



**برنامج قائم على العلاج المعرفى السلوكى للتخفيف من  
الأثار السلبية للتنمر الإلكتروني وأثره فى الأمن  
النفسى لدى طالبات الجامعة**

**إعداد**

**د/ حسناء محمود حسين عثمان**

**مدرس بقسم علم نفس**

**كلية الدراسات الإنسانية- بنات – القاهرة**

**جامعة الأزهر**

## برنامج قائم على العلاج المعرفى السلوكى للتخفيف من الأثار السلبية للتنمر الإلكترونى وأثره فى الأمن النفسى لدى طالبات الجامعة

حسناء محمود حسين عثمان

تخصص علم النفس بكلية الدراسات الانسانية بنات (القاهرة) جامعة الازهر.

البريد الالكتروني: : hasnaaothman44@gmail.com

المستخلص:

موضوع البحث برنامج قائم على العلاج المعرفى السلوكى للتخفيف من الأثار السلبية للتنمر الإلكتروني فى الأمن النفسى لدى طالبات الجامعة, وقد هدف إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى خفض الأثار السلبية للتنمر الالكترونى لدى طالبات الجامعة, معرفة مدى تحسن الامن النفسى تبعاً لخفض الأثار السلبية للتنمر الالكترونى, وتكونت عينة البحث الاساسية من (٢٠) طالبة مقسمين الى مجموعتين (١٠) كمجموعة تجريبية و (١٠) كمجموعة ضابطة, واستخدمت الباحثه مقياس التنمر الالكترونى (إعداد/الباحثة) ومقياس الامن النفسى (إعداد/نعيسة ٢٠١٤) والبرنامج المعرفى السلوكى (اعداد/ الباحثه), أسفرت نتائج البحث الى ما يلى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الالكترونى فى اتجاه القياس البعدى .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس التنمر الالكترونى لصالح المجموعة التجريبية .
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتنعى للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الالكترونى.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الامن النفسى فى اتجاه القياس البعدى .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الامن النفسى لصالح المجموعة التجريبية.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتنعى للمجموعة التجريبية على مقياس الامن النفسى.
- الكلمات المفتاحية:** العلاج المعرفى السلوكى , التنمر الالكترونى, الامن النفسى.



---

## A program based on cognitive-behavioral therapy to mitigate the negative effects of cyberbullying and its impact on psychological security among university students

Hasna Mahmoud Hussein Othman

Psychology at the Faculty of Humanities Studies for Girls (Cairo), Al-Azhar University.

Email: : hasnaoathman44@gmail.com

### ABSTRACT

A program based on cognitive-behavioral therapy to mitigate the negative effects of cyberbullying on psychological security among university students, and it aimed to know the effectiveness of the cognitive-behavioral program used in reducing the negative effects of cyberbullying among university students, knowing the extent to which psychological security improves according to reducing the negative effects of cyberbullying, and the basic research sample consisted of (20) students divided into two groups (10) as an experimental group and (10) as a control group The researcher used the scale of cyberbullying (prepared by / researcher) and the scale of psychological security (prepared / Naissa 2014) and the cognitive-behavioral program (prepared / researcher), the results of the research resulted in the following:

- There are statistically significant differences between the average ranks of the degrees of the pre- and post-measurements of the experimental group on the cyberbullying scale in the direction of the post-measurement.
- There are statistically significant differences between the average grades of the experimental and control groups in the telemetry on the cyberbullying scale in favor of the experimental group.
- There were no statistically significant differences between the average ranks of the degrees of the dimensional and fatigue measurements of the experimental group on the cyberbullying scale.
- There are statistically significant differences between the average ranks of the degrees of the pre- and post-measurements of the experimental group on the psychological security scale in the direction of the post-measurement.
- There are statistically significant differences between the average grades of the experimental and control groups in the dimensional measurement on the psychological security scale in favor of the experimental group.
- There were no statistically significant differences between the average grades of the dimensional and mobilization scores of the experimental group on the psychological security scale.

**Keywords:** Cognitive-behavioral therapy, Cyberbullying, Psychological security.

## مقدمة البحث:

إن ظاهرة التنمر الإلكتروني هي أحد الظواهر السيكولوجية الهامة، وشكل من أشكال السلوك العدواني الذى إنتشر بشكل ملحوظ في الفترة الاخيرة نتيجة الاقبال الواسع على شبكة الانترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعى بصفة خاصة.

فالتنمر الإلكتروني هو تعمد إزاء الآخرين عن قصد وإصرار وإلحاق الضرر بهم مادياً ومعنوياً، من خلال شبكات التواصل الاجتماعى المختلفة، سواء عن طريق تشويه السمعة أمام العامة أو التحرش الجندى من خلال ارسال بعض الصور أو الرسائل الجنسية البذيئة، أو عن طريق التعليقات السلبية والمستفزة، أو تعمد إبعاد وإقصاء بعض الأشخاص من بعض المواقع أو التطبيقات، أو ابتزازه وتهديده من أجل الحصول على المال أو من أجل تحقيق غرض شخصى، وهذا النوع من التنمر مكنم الخطر فية هو القدرة على التخفى عن الضحية من طرف المتنمر وصعوبة كشفه في ظل البيئة الافتراضية التى تتسم بالانفتاح، فكل ذلك يساهم بشكل كبير في جعل الفرد بصفة عامه والطالب بصفة خاصة يعيش حالة من الذعر والقلق والنفور الاجتماعى الذى ينتج عنه زعزعت أمنه وإستقراره النفسى.

ومن الجدير بالذكر أن الامن النفسى هو من أهم الحاجات النفسية الضرورية التى يجب إشباعها لدى الفرد وأيضا من أهم الدعامة الاساسية للصحة النفسية، وبالتالي فإن أى تهديد يلحق الفرد يؤدى به الى فقدان الشعور بالامن والذى يؤدى بدوره إلى مجموعة من المشكلات التى تتمثل في تدنى مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات وضعف الاتزان الانفعالى، بشكل عام يؤثر على علاقاته الاجتماعيه مع أقرانه.

ومن خلال ما تم الاطلاع عليه في التراث السيكولوجى تبين أن مشكلة التنمر الإلكتروني تظهر في كل الفئات العمريه، إلا أن الطلبة الجامعيين يعدون من أكثر الفئات والشرائح إستخداما للإنترنت وذلك بسبب إرتفاع الدوافع المؤدية إلى إستخدامها ولعل أهم هذه الدوافع من الناحية الايجابية هي إجراء البحوث أو التواصل مع الاصدقاء، أما من الناحية السلبية هي الهروب من الواقع أو إثبات الذات افتراضيا بعد الفشل في إثباتها واقعيًا وذلك من خلال تبني إحدى سلوكيات التنمر وهذا إن دل على شئ فهو يدل على أن الطالب الجامعى قد يكون ضحية أو متنمرا. (الجابرى: ٢٠٢٣)

وعليه فإن ما تسببه ظاهرة التنمر الإلكتروني من أثار سلبية وفقدان الامن النفسى وتدنى مستوى تقدير الذات والتي قد يمتد أثرها لسنوات عديدة بالنسبة للضحية أو إدمان على ممارسة التنمر حتى لمراحل متقدمة من العمر بالنسبة للمتنمر إلى جانب تعدد أنواع التنمر وتطورها بتطور التكنولوجيا الحديثة، لذلك لابد للتصدي لمثل هذه المشكلات التى يتعرض لها الافراد بصفة عامه والطلاب بصفة خاصة الذين هم عماد ومستقبل البلاد.

## مشكلة البحث

شهدت نهايات القرن العشرين وبدايات القرن الحادى والعشرين تزايدا كبيرا وواسعا على إستخدام الشبكة العنكبوتية (الانترنت)، كما أن تواصل تقدمها وتطورها السريع يغير من طريقة تفاعلنا مع المجتمع حيث الانترنت والهواتف المحموله ووسائل التواصل الاجتماعى المختلفة (فيس بوك - تويتر - انستجرام- واتساب- ماسنجر - يوتيوب والتيك توك,,,,,) توفر سهولة التواصل مع الآخرين بدون وقت أو جهد، ولعل هذا الفضاء الأزرق قد بدا رغبته بشكل واضح وكبير أثناء

الفترة الاخيرة في ظل جائحة كورونا التي أصابت العالم أجمع، حيث سهل عملية التواصل بين الكثيرين من البشر في ظل الحجر الصحي، ولكن برغم الايجابيات الكثيرة التي تقدمها الشبكه العنكبوتية للبشرية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة والكثيرة، إلا أنه لا يمكن إغفال دورها في خلق أنواع كثيرة من المشاكل المعاصرة والحديثة في جميع دول العالم وعلى جميع البشرية، حيث أنها خلق مشاكل لها أثار نفسية واجتماعية وثقافية وتعليمية وخلقية على مستخدميها ومن أمثالها إدمان الانترنت من جهة، ومن جهة أخرى التنمر الالكتروني. (الجابري:٢٣، ٢٠٢٣)

هذا التنمر الالكتروني يعد بصفة عامه أحد الظواهر السيكولوجية الهامة التي يجدر دراستها نظرا لتزايدها وانتشارها في العقود الاخيرة وخاصة بين الطلاب بصفة عامه وعلى مختلف فئاتهم العمرية، وأن كانت نتائج بعض الدراسات تشير إلى انتشار ظاهر التنمر الالكتروني أكثر بين فئة طلاب الجامعة مثل دراسة بسيوني والحري (٢٠٢٠)، ودراسة Crosslin & Crosslin(2016) التي أشارت نتائجها الى انتشار التنمر الالكتروني بين الطلاب حيث أجرى بحثه على عينة (٢٨٦) من طلاب جامعة تكساس فوجد (١٦%) من الطلاب اعترفوا بتورطهم في إثنيين أو أكثر من أنشطة التنمر الالكتروني و (٣١,٨%) منهم قام بنشر صور أو السخرية من الضحية و (١٨,١%) منهم قام بابتزاز الضحية و (١٩,٥%) قام بنشر صور خاصة للضحية دون علمه. (الليثي ودرويش:١٧، ٢٠١٧)

كما وأشارت نتائج بعض الدراسات أيضا الى أن الاناث هن الاكثر تعرضا (ضحايا) للتنمر الالكتروني من الذكور مثل دراسة Dilmac التي أجراها على (٦٦٦) طالبا من طلاب جامعة تركيا حيث أقر (٢٢%) من الطلاب قيامهم بسلوك التنمر الالكتروني و (٥٥,٣%) تم إستهدافهم كضحايا للتنمر وكانو من الاناث، ودراسة العمار (٢٠١٦) و (٢٠١٦) Patricia, Robin, Susan و العتل وآخرون (٢٠٢١) و زهران (٢٠٢١) حيث جاءت جميع نتائج هذه الدراسات موضحة أن الاناث هن الاكثر إستهدافا (ضحايا) للتنمر الالكتروني من بين الطلاب.

كما أن التنمر الالكتروني له العديد من الاثار السلبية والمدمره ليس فقط على الضحية و بل والمتنمر أيضا حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن التنمر الالكتروني يؤدي إلى إدمان الانترنت مثل دراسة العمار (٢٠١٦) و (٢٠١٦) Denir & Seferoglo، كما أنه يؤدي إلى شعور الضحية بالوحدة النفسية وإلى الاتجاه نحو التطرف وإلى انخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من بسيوني والحري (٢٠٢٠) الرقاص (٢٠٢١) هذا بالإضافة الى الشعور بالخوف والقلق والتوتر، فهذا ولاشك يسبب للفر الكثير من المشاكل والاضطرابات النفسية والاجتماعية، كما يشكل خطرا وتهديداً على صحته وأمنه النفسى الذى هو يعنى شعوره بأنه محبوب متقبل من الاخرين وله مكانه بينهم، وإدراكه أن البيئته صديقة ودودة غير محبطة، ليست مصدرا للقلق والتهديد.

فشعور الفرد بالامن النفسى مطلباً ضروريا لنمو نفسى سليم وسوى، وللمحافظة على بقاء الفرد وشعوره بالثقة والاطمئنان، وتقدم البلاد والحضارات فهو مرتكز أساسى من مرتكزات تشييد الحضارة، فلا أمن بلا إستقرار ولا حضارة بلا أمن، ولا شك أن تعرض الفرد للتنمر الالكتروني يهدد ليس فقط أمن وإستقرار الفرد بل يهدد أمن وإستقرار البلاد، وذلك لما للأمن النفسى من رباط سلبى بالتنمر الالكتروني، فهذا ما أشارت إليه ووضحته نتائج الدراسات السابقة التي أجريت في ذلك مثل

دراسة الغامدى (٢٠١٩) و الشيخى و الجيزانى (٢٠٢٠) و فتيحة (٢٠٢١) و محمود (٢٠٢١) و الجابرى (٢٠٢٣) حيث أشارت نتائجهم الى أن الأمن النفسى يرتبط سلبيا بالتنمر الإلكتروني، أى عند تعرض الفرد للتنمر الإلكتروني يقل لديه الشعور بالأمن والاستقرار النفسى، لذلك لابد من التخفيف من الآثار والأضرار السلبية للتنمر الإلكتروني الذى يتعرض له الفرد الضحية حتى نحفظ عليه سلامته وأمنه النفسى.

ولعل من أهم الاساليب والطرق والعلاجات التى يمكن إتباعها وإستخدامها للتخفيف والتقليل من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني الذى يتعرض له الفرد الضحية هو العلاج المعرفى السلوكى، لماذا؟ لأنه العلاج النفسى الأمثل للتعامل مع مثل هذه الاضطرابات، كما أنه علاج فعال فى تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني الذى يتعرض له الفرد (العزى:٢٠٠٧)، كما وأشارت نتائج معظم الدراسات التى إستخدمت هذا النوع من العلاجات أنه فعال وذو أثر واضح فى تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني وتقليل سلوك التنمر لدى من يقوم به مثل دراسة (Shieh 2016) و الشلال (٢٠١٩) ودراسة الصديق (٢٠٢١) و عبد القوى (٢٠٢٢)، هذا بالإضافة إلى أن الجمعية النفسية الامريكية إعترفت بأن العلاجات المعرفية السلوكية "علاجات ذات أساس امبريقى" مدعومه بالدراسات العلمية وفعالة فى علاج الاضطرابات النفسية، وبناء عليه فقد كان كل ذلك سببا فى قيام الباحثه بعمل البحث الحالى وإختيار العينة الحالية من الاناث، للإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما مدى إختلاف درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس التنمر الإلكتروني؟
- ٢- ما مدى إختلاف درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس التنمر الإلكتروني؟
- ٣- ما مدى إختلاف درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس التنمر الإلكتروني؟
- ٤- ما مدى إختلاف درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الامن النفسى؟
- ٥- ما مدى إختلاف درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الامن النفسى؟
- ٦- ما مدى إختلاف درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الامن النفسى؟

### أهداف البحث

يهدف البحث الحالى الى:

- ١- إعداد برنامج قائم على العلاج المعرفى السلوكى.
- ٢- التحقق من فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طالبات الجامعة.
- ٣- الكشف عن أثر تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني فى الامن النفسى لدى طالبات الجامعة.
- ٤- التحقق من إستمرارية فاعلية البرنامج القائم على العلاج المعرفى السلوكى فى التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني وأثره فى الامن النفسى لدى طالبات الجامعة.

## أهمية البحث

### أولاً: الأهمية النظرية

- تستمد الدراسة أهميتها من حداثة الموضوع الذي تتناوله وهو التنمر الإلكتروني واثاره السلبية على الطلبة بصفه عامه وطلبات الجامعه بصفه خاصه.
- تبرز أهمية الدراسة في اختيار العينه المستهدفه (الاناث) وهن من طالبات الجامعه صانعات المستقبل والتي اشارت نتائج بعض الدراسات الى انهن أكثر عرضه للتنمر الإلكتروني من الذكور الامر الذي يستدعى رعاية وعناية من قبل الباحثين والاختصاصيين للتكفل بدراسة مشكلاتهن وأساليب علاجها مما يتيح لهن حياه فعاله وخالية من اضطرابات نفسيه غير مبرره، فيساعدهن ذلك على تحقيق مستويات نمو أفضل اجتماعيا وانفعاليا واكاديميا.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- إضافة برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي يستخدم في تخفيف الاثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى ضحايا التعرض له من طالبات الجامعه .
- ٢- تسهم نتائج الدراسة الى فتح المجال لاجراء دراسات مستقبلية كثيره على مثل هذه الفئة من العينه للحد من تعرضهم لاي امراض أو اضطرابات نفسية كثيرة، المجتمع في غنى عنها.
- ٣- تقديم بعض النتائج والتوصيات والمقترحات التي تفيد الباحثين في هذا المجال

## التعريف الاجرائي لمصطلحات البحث

### التعريف الاجرائي للبرنامج المعرفي السلوكي Cognitive-Behavioral Program

" يقصد به في البحث الحالي هو مجموعه من الخطوات والإجراءات المعرفية والسلوكية التي تم تخطيطها على أسس علمية في صورة (١٩) جلسة إجرائية بواقع جلستين في الأسبوع، وتتضمن هذه الجلسات معلومات وفتيات وإستراتيجيات معرفية سلوكية مثل (المحاضره- الحوار والمناقشه – العصف الذهني- الواجبات المنزلية,,,,,) تهدف الى التخفيف من الاثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طالبات الجامعة".

### التعريف الاجرائي للعلاج المعرفي السلوكي Cognitive-behavioral therapy

"هو وسيلة من وسائل العلاج النفسي الحديث الذي يمكن استخدامه في التخفيف من الاثار السلبية للتنمر الإلكتروني ومساعدة الأشخاص الذين يتعرضون له ويعانون منه من أجل التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها وذلك من خلال تصحيح أفكارهم ومعتقداتهم السلبية وتدريبهم على اتباع بعض السلوكيات الصحيحه من خلال فنيات العلاج المعرفي السلوكي المستخدمه".

### التعريف الاجرائي للتنمر الإلكتروني Cyberbullying

هو "تعرض الطالبه لنوع من الايذاء النفسي بسبب تعرضها لتشويه سمعتها أو التحرش الجنسي بها عبر الانترنت أو بسبب التعرض للتهديد والسباب والاهانات واقتحام خصوصيتها وعرض صورها أمام العامه دون اذنها وقرصنة صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل

مستمر من قبل أحد الأشخاص سواء كانت تعرفه أم لا, وهذا ما تشير اليه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التنمر الإلكتروني" (اعداد/ الباحثة ٢٠٢٣)

### التعريف الاجرائى للأمن النفسى Psychological security

هو "شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكان بينهم يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة, ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق, وهو ما تشير اليه الدرجة التي يحصل عليها الفرد الذى يستجيب على مقياس الامن النفسى". (إعداد/نعيسة ٢٠١٤)

### محددات البحث

- ١- محددات منهجية: وهو يتمثل في استخدام المنهج شبه التجريبي القائم على استخدام مجموعتين (مجموعه تجريبية - مجموعه ضابطة)
- ٢- محددات بشرية : حيث تقتصر حدود البحث البشريه على عينه البحث المتمثله في (٢٠) طالبة من طالبات الجامعة اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠-٢٢) سنه
- ٣- محددات مكانية : حيث يقتصر حدود البحث على المكان الذى توجد فيه العينه وهو جامعة الأزهر- كلية الدراسات الإنسانية- بنات القاهره- حيث تم تطبيق جلسات البرنامج في أحد معامل الكلية, كما وتم تطبيق مقياس الامن النفسى الكترونياً لعمل الخصائص السيكومترية له, من خلال الموقع التالى:

<https://forms.gle/stuHRwLWqkhtDDbX7>

- ٤- محددات زمانيه : حيث تم التطبيق في الفترة من ١٠/١٠/٢٠٢٣ حتى الفترة ١٢/١٠/٢٠٢٣ م , أي مدة شهرين تقريبا بواقع جلستين أسبوعيا ثم القيام بالقياس التتبعي بعدها بشهرين وقد أُجرى في شهر فبراير الموافق ٢٠٢٤/٢/١ م

### الاطار والمفاهيم النظرية للبحث

#### أولاً: العلاج المعرفى السلوكى

#### مفهوم العلاج المعرفى السلوكى:

يرى (سهيل:٢٠١١) "أن العلاج المعرفى السلوكى يتعامل مع الاضطرابات المختلفه من منظور ثلاثى الابعاد, أولها المنظور المعرفى والانفعالى وأخيراً السلوكى, وذلك من خلال التأثير على عمليات التفكير المشوهه التى يحملها الفرد المضطرب ومساعدته على تعديل تلك الافكار واستبدالها بأفكار أكثر ملاءمه ومنطقيه, كما يستخدم أساليب سلوكية أخرى كالأسترخاء ولعب الادوار ومهارات المواجهه".

ويوضح (الوكيل: ٢٠١٢) أن "العلاج المعرفى السلوكى يتبع خطوات محدده تبدأ من مساعدة الفرد على الإدراك والتعرف على انماطه المعرفية وطريقة تفسيره للأحداث وارتباط ذلك بالمشاكل التى يعانى منها ومن ثم تحديد الاهداف التى يسعى لتحقيقها ووضع خطة للتواصل لتلك الاهداف, وباختصار فأن العلاج المعرفى السلوكى يهدف الى تعديل الاساليب السلوكية المرضية من خلال تعديل تفكير الفرد المضطرب وكيفية تفسيره للبيئه وأحداثها من حوله"

وتعرف الباحثة العلاج المعرفى السلوكى بأنه "هو خطوه من خطوات العلاج النفسى بل خطوه هامه, حيث يتم من خلاله تعليم وتدريب الفرد على إكتساب سلوكيات ومهارات وأفكار إيجابية



جديده من خلال الفنيات التي يستند اليها هذا الأسلوب من العلاج، والتي تعمل على مساعدة الفرد على التخلص من الأفكار والانفعالات السلبية والغير مرغوب فيها، كما أنه يتعامل مع الاضطرابات من منظور ثلاثي الأبعاد معرفي وانفعالي وأخيراً سلوكي حيث يبدأ بالتعرف على الأفكار والانفعالات لدى الفرد ثم تحديدها ثم يوضح كيف ترتبط هذه الأفكار والانفعالات بسلوك الفرد، هذا بالإضافة الى أن العلاج المعرفي السلوكي هو أسلوب علاجي قصير المدى".

