم التأثير بدلالة مربع ايتا يتراوح ما بين متوسط ومرتفع وبذلك يتحقق صحة الفرض الحالي تحققاً جزئياً.

ويعزي الباحث ذلك إلى أن جلسات الإرشاد النفسي الإيجابي وما تتضمنه من رسائل العفو ورسائل الشكر والذكريات السعيدة تدعم الصحة النفسية والرضا عن الحياة والأمل والامتنان، بما يدفع الطلاب إلى استخدام إستراتيجيات مواجهة للتمر الإلكتروني معتدلة تميل إلى التجاهل النشط، والتكيف الانفعالي مع الواقع والبعد عن النقد ولوم الذات، والإصرار والثقة بالنفس في القدرة على التغلب على المشكلات والصعاب.

حيث كشفت دراسة (Jacobs, Dehue, Völlink, & Lechner, 2014) أن المحددات النفسية المرتبطة بالإستراتيجيات الفعالة في مواجهة التمر الإلكتروني لدى المراهقين

والتي تم التوصل إليها من قبل (٧٠) خبيراً في هذا المجال هي (٢٣) محدداً نفسياً، ترتبط معظمها بالإيجابية ومنها: الموقف الإيجابي، توقعات النتائج الإيجابية، تقدير الذات المرتفع، الثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، التعامل مع العواطف والانفعالات، التنظيم الذاتي، المرونة النفسية، الشعور بالسعادة، والفكاهة والتعاطف.

كما أوضحت دراسة (Chan, & Wong, 2017) التي أجريت على (٤٣٢) مرافقاً بالمدارس الصينية إلى أن المرافق ذا السلوك الاجتماعي الإيجابي أكثر ميلًا لاستخدام إستراتيجيات مواجهة نشطة، أما الأقل مشاركة في النشاط الاجتماعي يتبنى إستراتيجيات التجنب.

كما أن الصحة النفسية الإيجابية تتوسط بشكل عام العلاقة بين التمر الإلكتروني والسلوك الانتحاري (Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2018).

كما أن جلسات التنظيم الانفعالي، والمحافظة على التسلية والدعابة وروح المرح، والمرونة النفسية دور كبير في مواجهة التمر الإلكتروني بين الطلاب.

حيث أن إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني الفعالة هي التي تركز على المشكلة وتتضمن التكيف الوظيفي، والحفاظ على روح الدعابة والمرح، وطلب الدعم الاجتماعي، وإعادة صياغة الإدراك الإيجابي، والاسترخاء الجسدي، والبحث عن التسلية، والعمل بجد، والتركيز على الإيجابية (Neaville, 2017).

إلا أن هذا لا يتفق مع نتائج دراسة (Bailey, 2015) التي توصلت إلى أن تفاعل المرونة النفسية لم يكن كبيراً في العلاقة بين التمر الإلكتروني والنتائج النفسية والاجتماعية له، وأيضاً دراسة (Den Hamer & Konijn, 2016) التي توصلت إلى أن استخدام إستراتيجيات تنظيم الانفعالات الإيجابية لا يؤدي إلى خفض سلوك التمر الإلكتروني؛ ويعزي الباحث ذلك إلى أن هذه الدراسات استهدفت المتمترين أنفسهم وليس الضحايا أو المعرضين لخطر التمر.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد البرنامج مباشر) والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية)" ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق للعينات المرتبطة وتوضح نتائج هذا الفرض في الجدول التالي:

فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني .

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إستراتيجية مواجهة التمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، والأبعاد)