### أهداف العلاج المعرفي السلوكي

يمكن اختصار اهداف العلاج المعرفي السلوكي كما حددها المختصين في النقاط التالية كما حددتها (السقا:٢٠٠٩)

- ١- إدراك العلاقة التفاعلية بين المشاعر والأفكار والسلوك، وبالتالي يمكننا التغيير أو التعديل المطلوب وذلك بالتأثير على أحد تلك العناصر
- ٢- مساعدة الفرد على تصحيح وتقييم الأفكار والتخيلات وخاصة تلك التي ترتبط بالاحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة
- ٣- مساعدة الفرد على تصحيح وتعديل ما لديه من أفكار مشوهه ساهمت في خلق ما يعاني منه من مشاكل
- ٤- تدريب الفرد على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية يمكن تطبيقها على أرض الواقع خلال مواقف حياتية جديدة وعند مواجهة مشكلات مستقبلية
- ٥- مساعدة الفرد على اكتساب مهارات حل المشكلات
- ٦- مساعدة الفرد على تعديل الرسائل الذاتية السلبية وابدالها بأخرى ايجابية من خلال الحوار الداخلي بهدف تعديل السلوك المضطرب

### المبادئ أو الأسس التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي:

ونظرا للتطورات السريعة التي تحدث في العلوم المعرفية بصورة عامة وفي نظرية العلاج المعرفي بصورة خاصة . فقد تم تحديد مبادئ خاصة بالعلاج المعرفي السلوكي الذي يمارس ضمن حدود مسلمات النظرية المعرفية :

- ١- يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة المريض وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن الاطار المعرفي ويعتمد المعالج في صياغة مشكلة المريض على عوامل متعددة مثل تحديد الأفكار الحالية للمريض ( أنا فاشل لا أستطيع عمل اي شيء كما ينبغي ) ، الأفكار التي تساهم في استمرار الوضع الانفعالي للمريض والتعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها . ثم التعرف على العوامل المرسبه التي أثرت على أفكار المريض عند ظهور المرض مثل (حادثة محزنه تغير شيء مألوف) وبعد ذلك التعرف على الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله المريض الحوادث التي يتعرض لها مثلا (عزو النجاح للحظ ولوم النفس على الفشل) . ثم يقوم المعالج بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى ولكنه يستمر في اجراء تعديلات عليها كلما حصل على معلومات جديدة.
- ٢- يتطلب العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقه علاجية جيدة بين المعالج والمريض تجعل المريض يثق في المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمريض وكذلك على الاحترام الصادق وحسن الاستماع

- ٣- يشدد العلاج المعرفي السلوكي على أهمية التعاون والمشاركة النشطة، العمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل الجلسات وفي اعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المريض بين الجلسات .
- ٤- يسعى المعالج الى تحديد أهداف معينة , يعمل لتحقيقها وحل مشكلات محددة .
- ٥- يركز العلاج المعرفي السلوكي على الحاضر, حيث يتم التركيز على المشكلات الحالية وعلى مواقف معينة تثير القلق لدى المريض, ومع ذلك فقد يتطلب الامر الرجوع الى الماضي في حالة :
  - أ- رغبة المريض الشديدة في القيام بذلك
  - ب- عدم حدوث تغير يذكر في الجوانب المعرفيه والسلوكية والانفعالية
  - ت- عندما يشعر المعالج بأن هناك حاجة لفهم الكيفية التي تطورت بها الافكار غير الفعالة لدى المريض .
- ٦- العلاج المعرفي السلوكي علاج تعليمي , يهدف الى جعل المريض معالجا لنفسه كما أنه يهتم كثيرا بتزويد المريض بالمهارات اللازمة لمنع عودة المرض بعد التحسن (الانتكاسه )
- ٧- العلاج المعرفي السلوكي علاج مكثف قصير المدى . يتم علاج معظم الحالات في مدة تتراوح ما بين (٤-١٢) جلسه وقد يستمر الى فترة أطول من ذلك .
- ٨- تتم الجلسات في العلاج المعرفي السلوكي وفق جدول عمل محدد يحاول المعالج تنفيذه , للتعرف على الوضع الانفعالي للمريض , ويطلب من المريض تقديم مخلص لما حدث خلال الأسبوع الماضي , اعداد جدول أعمال الجلسة ( بالتعاون مع المريض ) , التعرف على رد فعل المريض حول الجلسه السابقه , مراجعة الواجبات المنزليه , تقديم ملخصات لما تم في الجلسه بين الحين والآخر , ثم اخذ رأى المريض فيما تم في نهاية الجلسة
- ٩- يعلم العلاج المعرفي السلوكي المريض كيف يتعرف على الأفكار والاعتقادات غير الفعاله وكيف يقومها ويستجيب لها .
- ١٠- يستخدم العلاج المعرفي السلوكي فنيات متعددة لاحداث تغييرات في التفكير , المزاج , والسلوك . يستخدم في العلاج المعرفي السلوكي بالإضافة الى الفنيات المعرفية الأساسية مثل الأسئلة الجدلية ( السقراطية) والفنيات السلوكية .
- ١١- يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن يكون المعالج صريحا مع المريض ويناقش معه وجهة نظره ( المعالج ) حول المشكلة ( الصياغة) ويعترف بأخطائه ويسمح للمريض بمعارضته . وعدم القيام بذلك يتعارض مع طبيعه التعاونية بين المعالج والمريض التي يركز عليها العلاج المعرفي السلوكي .
- ١٢- يركز المعالج المعرفي السلوكي بصورة عامه على التعامل مع أعراض الاضطراب النفسي الذي يعاني منه المريض أكثر من تركيزه على العوامل التي تعزى اليها هذه الاعراض. (المحارب ٢٠٠٠, ٣٨-٣٩)

#### أسباب استخدام العلاج المعرفي السلوكي

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي الطريقه الأمثل للعلاج النفسي, وذلك لعدة أسباب من أهمها مرجعيته العلمية, وفعاليته العلاجيه , واختصاره للوقت والجهد, ولقد تقبلته كل الأوساط المعنية بالصحة النفسية خصوصا الى درجه جعلته مرادفا لأسماء مثل العلاج النفسي, والإرشاد النفسي , لانه يمثلها أفضل تمثيل, ولقد امتد تأثيره الى درجه جعلته الطريقه العلاجيه الأكثر طلبا في البرامج التعليمية والمهنية مثل علم النفس العيادي, والطب النفسي, والإرشاد النفسي, والتمريض, وغيرها من المجالات المهنية التي تعنى بتدريب الافراد ليكونوا مؤهلين لتقديم الخدمات الصحيه النفسية , فقد اعترفت الجمعية النفسيه الامريكانيه بأن العلاجات المعرفية السلوكية "علاجات ذات أساس

اميرقى" مدعومه بالدراسات العلمية وفعالة في علاج الاضطرابات النفسية . (العزى: ٢٠٠٧ , ٢٥-٢٦)

### ثانياً: التنمر الالكتروني Cyber Bulling

#### مفهوم التنمر الالكتروني:

تُعرف (Jaana et al(2011) التنمر الالكتروني بأنه هو " تعرض الطالب للاذى النفسى والجسدى والعاطفى أو تعرضه للاحراج والسخرية منه من قِبل طالب آخر أقوى منه أو يكبره في العمر مستخدماً شبكة الانترنت".

يُعرف (Vandenbos(2015) التنمر بصفه عامه أنه هو "تهديد مستمر سواء لفظى أو مادى من قِبل شخص لشخص آخر أضعف منه وفي العادة أصغر منه سناً، والتنمر الالكتروني هو تهديد شخص لشخص آخر سواء لفظى أو معنوى مستخدماً في ذلك التكنولوجيا وشبكات التواصل الاجتماعى من خلال المكالمات الصوتية عبر الهاتف أو الرسائل النصية عبر اليميل أو الواتساب أو ما شبهه".

أوضح (Hugan (2019) أن التنمر الالكتروني هو "الذى يحدث على الأجهزة الرقمية مثل الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية، ويمكن أن يحدث التسلط عبر الانترنت من خلال الرسائل القصيرة والنصوص والتطبيقات أو عبر الانترنت في وسائل التواصل الاجتماعى أو المنتديات أو الالعاب حيث يمكن للاشخاص عرض المحتوى أو المشاركة فيه أو مشاركته، يشمل التسلط عبر الانترنت إرسال أو نشر أو مشاركة محتوى سلبى أو ضار أو خاطئ أو وضع عن شخص آخر، يمكن أن يشمل ذلك مشاركة معلومات شخصية أو خاصة عن شخص آخر تسبب في الإحراج أو الازلال، يتخطى بعض التسلط عبر الانترنت الحد الى سلوك غير قانونى أو إجرامى".

ويعرفه أبو عباس والزيود(٢٠٢٠) بأنه "إيذاء الآخرين وإلحاق الضرر المتعمد والمتكرر بالطالبات الضحايا من خلال استخدام التكنولوجيا مثل مواقع الشبكات الاجتماعيه والهواتف المحمولة ومواقع الانترنت والكاميرات".

وتناوله البراشدية (٢٠٢٠) على أنه "تعهد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عن طريق استخدام الانترنت (اليميل والألعاب الالكترونية والرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعى مثل يوتوب انستغرام وتويتير.....)".

و ترى صديق (٢٠٢١) أن التنمر الالكتروني هي "يعنى سلوك متكرر من قبل شخص لشخص آخر عبر شبكات التواصل الاجتماعى، يهدف إلحاق الأذى بالضحية وإذلالها ونيل مكاسب غير شرعية منها سواء كان بالقول أو الفعل".

وتعرفه زهران (٢٠٢١) أن التنمر الالكتروني هو "أحد أشكال العدوان باستخدام أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة التكنولوجية الأخرى عن طريق إرسال أو نشر نصوص أو صور أو فيديوها بغرض الأذى و الإهانة والسخرية والتهديد والضرر لشخص آخر بشكل متعمد ومكرر".

وترى الباحثة أن التنمر الإلكتروني: هو "تعمد إزاء الآخرين عن قصد وإصرار وإلحاق الضرر بهم مادياً ومعنوياً، من خلال شبكات التواصل الاجتماعى المختلفة، سواء عن طريق تشويه السمعة أمام العامة أو التحرش الجنىسى من خلال ارسال بعض الصور أو الرسائل الجنىسية البذيئة، أو عن طريق التعليقات السلبية والمستفزة، أو تعمد إبعاد وإقصاء بعض الأشخاص من بعض المواقع أو التطبيقات، أو ابتزازه وتهديده من أجل الحصول على المال أو من أجل تحقيق غرض شخصى"

#### أسباب التنمر الإلكتروني

يذكر لنا براون (Brown:2014,8) عدة أسباب للتنمر الإلكتروني نذكر منها:

- ١- قهر الآخرين: حيث قد يستخدم الافراد التنمر الإلكتروني بقصد قهر الآخرين وإغاثتهم والسخرية والتهكم منهم.
- ٢- الضغط من قبل الاقران والرغبة في مسايرتهم: حيث قد يضغط بعض الاقران على المشاركة في القيام بالتنمر على الآخرين.
- ٣- التقليد: قد يرغب بعض المتنمرين في تقليد السلوك القاسى ضد الآخرين من الأفلام والبرامج التلفزيونية والفيديوهات التي توجد على بعض مواقع التواصل الاجتماعى.
- ٤- إلحاق الأذى بالآخرين: فقد يقوم البعض باستخدام التنمر الإلكتروني للاحاق الأذى بالآخرين عن عمد وقصد سواء اباالكلمات أو الأفعال.
- ٥- التخويف: فقد يقوم المعتدى بالتنمر الإلكتروني بقصد تخويف الآخرين منه، لان الناس يخافون من المعتدين، كما أنه لا أحد يحب أن يكون هدف للمعتدى الإلكتروني ولا أحد يريد أن يُعتدى عليه إلكترونياً.

#### خصائص الافراد ضحايا التنمر

أجريت العديد من الدراسات لكى توضح خصائص أو صفات الافراد ضحايا التنمر من هذه الدراسات دراسة (sanders2004 & Dake et al 2003) والقحطاني(٢٠١٣)، ومن أهم هذه الخصائص التي ذكروها

- يعانون من بعض المشاكل النفسية
- يعانون من اضطرابات الاكل
- لديهم مشاعر القلق
- نقص في المهارات الاجتماعية الفعالة
- اعتقادهم بعدم قدراتهم على التحكم في البيئة المحيطه
- لديهم مخاوف كامنه من الإخفاق الشخصى
- اقل شعبية من غيرهم
- يعيشون في بيئات قاسية
- يكونون الإباء اقل استجابة وأقل دعما
- يعانون من أعراض الاكتئاب
- التفكير في الانتحار
- لديهم مستوى متدن من تقدير الذات حيث يشعرون بأنهم السبب في كل ما يحدث لهم من مشكلات

- يشعرون بالعزلة الاجتماعية، كما يعانون من نقص القدرة على التواصل مع الآخرين حال التعرض لمواقف ضاغطة طارئة
- يفتقرون الى الكفاءة في انجاز ما يوكل اليهم من أعمال
- يمارسون أفعال تدميرية تجاه أنفسهم
- لديهم اشخاص من اسرهم يتدخلون في كل تفاصيل قراراتهم
- يعانون من التغيب عن العمل أو الدراسة

#### فئات التنمر الالكتروني

قد صنف لنا الخولى (٢٠٢٠، ٣٦٤) ثلاث فئات مشاركين في سلوك التنمر الالكتروني وهم:

المتنمرين: وهم أولئك الأشخاص الذين يقومون بسلسلة من الأفعال السلبية اتجاه الآخرين بصفة دائمة ومتكررة، وذلك بهدف فرض السيطرة عليهم والتحكم في الضحايا، أو هم الأشخاص الذين يقومون بأفعال وسلوكيات سلبية تجاه الآخرين الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم بشكل متكرر وعلى مدار فترة من الوقت بقصد السيطرة عليهم.

الضحايا: هم أولئك الأشخاص الذين لم تؤهلهم قدراتهم النفسية والاجتماعية للتصرف بأيجابية في المواقف الطارئة التي يتعرضون فيها للاذى من قبل الآخرين من المتنمرين.

المتفرجون: هم الأشخاص الذين يشاهدون التنمر ولا يشاركون فيه ولديهم شعور بالذنب بسبب فشلهم في التدخل ولديهم خوف شديد، ويصورون مشاعرهم بأنها اقل قوة من الآخرين ولديهم ضعف الثقة بالنفس واحترام الذات متدن، ويشعرون بأنهم لى يكونو بأمان يجب ان لا يعملو شيئاً إلا ان يساهمو بإيجابية في منع التنمر بعد تدريبهم وتحسين مهاراتهم الاجتماعية والشخصية.

#### إستراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني

تعد استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني من أهم الاجراءات السلوكية والتكنولوجية التي يستخدمها الافراد بهدف حماية صفحاتهم الشخصية من الاختراق والتنمر الالكتروني مما يقمهم من الأثار السلبية على النواحي النفسية والاجتماعية والاكاديمية، وهناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمواجهة التنمر الالكتروني حيث أشار (Rieble, et al 2009) إلى وجود أربعة فئات من استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني وهي:

- المواجهة الاجتماعية: كالبحث عن المساندة من الاسرة والاصدقاء والمعلم.
- المواجهة العدوانية: كالعلاقات الاعتداء الجسدى التهديد اللفظى
- العجز عن المواجهة: فقدان الامن ردود الفعل السلبية كالتجنب والعزلة
- المواجهة المعرفية: الاستجابة التوكيدية، التفكير العقلانى تحليل سلوك المتنمر

كما أشار (seglave, Cern) الى العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الطالب في مواجهة التنمر الالكتروني مثل المواجهة التكنولوجية واجراءات حماية الحساب – تجنب فتح الرسائل المجهولة أو التردد على مواقع الويب غير الموثوقة – استراتيجيات دفاعية – طلب المساندة الاجتماعية,,,,, (الليثى ودرويش: ٢٠١٧)

## ثالثاً: الامن النفسى Emotional Security

## مفهوم الامن النفسى

قبل تعريف الامن النفسى يجب الاشارة إلى أن مصطلح الامن النفسى يقابله العديد من التسميات مثل الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، الامن الشخصى، الامن الخاص، السلام الشخصى (أبريغم: ٢٠١١)

تعرف شقير (٢٠٠٥) الامن النفسى هو "شعور مركب يحمل في طياته إحساس الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين، ويستشعر قدر كبير من الدفء والمودة ما يجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدر من الثبات الانفعالى والتقبل الذاتى واحترام الذات، بعيدا عن خطر الاصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أى خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة"

وتناوله Nafaa(2011) بأنه يعنى "شعور الفرد بإشباع حاجته الاساسية والدفء والرعاية والتقدير والثقة".

كما وضع ماسلو(١٩٧٠) الامن النفسى بأنه أحد الحاجات الاساسية للإنسان، ويعرف "الحاجة الى الامن بأنها الحاجة الى الطمأنينة والاستقرار والاعتمادية والحماية والتحرر من الخوف والقلق والاضطراب، والحاجة الى التنظيم والترتيب والقانون والمعرفة، والشعور بالسلام والاستقلال ونقص الخطر والتهديد وتجنب الالم والاعاقه والاستثارة والحاجة الى القوة والحاجة الى الحماية من الضوابط المالية والتأمين ضد التعطل والعجز والشيخوخه والمرض" (أبو عمرة ٢٠١٢)

كما يعرفه Rubin (2013) بأنه هو "شعور الفرد بالايجابية تجاه حياته والكفاءة في إدارة بيئته، وتحقيق الاهداف الشخصية وفقا لقدراته، والاحساس بالمعنى والهدف من الحياة والاتجاه الايجابى نحو ذاته وتقبلها".

وقال زهران (١٩٩٠) أن الامن النفسى هو "شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه، وأنهم يعاملونه بدفئ، وشعوره بالانتماء للجماعة وان له دور فيها وإحساسه بالسلامه وندرة شعوره بالخطر والتهديد والقلق". (حجاج: ٢٠١٤)

كما يعرف أيضا بأنه هو "مفهوم مرادف لمعنى الصحة النفسية فوجوده يعنى وجودها اما فقدانه فيؤدى إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ويكمن جوهر الشعور بالامن في الشعور بالحب والتقدير بالاضافة إلى الشعور بالانتماء والاستقرار وندرة الشعور بالقلق". (أبو ديب: ٢٠١٩)

نستنتج من خلال التعريفات السابقة أن كل من تناوله بالتعريف ركز على شئ بعينه لكى نقول أن الفرد لديه أمناً نفسياً مثل:

- الحب والتقبل من طرف الآخرين والانتماء للجماعة
- إدراك الفرد لقدراته وجعله أكثر تكيفا
- الشعور بالاستقرار والتحرر من الخوف والقلق وخطر التهديد وإحساسه بالسلامة
- تقبل الذات والعلاقة الايجابية مع الآخرين والتطور الذاتى.

وترى الباحث أن الامن النفسى هو "شعور الفرد داخليا بالامن الاستقرار النفسى، وشعوره بحب الآخرين وتقبلهم له، وإحساسه بالامان والاطمئنان من الناحية الاسرية والاقتصادية والاجتماعية، فلا يشعر باى مشاعر خطر أو تهديد أو قلق".

#### عناصر الامن النفسى:

- تقبل الذات: ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة إيجابية والشعور بقيمته
- العلاقات الايجابية مع الآخرين: وهي تعنى قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين تتسم بالثقة والاحترام المتبادل
- الاستقلالية: وهي تعنى اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير محددة يضعها لنفسه
- السيطرة على البيئة الذاتية وتتمثل في قدرة الفرد على إدراك بيئته وإستغلالها الجيد
- التطور الذاتى وهي يعنى إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته والسعى نحو تطويرها مع تطور الزمن
- الحياة ذات الاهداف وتتمثل في أن يضع الفرد لنفسه أهدافا محددة وواضحة يسعى إلى تحقيقها (خطاب: ٢٠١٧)

#### مكونات الامن النفسى

- الامن الاجتماعى: يشمل شعور الفرد بأن حاجاته الاجتماعية مشبعة في إطار محيطه الاجتماعى حيث يشعر الفرد ويدرك بأن ذاته لها دورا اجتماعيا مؤثرا يدفعه للشعور بالحاجة الى الانتماء للتمسك بتقاليد الجماعة ومعاييرها حيث يتمثلها الفرد كما لو كانت معايير ذاتية، أى أن الامن الاجتماعى يعنى توفير الحماية والاطمئنان والامان لأفراد المجتمع من خطر يقع أو يتوقع حدوثه. (قرى: ٢٠٠٩)
- الامن الجسمى: وهو يشير إلى مدى إشباع الفرد لحاجاته البدنية والجسمية وأن المجتمع الذى يوفر لأفراده حاجتهم الاساسية يضمن مستوى من الامن يتناسب مع مقدار ما وفره الافراد. (أبرييم: ٢٠١٢)
- الامن الفكرى والعقائدى: وهو يعنى شعور الفرد بالامن ضد أى من شأنه أن يحجز على فكره او يمنعه من حرية التعبير والرأى أو يهدد عقيدته بأى صورة من الصور ويدخل في هذا الاطار أمن "العقيدة" بكل ما يعنىة من شعور الفرد بأن الدين الذى يعتنقه ليس محل هجوم أو إضطهاد وللتدين تأثير هائل على إحساس الفرد بالامن والطمأنينة والسكينة. (حسين و دانى: ٢٠٠٦)

#### العوامل المؤثرة في الامن النفسى

من أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الامن النفسى هي:

- التنشئة الاجتماعية: فأسبب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتعاون والاحترام يبنى الاحساس بالامن النفسى
- المساندة الاجتماعية: فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعده في اجتياز المحن والصعاب والعقبات يبنى لديه الاحساس بالامن

- المرونة الفكرية: يرتبط الاحساس بالامن إيجابا بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين
- الصحة الجسمية: أن الصحة الجسمية ترتبط إيجابا بالامن حيث الاحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتفاعل مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة
- الصحة النفسية: تقوية الصحة النفسية والتمتع بها من الاحساس بالامن لدى الانسان، حيث التوافق مع النفس والمجتمع والثقة بالنفس والافكار الابداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها
- العوامل الاقتصادية: مثل الدخل المادي يشعر الفرد بالامن النفسي لانه يشبع احتياجاته ويجعله أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله
- الايمان بالله والتمسك بتعاليم الدين، والاستقرار الاسرى والاجتماعي كلها عوامل تؤثر في شعور الفرد بالامن النفسي. (خطاب: ٢٠١٧)

#### أهمية الأمن النفسي

اتفقت معظم نظريات علم النفس على ضرورة إشباع الحاجات النفسية ومنها

- الحاجة إلى الامن وذلك لاعتباره من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة.
- الامن النفسي من الحاجات الاساسية اللازمة للنمو النفسي السليم والتوافق الاجتماعي والصحة النفسية للفرد، ويعد الامن أحد المطالب الاساسية وأصل المحافظة على بقاء النوع البشرى.
- الحاجة إلى الامن هي محرك الفرد لتحقيق أمنه وترتبط إرتباطا وثيقا بغريزة المحافظة على البقاء والشعور بالثقة والاطمئنان
- الامن هو حاجة أساسية للأفراد والمجتمعات، حيث نرى أن أهمية الامن النفسي تتأكد بتحقق أمن المواطن في وطنه كما يرتبط أمن الافراد بأمن الدولة وبالامن القومي للبلد.
- الامن النفسي ضرورة من ضروريات بناء وتطور المجتمع وهو صمام أمان لبقائه ومركز أساسى من مرتكزات تشييد الحضارة، فلا أمن بلا إستقرار ولا حضارة بلا امن.
- الامن النفسي ضرورى للنمو النفسي السوى والتمتع بالصحة النفسية في جميع مراحل الحياة. (المنتصر: ٢٠٢٠)

#### دراسات سابقه

المحور الأول: دراسات تناولت التنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعه

دراسة (Moses 2015) التي هدفت الى دراسة العلاقة بين الانسحاب الاخلاقي وتصور الطلاب للتنمر الإلكتروني في الفصل الدراسى الأخير لهم بالمرحلة الثانوية، واشتملت عينة الدراسة على (٦) طلاب من طلاب المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الامريكية، واعتمد الباحث على المنهج الارتباطى القائم على المقابلات الشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة أن التنمر الإلكتروني هو مشكلة حقيقية منتشرة بين طلاب المرحلة الثانوية سواء أكانوا مهاجرين أو ضحايا أو مشاهدين لحوادث التنمر.