$$ن = ٣٣$$

البعـد	القياس	المتوسط الحسابي	درجة الحرية ن-١	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التأقلم الانفعالي	تتبعي	٤٣,١٢	٣٢	٥,٧٣	١,٣٥-	غير دالة
	بعدي	٤١,٥١		٢,٩١		
السلبية ولوم الذات	تتبعي	١٧,١٥		١,٨٢	١,٤٥-	غير دالة
	بعدي	١٦,٤٥		٥,١٣		
الدعم الاجتماعي	تتبعي	٢٢,٤٥		٤,٦٧	١,٠٣-	غير دالة
	بعدي	٢١,٢١		٣,٦٧		
المواجهة التكنولوجية	تتبعي	١٨,٨٤		٢,٠٤	١,٨٩-	غير دالة
	بعدي	١٧,٧٢		٤,٠١		
التجاهل النشط	تتبعي	٤٥,٣٣		٦,٠٧	٠,٤٩-	غير دالة
	بعدي	٤٤,٥٧		٥,١		
التوكيدية	تتبعي	٢٣,٩		٥,١	٠,٢٣٧	غير دالة
	بعدي	٢٤,١٥		٦,٩٤		
الدرجة الكلية	تتبعي	١٦٦,٦٦		٦,١٦	١,٥٦-	غير دالة
	بعدي	١٦٥,٦		٦,٦		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إستراتيجية مواجهة التمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، والأبعاد) تتراوح ما بين (٠,٢٣٧ - ١,٨٩) وجميعهم غير دالة، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وبالتالي قبول صحة الفرض الحالي مما يعني استمرار فعالية البرنامج الحالي.

ويعزي الباحث هذا إلى أن تدخلات علم النفس الإيجابي أثرت في أكثر من جانب من جوانب شخصية الطلاب فتعاملت مع الجانب المعرفي في صورة المعتقدات المعرفية لديهم وتصحيح الخاطئة منها من خلال الذكريات والمعتقدات السلبية، كما عززت الجانب الانفعالي من خلال التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية والتسامح والامتنان والأمل والرضا، كما نمت العلاقات الإيجابية مع الآخرين من خلال التواصل الفعال وطلب الدعم والمساعدة والمهارات الاجتماعية وكل ذلك انعكس على سلوك الطالب وكيفية مواجهته للمشكلات والصعاب سواء كان تمر إلكتروني أو غيره.

البحوث المقترحة:

١. دراسة مقارنة لفعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في مواجهة التتمر الإلكتروني لدى كلا من الضحية والمتتمر والمتفرج.
٢. دراسة فعالية بعض تدخلات علم النفس الإيجابي الأخرى كمكامن القوى، والرفاهية النفسية، وجودة الحياة، والامل، والشفقة بالذات، واليقظة العقلية في خفض التتمر الإلكتروني.
٣. دراسة بعض متغيرات علم النفس الشبكي كتقديم الذات عبر الانترنت، وادمان الهواتف الذكية، إستراتيجيات متابعة الآباء للابناء، ادمان الصور الذاتية(السيلفي)، رهاب الهاتف المحمول.
٤. دراسة مقارنة لاستراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني المستخدمة بين الطلاب في مراحل التعليم المختلفة (الاعدادي ، الثانوي، الجامعة).
٥. دراسة مقارنة بين استراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني، والتتمر التقليدي بين الطلاب.

توصيات الدراسة:

- بناء على ما تقدم ومن خلال نتائج الدراسة ومناقشتها يوصي الباحث بما يلي:
١. ضرورة تعزيز وتنمية الانفعالات والعلاقات الإيجابية لدى الطلاب.
 ٢. التدخل ببرامج وقائية لتنمية وتعزيز إستراتيجيات مواجهة التتمر الإلكتروني بأشكاله المختلفة من ابتزاز وسرقة وفصائح أخلاقية بين الطلاب قبل تفاقم المشكلة.
 ٣. تدريب الطلاب على الإنترنت الآمن لتعزيز سبل مواجهة التتمر الإلكتروني من خلال برامج تدريب تكنولوجية لضبط الحماية والخصوصية للمستخدمين.
 ٤. الاهتمام بتدريب الطلاب على المواجهة التكنولوجية للحد من التتمر الإلكتروني.
 ٥. إعداد برامج إرشادية قائمة على فنيات الإرشاد النفسي الإيجابي تستهدف كل من المتتمر والمتفرج والضحية للحد من التتمر الإلكتروني.