دراسة العمار (٢٠١٦) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التنمر الإلكتروني وإدمان الانترنت لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي الجامعي بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من



(١٤٠) طالباً وطالبه، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة إحصائية بين والتنمر الإلكتروني وإدمان الانترنت، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنمر الإلكتروني لصالح الإناث

قدما (٢٠١٦) *patricia, Robin, Susan* دراسة بهدف الحصول على فهم أفضل لتأثير التنمر الإلكتروني على الطلبة وإمكانيات منع الرسائل التي تستهدفهم والحاجه لتعاون المعلمين والاباء، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن الإناث ينظرون للتنمر الإلكتروني على أنه مشكلة، كما أشارت أيضا إلى أن غالبية الطلبة يمرون بخبرة التنمر الإلكتروني داخل المدرسة وخارجها، وأن أغلب حالات التنمر تقع خارج المدرسة وأن هناك إمكانية التقليل من التنمر الإلكتروني عند تدخل الأسرة والمدرسة لوضع بعض الاستراتيجيات لتعامل مع التنمر الإلكتروني.

وأشار *Denir & Seferoglo (2016)* في دراسته التي هدفت إلى تقصى نوع العلاقة بين العنف الإلكتروني وكل من إدمان الانترنت والتسكع الإلكتروني والوعي المعلوماتي، وكذلك الكشف عن العلاقة بين التنمر الإلكتروني والنوع والعمر، وتكونت عينة الدراسة من (١٨١) من طلبة الجامعة والخرجين، واستخدم الباحثان مقياس الوعي المعلوماتي ومقياس إدمان الانترنت ومقياس التنمر الإلكتروني، ومن النتائج التي أسفرت عنها الدراسة إرتفاع معدلات التنمر الإلكتروني لدى الطلاب الأقل من عمر (٢٥) سنة

وأجرتا *بسيوني والحربي (٢٠٢٠)* دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التنمر الإلكتروني والشعور بالوحده النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى ومعرفة مستوى انتشار ظاهرة التنمر بين الطالبات في المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٣) طالبه شملت تخصصات الكلية وكافة مستويات الدراسة، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه داله احصائيا بالشعور بالوحده النفسية وممارسة سلوك التنمر الإلكتروني، كما أشارات إلى أن المتوسطات الحسابية لجميع عبارات مقياس التنمر الإلكتروني تراوحت بين (المتوسط والمرتفع) وهذا يعنى أن عبارات المقياس توضح واقع الطالبات في ممارسة السلوكيات التي تعبر عن التنمر الإلكتروني كما جاءت المتوسطات الحسابية لجميع عبارات مقياس الوحده النفسية بدرجة متوسطه مما يشير إلى ان افراد عينة الدراسة يعانون أيضا من الوحده النفسية.

وكذلك دراسة الرقاص (٢٠٢١) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنمر الإلكتروني والاتجاه نحو التطرف لدى طلاب الجامعة، والتعرف على نسب انتشار أساليب التنمر الإلكتروني لديهم ومن ثم ترتيبها، كذلك التعرف على الفروق في التنمر الإلكتروني والاتجاه نحو التطرف تبعا لمتغير الكليات والمرحلة العمرية والتنبؤ باتجاه التطرف من خلال التنمر الإلكتروني، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب من جامعة الملك سعود بالرياض تتراوح أعمارهم (١٨-٢٤) سنة، وكشفت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين الدرجة الكلية لمقياس التنمر الإلكتروني والدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو التطرف، كما أن أكثر أساليب التنمر الإلكتروني لدى الطلاب جاء في المرتبة الأولى القذف الإلكتروني يليه المضايقات الإلكترونية ثم المطارده الإلكترونية وفي المرتبة الأخيرة التخفي الإلكتروني، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنمر الإلكتروني بين الكليات لصالح الكليات الإنسانية، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو التطرف بين الكليات. كذلك أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو التطرف من خلال التنمر الإلكتروني.

وأيضاً وضحت دراسة العتل وآخرون (٢٠٢١) التي هدفت الى التعرف على اشكال التنمر الإلكتروني لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وأثر متغيرات النوع، السنه الدراسية، شبكات التواصل الأكثر استخداماً، وعدد ساعات استخدامها، الألعاب الإلكترونية على ذلك، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٣) طالبا وطالبة من كلية التربية طبق عليهم استبانته تضمنت (٢٨) عبارة موزعه على أربعة محاور، وتوصلت النتائج الى أن الاقصاء أكثر أنماط التنمر الإلكتروني شيوعاً لدى افراد العينة يلية السخرية والتهديد ثم انتهاك الخصوصية وأخيراً تشويه السمعة والتحرش الجنسي، كما توصلت نتائج الدراسة الى أن الاناث هن الأكثر تعرضاً للتنمر الإلكتروني من الذكور.

دراسة زهران (٢٠٢١) هدفت الدراسة الحالية الى معرفة علاقة الأفكار اللاعقلانية بسلوك التنمر الإلكتروني لدى طلبة الفرقة الأولى كلية التربية- جامعة دمياط- وتكونت عينة البحث من (١٢٠) طالب وطالبة، واشتملت أدوات البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس سلوك التنمر الإلكتروني، وقد توصلت نتائج البحث الى أنه توجد علاقة موجبه بين الأفكار اللاعقلانية وسلوك التنمر الإلكتروني لدى عينة البحث، كما توصلت نتائج البحث أيضاً الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في سلوك التنمر الإلكتروني لصالح الذكور.  
المحور الثاني: دراسات تناولت التنمر الإلكتروني وعلاقته بالأمن النفسي

دراسة الغامدي (٢٠١٩) بعنوان المناخ الاسرى كمتغير وسيط في العلاقة بين التنمر المدرسي والامن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بجدة، وكان من ضمن أهداف الدراسة الكشف عن العلاقة بين التنمر المدرسي وكل من الامن النفسي والمناخ الاسرى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة مقسمين بالتساوي تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥)، ومن النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي وجود علاقة سالبة بين الامن النفسي والتنمر المدرسي.

قدمتا الشيعي والجيزاني (٢٠٢٠) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين التنمر الإلكتروني والامن الفكري والامن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الامير سطاتم في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالبا (١٢٩) طالبا و (١٨٤) طالبة، واستخدمت الباحثه مقياس التنمر الإلكتروني (اعداد/ أمنية ابراهيم ٢٠١٤) ومقياس الامن الفكري والامن النفسي أعداد الباحثان، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين التنمر الإلكتروني والامن النفسي.

دراسة فتيحة (٢٠٢١) التي هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقة بين التنمر الإلكتروني والامن النفسي لدى الطالبات الجامعي، وكذلك التعرف على مستوى كل من التنمر الإلكتروني والامن النفسي لدى طالبات الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) من طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثه مقياس التنمر الإلكتروني لامينة الشناوي ومقياس الامن النفسي لشقير، ومن النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة سالبة بين التنمر الإلكتروني والامن النفسي لدى طالبات الجامعة

كما قدمت محمود (٢٠٢١) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين التنمر الإلكتروني والامن النفسي لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) من طالبات الجامعة (١٠٠ ذكور ٢٠٠ إناث)، واستخدمت الباحثه مقياس التنمر الإلكتروني اعداد الباحثه ومقياس الامن النفسي لماسلو، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إرتباطية سالبة بين التنمر الإلكتروني والامن النفسي لدى طالبات الجامعة.

وتناولت صغير (٢٠٢٣) دراسة هدفت الى التحقق من النموذج المقترح لتأثير الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الامن النفسى وسلوك التنمر الالكتروني بهدف الكشف عن توسط الشفقة بالذات في العلاقة بين الشعور بالامن النفسى وسلوك التنمر الالكتروني، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) من طلبة المرحلة الثانوية وقد توزعو على (١٤٤) طالب و (٢٧٦) طالبة، وغستخدمت الباحثة مقياس التنمر الالكتروني واعداد الشناوى (٢٠١٤) ومقياس الشفقة بالذات اعداد (Neffe2003) تعريب الباحثة و مقياس الامن النفسى اعداد شقير (٢٠٠٥)، وقد أسفرت نتائج البحث عن أن الشفقة بالذات تتوسط جزئيا العلاقة بين الامن النفسى والتنمر الالكتروني، وكذلك وجود علاقة سالبة بين الامن النفسى وأبعاد التنمر الالكتروني.

قدمت الجابري (٢٠٢٣) دراسة بهدف الكشف عن توسط الشفقة بالذات في العلاقة بين الشعور بالامن النفسى وسلوك التنمر الالكتروني، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) من طلبة المرحلة الثانوية (١٤٤) طالب و (٢٧٦) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التنمر الالكتروني (اعداد الشناوى وأمينة ٢٠١٤) ومقياس الامن النفسى (اعداد شقير ٢٠٠٥) ومقياس الشفقة بالذات (اعداد Neffe2003) ، ومن النتائج التى أسفر عنها البحث هى وجود علاقة سالبة بين التنمر الالكتروني والامن النفسى

**المحور الثالث: دراسات تناولت فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى في خفض الاثار السلبية للتنمر بصفه عامه والتنمر الالكتروني بصفه خاصه**

دراسة خفاجى (٢٠١٥) إستهدفت معرفة أثر برنامج إرشادى في تنمية المهارات لاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسى، وتكونت عينة البحث من (٢٤) طالبا من ضحايا التنمر، وطبق الباحث مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس التنمر المدرسى والبرنامج الاشارى، وأشارت النتائج الى فاعلية البرنامج في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلاب ضحايا التنمر المدرسى.

دراسة (Shieh2016) التي هدفت الى استخدام برنامج إرشادى عقلانى لخفض سلوك التنمر الالكتروني والاثار السلبية المحتمله، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧) طالب وطالبه من سن (١٢-١٨) سنه ، واستخدم مقياس التنمر الالكتروني والبرنامج الارشادى، وأشارت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج المستخدم في التخفيف من سلوك التنمر الالكتروني والاثار السلبية المحتمله، كما أشارت النتائج أيضا الى ان الذكور أكثر إحتمالية لممارسة سلوك التنمر الالكتروني من الاناث.

قدم الشلال (٢٠١٩) دراسة بهدف الكشف عن فاعلية برنامج معرفى سلوكى في تنمية مفهوم الذات وأثره على خفض سلوك التنمر لدى عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة الامير سعود الفيصل الثانوية بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، واتبع الباحث المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس التنمر الالكتروني (اعداد الباحث) والبرنامج المعرفى السلوكى في تنمية مفهوم الذات وخفض سلوك التنمر (اعداد الباحث)، وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعه التجريبية في التطبيق القبلى والبعدى لمقياس التنمر الالكتروني لصالح التطبيق البعدى، كما كشفت النتائج عن بقاء تأثير البرنامج المعرفى السلوكى الذى استمر لمدة شهرين في تنمية مفهوم الذات وخفض سلوك التنمر.

دراسة عبد الفتاح (٢٠١٩) حيث هدفت هذه الدراسة الى بيان أثر برنامج معرفى سلوكى لخفض التنمر المدرسى وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة

من (٢٩) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة، واستخدمت الباحثه مقياس التنمر المدرسي واختبار الأفكار اللاعقلانية، وبرنامج معرفي سلوكي، وقد أشارت النتائج الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في خفض سلوك التنمر المدرسي والأفكار اللاعقلانية لدى الطلاب عينة البحث.

قدمت الصديق (٢٠٢١) دراسة بعنوان برنامج مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي، والتي هدفت الى التعرف على فاعلية استخدام بعض استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني، وقد هدف البحث عينة من الذكور والإناث من طلاب جامعة أسيوط، واستخدمت الباحثه مقياس الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي، وقد أسفرت نتائج البحث عن فاعلية استخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة عينة البحث

دراسة الغزيوي (٢٠٢١) التي هدفت الى التعرف على التدخل الممنى للخدمة الاجتماعية باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من مظاهر سلوك التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) تلميذ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من مظاهر سلوك التنمر لدى عينة الدراسة.

كما قدمت عبد القوى (٢٠٢٢) بحث هدف الى التعرف على مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر الإلكتروني للشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية جامعه ٦ اكتوبر اللاتي تتراوح أعمارهن بين (١٨-٢٥) سنه، وتضمنت أدوات البحث على مقياس التنمر الإلكتروني اعداد الباحثه والبرنامج المعرفي السلوكي، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالتنمر الإلكتروني للمجموعه التجريبية

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال العرض الموجز لبعض الدراسات السابقة وعرض نتائجها، يمكننا تحديد أوجه الشبه والاختلاف فيما بينها وكذلك صياغة فروض الدراسة الحالية منها:

#### من حيث الهدف

- منها ما كان هدفه هو الكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض سلوك التنمر مثل دراسة Shieh(2016) ودراسة الشلال (٢٠١٩)
- ومنها ما كان هدفه هو الكشف عن فاعلية استخدام البرنامج المعرفي في خفض سلوك التنمر المدرسي مثل لدراسة عبد الفتاح (٢٠١٩)
- ومنها ما هدف الى استخدام البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من الاسار السلبية للتنمر الإلكتروني مثل دراسة الصديق (٢٠٢١) و عبد القوى (٢٠٢٢)
- ومنها ما هدف الى الكشف عن مدى إنتشار ووجود التنمر الإلكتروني لدى الطلاب بصفه عامة وطلاب الجامعة بصفه خاصة مثل دراسة Moses(2015) و Denir & Seferoglo(2016) و بسيوني والحربي (٢٠٢٠) و الرقااص(٢٠٢١)
- ومنا ما كان هدفه هو التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في القيام بالتنمر الإلكتروني وأن الإناث هن الأكثر عرضة له من الذكور مثل دراسة العمار(٢٠١٦) و(٢٠١٦) patricia, Robin, Susan و العتل وأخرون (٢٠٢١) و زهران (٢٠٢١)

- ومنها ما كان هدفه هو التعرف على العلاقة بين التنمر الإلكتروني والامن النفسى مثل دراسة الغامدى (٢٠١٩) و الشيخى و الجيزانى (٢٠٢٠) و فتيحة (٢٠٢١) و محمود (٢٠٢١) و الجابرى (٢٠٢٣)

#### من حيث العينة

- تباينت العينات في الدراسات السابق عرضها من حيث الحجم والنوع والفئة العمرية, أما من حيث الحجم فمنها ما استخدم عينة حجمها كبير مثل دراسة الرقاص (٢٠٢١) و الشيخى و الجيزانى (٢٠٢٠) و محمود (٢٠٢١) و الجابرى (٢٠٢٣) , ومنها من استخدم عينة صغيرة مثل دراسة زهران (٢٠٢١) و Moses(2015) و عبد القوى (٢٠٢٢) أما من حيث نوع العينة فمعظم هذه الدراسات تناولت عينة من الذكور والاناث, ومن حيث الفئة العمرية للعينة فجميع الدراسات السابق عرضها تناولت الطلاب في مراحل مختلفة من التعليم فمنها من تناولت طلاب المرحلة الجامعية مثل لدراسة عبد القوى (٢٠٢٢) و الصديق (٢٠٢١) و زهران (٢٠٢١) و محمود (٢٠٢١) و منها من تناولت طلاب في المرحلة الثانوية مثل دراسة الجابرى (٢٠٢٣) و الغامدى (٢٠١٩) و Moses(2015) و عبد الفتاح (٢٠١٩)

#### من حيث الادوات

- تنوعت الادوات المستخدمه في الدراسات السابق عرضها فمن الباحثين من إستخدم أدوات دراسة من إعداده مثل Shieh(2016) و الشلال (٢٠١٩) و عبد القوى (٢٠٢٢) و الجابرى (٢٠٢٣), ومنهم من إستخدم أدوات ومقاييس لباحثين آخرين مثل (٢٠١٦) patricia, Robin, Susan و فتيحة (٢٠٢١) و الجابرى (٢٠٢٣).

#### من حيث النتائج

- اتفقت معظم نتائج الدراسات السابق عرضها أن لم يكن جميعها على فاعلية البرنامج المعرفى السلوكي في خفض سلوك التنمر الإلكتروني لدى الطلاب مثل دراسة الشلال (٢٠١٩) Shieh(2016)  
- كما اتفقت نتائج الدراسات السابق عرضها جميعا على فاعلية البرنامج المعرفى لخفض الاثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الطلاب ضحايا التعرض للتنمر مثل دراسة الصديق (٢٠٢١) و عبد القوى (٢٠٢٢)  
- وأيضا اتفقت نتائج معظم الدراسات السابق عرضها على أن التنمر الإلكتروني يوجد لدى الطلاب بصفه عامه على مختلف أعمارهم وطلاب الجامعة بصفه خاصة مثل دراسة Moses(2015) و Denir & Seferoglo(2016) و بسيوني والحري (٢٠٢٠) و الرقاص (٢٠٢١)  
- كما أشارت نتائج بعض الدراسات السابقه الى أن الاناث هن الاكثر تعرضا (ضحايا) للتنمر الإلكتروني من الذكور مثل دراسة العمار(٢٠١٦) و (٢٠١٦) patricia, Robin, Susan و العتل وأخرون (٢٠٢١) و زهران (٢٠٢١)  
- كما اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقه على ان التنمر الإلكتروني يرتبط سلبيا بالامن النفسى, مثل دراسة الغامدى (٢٠١٩) و الشيخى و الجيزانى (٢٠٢٠) و فتيحة (٢٠٢١) و محمود (٢٠٢١) و الجابرى (٢٠٢٣)

## فروض البحث

للإجابة على تساؤلات البحث، وفي ضوء الاستفادة من الاطار النظرى وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة أمكن للباحثة صياغة فروض البحث على النحو التالى:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الالكترونى في اتجاه القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطه في القياس البعدى على مقياس التنمر الالكترونى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الالكترونى.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الامن النفسى في اتجاه القياس البعدى.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطه في القياس البعدى على مقياس الامن النفسى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الامن النفسى.

## إجراءات ومنهج البحث

### أولاً: منهج البحث

يعتمد البحث الحالية على المنهج الشبه تجريبى لمناسبتة لموضوع البحث، حيث يساعد على اختبار العلاقة السببيه بين متغيرات البحث والمتمثلة في المتغير المستقل وهو(البرنامج المعرفى السلوكى الانفعالى للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الالكترونى و المتغيرات لتابعه والمتمثلة في (أ)التنمر الالكترونى (ب)الامن النفسى، وإعتمدت الباحثة التصميم التجريبى القائم على مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه حيث تتعرض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل وهوالبرنامج، في حين ترك المجموعة الضابطه على حالها.

### ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث في البداية من (٢٠٠) طالبة من طالبات جامعة الازهر كلية الدراسات الانسانية –بنات- القاهر- قسم علم النفس، تم تطبيق أدوات البحث عليهن (مقياس التنمر الالكترونى – مقياس الامن النفسى) وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لهم، كما سيتضح ذلك، ثم قامت الباحثة باستخدام بيانات عينة الطالبات وذلك لتحديد عينة كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطه للبرنامج المستخدم في البحث الحالى، وذلك من خلال ترتيب درجاتهن على مقياس التنمر الالكترونى ترتيباً تنازلياً وحساب الإرباعى الأعلى والادنى لدرجات التنمر الالكترونى وتم إختيار (٢٠) طالبة حاصلة على أعلى الدرجات في التنمر الالكترونى تتراوح أعمارهن ما بين (٢٠-٢٢) سنة مقسمين بالتساوى إلى مجموعتين (١٠) طالبات كمجموعة تجريبية و (١٠) طالبات كمجموعة ضابطه، وقد راعت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين من خلال ضبط المتغيرات المتداخلة والتي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث.

### ضبط المتغيرات الدخيلة:

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياسي التنمر الإلكتروني والأمن النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باستخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدولي (١)، (٢).

### جدول (١)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للتنمر الإلكتروني (ن=٢٠)

الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة	المجموعة العدد المتوسط	التنمر الإلكتروني
٤,٤٨	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠	٤٩,٥٠	٠,٠٣٨-	٠,٩٧	١٠	تشوية السمعة
٣,٨٨	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠	٤٩,٥٠	٠,٠٣٨-	٠,٩٧	١٠	التحرش الجنسي
٣,٠٦	٩,٥٠	٩٥,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٧٦٩-	٠,٤٤	١٠	التجريبية الإقصاء
٣,٤٤	٩,٩٥	٩٩,٥٠	٤٤,٥٠	٠,٤٢١-	٠,٦٧	١٠	التجريبية السخرية والتهديد
٢,١٦	١١,٠٠	١١٠,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٣٨٤-	٠,٧٠	١٠	التجريبية انتهاك الخصوصية
١,٩٨	١٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٣٠٣-	٠,٧٦	١٠	التجريبية الدرجة الكلية
٨,٢٧	١٠,٩٠	١٠٩,٠٠	٤٦,٠٠	٠,٣٠٣-	٠,٧٦	١٠	الضابطة

يتضح من جدول (١) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للتنمر الإلكتروني (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس التنمر الإلكتروني.