المراجع

- إسلام عبدالحفيظ محمد (٢٠١٧). التمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعلم ما قبل الجامعي، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، (٨٦)، ٥٤٨-٥١٣.
- أسماء فتحي لطفي (٢٠١٦). فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتميزات إلكترونياً بالمرحلة الإعدادية، *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٦(٤)، ٢٣-٦٦.
- الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء (٢٠١٨). النشرة السنوية لإحصاءات الاتصالات السلكية واللاسلكية، القاهرة: مطبعة الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، متاح في https://www.capmas.gov.eg/Pages/Publications.aspx?page_id=5104&YearID=23410
- ثناء هاشم محمد (٢٠١٩). واقع ظاهرة التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجهتها، دراسة ميدانية، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٢(٢) ١٨١-٢٤٧.
- حفيظة سليمان أحمد (٢٠٢٠). عوامل التنبؤ بالتمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين: مراجعة للدراسات السابقة، *مجلة دراسات المعلومات والتكنولوجيا، جمعية المكتبات المتخصصة فرع الخليج العربي* ٢٠٢٠(١)، ١-١٤.
- حنان فوزي أبو العلا (٢٠١٧). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى التمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين، دراسة وصفية إرشادية، *مجلة كلية التربية جامعة اسيوط، النفسية*، ٣٣(٦)، ٥٢٧-٥٦٣.
- رشا عاد عبد العزيز (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام إستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠(١٠٦)، ٤٨٣-٥١٢.
- رمضان عاشور حسين (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين، *المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*، مؤسسة د. حنان درويش للخدمات اللوجستية والتعليم التطبيقي، ٤٠(٤)، ٨٥-٤٠.
- على ثابت إبراهيم، نورا تاج الدين جعفر (٢٠١٩)، التنبؤ بسلوك مرتكبي التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين*، ٢٠(٤)، ٢٧٣-٣١٢.

عمرو محمد، أحمد حسن (٢٠١٧). فاعلية بيئة تعلم معرفي سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، *مجلة العلوم التربوية*، ٢٥(٤)، ١٩٧-٢٦٤.

محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠٢٠) فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المرتكز على التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، *المجلة التربوية لكلية التربية، جامعة سوهاج*، (٧٣)، ٨٧٥-٩٦٩.

محمود عمر أحمد (٢٠١٩). واقع التنمر الإلكتروني على شبكات التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة: دراسة حالة لجامعة الفيوم، *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، (٦٥)، ٥٣٣-٦٠٤.

مناور عبيد صالح (٢٠١٧). *التنمر الإلكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط العنف المدرسي*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

مها عبد الغني السيد (٢٠٢٠). *فاعلية موقع ويب تفاعلي علي خفض التنمر الإلكتروني لدي عينة من الأطفال الموهوبين نوي صعوبات تعلم القراءة*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

- Agatston, P, Kowalski, R & Limber, S. (2012). Youth views on cyberbullying. In Patchin & Hinduja (Eds) *Cyberbullying prevention and response* (pp.57--71). New York, Routledge.
- Agatston, P., & Limber, S. (2018). Cyberbullying prevention and intervention: Promising approaches and recommendations for further evaluation. In Gordon J. (Eds) *Bullying prevention and intervention at school* (pp. 73-93). Springer, Cham.
- Alhujaili A., Karwowski W. (2019) Emotional and stress responses to cyberbullying. In: Di Bucchianico G. (Eds) *Advances in design for inclusion. AHFE. Advances in intelligent systems and computing*, (pp. 33-43). Cham: Springer.
- Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and Violent Behavior*, 25, 35-42.
- Bailey, J. R. (2015). The role of self-blame and resilience in psychosocial outcomes in college students who engage in cyberbullying. (*PhD Theses*) University of Mississippi
- Balakrishnan, V., & Fernandez, T. (2018). Self-esteem, empathy and their

- impacts on cyberbullying among young adults. *Telematics and Informatics*. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.07.006>
- Baldry, A. C., Farrington, D. P., Sorrentino, A., & Blaya, C. (2018). Cyberbullying and cybervictimization. In: Baldry A., Blaya C., Farrington D. (eds) *International perspectives on cyberbullying* (pp. 3-23). Palgrave Macmillan, Cham.
- Bastiaensens, S., Van Cleemput, K., Vandebosch, H., Poels, K., DeSmet, A., & De Bourdeaudhuij, I. (2019). "Were you cyberbullied? Let me help you." studying adolescents' Online peer support of cyberbullying victims using thematic analysis of online support group Fora. In: Vandebosch H., Green L. (eds) *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people* (pp. 95-112). Springer, Cham.
- Betts, L. R. (2016). *Cyberbullying: Approaches, consequences and interventions*. Springer.
- Bradshaw, C. P. (2013). Preventing bullying through positive behavioral interventions and supports (PBIS): A multitiered approach to prevention and integration. *Theory Into Practice*, 52(4), 288-295.
- Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2018). Cyberbullying, positive mental health and suicide ideation/behavior. *Psychiatry Research*, 267, 240-242.
- Bryce, J. (2015). *Cyberpsychology and human factors*. *Engineering & Technology Reference*, 8., Available at <http://cllok.uclan.ac.uk/14085>.
- Buyukbayraktar, C. G. (2019). Forgiveness and cyberbullying in Turkish adolescents, *Educational Research and Reviews*.14(14) 512-517 .
- Chan, H. C. O., & Wong, D. S. (2017). Coping with cyberbullying victimization: An exploratory study of Chinese adolescents in Hong Kong. *International Journal of Law, Crime and Justice*, 50, 71-82.
- Chi, P. T. L., Lan, V. T. H., Ngan, N. H., & Linh, N. T. (2020). Online time, experience of cyber bullying and practices to cope with it among high school students in Hanoi. *Health Psychology Open*, 7(1), 2055102920935747.
- Collier, A. (2012). A "living Internet": Some context for the cyberbullying discussion. In Patchin & Hinduja (Eds) *Cyberbullying Prevention and Response* (pp.1-12). New York: Routledge.
- Den Hamer, A. H., & Konijn, E. A. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Personality and Individual Differences*, 102, 1-6.
- DeSmet, A. (2015). *Understanding adolescent bystander behavior in*

- cyberbullying and the potential of serious digital games to promote prosocial behavior and other healthy lifestyles. Ghent University. (PhD Theses), Faculty of Medicine and Health Sciences, Ghent, Belgium.
- Espelage, D. L., Hong, J. S., & Valido, A. (2018). Cyberbullying in the United States. In : Baldry A., Blaya C., Farrington D. (eds) *International Perspectives on Cyberbullying* (pp. 65-99). Palgrave Macmillan, Cham.
- Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-SanSegundo, M., Portilla-Tamarit, I., Lordan, O., & Ruiz-Robledillo, N. (2019). Effectiveness of the TEI program for bullying and cyberbullying reduction and school climate improvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 580.
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7, 686.
- Guarini, A., Menin, D., Menabò, L., & Brighi, A. (2019). RPC teacher-based program for improving coping strategies to deal with cyberbullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 948.
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Frank, G. (2019). Patterns of coping with cyberbullying: Emotional, behavioral, and strategic coping reactions among middle school students. *Violence and Victims*, 34(1), 28-45.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child Abuse & Neglect*, 73, 51-62.
- Hu, Q., Bernardo, A. B., Lam, S. W., & Cheang, P. K. (2018). Individualism-collectivism orientations and coping styles of cyberbullying victims in Chinese culture. *Current Psychology*, 37(1), 65-72.
- Jacobs, N. C., Dehue, F., Völlink, T., & Lechner, L. (2014). Determinants of adolescents' ineffective and improved coping with cyberbullying: A Delphi study. *Journal of Adolescence*, 37(4), 373-385.
- Joseph, S. & Linley, A. (2009). Positive therapy, In Shane J.(Ed) *The Encyclopedia of positive psychology*. (pp. 758-759), Oxford, Blackwell Publishing.
- Li, Q., Cross, D., & Smith, P. K. (Eds.). (2012). *Cyberbullying in the*

- global playground: Research from international perspectives*. John Wiley & Sons.
- Machackova, H., Cerna, A., Sevcikova, A., Dedkova, L., & Daneback, K. (2013). Effectiveness of coping strategies for victims of cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), 3-5 <https://doi.org/10.5817/CP2013-3-5>
- Menesini, E., Nocentini, A., & Calussi, P. (2011). The measurement of cyberbullying: Dimensional structure and relative item severity and discrimination. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 267-274.
- Milosevic, T., & Livingstone, S. (2017). *Protecting children online?: Cyberbullying policies of social media companies*. MIT Press.
- Navarro, R., Larrañaga, E., & Yubero, S. (2018). Differences between preadolescent victims and non-victims of cyberbullying in cyber-relationship motives and coping strategies for handling problems with peers. *Current Psychology*, 37(1), 116-127.
- Neaville, S. (2017). *Investigating the efficacy of the coping strategies adolescents use to handle cyberbullying*. (Doctoral Dissertation) College of Social and Behavioral Sciences Walden University
- Onditi, H. Z. (2017). Cyberbullying in Tanzania: Adolescents' experiences and the psychosocial factors influencing coping strategies. (Doctoral dissertation), University of British Columbia.
- Orel, A., Campbell, M., Wozencroft, K., Leong, E., & Kimpton, M. (2017). Exploring university students' coping strategy intentions for cyberbullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(3), 446-462.
- Orts, C. Q. (2019). *Forgiveness as a protective factor among adolescents in bullying and cyberbullying contexts: examining the impact on psychological adjustment*. (Doctoral dissertation), Universidad de Málaga.
- Owolabi, R. (2020). Cyberbullying, demography and coping strategies among Nigerian students. *Covenant Journal of Communication*, 7(1)84-107.
- Pabian, S. (2019). An investigation of the effectiveness and determinants of seeking support among adolescent victims of cyberbullying. *The Social Science Journal*, 56(4), 480-491.
- Perren, S., Corcoran, L., Cowie, H., Dehue, F., Mc Guckin, C., Sevcikova, A., ... & Völlink, T. (2012). Tackling cyberbullying: Review of empirical evidence regarding successful responses by students, parents, and schools. *International Journal of Conflict and Violence (IJCIV)*, 6(2), 283-292.
- Quan, n., chee, b. & ziyi, i. (2019). *Brief mindfulness practice as an*