## جدول (٢)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأمن النفسي (ن=٢٠)

الأمن النفسي	المجموعة	العدد المتوسط	الانحراف المتوسط	مجموع قيمه "د"	قيمة "د"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
		ف	الرتب	الرتب	الرتب	الرتب	
الرضا عن الحياة	التجريبية	١١,٨٠	١,٦٨	٩,٤٥	٩٤,٥٠	٣٩,٥٠	٠,٤١
الرضا عن الحياة	الضابطة	١٢,٤٠	١,١٧	١١,٥٥	١١٥,٥٠	٤١,٥٠	٠,٥٠
الطمأنينة النفسية	التجريبية	٢٠,٣٠	١,٩٤	٩,٦٥	٩٦,٥٠	٤١,٥٠	٠,٥٠
الطمأنينة النفسية	الضابطة	٢٠,٥٠	٢,١٧	١١,٣٥	١١٣,٥٠	٤٦,٥٠	٠,٧٨
الاستقرار النفسي	التجريبية	٢٦,٣٠	٤,١١	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠	٤٦,٥٠	٠,٧٨
الاستقرار النفسي	الضابطة	٢٥,٧٠	٣,٢٦	١٠,١٥	١٠١,٥٠	٤٦,٥٠	٠,٧٨
التقدير الاجتماعي	التجريبية	١٠,٦٠	٢,١٧	١١,٦٠	١١٦,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٣٩
التقدير الاجتماعي	الضابطة	٩,٨٠	١,٨١	٩,٤٠	٩٤,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٣٩
الدرجة الكلية التجريبية	التجريبية	٦٩,٠٠	٦,٩٦	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠	٤٩,٥٠	٠,٩٧
الدرجة الكلية التجريبية	الضابطة	٨٦,٤٠	٦,٠٠	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠	٤٩,٥٠	٠,٩٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للأمن النفسي (الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس الأمن النفسي.

ثالثاً: أدوات البحث خصائصها السيكومترية:

## ١- مقياس التنمر الإلكتروني (إعداد / الباحثة: ٢٠٢٣)

إقتضى البحث الحالي ضرورة إعداد مقياس لقياس درجة التنمر الإلكتروني الذي تعرضت له طالبات الجامعة عينة الدراسة، وقد مر إعداد المقياس بالمراحل التالية:

- ١- تحديد الهدف من المقياس والذي يتضمن قياس درجة التنمر الإلكتروني الذي تعرضت له طالبات الجامعة اللاتي تتراوح اعمارهن ما بين (٢٠-٢٢) سنة.
- ٢- قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والتراث السيكلوجي في التنمر بصفه عامه والتنمر الإلكتروني بصفه خاصه من حيث المفهوم والنظريات المفسره له والأسباب وصفات الأشخاص المتعرضين للتنمر ,,,
- ٣- كما قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت التنمر الإلكتروني مثل دراسة العمار (٢٠١٦) ودراسة ودراسة العتل وآخرون (٢٠٢١),,,,,
- ٤- إستفادة الباحثة من الخطوات السابقه في تحديد مكونات المقياس من أبعاد وعبارات، والذي أصبح يتكون من أربعة أبعاد و(٢٥) عبارته وهذه الأبعاد هي :-
- البعد الاول: تشوية السمع والتحرش الجنسي ويتكون من (٧) عبارته
- البعد الثاني: الاقصاء ويتكون من (٥) عبارات



- البعد الثالث: السخرية والتهديد ويتكون من (٨) عبارات
- البعد الرابع: انتهاك الخصوصية ويتكون من (٥) عبارات
- ٥ تم وضع تعريف إجرائي لمفهوم التنمر الإلكتروني بالاضافة الى التعريف الاجرائي لكل بُعد من أبعاد المقياس

**التعريف الاجرائي للتنمر الالكتروني:** هو تعرض الطالبه لنوع من الإيذاء النفسى بسبب تعرضها لتشويه سمعتها أو التحرش الجنسى بها عبر الانترنت أو بسبب التعرض للتهديد والسباب والاهانات واقتحام خصوصيتها وعرض صورها امام العامه دون اذنها و قرصنة صفحاتها على الانترنت بشكل مستمر من قبل احد الاشخاص سواء كانت تعرفه او لا, وهذا ما تشير اليه الدرجة التى تحصل عليها الطالبه على مقياس التنمرالالكترونى.(أعداد/ الباحثه)

#### التعريف الاجرائي لبُعد تشويه السمعه والتحرش الجنسى:

هو تعرض الطالبه للتحقير وإرسال أو نشر شائعات عنها من قِبل شخص ما عبر شبكات التواصل الاجتماعى بقصد إلحاق الضرر بها أو بسمعتها أمام أصدقائها, أو ارسال رسائل سيئة ووضيعة ومهينه لها بشكل مستمر.

#### التعريف الاجرائي لبُعد الاقصاء:

هو تعرض الطالبه للاقصاء والحذف عن قاصدوعمد وبقسوه من مجموعه على الانترنت , او تعرض حسابها الشخصى للاختراق والقرصنه.

#### التعريف الاجرائي لبُعد السخرية والتهديد:

هو تعرض الطالبه للمكالمات الصوتية أو الرسائل الالكترونية التى تتضمن الترويع لها او السب والقذف والتهديد , او ابلاغها انه تم اختراق حسابها والحصول على بياناتها الشخصيه بقصد افشاء اسرارها أو افتعال فضائح لها او ابتزازها مقابل عدم تكرار التهديد

#### التعريف الاجرائي لبُعد انتهاك الخصوصية:

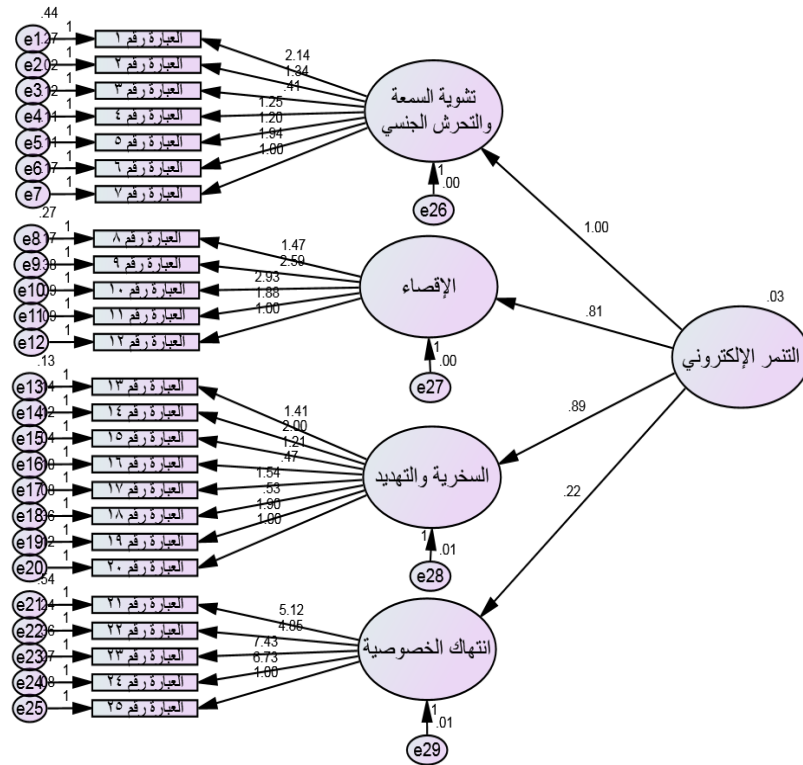
هو تعرض الطالبه للإستيلاء على البريدالالكترونى الخاص بها والاطلاع على رسائلها الشخصيه ومحادثاتها الخاصه, أو القيام ببعض الاجراءات المخله بالآداب العامه التى تعرضها للحرج والعديد من المشكلات الاجتماعيه

- ٦ ثم قامت الباحثه بوضع عدد من العبارات لكل بُعد من أبعاد المقياس والتى تتفق مع التعريف الإجرائي للتنمر الإلكتروني وأيضا التعريف الإجرائي للبُعد الذى تنتمى إليه
- ٧ وحددت الباحثه الاستجابة على كل بند من بنود المقياس فى ضوء إختيار إجابة واحده من خمس اختيارات وفقا لمقياس ليكرت الخماسى وهى (دائما- غالبا- أحيانا- نادرا- أبداً) وتأخذ كل عبارته (١-٢-٣-٤-٥) بالترتيب, كما وضحت للطالبات أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئه وإنما لكل إجابة درجة تدل على درجة التنمر الإلكتروني الذى تعرضت له.
- ٨ تم وضع ورقه لتسجيل الاجابه على عبارات المقياس تضمنت فى أعلاها الاسم والسن, وتعليمات تطبيق المقياس.

- ٩- تم تصحيح المقياس من خلال وضع درجات لكل عبارة وفقاً للبدائل الخمس للاجابه, بحيث تشير الدرجه المرتفعه الى ارتفاع درجة التنمر الالكتروني الذي تعرضت له الطالبه, والدرجه المنخفضه تشير الى انخفاض درجة التنمر الالكتروني الذي تعرضت له الطالبه.
- ١٠- تم عرض المقياس في صورته الاولييه على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس, للحكم على مدى صلاحية المقياس في قياس ما وضع لقياسه وهو التنمر الالكتروني الذي تعرضت له طالبات الجامعه عينه الدراسة, وذلك في ضوء التعريف العام والتعريفات الاجرائية لأبعاد المقياس, وقامت الباحثة على أثر ذلك بتعديل صياغة بعض عبارات المقياس وذلك في ضوء توجيهات السادة المحكمين.
- ١١- طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونه من (٢٠٠) طالبه من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بنات القاهره, وذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: الصدق: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

- (أ) التحليل العاملي التوكيدي, حيث قامت الباحثة بحساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية, ومعاملات الانحدار المعيارية, والخطأ المعياري, والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودالاتها كما في شكل (١) وجدولي (٣) و(٤).



شكل (١)

مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنمر الإلكتروني

جدول (٣)

معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لأبعاد  
مقياس التنمر الإلكتروني (ن=٢٠٠)

المتغير	البعد	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
التنمر الإلكتروني	تشويه السمعة والتحرش الجنسي	١	٠,١٩٨	٤,٠٨٦	٠,٩٦٢	***,٠,٠٠١
	الإقصاء	٠,٨٠٩	٠,٢٢١	٤,٠٥١	٠,٨٨٩	***,٠,٠٠١
	السخرية والتهديد	٠,٨٩٥	٠,٠٨٠	٢,٧٢٣	٠,٤٢٧	** ,٠,٠٠١
	انتهاك الخصوصية	٠,٢١٧				

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الانحدار اللامعيارية لأبعاد مقياس التنمر الإلكتروني جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى (٠,٠٠١) أو (٠,٠١)، مما يدل على صحة نموذج البنية العاملة لأبعاد مقياس التنمر الإلكتروني.

جدول (٤)

معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لعبارات مقياس التنمر الإلكتروني (ن=٢٠٠)

البعد	العبارة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
تشويه السمعة والتحرش الجنسي	١	٢,١٣٦	٠,٤٧٧	٤,٤٧٧	٠,٤٩٨	***,٠,٠٠١
	٢	١,٣٣٥	٠,٣٢٨	٤,٠٦٨	٠,٤١٥	***,٠,٠٠١
	٣	٠,٤١٢	٠,٠٩٥	٤,٣٢٧	٠,٤٦٥	***,٠,٠٠١
	٤	١,٢٥٢	٠,٢٧٠	٤,٦٣٨	٠,٥٣٨	***,٠,٠٠١
	٥	١,١٩٨	٠,٢٥٨	٤,٦٤٣	٠,٥٣٩	***,٠,٠٠١
	٦	١,٩٣٧	٠,٣٧٦	٥,١٥٧	٠,٧١٩	***,٠,٠٠١
	٧	١			٠,٤٠٠	
	٨	١,٤٦٦	٠,٣٦١	٤,٠٦١	٠,٣٨٠	***,٠,٠٠١
	٩	٢,٥٩٣	٠,٤٦٧	٥,٥٤٩	٠,٦٧٦	***,٠,٠٠١
	١٠	٢,٩٣٠	٠,٥٧١	٥,١٢٧	٠,٥٦٥	***,٠,٠٠١
	١١	١,٨٨١	٠,٣٣٨	٥,٥٦٩	٠,٦٨٢	***,٠,٠٠١
	١٢	١			٠,٤٤٤	
	١٣	١,٤٠٧	٠,٢٧٦	٥,١٠٤	٠,٥٦٥	***,٠,٠٠١

البعد	العبارة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرية	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
والتهديد	١٤	١,٩٩٨	٠,٣٦٠	٥,٥٤٣	٠,٦٨٢	***,٠,٠٠١
	١٥	١,٢١٠	٠,٢٥٠	٤,٨٤٣	٠,٥١٠	***,٠,٠٠١
	١٦	٠,٤٦٧	٠,١١٥	٤,٠٧٤	٠,٣٨٤	***,٠,٠٠١
	١٧	١,٥٣٧	٠,٢٨٥	٥,٣٨٩	٠,٦٣٦	***,٠,٠٠١
	١٨	٠,٥٣١	٠,١٥٥	٣,٤٢٨	٠,٣٠٣	***,٠,٠٠١
	١٩	١,٩٠١	٠,٤٠٦	٤,٦٨١	٠,٤٨٠	***,٠,٠٠١
	٢٠	١			٠,٤٤٤	
	٢١	٥,١١٨	١,٥٠٠	٣,٤١٣	٠,٥١٨	***,٠,٠٠١
انتهاك	٢٢	٤,٨٥١	١,٣٤٨	٣,٥٩٩	٠,٦٥٥	***,٠,٠٠١
الخصوصية	٢٣	٧,٤٣٢	٢,٠٣٠	٣,٦٦١	٠,٧٣٤	***,٠,٠٠١
ة	٢٤	٦,٧٣٢	١,٨٣٤	٣,٦٧٠	٠,٧٥١	***,٠,٠٠١
	٢٥	١			٠,٢٩٤	

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى (٠,٠٠١) مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لعبارات مقياس التنمر الإلكتروني. وتم حساب مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في جدول (٥).

#### جدول (٥)

#### مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنمر الإلكتروني

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	مؤشر النسبة بين قيم $X^2$ ودرجات الحرية (CMIN)/DF	٣,٨٩٧	(١) إلى (٥)
٢	مؤشر جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٣٠	(صفر) إلى (٠,١)
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٧١٢	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٦٥٥	(صفر) إلى (١)
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٤٩٥	(صفر) إلى (١)
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٤٤٢	(صفر) إلى (١)
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٥٦٩	(صفر) إلى (١)
٨	مؤشر توكر لويس (TLI)	٠,٥١٥	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٥٦٢	(صفر) إلى (١)
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,١	(صفر) إلى (٠,١)

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة مقبولة مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنمر الإلكتروني

(أ) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٦) و(٧).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه  
لمقياس التنمر الإلكتروني (ن = ٢٠٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**،٦٧٤	١٤	**،٦٨٣
٢	**،٦٢١	١٥	**،٦٥١
٣	**،٤٣١	١٦	**،٤٢٢
٤	**،٥٤٢	١٧	**،٦٢٣
٥	**،٦١١	١٨	**،٤١٠
٦	**،٧٣٤	١٩	**،٧١٧
٧	**،٤٧٩	٢٠	**،٥٨٤
٨	**،٥٧٤	٢١	**،٧٠٤
٩	**،٧٠٣	٢٢	**،٧٤٤
١٠	**،٧٤٠	٢٣	**،٧٩١
١١	**،٧٢٨	٢٤	**،٧٧٩
١٢	**،٥٠٤	٢٥	**،٣٧٣
١٣	**،٥٨٨		

ر(٠،٠١) = ٠،١٨٢

ر(٠،٠٥) = ٠،١٣٩

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس  
التنمر الإلكتروني (ن = ٢٠٠)

م	البعد	معامل الارتباط
١	تشويه السمعة والتحرش الجنسي	**،٧٨٤
٢	الإقصاء	**،٨٠٣
٣	السخرية والتهديد	**،٨٣٩
٤	انتهاك الخصوصية	**،٧٢٩

ر(٠،٠١) = ٠،١٨٢

ر(٠،٠٥) = ٠،١٣٩

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(ج) ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (٨).

#### جدول (٨)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنمر الإلكتروني (ن= ٢٠٠)

م	البعد	معامل بطريقتي ألفا كرونباخ	معامل الثبات	معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية
١	تشويه السمعة والتحرش الجنسي	٠,٦٥٨	٠,٧	٠,٧
٢	الإقصاء	٠,٦٣٩	٠,٧	٠,٧
٣	السخرية والتهديد	٠,٧٢٧	٠,٧٣٦	٠,٧٣٦
٤	انتهاك الخصوصية	٠,٧٢٥	٠,٧٦٥	٠,٧٦٥
٥	الدرجة الكلية	٠,٨٦٠	٠,٩٠٤	٠,٩٠٤

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقتي ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٠٠,٨٦٠) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٦٨٢-٠,٩٠٤) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

ومما سبق يتضح أن مقياس التنمر الإلكتروني يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات مما يسمح باستخدام هذا المقياس في البحث الحالي والاعتماد على نتائجه، وعلى هذا يصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٥) عبارة، وعلى ذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٢٥) وأقل درجة (٢٥).

#### ٢- مقياس الأمن النفسى (إعداد/ نعيمة ٢٠١٤)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس الى تحديد مستوى الامن النفسى لدى طالبات الجامعة

مكونات المقياس: يتكون المقياس من (٥٢) عبارة موزعين على أربعة ابعاد كالتالى

١- مجال الرضا عن الحياة من (١-١١)

٢- مجال الطمأنينة النفسية من (١٢-٢٦)

٣- مجال الاستقرار النفسى من (٢٧-٤٥)

٤- التقدير الاجتماعى من (٤٦-٥٢)

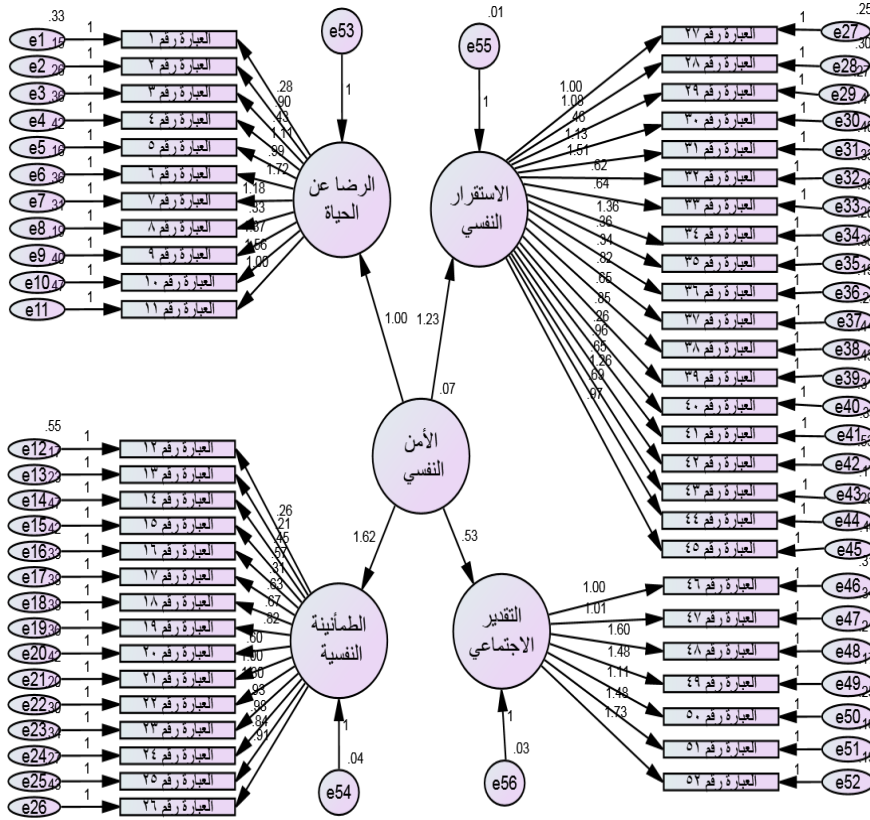
#### تصحيح المقياس

يتيح للطالبة الاختيار من ثلاث بدائل (تنطبق تمام - تنطبق الى حد ما - لا تنطبق اطلاقاً) وتأخذ العبارة درجة (١-٣) بالترتيب والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وبذلك تصبح أعلى درجة على المقياس هي (١٦٢) والصغرى هي (٥٢) والمتوسط (١٠٨) حتى يمكن الحكم نسبياً على مستوى الشعور بالأمن النفسى.

- الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

صدق المقياس

(أ) صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق المقياس على التحليل العاملي التوكيدي، حيث قامت الباحثة بحساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية، ومعاملات الانحدار المعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها كما في شكل (٢) وجدولي (٦) و(٧).



شكل (٢)

مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأمن النفسي

## جدول (٩)

معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس الأمن النفسى (ن=٢٠٠)

المتغير	البعد	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	١				٠,٩٧٠	
الأمن النفسى	الطمأنينة النفسية	١,٦١٩	٠,٣٦٠	٤,٤٩٨	٠,٩٠٠	***,٠,٠٠١
النفسى	الاستقرار النفسى	١,٢٣١	٠,٢٧٧	٤,٤٤٩	٠,٩٦٧	***,٠,٠٠١
	التقدير الاجتماعي	٠,٥٢٩	٠,١٥٧	٣,٣٦٩	٠,٦٠٦	***,٠,٠٠١

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الانحدار اللامعيارية لأبعاد مقياس الأمن النفسى جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لأبعاد مقياس الأمن النفسى.