- intervention on the relationship between cyberbullying and depressive symptom among young adults in malaysia.* (PhD Thesis), Universiti Tunku Abdul Rahman
- Rashid , T. (2009). Positive psychotherapy, In Shane J.(Ed) *The Encyclopedia of positive psychology*. (pp. 749-752), Oxford, Blackwell Publishing.
- Riebel, J. R. S. J., Jäger, R. S., & Fischer, U. C. (2009). Cyberbullying in Germany—an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies. *Psychology Science Quarterly*, 51(3), 298-314.
- Roskamp, T. J. (2009). *Cyberbullying in Illinois public schools*. (PhD Thesis) , Western Illinois University.
- Ruini, C. (2017). Positive interventions and their effectiveness with clinical populations. In Ruini, C (Ed.). *Positive psychology in the clinical domains* (pp. 81-108). Cham: Springer.
- Safaria, T., Tentama, F., & Suyono, H. (2016). Cyberbully, cybervictim, and forgiveness among Indonesian high school students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 15(3), 40-48.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Sticca, F., Machmutow, K., Stauber, A., Perren, S., Palladino, B. E., Nocentini, A., ... & Guckin, C. M. (2015). The coping with cyberbullying questionnaire: *Development of a new measure*. *Societies*, 5(2), 515-536.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology*, Washington: American Psychological Association.
- White, I., Foody, M., & Norman, J. O. H. (2019). Storytelling as a liminal space: using a narrative based participatory approach to tackle cyberbullying among adolescents. In : Vandebosch H., Green L. (eds) *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people* (pp. 133-146). Springer, Cham.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., & Corcoran, R. (2019). Cyberbullying victimisation and mental distress: Testing the moderating role of attachment security, social support, and coping styles. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 24(1), 20-35.
- Zhang, Y. C. (2020). Cyber bullying stays with you: A Textual analysis of a subreddit involving cyberbullying victims. In Ashley Peckford (Ed.) *A Closer look in unusual times, Criminological Perspectives from Crim* 862, (pp. 81-96)

The Effectiveness of Positive Psychology Counseling in Developing Coping Strategies for Cyberbullying of secondary school Students

Dr. Mahmoud Abou Elmagd Hassan
Assistant Professor of Mental Health
Qena Faculty of Education
South Valley University

The present study aimed at identifying the effectiveness of Positive Psychology Counseling in developing Coping Strategies for Cyberbullying of (66) students at secondary schools. Coping Strategies for Cyberbullying scale (prepared by the researcher) and Positive Psychology Counseling program in Developing Coping Strategies for Cyberbullying (prepared by the researcher) were applied. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the pre and post tests of the experimental group students on Coping Strategies for Cyberbullying (the total score and sub-dimensions: emotional coping, helplessness/self-blame, social support, active ignoring, and Confrontation) in favor of the post test except technical coping. There were also statistically significant differences between the mean scores of the control and experimental group students on Coping Strategies for Cyberbullying (the total score and sub-dimensions: emotional coping, helplessness/self-blame, social support, active ignoring, and Confrontation) in favor of the experimental group students except technical coping.

Keywords: Cyberbullying, Coping Strategies, Positive Psychology Counseling