## جدول (١٠)

معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية للتحليل العاملي التوكيدي لعبارات مقياس الأمن النفسى (ن=٢٠٠)

البعد	العبارة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	١	٠,٢٨٥	٠,١٦٨	١,٦٩٧	٠,١٣٣	٠,٠٩٠
	٢	٠,٨٩٨	٠,٢٠٣	٤,٤١٨	٠,٥٢٥	***,٠,٠٠١
	٣	٠,٤٢٨	٠,١٦٤	٢,٦١٧	٠,٢٢١	** ,٠,٠٠١
	٤	١,١١٤	٠,٢٧٠	٤,١٣٢	٠,٤٥٠	***,٠,٠٠١
	٥	٠,٩٩٤	٠,٢٦٢	٣,٧٨٨	٠,٣٨١	***,٠,٠٠١
	٦	١,٧١٧	٠,٣٤٧	٤,٩٥١	٠,٧٥٢	***,٠,٠٠١
	٧	١,١٧٦	٠,٢٧٩	٤,٢٠٨	٠,٤٦٨	***,٠,٠٠١
	٨	٠,٣٢٦	٠,١٦٧	١,٩٥٤	٠,١٥٦	٠,٠٥١
	٩	١,٣٧٣	٠,٢٨٩	٤,٧٥٨	٠,٦٤٩	***,٠,٠٠١
	١٠	١,٥٥٧	٠,٣٤٥	٤,٥١٠	٠,٥٥٤	***,٠,٠٠١
	١١	١			٠,٣٦٧	
الطمأنينة النفسية	١٢	٠,٢٥٩	٠,١٢٠	٢,١٥٣	٠,١٦٣	* ,٠,٠٥
	١٣	٠,٢١١	٠,٠٦٩	٣,٠٨٢	٠,٢٣٧	** ,٠,٠٠١
	١٤	٠,٤٥٢	٠,٠٩٠	٥,٠٣٢	٠,٤٠٤	***,٠,٠٠١
	١٥	٠,٥٦٥	٠,١٢٤	٤,٥٥٠	٠,٣٦١	***,٠,٠٠١





مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرية	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	العبرة	البعد
**	٠,٢٢٢	٢,٩٠٠	٠,١٠٧	٠,٣١٢	١٦	
***	٠,٤٥٨	٥,٥٩٢	٠,١١٣	٠,٦٣١	١٧	
***	٠,٤٥٦	٥,٥٧٤	٠,١٢١	٠,٦٧٢	١٨	
***	٠,٥٣٢	٦,٣١٧	٠,١٣٠	٠,٨٢٠	١٩	
***	٠,٤٢٢	٥,٢١٧	٠,١١٤	٠,٥٩٥	٢٠	
	٠,٥٨٩			١	٢١	
***	٠,٨٠٦	٨,٤٦٢	٠,١٥٤	١,٣٠٠	٢٢	
***	٠,٦٢٣	٧,١٢٤	٠,١٣٠	٠,٩٢٨	٢٣	
***	٠,٦٢٤	٧,١٣٢	٠,١٣٨	٠,٩٨٣	٢٤	
***	٠,٦٠٣	٦,٩٥٩	٠,١٢١	٠,٨٤٠	٢٥	
***	٠,٥٤٥	٦,٤٤٤	٠,١٤١	٠,٩٠٦	٢٦	
	٠,٥٥٥			١	٢٧	
***	٠,٥٤٩	٦,٢٥٧	٠,١٧٣	١,٠٨٣	٢٨	
***	٠,٢٨١	٣,٥٩٢	٠,١٢٨	٠,٤٥٩	٢٩	
***	٠,٥٠٤	٥,٨٧٣	٠,١٩٢	١,١٢٨	٣٠	
***	٠,٦٢٢	٦,٨١٨	٠,٢٢١	١,٥٠٩	٣١	
***	٠,٣٤٠	٤,٢٦٠	٠,١٤٧	٠,٦٢٥	٣٢	
***	٠,٣٢٦	٤,٠٩٩	٠,١٥٧	٠,٦٤٣	٣٣	
***	٠,٧١١	٧,٤٢٢	٠,١٨٣	١,٣٥٧	٣٤	
*	٠,١٩٠	٢,٤٩١	٠,١٤٤	٠,٣٥٩	٣٥	
***	٠,٢٥٠	٣,٢٣٠	٠,١٠٥	٠,٣٣٨	٣٦	الاستقرار النفسي
***	٠,٤٥٧	٥,٤٤٥	٠,١٥١	٠,٨٢٣	٣٧	
***	٠,٣٠٨	٣,٩٠٦	٠,١٦٥	٠,٦٤٥	٣٨	
***	٠,٣٩٥	٤,٨٤٢	٠,١٧٥	٠,٨٤٦	٣٩	
*	٠,١٥٦	٢,٠٦٦	٠,١٢٧	٠,٢٦٣	٤٠	
***	٠,٤٧٦	٥,٦٢٣	٠,١٧١	٠,٩٦٣	٤١	
***	٠,٢٨٤	٣,٦٢٥	٠,١٧٩	٠,٦٤٩	٤٢	
***	٠,٧١٤	٧,٤٣٩	٠,١٧٠	١,٢٦٣	٤٣	
***	٠,٣٨٩	٤,٧٧٨	٠,١٤٤	٠,٦٨٨	٤٤	
***	٠,٤٣٢	٥,٢٠٩	٠,١٨٧	٠,٩٧٣	٤٥	
	٠,٣٧٧			١	٤٦	
***	٠,٣٦٨	٣,٥٣٨	٠,٢٨٤	١,٠٠٦	٤٧	التقدير الاجتماعي
***	٠,٦٢٣	٤,٤٨٥	٠,٣٥٧	١,٦٠١	٤٨	
***	٠,٦٣٠	٤,٥٠٢	٠,٣٢٩	١,٤٨٢	٤٩	
***	٠,٤٥٦	٣,٩٦٦	٠,٢٨١	١,١١٣	٥٠	

البعد	العبارة	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الدرجة	معاملات الانحدار المعيارية	مستوى الدلالة
٥١	١,٤٧٩	٠,٣٢٧	٤,٥٢٩	٠,٦٤٣	٠,٠٠١	***
٥٢	١,٧٢٩	٠,٣٧٨	٤,٨٥٠	٠,٦٦٨	٠,٠٠١	***

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الدرجة دالة عند مستوى (٠,٠٠١) أو (٠,٠١) أو (٠,٠٥) عدا العبارتين رقم (١، ٨) ولذلك تم حذفهما من المقياس، مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لعبارة مقياس الأمن النفسي.

وتم حساب مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في جدول (١١).

#### جدول (١١)

#### مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأمن النفسي

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	مؤشر النسبة بين قيم $X^2$ ودرجات الحرية (CMIN)/DF	٢,٧٠	(١) إلى (٥)
٢	مؤشر جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	٠,٠٤	(صفر) إلى (١)
٣	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٥٤٨	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	٠,٥٠٩	(صفر) إلى (١)
٥	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٣٦٩	(صفر) إلى (١)
٦	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٣٤١	(صفر) إلى (١)
٧	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	٠,٤٨١	(صفر) إلى (١)
٨	مؤشر توكر لوبس (TLI)	٠,٤٥١	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٤٧٤	(صفر) إلى (١)
١٠	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	٠,٠٩٣	(صفر) إلى (٠,١)

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة مقبولة مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأمن النفسي.

#### (ب) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للأمن النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (١٢) و(١٣).



جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الأمن النفسي (ن=٢٠٠)

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**.,٥٧٦	٣٧	**.,٥٨٢	١٩	—	١
**.,٤٠٨	٣٨	**.,٤٩١	٢٠	**.,٥١٢	٢
**.,٤٧٤	٣٩	**.,٦٥٧	٢١	**.,٣٣٧	٣
**.,٢٨١	٤٠	**.,٧٨٥	٢٢	**.,٥٥٤	٤
**.,٥٤١	٤١	**.,٦٥١	٢٣	**.,٥٥٢	٥
**.,٣٩١	٤٢	**.,٦٢٢	٢٤	**.,٧٣٢	٦
**.,٦٤٧	٤٣	**.,٥٩١	٢٥	**.,٥٥٠	٧
**.,٤٧٨	٤٤	**.,٥٨٠	٢٦	—	٨
**.,٤٨٩	٤٥	**.,٥٨٤	٢٧	**.,٦٦٥	٩
**.,٥٧٧	٤٦	**.,٥٢٦	٢٨	**.,٦٣٠	١٠
**.,٥٦١	٤٧	**.,٣٩٤	٢٩	**.,٤٩٠	١١
**.,٦٧٣	٤٨	**.,٥٥٥	٣٠	**.,٣٠٨	١٢
**.,٦٧٨	٤٩	**.,٥٨٩	٣١	**.,٢١٩	١٣
**.,٥٨٠	٥٠	**.,٤٣٠	٣٢	**.,٤٢٨	١٤
**.,٦٧٤	٥١	**.,٤٤٤	٣٣	**.,٤٨٨	١٥
**.,٦٥٩	٥٢	**.,٦١٩	٣٤	**.,٣٣٩	١٦
		**.,٢٩٤	٣٥	**.,٤٧٣	١٧
		**.,٣٨٥	٣٦	**.,٥٠٦	١٨
		ر(٠,٠١)=٠,١٨٢		ر(٠,٠٥)=٠,١٣٩	

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي (ن=٢٠٠)

معامل الارتباط	البعد	م
**.,٨٤٧	الرضا عن الحياة	١
**.,٨٨٦	الطمأنينة النفسية	٢
**.,٩١٩	الاستقرار النفسي	٣
**.,٦١١	التقدير الاجتماعي	٤
		ر(٠,٠٥)=٠,١٣٩
		ر(٠,٠١)=٠,١٨٢

يتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(ج) ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما في جدول (١٤).

جدول (١٤)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي (ن= ٢٠٠)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية
١	الرضا عن الحياة	٠,٧٢١	٠,٧٢٠
٢	الطمأنينة النفسية	٠,٨١٠	٠,٧٠٩
٣	الاستقرار النفسي	٠,٨١٣	٠,٨٠٩
٤	التقدير الاجتماعي	٠,٧٤١	٠,٧
٥	الدرجة الكلية	٠,٩١٧	٠,٨٠

يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٢١-٠,٩١٧) وبطريقة التجزئة النصفية تراوحت ما بين (٠,٧-٠,٨٠٩) وجميعها معاملات ثبات جيدة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

ومما سبق يتضح أن مقياس الأمن النفسي يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات مما يسمح باستخدام هذا المقياس في البحث الحالي والاعتماد على نتائجه، وعلى هذا يصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٥٢) عبارة، وعلى ذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٦٢) وأقل درجة (٥٢).

### ٣- البرنامج المعرفي السلوكي (إعداد/ الباحثة)

#### أهداف البرنامج

(أهداف مباشرة للبرنامج – أهداف غير مباشرة)

#### أولاً: الأهداف المباشرة

وتتمثل الأهداف المباشرة للبرنامج في:

- ١- الأهداف العامة (الرئيسية) والتي تتحدد في هدفين هما:
  - هدف ارشادي: حيث يعمل البرنامج على تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طالبات الجامعة التي تتعرض له وتعاني منه حسب ما أشارت إليه أدوات الدراسة الحالية.
  - هدف وقائي: وذلك من خلال اكساب الطالبات عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنهم من مواجهة وتحدي جميع الأفكار والسلوكيات السلبية المرتبطة بالتنمر الإلكتروني.
- ٢- الأهداف الاجرائية للبرنامج
  - وهي الأهداف التي يتم تحقيقها في كل جلسة وسوف يتم ذكرهم بشئ من التفصيل في ملخص جلسات البرنامج، كما يتم توضيحهم في ملحق البرنامج

## ثانياً: الأهداف الغير مباشرة

حيث يهدف البرنامج بصورة غير مباشرة الى تقييم مدى فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي للتخفيف من الاثار السلبية للتنمر الالكتروني في دافع الإنجاز لدى فئة البحث المعنية من الطالبات

### الأسس التي يقوم عليها البرنامج

هناك مجموعته من الاسس التي يقوم عليها البرنامج في إعداد أنشطته وجلساته وهي كما يلي:

الاسس العامه: وتتمثل في تقديم خدمات الارشاد النفسى الى الطالبات لمساعدتهن في التخلص من الاثار السلبية نتيجة التعرض للتنمر الالكتروني, حيث يعمل على تنمية جميع جوانب الشخصية للفرد في المجالات المعرفية و الانفعالية والسلوكية والاجتماعية, مما يساعد في الوصول بهن الى حالة من السواء والتكيف النفسى السليم مع البيئة التي تعيش فيها.

الاسس العلمية: تستند الباحثة في عمل برنامج معرفي انفعالي سلوكي لخفض أضرار التنمر الالكتروني لدى طالبات الجامعة على نظرية (أرون بيك) اول من وضع المبادئ الاساسية للعلاج المعرفي السلوكي استناداً الى ما توصل اليه في ابحاثه ودراساته , والذي يرى أن الفكره الرئيسية لهذا الاسلوب العلاجي تستند على الطريقه التي يدرك بها الفرد الاحداث التي مر بها, وبذلك تكون هي المحدد الرئيسى والمؤثر على كافة استجاباته سواء كانت إنفعالية أو فسيولوجيه أو حركية, فهو يتعامل مع الاضطرابات المختلفه من منظور ثلاثى الابعاد, اولها المنظور المعرفي الانفعالي وأخيرا السلوكي, فالعلاج المعرفي السلوكي هو اسلوب علاجي يهدف الى حل المشكلات التي تواجه الفرد , وذلك بتحديد هدف أو أهداف معينه وخطوات منظمه وهو علاج مخطط ومنظم ويقوم على تحديد الافكار التي يحملها الفرد والتي تسبب له الاضطراب وإعادة صياغتها بأسلوب تساعد على التكيف, فهذا النمط العلاجي لا يفسر سلوك الانسان على أنه استجابته لمثيرات بيئية بل هو ناتج عن الطريقه التي يدرك فيها الفرد تلك المثيرات . (الخواجه: ٢٠٠٩)

وعلى ذلك فأن المنهج المعرفي السلوكي يستند في خفضه لاضرار التعرض للتنمر الالكتروني على أمور عدة كما حددها (Bond&Dryden:2001, 30):

- ١- تصحيح وتعديل التقييم السلبي للذات والذي يؤدي الى تكوين معتقدات مشوه وغير حقيقية تتعلق بتلك الذات.
- ٢- تعديل الاساليب السلوكية التي تستخدمها الطالبه التي تتعرض للتنمر الالكتروني بحثاً عن الامان.
- ٣- تدريب الطالبه التي تتعرض للتنمر الالكتروني على بعض المهارات الشخصية والاجتماعية وكيفية حماية حسابها الالكتروني الشخصى .

الاسس النفسية والتربوية: في هذا المجال يهتم البرنامج بالاستناد الى حاجات الطالبات وخصائصهن, وتهيئة الظروف المناسبة للأفاده من تلك الانشطة والمهارات في ضوء الاهداف العامه والخاصه للبرنامج, وأن تناسب تلك الانشطة الطالبات وتشبع حاجتهن النفسية, واستخدام التعزيز, والمرور بالخبرات الساره والناجحه, وجذب انتباه الطالبات في هذه الانشطة حتى تتحقق الاستفادة منها, والانتقال التدريجي بهذه الانشطة للمساعدة في الوصول الى حالة من التخلص من الاضرار السلبية نتيجة التعرض للتنمر الالكتروني.

الاسس الاجتماعية: حيث يعمل البرنامج على تنمية الجانب الاجتماعى لدى الطالبات من خلال العمل والتفاعل والتواصل اللفظى وغير اللفظى، وتقديم الدعم الاجتماعى وقبوله، والانتماء للجماعة، واكتساب مهارة الصداقه بين افراد المجموعه التجريبية وبعضهم، وبينهم وبين المرشد النفسى، وتنمية ثقته بالنفس وتقبل الذات واحترام الآخرين وتقبل الراى الآخر، وخاصة عندما يوالى المرشد النفسى أهمية خاصة لهذه الابعاد خلال جلسات الارشاد الجماعى. فيبدأ الطلاب بالحديث حول مشكلاتهم امام الآخرين والاحساس بالامن النفسى والتكيف مع الجماعة، وتبادل الخبرات الانفاعلية والمعرفية والسلوكية، مما يعزز الاستفادة من تجارب الآخرين فى جو من الثقة والامان، مما يساعد فى التخلص من الاضرار السلبية للتنمر الالكترونى

### الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة فى البرنامج

#### فنيات واستراتيجيات معرفية

(المحاضرة - الحوار والمناقشة - تحديد ودحض الافكار- العصف الذهنى)

#### فنيات واستراتيجيات سلوكية

(الاسترخاء العضلى - أسلوب حل المشكلة - التعزيز الايجابى - النمذجة - - التدريب على بعض المهارات الشخصية و الاجتماعية الخاصة بمواجهة التعرض للتنمر الالكترونى - الواجب المنزلى)

#### فنيات واستراتيجيات إنفعالية

(التفريغ الانفعالى- الحوار الذاتى - لعب الادوار)

#### الادوات المستخدمة فى الجلسات

(السيبورة - أقلام ملونه - نماذج مصورة (أوراق مطبوعة لبعض الجلسات) - كراسة خاصة بالجلسات لكل طالبة - جهاز العرض الالكترونى- الحاسب الالى - إستمارة التقويم الذاتى)

#### تنفيذ البرنامج

إستغرق تنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع اى مدة شهرين تقريباً عقد خلالها (١٩) جلسة ارشادية مع طالبات المجموعه التجريبية، بواقع جلسات الاسبوع، عدا الجلسات الاربعة التعريفية الاولى فقد حاولت الباحثة تجميعهم فى جلستين حتى تستطيع إنهاء جميع جلسات البرنامج خلال مدة الشهرين، كما حددت الباحثة عدد الجلسات هذه بناء على ما قامت به من الاطلاع على بعض الدراسات السابقة التى طبقت سواء على طلبة الجامعة اواى فئة عمرية اخرى مثل دراسة (عبدالقوى:٢٠٢٢) التى قامت بتطبيق برنامج معرفى سلوكى لخفض التنمر الالكترونى لدى شباب الجامعة وكان عدد جلساته (١١) جلسه ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، وقد اثبت البرنامج فاعليته، ودراسة (عبد الفتاح:٢٠١٩) حيث قام بتطبيق برنامج لخفض سلوك التنمر لدى طلاب المرحلة المتوسطة وكان عدد جلساته(١١) جلسه مدة كل جلسة (٦٠-٣٠) دقيقة، واثبت البرنامج فاعليته، وقد تدرجت الباحثة فى طول مدة الجلسه من (٦٠-١٠٠) دقيقة حتى لا تشعر الطالبات بأن الجلسه تمثل عبأ علمين من البدايه، وكذلك حسب الفنيه أو الاستراتيجيه المستخدمه فى الجلسه، ثم المتابعه لاستمرارية فاعليه البرنامج كانت بعد شهر ونصف على الاقل من نهاية تنفيذ البرنامج، وتم تنفيذ هذه الجلسات فى عدة مراحل، يتم توضيحها فى الجدول التالى: (ملخص محتوى جلسات البرنامج)

جدول (١٥) ملخص محتوى جلسات البرنامج

مراحل البرنامج	موضوع الجلسة	مدة الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة
مرحلة البدء (التمهيد)	الأولى التعارف وبناء العلاقات	٩٠ دقيقة	١- تعرف الباحثه وتُعرف زميلاتها المشاركات معها في البرنامج. ٢- تحدد مواعيد الجلسات والمكان المحدد لها. ٣- تذكر الهدف من البرنامج. ٤- توضح مفهوم البرنامج. ٥- تشرح أهمية البرنامج في تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني. ٦- تستشعر الألفه مع الباحثه ومع زميلاتها المشاركات معها في البرنامج.	- المحاضرته - الحوار والمناقشة - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلى
مرحلة الانتقال	الثانية التنمر الإلكتروني وأثاره السلبية	٩٠-٦٠ دقيقة	١- تُعرف مفهوم التنمر الإلكتروني ٢- تُعدد الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني ٣- تصنف أعراض التنمر الإلكتروني ٤- توضح طرق الوقاية من التعرض للتنمر الإلكتروني ٥- تستشعر أهمية الوقاية من التعرض للتنمر الإلكتروني	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الايجابي (بالقول) - الواجب المنزلى
مرحلة الانتقال	الثالثة العلاج المعرفي السلوكي	٩٠ دقيقة	١- تُعرف العلاج المعرفي السلوكي ٢- تحدد أهداف العلاج المعرفي السلوكي ٣- تعدد فنيات العلاج المعرفي السلوكي المستخدمة في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني ٤- تتقبل أهمية العلاج المعرفي التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني ٥- تشارك مع زميلاتها في الحوار والمناقشة داخل الجلسة ١- تُعدد صفات الاشخاص الذين يقومون بالتنمر	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الايجابي (بالقول) - الواجب المنزلى
مرحلة الانتقال	الرابعة التعرف على سمات وشخصية المتنمر	٩٠ دقيقة	٢- تستنتج أسباب التعرض للتنمر ٣- تشعر بأهمية التعرف على شخصية وصفات المتنمرين ٤- تتحاور مع الباحثه حول أسباب التنمر السلبية الذي تعرضت له ٥- تتناقش مع زميلاتها حول صفات الاشخاص المتنمرين وأسباب تعرضهن	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - تحديد الافكار - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلى

مراحل البرنامج	موضوع الجلسة	مدة الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة
			للتنمر	
	الخامسة (دحض الافكار السلبية) تحديد الافكار السلبية ومناقشتها	٩٠ دقيقة	١- توضيح أساليب التفكير الخاطئة ٢- تعدد الافكار السلبية التي تعاني منها ٣- تحدد بدقة أكثر الافكار ألماً بالنسبة لها ٤- تشعر بأهمية التعرف على الافكار السلبية وتحديد ومناقشتها ٥- تتدرب على كيفية تحديد ودحض الافكار السلبية التي تعاني منها	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الايجابي - دحض الافكار - تحديد الافكار - الواجب المنزلي
	السادسة تابع (دحض الافكار السلبية) التخلص من الافكار السلبية وإبدالها بأفكار ايجابية	٩٠ دقيقة	١- توضيح خطوات عمل الاسترخاء العضلي ٢- تعدد خطوات تحديد الافكار وكيفية التخلص منها ٣- تستشعر أهمية التخلص من الافكار السلبية وإبدالها بأخرى أكثر ايجابية ٤- تحاول التخلص من الافكار السلبية التي تعاني منها ٥- تمارس فنية الاسترخاء العضلي	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - الاسترخاء - دحض الافكار - العصف الذهني - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلي
مرحلة العمل والبناء	السابعة التعرف على بعض سلوكيات الامان التي تستخدمها لمواجهة التنمر الإلكتروني	٩٠ دقيقة	١- تُرف ما المقصود بسلوكيات الامان ٢- تحدد سلوكيات الامان التي تتبعها ٣- توضح تأثير سلوكيات الامان في زيادة الآثار السلبية نتيجة التعرض للتنمر الإلكتروني ٤- تنتبه الى اضرار استخدام واتباع سلوكيات الامان ٥- تشارك مع زميلاتها في الحوار والمناقشة داخل الجلسة	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - التعزيز الايجابي - تحديد سلوكيات الامان - الواجب المنزلي
	الثامنة (تنمية المهارات الشخصية) تنمية الثقة بالنفس	٩٠ دقيقة	١- تُعرف مفهوم الثقة بالنفس ٢- تعدد مكونات الثقة بالنفس ٣- تقارن بين مظاهر الثقة ومظاهر ضعف الثقة بالنفس ٤- تستشعر أهمية تنمية واكتساب الثقة (توضيحي) ٥- تمارس بعض الانشطة الاجتماعية- التي تنهى وتزيد من الثقة بالنفس	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - الاسترخاء - النمذجة (مثال) - العصف الذهني
	التاسعة (تنمية المهارات الشخصية)	٩٠ دقيقة	١- توضح مفهوم توكيد الذات ٢- تستنتج مظاهر وأسباب ضعف توكيد الذات	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني



القنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	موضوع الجلسة	مراحل البرنامج
	٣- تقارن بين إيجابيات وسلبيات تأكيد الذات - النمذجة (مثال)		توكيد الذات	
	٤- تستشعر أهمية تأكيد الذات في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني (بالقول)			
	٥- تمارس بعض السلوكيات التي تكسبها - الواجب المنزلي القدرة على تأكيد الذات			
	١- تعرف ماذا تعنى المرونة النفسية			
	٢- تحدد صفات الافراد الذين يتمتعون - الحوار والمناقشة بالمرونة النفسية - العصف الذهني			
	٣- تستنبط فائدة وثمرات التمتع بالمرونة النفسية			
	٤- تتقبل مهارة المرونة النفسية وواكتسابها والتحلى وتستشعر أهميتها في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني	٩٠ دقيقة	العاشرة تنمية المهارات الشخصية) التدريب على المرونة النفسية	
	٥- تستمع جيدا لزميلاتها أثناء الحوار والمناقشة وتبادلهم الرأي			
	١- تحدد نقاط القوة في شخصيتها			
	٢- تحدد نقاط الضعف في شخصيتها			
	٣- تمارس فنية الحوار الذاتي			
	٤- تحاول تقوية بعض نقاط الضعف التي لديها وتحولها لنقاط قوة	٩٠ دقيقة	الحادية عشر الحوار الذاتي مع النفس	
	٥- تتشارك مع زميلاتها في محاولة التخلص من نقاط الضعف وتحولها لنقاط قوة			
	١- تُعرف مفهوم النقد			
	٢- تقارن بين أنواع النقد المختلفة			
	٣- تتقبل الرأي والرأي الآخر			
	٤- تنتقد الصفات السلبية التي لديها وتعاني منها (تسبب لها الضيق)	١٠٠ دقيقة	الثانية عشر التدريب على كيفية مواجهة الاراء السلبية وتقدير الذات	
	٥- تمارس أسلوب الانتقاد و تتقبله من الاخرين			
	١- تُعرف مفهوم تقدير الذات			
	٢- توضح أضرار سوء تقدير الذات			
	٣- تستشعر أهمية تقدير الذات في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني	٩٠ دقيقة	الثالثة عشر تقدير واحترام الذات	

مراحل البرنامج	موضوع الجلسة	مدة الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة
			٤- تتناقش مع زميلاتها في ايجابيات تقدير الذات	
			٥- تستمع لزميلاتها أثناء عرضهن داخل الجلسة	
			١- تعدد خطوات حل المشكلة	
			٢- تقارن بين الخطوات العلمية لحل المشكلة وبين ما تقوم به عند مواجهة أى مشكلة	
			٣- تستشعر أهمية إستخدام أسلوب على ومنطقي عند مواجهة المشكلات	
			٤- تتدرب على خطوات حل المشكلة لتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الذى تعرضت له	
			٥- تساعد زميلاتها في إيجاد بعض الحلول المنطقية أثناء عرضهن لمشكلاتهن داخل الجلسة	
الرابعة عشر	التدريب على كيفية مواجهة المشكلات والصراعات وخطوات حلها	٩٠ دقيقة		- المحاضرة - الحوار والمناقشة - أسلوب حل المشكلة - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلى
الخامسة عشر	إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (حماية الحساب الإلكتروني الشخصى)	٩٠ دقيقة	١- تحدد طرق حماية الحساب الإلكتروني الشخصى ٢- توضح كيف يمكن إختراق المتنمر للحساب الإلكتروني الشخصى ٣- تقارن بين أفضلية إستخدام طرق حماية الحساب الإلكتروني الشخصى ٤- تستشعر أهمية التعرف على طرق حماية الحساب الإلكتروني ٥- تتبنى إحدى الطرق في التدريب على كيفية حماية حسابها الإلكتروني الشخصى	- المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - النمذجة (من خلال عرض بعض الفيديوهات التي توضح كيف يتم إختراق الحساب الإلكتروني، وايضا كيف يتم حمايتها) - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلى
السادسة عشر	تابع إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (التدريب على حماية الحساب الإلكتروني الشخصى)	٩٠ دقيقة	١- تذكر خطوات طرق حماية الحساب الإلكتروني ٢- تستنتج أهمية إستخدام طريقة لحماية حسابها الإلكتروني الشخصى ٣- تطبق إحدى الطرق وتستخدمها في حماية حسابها الشخصى ٤- تناقش مع الباحثه ومع زميلاتها حول كيفية استخدام طرق حماية الحساب الإلكتروني ٥- تساعد زميلاتها في القيام بالخطوات الصحيحة لاستخدام إحدى الطرق لحماية الحساب الإلكتروني	- العصف الذهني - التعزيز الايجابي - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلى

القنيات والاستراتيجيات المستخدمة في الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	موضوع الجلسة	مراحل البرنامج
	١- تميز بين السلوكيات الايجابية والسلوكيات السلبية عند التعرض للتنمر الالكتروني			
	٢- تنتقد السلوكيات السلبية التي يتبعها النموذج الذي يعرض عليها عند تعرضه للتنمر الالكتروني			
- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - النمذجة - التعزيز الايجابي - الواجب المنزلي	٢- تستشعر أهمية الاحتذاء ببعض النماذج الايجابية في الحياة ٤- تتحمس لمحاولة إستبدال بعض السلوكيات السلبية التي لديها بسلوكيات أخرى أكثر إيجابية ٥- تشاهد بعض النماذج الايجابية والسلبية وكيفية تصرفهم عند التعرض للتنمر الالكتروني	٩٠ دقيقة	السابعة عشر إكتساب سلوكيات جديدة	
	١- تتحدث بكل وضوح وأريحية عن الاثار السلبية التي كانت تعاني منها نتيجة التعرض للتنمر الالكتروني			
	٢- تصحح أخطائها بنفسها أمام زميلاتها دون أى خجل أو تردد			
- الحوار والمناقشة - التفريغ الانفعالي الاجيبي - لعب الادوار	٣- تتقبل مشكلة التنمر الالكتروني التي تعرضت لها، واتخاذها كدرس وعظه في المستقبل ٤- تحاول تماما التخلص من أى اضطراب نفسى كانت تعاني منه بسبب التعرض لتنمر الالكتروني ٥- تستشعر أهمية الشعور بالامن والسلام النفسى الداخلى	٩٠ دقيقة	الثامنة عشر المناقشة وتقمص الادوار	
	- الاستماع لرأى الطالبات في البرنامج وذلك لتقويم الجلسات المعرفية و السلوكية والوقوف على نقاط القوة والضعف له. حث الطالبات على ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم إكتسابه من خلال جلسات البرنامج، وتوظيفه في حياتهن العملية والعلمية. حث الطالبات والتأكيد عليهن لأخذ الدروس والعبر من أى موقف يتعرضن له في حياتهن، وعدم تركه يتحكم فيهن بالسلب. قياس مدى فاعلية البرنامج في تحقيق الهدف الذى وضع من أجله من خلال تطبيق أدوات الدراسة على الطالبات (مقياس التنمر الالكتروني - مقياس الامن النفسى)			
			التاسعة عشر الختامية (إنهاء الجلسات)	مرحلة لانتهاء الجلسات)

مراحل البرنامج	موضوع الجلسة	مدة الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاسراتيجيات المستخدمة في الجلسة
----------------	--------------	------------	--------------	---

#### تقييم وتقييم البرنامج وتم ذلك من خلال:

- ١- تقييم مبدئي (القياس القبلي): حيث تم تطبيق أدوات البحث (مقياس التنمر الإلكتروني ومقياس الأمن النفسي) على الطالبات المشاركات في البرنامج (المجموعة التجريبية) قبل تطبيق جلسات البرنامج عليهن، لتحديد درجاتهن على مقياس التنمر ومقياس الأمن النفسي.
- ٢- تقييم بنائي (مرحلي): وهذا تم في نهاية كل جلسة من خلال تطبيق إستمارة التقييم المرحلي (اعداد الباحثة) على الطالبات، وذلك للتعرف على مدى تحقيق أهداف الجلسة
- ٣- تقييم بعدي: وهذا تم في الجلسة الختامية الأخيرة من جلسات البرنامج حيث تم تطبيق أدوات البحث مرة أخرى على الطالبات المشاركات في البرنامج بعد تعرضهن لجلسات البرنامج، لتحديد درجاتهن على مقياس التنمر الإلكتروني و مقياس الأمن النفسي
- ٤- تقييم تنبؤي: وذلك من خلال تطبيق أدوات البحث مرة أخرى على طالبات المجموعة التجريبية بعد مرور ما لا يقل عن شهر ونصف من إنتهاء تنفيذ البرنامج، وذلك للتعرف على مدى إستمرارية فاعلية البرنامج لفترة أطول بعد التقييم البعدي.

#### نتائج فاعلية المعالجة التجريبية للبرنامج

يوضح الجدول التالي جدول (٨) فاعلية المعالجة التجريبية للبرنامج الحالي في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طالبات الجامعة ضحايا التنمر، مما ترتب عليه زيادة في إرتفاع مستوى الأمن النفسي لدى الطالبات، هذا الجدول هو ناتج تطبيق إستمارة التقييم الذاتي (إعداد/الباحثة) التي كان يتم تطبيقها في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج، من أجل التحقق من أن الطالبات قد تحققت لهن أهداف الجلسة الإرشادية من خلال إستخدام الفنيات والاسراتيجيات المقدمه لهن في كل جلسة.

الوصف: تتكون استمارات التقييم الذاتي من (١٩) استمارة بمعدل استمارة في كل جلسة من جلسات البرنامج، تصف في مجملها المؤشرات السلوكية للأجراءات التجريبية للبرنامج موضوع البحث في ضوء محتوى كل جلسة من الجلسات، وفي ضوء أهداف كل جلسه .

التطبيق: يتم تطبيق كل استمارة بصورة فردية لكل طالبة، وتتكون كل استمارة من عدد من العبارات بما يتناسب مع أهداف كل جلسة، أمام كل عبارة ثلاث اختيارات هي ( بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة منخفضة) وعلى الطالبة أن تضع علامة تحت الاختيار الذي تراه مناسباً لها

التصحيح: يتم تصحيح كل استمارة بحيث تعطى الدرجة (٣) لكل عبارة اذا كان اختيار الطالبة هو (بدرجة كبيرة)، والدرجة (٢) اذا كان اختيار الطالبة (بدرجة متوسطة)، والدرجة (١) اذا كان اختيار الطالبة (بدرجة منخفضة)

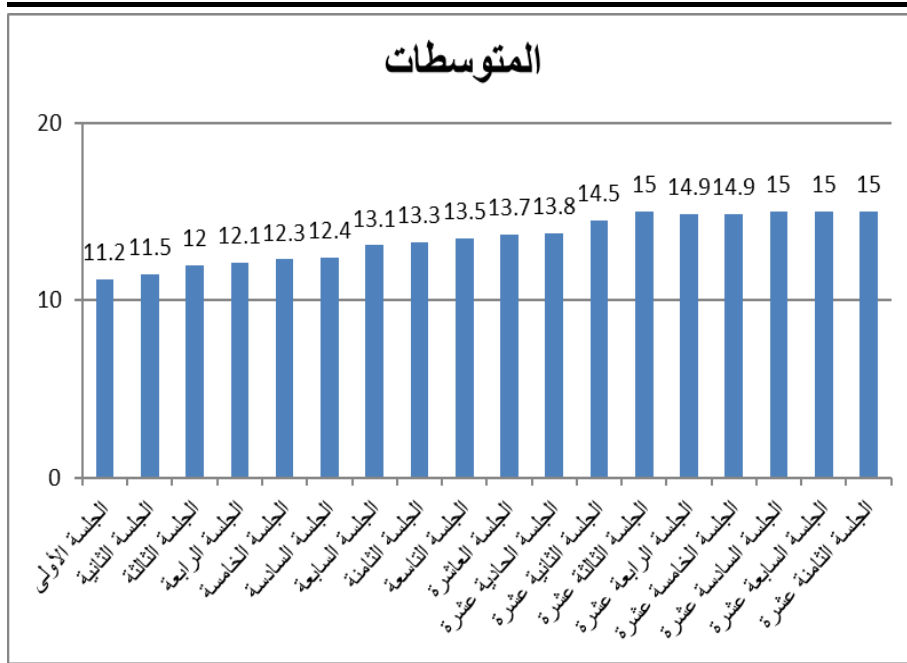
فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي: للتعرف على فاعلية المعالجة التجريبية لاستمارة التقييم الذاتي قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية على كل استمارة من



الاستمارات المقدمة في نهاية كل جلسة من جلسات التدريب على البرنامج والبالغ عددها (١٩) جلسة، ويوضح الجدول (١٦) مستوى التقدم في الجلسات  
جدول (١٦) متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في استمارات التقييم الذاتي (ن=١٠)

رقم الجلسة	المتوسط	الانحراف المعياري
١	١١,٢٠	١,٠٣
٢	١١,٥٠	١,٠٨
٣	١٢,٠٠	١,٢٤
٤	١٢,١٠	١,١٩
٥	١٢,٣٠	٠,٤٨
٦	١٢,٤٠	١,١٧
٧	١٣,١٠	٠,٧٣
٨	١٣,٣٠	٠,٨٢
٩	١٣,٥٠	٠,٧٠
١٠	١٣,٧٠	٠,٦٧
١١	١٣,٨٠	٠,٩١
١٢	١٤,٥٠	٠,٧٠
١٣	١٥,٠٠	٠,٠٠
١٤	١٤,٩٠	٠,٣١
١٥	١٤,٩٠	٠,٣١
١٦	١٥	٠,٠٠
١٧	١٥	٠,٠٠
١٨	١٥	٠,٠٠

يتضح من الجدول (١٦) ما يلي: أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية على كل استمارة من الاستمارات المقدمة في نهاية كل جلسة من جلسات التدريب في تزايد عبر جلسات البرنامج الإرشادي، حيث ارتفع المتوسط الحسابي من (١١,٢٠) في الجلسة الأولى إلى (١٥,٠٠) في الجلسة الأخيرة، كما هو موضح بالشكل (٣)



شكل (٣) التمثيل البياني لمتوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في استمارات التقييم الذاتي

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

يتطلب تحليل البيانات استخدام بعض الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية كما يلي:

- ١- المتوسط الحسابي: وهو أهم مقاييس النزعة المركزية حيث يمكن من خلاله التعرف على متوسط درجات الطالبات في كل متغير ومقارنة متوسط التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة، ويتم حساب المتوسط الحسابي من العلاقة<sup>(١)</sup>:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

عدد الطالبات. n تمثل مجموع درجات الطالبات و  $\sum x_i$  حيث

- ٢- الانحراف المعياري: لتحديد مدى تشتت درجات الطالبات في كل متغير، ويتم حساب قيمة الانحراف المعياري من العلاقة التالية<sup>(٢)</sup>:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

(<sup>١</sup>)Neil A, Weiss (2012). ). Introductory Statistics, Arizona, USA: Pearson Education Inc , (9<sup>th</sup> ed), P.95

(<sup>٢</sup>)Neil A, Weiss (2012). ). Introductory Statistics, Arizona, USA: Pearson Education Inc , (9<sup>th</sup> ed), p.106

حيث  $x_i$  هي الدرجات و  $n$  عدد افراد العينة، ويجب ملاحظة انه كلما زادت قيمة الانحراف المعياري فإن ذلك يشير إلى تباين درجات افراد العينة.

- ٣- معامل ارتباط بيرسون : لدراسة الإتساق الداخلي لأدوات الدراسة.
- ٤- معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية: لقياس ثبات أدوات الدراسة.
- ٥- التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis (CFA): للتحقق من الصدق العاملي لكل من مقياس التنمر الالكتروني والامن النفسى.
- ٦- اختبار مان ويتي Mann-Whitney: للتعرف على دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة.
- ٧- اختبار ويلكسون Wilcoxon: للتعرف على دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي.
- ٨- حجم الأثر: تم حساب حجم الأثر باستخدام حجم التأثير (ر) للتعرف حجم أثر استخدام البرنامج التدريبي على كل من مقياس التنمر الالكتروني ومقياس الامن النفسى.
- ٩- تم تحليل نتائج الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (AMOS) نتائج فروض البحث ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الالكتروني في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١٧).

جدول (١٧)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتنمر الإلكتروني (ن=١٠)

التنمر الإلكتروني	القياس	العدد المتوسط الانحراف	الرتب	عدد متوسط مجموع	قيمة "د"	مستوى	حجم	مقدار
		الرتب	الرتب	الرتب	الدلالة	التأثير	حجم	التأثير
		الرتب	الرتب	الرتب	الدلالة	حجم	حجم	حجم
تشوية القبلي	١٠	٢٤,١٠	٤,٤٨	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٦٢٦	كبير
السمعة								
والتحرش البعدي	١٠	٨,٩٠	١,١٩	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٦٢٨	كبير
الجنسي								
القبلي	١٠	١٤,٦٠	٣,٠٦	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٦٢٨	كبير
الاقصاء								
البعدي	١٠	٧,٠٠	١,٧٦	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٦٢٨	كبير
السخرية								
والتهديد البعدي	١٠	١٠,٨٠	٢,٢٥	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠,٦٢٨	كبير

التنمر الإلكتروني	القياس	العدد المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	عدد متوسط	مجموع	قيمة	مستوى	حجم	مقدار
				الرتب	الرتب	الرتب	"د"	الدلالة	التأثير	حجم التأثير
انتهاك الخصو صية	القبلي	١٦,٧٠	٢,١٦	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠	٠	٠
البعدي	١٠	٨,٠٠	٢,٧٤	١٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
الدرجة الكلية	القبلي	٨٢,٣٠	٨,١٩	١٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠	٠	٠
البعدي	١٠	٣٤,٧٠	٦,٢٠	١٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

يتضح من جدول (١٧) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتنمر الإلكتروني (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في اتجاه القياس البعدي؛ وهذا يعني قبول الفرض الأول؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الإلكتروني لصالح القياس البعدي".

#### المناقشة والتفسير

بالنسبة للبعد الأول وهو (تشويه السمعة والتحرش الجنسي) أن قيمة "د" (٢,٨٠) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٥,٥) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج الحالي القائم على استخدام العلاج المعرفي الانفعالي السلوكي كان فعالاً في تخفيف الآثار السلبية لتشويه السمعة والتحرش الجنسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج، أي أن الطالبات اللاتي تعرضن لتشويه السمعة أو التحرش الجنسي سواء من خلال نشر شائعات عنهن عبر شبكات التواصل الاجتماعي أو إرسال رسائل سيئة و بذيئة ومهينة بشكل مستمر من شخص ما سواء كانت تعرفه أو لا وذلك بقصد إلحاق الضرر بها وبسمعتها أما أقرانها وأصدقائها على منصات التواصل، لم تعد تعاني من أي آثار سلبية ناتجة عن ذلك التنمر وذلك بفضل مشاركتها في جلسات البرنامج حيث تخلص من كثير من الآثار السلبية التي كانت تعاني منها مثل الشعور بالقلق والعزلة وعدم الشعور بالأمن والأمان على حياتها وعلى مستقبلها وخوفها من مجهول سيئ ينتظرها، وهذه النتيجة جاءت متفقة مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تخفيف الآثار السلبية لبعده تشويه السمعة والتحرش الجنسي مثل دراسة الصديق (٢٠٢١)، وهذا ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي.

البعد الثاني (الإقصاء) كانت قيمة "د" (٢,٨١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٥,٥) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي لبعده الإقصاء أي أن الطالبة التي تعرضت للحذف والطرده عن عمد وقصد من مجموعة على مواقع التواصل الاجتماعي



المختلفة، أو التي تعرض حساسها الشخصى للاختراق أو القرصنة، لم تعد تعاني من أى آثار سلبية سواء نفسية أو إجتماعية أو أكاديمية ناتجة عن ذلك التنمر الالكتروني مثل القلق والتوتر والترقب وإنخفاض المستوى الدراسى وتشنت الذهن، وهذه النتيجة تتفق من ما اشارت اليه نتيجة دراسة الصديق (٢٠٢١) حيث ان البرنامج المعرفى الذى استخدمه أشارت نتائجها الى فاعليته فى خفض الاثار السلبية لبعده الاقضاء.

البعد الثالث (السخرية والتهديد) فى هذا البُعد كانت قيمة "د" (-٢,٨١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٥,٥) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات البرنامج (المجموعة التجريبية) التي تعرضن للسخرية والتهديد الالكتروني سواء من خلال رسائل صوتية أو من خلال السب والقذف والابتزاز والتهديد بإفشاء سرها وفضحها أمام العامه إنخفضت لديها الاثار السلبية التي كانت تعاني منها نتيجة لذلك التنمر مثل (الخوف والقلق والتوتر والتفكير فى الانتحار والبعد عن الآخرين والانطواء والعزلة وعدم الشعور بالامن وفقدان الثقة فى نفسها وفى من حولها) انخفضت هذه الاعراض بفعل تعرضهن للجلسات الاشارية للبرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى البحث الحالى، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتيجة دراسة (الصديق: ٢٠٢١) حيث أشارت الى فاعلية البرنامج المعرفى فى خفض الاثار السلبية للتنمر الالكتروني لبعده التهديد والسخرية، وهذا ما أسفرت عنه النتيجة الحالية.

البُعد الرابع (إنتهاك الخصوصية) كانت قيمة "د" فى هذا البعد (-٢,٨٠) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٥,٥) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم فى البحث الحالى كان فعال فى خفض الاثار السلبية لدى طالبات البرنامج (المجموعة التجريبية) الناتجة عن التعرض للانتهاك الخصوصية من خلال الاطلاع على الرسائل والمحادثات الشخصية أو الاستيلاء على البريد الالكتروني والقيام ببعض الافعال المخلة بالاداب العامه التي تسبب الكثير من الاحراج والعديد من المشكلات الشخصية الاجتماعية للضحية مثل (الرهبه من الآخرين ومن التواجد فى الأماكن العامه لخوفها من التعرض لاي اساءات لفظية أو غير لفظية وبسبب الخوف من احتقار الآخرين لها وانخفاض تقدير الذات، والبكاء ليلاً ونهاراً مما يسبب لها مشاعر الاكتئاب وربما التفكير فى إذاء نفسها باى شكل كان) وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت نتائج Shieh (2016) ودراسة الصديق (٢٠٢١) فى فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى فى تخفيف الاثار لسلبية الناتجة عن التعرض لانتهاك الخصوصية لدى ضحية التنمر الالكتروني وهذا ما أشارت إليه نتيجة البحث الحالى.

اما بالنسبة للدرجة الكلية للتنمر الالكتروني فقد كانت قيمة "د" (-٢,٨٠) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٥,٥) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج المعرفى الانفعالى السلوكى الذى تعرضت لها طالبات المجموعة التجريبية كان فعالاً فى التخفيف من الاثار السلبية للتنمر

الإلكتروني مثل (إدمان الانترنت والنظرة الدونية للذات وضعف الثقة بالنفس وبالأخرين وتشتت الذهن والخوف والقلق والتوتر والعديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي لحقت بالطالبة الضحية) حيث لم تعد طالبات البرنامج تعاني من كل هذه الآثار المدمره للذات وقلت حدتها لديها بدرجة كبير حتى أصبحت أكثر تكيفا مع الواقع وأكثر قدرة على التعامل مع مثل هذه المشكلات ومواجهتها، وأكثر ثقته وتقبلا لذاتها وأكثر تركيز في تحقيق أهدافها التي تسعى إليها، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كل من (Shieh 2016) والصدیق (٢٠٢١) و الغزيوى (٢٠٢١) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الضحية، كما أشارت نتائج دراسة كلا من عبد الفتاح (٢٠١٩) و الشلال (٢٠١٩) و عبد القوى (٢٠٢٢) إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من آثار سلوك التنمر لدى الشخص المتنمر، فنتائج كل هذه الدراسات تشير الى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني سواء لدى الضحية أو لدى المتنمر، وهذا ما أشارت إليه ووضحته نتيجة الفرض الحالي.

أما بالنسبة لحجم الاثر للبرنامج على طالبات المجموعة التجريبية بالنسبة للقياسين (القبلي والبعدي): يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في التنمر الإلكتروني (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعة التجريبية تساوي (٠,٦٢٦، ٠,٦٢٨، ٠,٦٢٨، ٠,٦٢٦)، على الترتيب وهو حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في التنمر الإلكتروني تصل إلى (٦٢,٦%، ٦٢,٨%، ٦٢,٨%، ٦٢,٦%)، على الترتيب، ويمكن تفسير ذلك بان البرنامج المعرفي السلوكي له تأثير كبير في تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني التي كانت تعاني منها طالبات المجموعة التجريبية قبل التعرض للبرنامج، حيث أصبحت لا تعاني من أي مشاعر سلبية مثل الخوف والقلق، ولم تعد تفكر في إيذاء نفسها بأي شكل وأصبحت أكثر قدرة على التعامل مع مثل هذه المشكلات ومواجهتها بأساليب علمية دقيقة، كما أصبحت نظرتها أكثر إيجابية للحياة، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات السابق عرضها.

#### ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنمر الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية. " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدول (١٨).

#### جدول (١٨)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنمر الإلكتروني (ن=٢٠)

التنمر الإلكتروني	المجموعة العدد المتوسط	الانحراف متوسط	مجموع	قيمة "د"	قيمة "د"	قيمة مستوى	حجم مقدار
	الرتب	الرتب	الرتب	"د"	"د"	التأثير	حجم التأثير (ر)
تشويه السمعة	١٠	٨,٩٠	١,١٩	٥٥	٥,٥٠	٠,١٣	كبيرة
الضابطة	١٠	٢٤,٢٠	٣,٧٩	١٥٥	١٥,٥٠	٠,٠١	كبيرة

التنمر الإلكتروني	المجموعة العدد المتوسط	الانحراف-متوسط	مجموع قيمة "ى"	قيمة "د"	قيمة مستوى الدلالة	حجم التأثير	حجم التأثير (ر)
التحرش الجنسي	التجريبية ١٠	٧,٠٠	١,٧٦	٥,٦٠	٥٦	١	٣,٧٥-٠,٨٣٨ *
الاقصاء	الضابطة ١٠	١٥,٥٠	٢,٩٩	١٥,٤٠	١٥٤	٠	٠,٨٤٩ *
السخرية والتهديد	التجريبية ١٠	١٠,٨٠	٢,٢٥	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٨٤٩ *
انتهاك التجريبية	الضابطة ١٠	٢٦,٨٠	٣,٤٨	١٥,٥٠	١٥٥	٠,٥	٠,٨٣٨ *
الخصوصية	التجريبية ١٠	٨,٠٠	٢,٧٤	٥,٥٥	٥٥,٥٠	٠,٥	٠,٨٣٨ *
الدرجة الكلية	الضابطة ١٠	١٦,٢٠	١,٩٨	١٥,٤٥	١٥٤,٥٠	٠	٠,٨٤٥ *
	التجريبية ١٠	٣٤,٧٠	٦,٢٠	٥,٥٠	٥٥	٠	٠,٨٤٥ *
	الضابطة ١٠	٨٢,٧٠	٨,٥٣	١٥,٥٠	١٥٥	٠	٠,٨٤٥ *

يتضح من جدول (١٨) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنمر الإلكتروني (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية؛ وهذا يعني قبول الفرض الثاني؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنمر الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية".

#### المناقشة والتفسير

بالنسبة للبعد الأول (تشويه السمعة والتحرش الجنسي): كانت قيمة "د" (-٣,٨٢) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (١٥,٥) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (٥,٥٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعه التجريبية اللاتي تعرضن للمعالجة التجريبية (البرنامج) انخفضت لديهن الاثار السلبية التي كن تعانين منها مثل الشعور بالقلق والخوف والتوتر وفقدان الاحساس بالامن والامان النفسى بسبب نشر الشائعات الكاذبه عنها أو إرسال الرسائل المهينة والبيدئية لها بقصد تشويه سمعتها وإلحاق الضرر بها، بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن للمعالجة التجريبية (البرنامج) مازلن تعانين من هذه الاثار السلبية، وهذا ما أشارت إليه النتيجة الحالية.

البعد الثاني (الاقصاء) كانت قيمة "د" (-٣,٧٥) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (١٥,٤) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (٥,٦٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج المعرفى السلوكي انخفضت لديهن الاعراض السلبية اللاتي كن تعانين منها بسبب الحذف أو الطرد والاقصاء من بعض المجموعات (الجروبات) أو من بعض مواقع التواصل الاجتماعى سواء كانت

من شخص تعرفه أم لا، بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن للبرنامج فما زلن تعانين من الآثار السلبية نتيجة هذا الطرد و الاقصاء. وهذا ما أشارت إليه النتيجة الحالية.

البُعد الثالث (السخرية والتهديد) كانت قيمة "د" (٣,٨٠-) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (١٥,٥) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (٥,٥٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج إنخفضت لديهن الآثار السلبية اللاتي كن تعانين منها نتيجة التعرض للتهديد والسخرية الالكترونية من خلال مكالمات صوتية أو اختراق الحساب الشخصى الخاص بها أو تعرضها للابتزاز المادى و تهديدها بإفشاء سرها وفضحها أمام العامة، فلم تعد هؤلاء الطالبات تعانى من اى اثار سلبية (سواء قلق أو خوف أو اى اضطرابات نفسية أخرى) نتيجة لذلك التنمر الإلكتروني بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم تتعرضن للبرنامج التجريبى فمازلن تعانين من الآثار السلبية نتيجة التعرض للتهديد والسخرية الالكترونية، وهذا ما أشارت إليه النتيجة الحالية.

البُعد الرابع (إنتهاك الخصوصية) كانت قيمة "د" (٣,٧٥-) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (١٥,٤٥) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (٥,٥٥)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرض للمعالجة التجريبية (البرنامج) إنخفضت لديهن الآثار السلبية اللاتي كن تعانين منها نتيجة التعرض لإنتهاك خصوصيتها من خلال الاطلاع على رسائلها وصورها الشخصية أو نتيجة الاستيلاء على بريدها الإلكتروني بفعل التعرض لجلسات البرنامج الإرشادى، بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم يتعرضن للبرنامج مازلن تعانين من الشعور بالخوف والقلق والتوتر والانطواء والعزلة عن الآخرين، وهذا ما أشارت إليه النتيجة الحالية .

اما بالنسبة للدرجة الكلية للتنمر الإلكتروني فقد كانت قيمة "د" (٣,٧٨-) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (١٥,٥) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (٥,٥)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج التجريبى قد انخفضت لديهن الآثار السلبية اللاتي كن تعانين منها نتيجة التعرض للتنمر الإلكتروني بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم تتعرضن للبرنامج الإرشادى فمازلت تعانين من الخوف والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والنظرة الدونية للذات ،،، مما يدل على فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم في تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني، وهذه النتيجة متفقه مع نتائج الدراسات السابق ذكرها في الفرض الاول.

بالنسبة لحجم الاثر يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في التنمر الإلكتروني (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة تساوي (٠,٨٥٤)، (٠,٨٣٨، ٠,٨٤٩، ٠,٨٣٨، ٠,٨٤٥) على الترتيب وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في التنمر الإلكتروني تصل إلى (٨٥,٤%، ٨٣,٨%، ٨٤,٩%، ٨٤,٥%) على الترتيب، ويمكن تفسيره ذلك بأن البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم في البحث الحالى له تأثير كبير على طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن له في

التخفيف من الآثار السلبية اللاتي كن تعانين منها نتيجة التعرض للتنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم تتعرضن للبرنامج مازلن تعانين من تلك الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني .

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الإلكتروني". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (١٩).

جدول (١٩)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي للتنمر الإلكتروني (ن = ١٠)

التنمر الإلكتروني	القياس	العدد المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	عدد متوسط	مجموع	قيمة	مستوى
				الرتب	الرتب	الرتب	"د"	الدلالة
تشويه السمعة والتحرش الجنسي	البعدي	٨,٩٠	١,١٩	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤١-	٠,١٥
	التبعي	٩,١٠	١,٤٤	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
				٨				
الاقصاء البعدي	البعدي	٧,٠٠	١,٧٦	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠-	٠,٣١
	التبعي	٧,١٠	١,٧٩	١	١,٠٠	١,٠٠		
				٩				
السخرية البعدي والتهديد التبعي	البعدي	١٠,٨٠	٢,٢٥	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤١-	٠,١٥
	التبعي	١١,٠٠	٢,٢١	٢	١,٥٠	٣,٠٠		
				٨				
انتهاك الخصوصية	البعدي	٨,٠٠	٢,٧٤	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠-	٠,٣١
	التبعي	٧,٩٠	٢,٥٥	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
				٩				
الدرجة الكلية البعدي	البعدي	٣٤,٧٠	٦,٢٠	١	٢,٥٠	٢,٥٠	١,٤١-	٠,١٥
	التبعي	٣٥,١٠	٥,٩٨	٤	٣,١٢	١٢,٥٠		
				٥				

يتضح من جدول (١٩) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي للتنمر الإلكتروني (تشويه السمعة والتحرش الجنسي، والإقصاء، والسخرية والتهديد، وانتهاك الخصوصية، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني قبول الفرض الخامس؛ أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس التنمر الإلكتروني".

المناقشة والتفسير

ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج الإشادي الذي تعرضت طالبات المجموعة التجريبية ما زالت فاعليته مستمرة لديهن في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني الذي تعرضت لهن، حتى بعد الانتهاء من تطبيقه، أي أن الطالبات ما زالت لديهن القدرة على مواجهة مثل هذه المشكلات وإيجاد الحلول العلمية المناسبة لها، ولم تعطى فرصة لمشاعر الخوف والقلق والتوتر للسيطره عليها مرة أخرى وما زالت تشعر بالأمن والامان والاستقرار النفسي الداخلي، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابق ذكره في الفرض الأول مثل دراسة الصديق (٢٠٢١) عندما قام بالقياس التبعي أظهرت النتائج استمرارية فاعلية البرنامج في تخفيف الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني، وهذا ما أشارت إليه درجات طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج في القياس التبعي لقياس التنمر الإلكتروني.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما في جدول (٢٠)

جدول (٢٠)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للأمن النفسي (ن=١٠)

القياس النفسي	القياس العدد المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	عدد متوسط مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r)	مقدار حجم التأثير
الرضا القبلي	١١,٨٠	١,٦٨	السالبة	٠	٠	٠	٠	٠
عن البعدي	١٨,١٠	٢,٢٨	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٠,٠١	٠,٦٢٨*	كبير
الحياة	١٠	٠	المتعادلة	٠	٠	٠	٠	٠
الطمأنينة القبلي	٢٠,٣٠	١,٩٤	السالبة	٠	٠	٠	٠	٠
ة البعدي	٣٠,٧٠	٣,٧١	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٠,٠١	٠,٦٢٨*	كبير
النفسية	١٠	٠	المتعادلة	٠	٠	٠	٠	٠
الاستقرار القبلي	٢٦,٣٠	٤,١١	السالبة	٠	٠	٠	٠	٠
النفسي البعدي	٣٨,٥٠	٢,٧٩	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٠,٠١	٠,٦٢٨*	كبير
المتعادلة	١٠	٠	المتعادلة	٠	٠	٠	٠	٠
التقدير القبلي	١٠,٦٠	٢,١٧	السالبة	٠	٠	٠	٠	٠
الاجتماعي البعدي	١٧,٠٠	٣,٠٥	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٠,٠١	٠,٦٢٦*	كبير
المتعادلة	١٠	٠	المتعادلة	٠	٠	٠	٠	٠
الدرجة القبلي	٦٩,٠٠	٦,٩٦	السالبة	٠	٠	٠	٠	٠
الكلية البعدي	١٠٤,٣٠	٨,٧٤	الموجبة	١٠	٥,٥٠	٠,٠١	٠,٦٢٦*	كبير
المتعادلة	١٠	٠	المتعادلة	٠	٠	٠	٠	٠

يتضح من جدول (٢٠) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للأمن النفسي (الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والدرجة الكلية) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في اتجاه القياس البعدي؛ وهذا يعني قبول الفرض الثالث؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي في لصالح القياس البعدي .

### المناقشة والتفسير

**البُعد الأول:** (الرضا عن الحياة) نرى أن قيمة "د" (-٢,٨١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٥,٥٠) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للمعالجة التجريبية (البرنامج) وأنخفضت لديهن الآثار السلبية للتمنر الإلكتروني قد ارتفع لديهن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة وأصبحن ينظرن للحياة نظرة أكثر إيجابيا وتفائلا وإقبالا عليها فالحياة أصبحت ذات هدف واضح ومحدد يسعون الى تحقيقه بكل استقلالية، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة جمال (٢٠٢٢) التي أشارت الى ان التمنر الإلكتروني يرتبط سلبيا بالترابط الاجتماعي ومعنى الحياة، أي انه كلما انخفض مستوى التمنر الإلكتروني زاد الترابط الاجتماعي للفرد وأصبح أكثر فهما ووعيا لمعنى الحياة (والعكس صحيح)، وهذا ما أشارت إليه النتيجة الحالية.

**البُعد الثاني:** (الطمأنينة النفسية) نجد أن قيمة "د" (-٢,٨١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٥,٥٠) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج المعرفي السلوكي عندما أنخفضت لديهن الآثار السلبية للتمنر الإلكتروني ارتفع لديهن مستوى الشعور بالراحة والسعادة والطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والاقبال عليها بكل بهجة وسرور دون أي معاناه أو اضطراب نفسي وأصبحن يتمتعن بصحة نفسية جيدة عن ذي قبل، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتيجة دراسة العتيبي (٢٠٢١) التي أشارت الى أن التمنر الإلكتروني يرتبط سلبيا بالصحة النفسية، أي كلما زاد التمنر الإلكتروني قل مستوى الصحة النفسية لدى الفرد (والعكس صحيح)، فعندما انخفض التمنر الإلكتروني ارتفع مستوى الصحة النفسية الذي هو دلالة واضحة على أن الفرد يعيش حياة آمنة مطمئنة ليس فيها ما يعكر صفوها ويهدد أمنها، وهذا ما جاءت به النتيجة الحالية.

**البُعد الثالث:** (الاستقرار النفسي) قيمة "د" (-٢,٨١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٥,٥٠) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠). ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج وانخفضت لديهن الآثار السلبية التي كن تعانين منها بسبب التعرض للتمنر الإلكتروني ارتفع لديهن درجة الاستقرار النفسي و السلام والهدوء والسكينة فلم تعد تعانى من أي مشاعر القلق والتوتر والخوف بل اصبحن أكثر استقلالية وسيطره على البيئة وأكثر تنظيما وتقييما لسلوكهن، وتتفق هذه النتيجة ما ما أشارت إليه دراسة على والخولى (٢٠٢٢) حيث أشارت الى أن

التنمر الإلكتروني يرتبط سلبياً بالاستقرار النفسي أى أنه كلما انخفض مستوى التنمر الإلكتروني إرتفع مستوى الشعور بالاستقرار النفسي لدى الفرد، وهذا ما أشارت إليه النتيجة الحالية.

البُعد الرابع: (التقدير الاجتماعي) قيمة "د" (٢,٨٠-) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٥,٥٠) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج عندما انخفضت لديهن الآثار السلبية لى من تعانين منها بسبب التعرض للتنمر الإلكتروني إرتفع نتيجة لذلك مستوى التقدير الاجتماعي وأصبحن أكثر قدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين تتسم بالثقة والاحترام المتبادل، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه دراسة جمال (٢٠٢٢) والتي أوضحت أنه كلما انخفض مستوى التنمر الإلكتروني أرتفع الترابط الاجتماعي للفرد مع الآخرين وأصبح أكثر قدرة على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية قائمة على الفهم والتراحم والثقة المتبادله، وهذا ما أشارت اليه النتيجة الحالية

أما بالنسبة للدرجة الكلية للأمن النفسي قيمة "د" (٢,٨٠-) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات لفئة الإشارات (الموجبة) بمتوسط رتب (٥,٥٠) وكانت أقل المتوسطات لفئة الإشارات (السالبة) بمتوسط رتب (٠,٠٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للمعالجة التجريبية (البرنامج) عندما انخفضت لديهن الآثار السلبية التي كن تعانين منها نتيجة التعرض للتنمر الإلكتروني إرتفع في المقابل مستوى الشعور بالأمن النفسي على جميع أبعاده، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه معظم نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة الغامدى (٢٠١٩) ودراسة الشبخى و الجيزانى (٢٠٢٠) و فتيحة (٢٠٢١) و محمود (٢٠٢١) بالإضافة الى دراسة الجابرى (٢٠٢٣)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات الى أنه توجد علاقة سلبية بين التنمر الإلكتروني والأمن النفسي، أى أنه كلما انخفضت الآثار السلبية الناتجة عن التنمر الإلكتروني ارتفع مستوى الشعور بالأمن والاستقرار النفسي وأصبح الفرد أكثر إيجابية و إقبالا على الحياة له أهداف وطموحات واضحة يسعى إلى تحقيقها، وهذا ما أشارت إليه ووضحته نتيجة الفرض الحالى.

حجم الاثر يتضح أيضاً من جدول (٢٠) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي في الأمن النفسي (الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعة التجريبية تساوي (٠,٦٢٨، ٠,٦٢٨، ٠,٦٢٦، ٠,٦٢٦) على الترتيب وهو حجم تأثير كبير، وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في الأمن النفسي تصل إلى (٦٢,٨%، ٦٢,٨%، ٦٢,٦%، ٦٢,٦%) على الترتيب، ويمكن تفسير ذلك أنه عندما كان للبرنامج أثر كبير في انخفاض الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طالبات المجموعة التجريبية فإنه في المقابل لذلك أصبح له أثر كبير في إرتفاع مستوى الأمن النفسي لديهن، وهذا طبيعى لأن نتائج الدراسات السابق عرضها أشارت الى ان التنمر الإلكتروني يرتبط سلبياً بالأمن النفسي.

خامساً: نتائج الفرض الخامس ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنمر الأمن النفسي



لصالح المجموعة التجريبية. " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney كما في جدول (٢١).

جدول (٢١)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأمن النفسي (ن = ٢٠)

الأمراض النفسية	المجموعة العدد المتوسط الانحرا متوسط مجموع قيمة قيمة مستوى حجم مقدار	ف	ط	الرتب	المعيارى	الرتب	التأثير
الرضا عن التجريبية	١٠	١٨,١٠	٢,٢٨	١٥,٥٠	١٥٥	١٥٥	٠,١٣,٨١- **٠,٨٥١ كبير
الحياة الضابطة	١٠	١٢,٦٠	١,٠٧	٥,٥٠	٥٥	٥٥	
الطمأنينة التجريبية	١٠	٣٠,٧٠	٣,٧١	١٥,٤٥	١٥٤,٥٠	١٥٤,٥٠	٠,٨٣٨ **٠,١٣,٧٥- كبير
النفسية الضابطة	١٠	٢٠,٧٠	٢,٠٠	٥,٥٥	٥٥,٥٠	٥٥,٥٠	
الاستقرار التجريبية	١٠	٣٨,٥٠	٢,٧٩	١٥,٥٠	١٥٥	١٥٥	٠,٨٤٩ **٠,١٣,٨٠- كبير
النفسى الضابطة	١٠	٢٥,٩٠	٣,٢٨	٥,٥٠	٥٥	٥٥	
التقدير التجريبية	١٠	١٧,٠٠	٣,٠٥	١٥,٣٠	١٥٣	١٥٣	٠,٨١٣ **٠,١٣,٦٤- كبير
الاجتماعى الضابطة	١٠	٩,٨٠	١,٨١	٥,٧٠	٥٧	٥٧	
الدرجة التجريبية	١٠	١٠٤,٣٠	٨,٧٤	١٥,٥٠	١٥٥	١٥٥	٠,٨٤٥ **٠,١٣,٧٨- كبير
الكلية الضابطة	١٠	٦٩,٠٠	٥,٤٧	٥,٥٠	٥٥	٥٥	

يتضح من جدول (٢١) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأمن النفسي (الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والدرجة الكلية) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المجموعة التجريبية؛ وهذا يعني قبول الفرض الرابع؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

#### المناقشة والتفسير

البُعد الاول: (الرضا عن الحياة) كانت قيمة "د" (-٣,٨١) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (١٥,٥) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (٥,٥٠)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج التجريبي وانخفضت على أثره الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني الذي تعرضت له إرتفع لديهن في المقابل لذلك مستوى شعورهن بالرضا عن الحياة والاقبال عليها بكل إيجابية وأصبحت الحياة بالنسبة لهن ذات معنى وهدف واضح تسعى الطالبات لتحقيقه، بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم تعرضن للبرنامج ومازلن تعاني من الآثار السلبية نتيجة التنمر الإلكتروني الذي تعرضت له فما زالت لديهن عدم الرغبة في الحياة وما زالت نظرتها سلبية للمستقبل فليس لها أهداف تسعى لتحقيقها، ولا تشعر باى مشاعر رضا لما تقوم به من أعمال ولا تركز إلا على كل

ما هو سلبي، وهذا ما أشارت إليه درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في النتيجة الحالية.

**البُعد الثاني:** (الطأنينة النفسية) كانت قيمة "د" (3,75-) بدلالة إحصائية قدرها (0,01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (15,45) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (5,55)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج التجريبي إرتفع لديهن مستوى الشعور بالطمأنينة النفسية والهدوء والثبات والاستقرار الانفعالي والاحساس بالأمن والسلام الداخلى وذلك بفعل التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني الذى تعرضه له، على عكس طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم تتعرضن للبرنامج فمازالت تشعر بالخوف والترقب والقلق من كل شئ ولم تهنأ براحة بال بسبب ما تعانيه من اضطرابات ومشكلات نفسية نتيجة لتعرضها للتنمر الإلكتروني سواء كان من شخص تعرفه أم لا، فهى لا تستطيع أن تشعر بالأمن والسلام الداخلى والطأنينة النفسية فما زال مصدر التهديد قائم لديهن لم يتم علاجه مثل طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج، وهذا ما وضحته النتيجة الحالية.

**البُعد الثالث:** (الاستقرار النفسى) كانت قيمة "د" (3,80-) بدلالة إحصائية قدرها (0,01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (15,5) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (5,50)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية عندما تعرضن للبرنامج التجريبي وأنخفضت على أثره الآثار السلبية التى كن تعانين منها بسبب التنمر الإلكتروني الذى تعرضن له إرتفع لديهن فى المقابل لذلك مستوى الاستقرار والراحة النفسية والثبات الانفعالي وأصبحن أكثر إيجابية وطاقة وحيوية وأكثر قدرة على تنظيم أفكارهن وسلوكياتهن، وأكثر قدرة على التمتع بحياة هادئة وأمنه و مستقره، بخلاف طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لا تتعرضن للمعالجة التجريبية (البرنامج) مازلت تعاني من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني وبالتالي ما زال لديهن الشعور بعدم الاستقرار النفسى قائم، فمازلن تعانين من الخوف والقلق ولا تستطعن التمتع بحياة هادئة ومستقرة بسبب ذلك، وهذا ما وضحته وأشارت إليه النتيجة الحالية لطالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على هذا البُعد.

**البُعد الرابع:** (التقدير الاجتماعى) كانت قيمة "د" (3,64-) بدلالة إحصائية قدرها (0,01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (15,30) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (5,70)، ويمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج التجريبي والذى كان فعال وأنخفضت على أثره الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني زاد لديهن مستوى التقدير والترابط الاجتماعى وأصبحن أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعى السوى مع الآخرين وأكثر قدرة على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية قائمة على الود والثقة والاحترام المتبادل بين الآخرين فأصبحت لديهن حياة إجتماعية سوية، على عكس طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لا تتعرضن للبرنامج التجريبي وما زلن تعانين من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لا تستطعن أن تعيش حياة إجتماعية سوية ولا أن تقيم علاقات إجتماعية سوية قائمة على الثقة والاحترام، (فاقد الشئ لا يعطيه) فهى ما زالت تعاني من ضعف الثقة فى ذاتها وفى الآخرين وما زالت نظرتها لذاتها متدنية، وهذا هو ما أشارت إليه النتيجة الحالية.

بالنسبة للدرجة الكلية للامن النفسى : فقد كانت قيمة "د" (-٣,٧٨) بدلالة إحصائية قدرها (٠,٠١) وهو ما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١). وقد كانت أعلى المتوسطات للمجموعة (التجريبية) بمتوسط رتب (١٥,٥٠) وكانت أقل المتوسطات للمجموعة (الضابطة) بمتوسط رتب (٥,٥٠), يمكن تفسير ذلك بأن طالبات المجموعة التجريبية اللاتي تعرضن للبرنامج التجريبي وأنخفضت لديهن الاثار السلبية للتنمر الالكتروني الذى تعرضت له أرتفع لديهن نتيجة لذلك مستوى الشعور بالامن والاستقرار النفسى وأصبح أكثر ايجابية وسعادة واطمأنًا وكثر قدرة على إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الاخرين واصبحن ينظرن للحياة نظرة مختلف عن السابق نظرة ايجابية نظرة تقول أن الحياة أصبح لها معنى وهدف واضح, على عكس طالبات المجموعة الضابطة اللاتي لم تتعرض للبرنامج وما زالت تعانين من الاثار السلبية للتنمر الالكتروني فمازلن تعانين من عدم الشعور بالامن النفسى ولا بالاستقرار والسلام الداخلى وغير قدرة على تكوين علاقات اجتماعية سوية فمازلن مشاعر القلق والخوف والترقب تسيطر عليها وتمنعها من التمتع بحياة نفسية صحية وسوية, وذلك لان التنمر الالكتروني يرتبط سلبيا بالامن النفسى على حسب ما أشارت بذلك نتائج بعض الدراسات السابقة (السابق ذكره فى الفرض الرابع), وهذا ما أشارت إليه نتيجة الفرض الحالى.

كما يتضح أيضًا من جدول (٢١) أن قيمة (ر) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي فى الأمن النفسى (الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والاستقرار النفسى، والتقدير الاجتماعى، والدرجة الكلية) لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة تساوي (٠,٨٥١, ٠,٨٣٨, ٠,٨٤٩, ٠,٨١٣, ٠,٨٤٥). على الترتيب وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعنى أن نسبة التباين الحقيقى للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) فى الأمن النفسى تصل إلى (٨٥,١%, ٨٣,٨%, ٨٤,٩%, ٨١,٣%, ٨٤,٥%) على الترتيب, ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج المعرفى السلوكى الذى تعرضت له طالبات المجموعة التجريبية والذى كان له أثر كبير فى تخفيف الاثار السلبية للتنمر الالكتروني لديهن فأن له أثر كبير كذلك فى إرتفاع مستوى الشعور بالامن النفسى لدى طالبات البرنامج, وذلك لان التنمر الالكتروني بحسب ما أشارت نتائج الدراسات السابقة (السابق ذكرها فى الفرض الرابع) يرتبط سلبيا بالامن النفسى, فكان نتيجة لذلك أن يكون تأثير البرنامج التجريبي كبير فى رفع مستوى الامن النفسى لدى طالبات المجموعة التجريبية كما كان له تأثير كبير فى تخفيف الاثار السلبية للتنمر الالكتروني, وهذا ما أشارت إليه نتيجة الفرض الحالى.

سادسا: نتائج الفرض السادس ومناقشتها وتفسيرها

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسى". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار Wilcoxon كما فى جدول (٢٢).

جدول (٢٢)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للأمن النفسي (ن=١٠)

الأمن النفسي	القياس	العدد المتوسط الانحراف المعياري	الرتب	عدد متوسط مجموع	قيمة "د"	مستوى الدلالة
الرضا عن البعدي الحياة التتبعي	١٠	١٨,١٠	٢,٢٨	٠	٠,٠٠	٠,١٣
	١٠	١٨,٢٠	٢,٤٤	١	١,٠٠	
	٩			٠	٠,٠٠	
الطمأنينة البعدي النفسية التتبعي	١٠	٣٠,٧٠	٣,٧١	٠	٠,٠٠	٠,١٥
	١٠	٣٠,٩٠	٣,٦٣	٢	١,٥٠	
	٨			٠	٠,٠٠	
الاستقرار البعدي النفسي التتبعي	١٠	٣٨,٥٠	٢,٧٩	١	١,٥٠	١,٠٠
	١٠	٣٨,٥٠	٢,٦٣	١	١,٥٠	
	٨			٠	٠,٠٠	
التقدير البعدي الاجتماعي التتبعي	١٠	١٧,٠٠	٣,٠٥	٣	٢,٠٠	٠,١٠
	١٠	١٦,٦٠	٢,٨٣	٠	٠,٠٠	
	٧			٠	٠,٠٠	
الدرجة البعدي الكلية التتبعي	١٠	١٠٤,٣٠	٨,٧٤	٢	٢,٠٠	٠,٥٦
	١٠	١٠٤,٢٠	٨,٣٧	١	٢,٠٠	
	٧			٠	٠,٠٠	

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم "د" المحسوبة للفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للأمن النفسي (الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والدرجة الكلية) غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني قبول الفرض السادس؛ أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الأمن النفسي".

المناقشة والتفسير

ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج المعرفي السلوكي الذي تعرضت له طالبات المجموعة التجريبية والذي إستمرت فاعليته في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني حتى بعد الانتهاء من تطبيقه، مازالت فاعليته مستمرة في ارتفاع مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات البرنامج نظير استمراره في خفض الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني، أي أن طالبات المجموعة التجريبية ما زلن لا تعانين من أي مشاعر خوف أو قلق أو ترقب وما زلن قادرات على السيطرة والتحكم في أمور الحياة، وما زلن قادرات على تكوين علاقات وصدقات اجتماعية سوية قائمه على الود والاحترام والثقة المتبادل، وما زالت تطفئ علمهن مشاعر الامن والسلام والهدوء والاستقرار والطمأنينة النفسية، وذلك بسبب استمرار انخفاض الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى طالبات البرنامج.



من خلال هذا العرض يمكن للبحث أن يقدم بعض التوصيات والبحوث المقترحة:

### توصيات البحث

- يوصى البحث الحالى بضرورة توعية الشباب من خلال وسائل الاعلام بأضرار استخدام وسائل التواصل الاجتماعى والشبكة العنكبوتية بشكل سلبى.
- إعداد العديد من البرامج الاشادى فى كافة المراحل التعليمية لمساعدة الطلاب بكيفية مواجهة مثل هذه المشكلات ووضع الحلول العلمية والصحيحة لها.
- توعية الشباب وخاصة الفتيات بضرورة مشاركة الاكبر سنا والاكثر خبره عند مواجهة أى مشكلة, وعدم الانطواء على أنفسهم دون طلب المشورة.

### بحوث يثيرها البحث

- برنامج معرفى سلوكى للتخفيف من الاثار السلبية للتنمر الالىكترونى لدى طلاب المرحلة الثانوية
- التنمر الالىكترونى وعلاقته بالكفاءة الاكاديمية لدى طلاب الجامعة
- برنامج إرشادى لخفض سلوك التنمر المدرسى لدى طلاب المرحلة الاعدادية

## المراجع

### المراجع العربية:

- إبريعم، سامية (٢٠١١): الامن النفسى لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة، دراسات نفسية وتربوية، ع(٦)، ص(٢٥٠-٢٧٩).
- إبريعم، سامية (٢٠١٢) إدراك الأبناء لأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشعور بالامن النفسى "دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خضير، بسكرة.
- أبو ديب، أحمد (٢٠١٩): الشعور بالامن النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على طلاب اللاجئين السوريين في تربية قصبة المفرق، مجلة الشمال للعلوم الانسانية، ع(١)، ص(١٣٦-١٠٩).
- أبو عمرة، عبد المجيد (٢٠١٢): الامن النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى لطلبة الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة غزة.
- الجابري، عبلة محمد (٢٠٢٣): الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين الامن النفسى وسلوك التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المركز القومى للامتحانات والتقييم التربوى، ع(٣٣)، ص(٢٥١-٣٠٠).
- الخفاجي، ادهم رجب محمود (٢٠١٥): أثر برنامج إرشادى في تنمية المهارات الاجتماعية لدى ضحايا التنمر المدرسى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة المستنصرية
- الرقاص، خلف خالد بن هايف (٢٠٢١): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف لدى عينة من طلاب الجامعه، جامعة الملك عبد العزيز، المجله العربية للنشر العلمى، السعوديه، ص(٤٤٥-٤٧١).
- السقا، صباح (٢٠٠٩): العلاج المعرفى السلوكى للاكتئاب، محاضره في مستشفى للامراض النفسية والعصبية، سوريا.
- الشلال، عمر بن سليمان (٢٠١٩): فاعلية برنامج معرفى سلوكى في تنمية مفهوم الذات وأثره على خفض سلوك التنمر لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، المجلة التربوية الدولية المتخصصة - كلية التربية - جامعة شقراء، ع(١٠)، ص(٦٣-٧٩).
- الشيخى، أسماء مصطفى و الجيزانى، أميرة محم حسين (٢٠٢٠): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالامن الفكرى والامن النفسى في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة جامعة الامير سطاتم بن عبد العزيز- المملكة العربية السعودية، مجلة الدراسات الانسانية والادبية، جامعة كفر الشيخ كلية الاداب، ع(١)، ص(٣٩٥-٤٢٨).
- العتيبي، رسمية بنت فلاح بن قاعد (٢٠٢١): مستويات التنمر الإلكتروني وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لذوى الرسوب الدراسى، مجلة العلوم التربوية، جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن، ع(٢٧).

- العتل، محمد حمد و العجى، محمد على عبد الله و الشمري، أحمد شلال (٢٠٢١): التنمر الإلكتروني لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، العدد (٢)، ص (٢١٩-٢٥٤).
- العمار، أمل يوسف (٢٠١٦): التنمر الإلكتروني وعلاقته بادمان الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي، مجلة البحث العلمي في التربية، الكويت، ع (١٧).
- العزى، يوسف (٢٠٠٧): دراسة مقارنة بين مدمى الحشيش ومدمى الامفتامين والعادين في بعض خصائص الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- الغامدى، عزة خالد (٢٠١٩): المناخ الاسرى كمتغير وسيط في العلاقة بين التنمر المدرسى والامن النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بجدة، رسالة ماجستير، كلية الاداب والعلوم الانسانية.
- الغزوى، عبد الحفيظ فرج (٢٠٢١): التدخل المبني للخدمة الاجتماعية باستخدام العلاج المعرفى السلوكى في التخفيف من مظاهر سلوك التنمر لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسى، مجلة كلية التربية، جامعة طرابلس، ع (٢٠)، ص (٢٠٧-٢٤٠).
- القطاني، نورة سعد (٢٠١٣): التنمر المدرسى وبرامج التدخل، المجلة العربية للعلوم الاجتماعية- كلية البنات - جامعة عين شمس، ع (٣)، ص (٢٣٠-٢٥٠).
- المحارب، ناصر إبراهيم (٢٠٠٠): المرشد في العلاج الاستعرافى السلوكى، دار الزهراء، الرياض.
- المنتصر، زايد (٢٠٢٠): الامن النفسى وعلاقته بالاداء الوظيفى لدى ضباط الشرطة اليمينية دراسة ميدانية في أمانة العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الشرطة.
- الوكيل، سيد أحمد (٢٠١٢): فاعلية استخدام بعض فنيات العلاج المعرفى السلوكى في علاج حالات فقدان الشهية العصبى واضطراب صورة الجسم لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز، (٢٢٣-٢٣٤).
- اللى، أحمد و درويش، عمر (٢٠١٧): فاعلية بيئة تعلم معرفى سلوكى قائمة على مفضلات اجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، ع (٤).
- بسيونى، سوزان عبد العزيز والحري، ملاك على (٢٠٢٠): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالوحده النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، المركز القومى للبحوث بغزة، فلسطين، ع (١٢)، مجلد (٤).
- بهنساوى، أحمد فكرى و حسن، رمضان على (٢٠١٥): التنمر المدرسى وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة بوسعيد، العدد (١٧)، ص (٤٠-١).
- جمال، ميسون جميل (٢٠٢١): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالترابط الاجتماعى ومعنى الحياة لدى عيني من الطلبة المراهقين في مدينة عمان، رسالة دكتوراه، جامعة حائل، السعودية.
- حجاج، عمر (٢٠١٤): الامن النفسى وعلاقته بالدافعية للتعلم دراسة ميدانية بثانويات مدينة بريان، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع (١٦)، ص (١٩١-٢١٠).

- حسين، الحارث و داني، عسان (٢٠٠٦): علم النفس الامني، (ط١)، دار العلوم العربية لعلوم الناشرين.
- خطاب، محمد (٢٠١٧): الامن النفسى وتأثيره على الابناء، المجلة العلمية رياض الاطفال، جامعة المنصورة، ع(١)، ص(٢٢-٥٥)
- زهرا، سناء حامد(٢٠٢١): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التنمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية – جامعة دمياط، ع(٧٦)، ص(٣٠٢-٣٣٤).
- سهيل، فرح تامر (٢٠١١): أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض القلق الاجتماعى لدى الأطفال المصابين بمرض التلاسيميا، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الأول، ص(٩٧-١٠٣).
- شقيير، زينب (٢٠٠٥): مقياس الامن النفسى (الطمأنينة الانفعالية) ط١، كراسة التعليمات. صالح، أمينة محمد البكري(٢٠٢١): التنمر وعلاقته بتقدير الذات ودافعية الإنجاز الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، ع(٣٥)، ص(٩٠١-٩٨٨).
- صديق، شيماء محمود أحمد (٢٠٢١): برنامج مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي، المجله العلمية للخدمه الاجتماعية، ع(١٦)، ص(٨٦-٩٩).
- صغير، عبلة محمد الجابر مرتضى (٢٠٢٣): الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين الامن النفسى وسلوك التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع(١١٨)، ص(٢٥١-٣٠٠).
- عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٠): علم النفس العلاجي، الاردن، عمان.
- عبد الفتاح يسرا محمد سيد(٢٠١٩): برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، ع(٤٣) ص(١١٧-١٦٨).
- عبد القوى، رانيا الصاوى عبده (٢٠٢٢): فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر الإلكتروني لدى الشباب الجامعي (دراسة ميدانية على للشباب الجامعي كلية التربية جامعة ٦ أكتوبر)، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع(١٢٠)، ص(٦٦٣-٦٩٢).
- على، وجدان محمد محمد و الخولى، ايمان عبد الحليم (٢٠٢٢): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالاستقرار النفسى لدى المراهقين، المجلة العربية للنشر العلمى (AJSP)، ع(٤٩)، ص(٥٧٧-٥٩٧).
- فتيحة، بصباص (٢٠٢١): التنمر الإلكتروني على مواقع التواصل الاجتماعي والامن النفسى لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.
- قرى، مى بت (٢٠٠٩): إساءة المعاملة الوالدية البدنية والاهمال الوالدين والطمأنينة الانفعالية والاكتئاب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية
- محمود، سعاد سعيد (٢٠٢١): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالامن النفسى لدى طلاب الجامعة، وادى النيل للدراسات والبحوث الانسانية والاجتماعية والتربوية، جامعة القاهرة – السودان، ع(٢٩)، ص(٥٠١-٥٤٠).





نعيسة, رغداء (٢٠١٤): مستوى الشعور بالامن النفسى وعلاقته بالتوافق الاجتماعى "دراسة ميدانية على عينة من الاحداث المقيمين فى دار خلد ابن الوليد للاصلاح فى منطقة قدسيا بمحافظة دمشق", مجلة جامعة دمشق, ع(٢), ص(٨١-١٢٥).

#### المراجع العربية مترجمة:

- Ibrihem, Samia (2011): Psychological security among adolescents: A field study on a sample of secondary school students in the Tébéssa region. *Psychological and Educational Studies*, Issue 6, Pages 250-279.
- Ibrihem, Samia (2012): Children's perception of parental treatment methods and its relationship to psychological security: A field study on a sample of high school students. Unpublished doctoral dissertation, Mohamed Khider University, Biskra.
- Abu Dib, Ahmed (2019): Psychological security among secondary school students: A field study on Syrian refugee students in the Mafraq region. *Northern Journal of Humanities*, Issue 1, Pages 109-136.
- Abu Omrah, Abdul Majeed (2012): Psychological security and its relationship to the level of ambition among general secondary students. Unpublished master's thesis, Gaza University.
- Al-Jabri, Abla Mohamed (2023): Self-compassion as a mediator for the relationship between psychological security and electronic bullying behavior among secondary school students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, Issue 33, Pages 251-300.
- Al-Khafaji, Adham Rajab Mahmoud (2015): The impact of counseling program on developing social skills among victims of school bullying. Unpublished doctoral dissertation, College of Basic Education, University of Mustansiriya.
- Al-Ruqas, Khalaf Khaled bin Haif (2021): Electronic bullying and its relationship to the tendency towards extremism among a sample of university students. *Arab Journal of Scientific Publishing*, Saudi Arabia, Pages 445-471.
- Al-Saqa, Sabah (2009): Cognitive-behavioral therapy for depression. Lecture at a psychiatric and neurological diseases hospital in Syria.
- Al-Shallal, Omar bin Suleiman (2019): The effectiveness of a cognitive-behavioral program in developing self-concept and

its impact on reducing bullying behavior among a sample of secondary school students. International Educational Journal - Shaqra University, Issue 10, Pages 63-79.

Al-Sheikhi, Asmaa Mustafa, and Al-Jizani, Amira Muhammad Hussein (2020): Electronic bullying and its relationship to intellectual and psychological security in light of some demographic variables among students of Prince Sattam bin Abdulaziz University, Saudi Arabia. Journal of Human and Literary Studies, Issue 1, Pages 395-428.

Al-Utaibi, Rasmia bint Falah bin Qa'id (2021): Levels of electronic bullying and their relationship to the mental health of secondary school students with academic failure. Journal of Educational Sciences, Princess Nourah bint Abdulrahman University, Issue 27.

Al-Attil, Muhammad Hamad, Al-Ajmi, Muhammad Ali Abdullah, and Al-Shammari, Ahmed Shalal (2021): Electronic bullying among students of the College of Basic Education in Kuwait and its relationship to some variables. Journal of Educational Studies and Research, Issue 2, Pages 219-254.

Al-Ammar, Amal Yusuf (2016): Electronic bullying and its relationship to internet addiction in light of some demographic variables among students of applied education. Scientific Research Journal in Education, Kuwait, Issue 17.

Al-Anzi, Yusuf (2007): A comparative study between hashish addicts and amphetamine addicts and ordinary individuals in some personality traits. Unpublished master's thesis, Naif Arab University for Security Sciences, Riyadh, Saudi Arabia.

Al-Ghamdi, Azzah Khaled (2019): Family climate as a mediator in the relationship between school bullying and psychological security among a sample of intermediate stage students in Jeddah. Master's thesis, College of Arts and Humanities.

Al-Ghazioui, Abdul Hafeez Faraj (2021): Professional intervention of social work using cognitive-behavioral therapy to alleviate the manifestations of bullying behavior among basic education students. Journal of Education, Tripoli University, Issue 20, Pages 207-240.

Al-Qahtani, Noura Saad (2013): School bullying and intervention programs. Arab Journal of Social Sciences - Ain Shams University, Issue 3, Pages 230-250.

Al-Muharib, Nasser Ibrahim (2000): Guide to cognitive-behavioral therapy. Dar Al Zahraa, Riyadh.



- Al-Muntasir, Zaid (2020): Psychological security and its relationship to job performance among Yemeni police officers: A field study in the capital, Sana'a. Unpublished master's thesis, Police Academy.
- Al-Wakil, Sayed Ahmed (2012): The effectiveness of using some cognitive-behavioral therapy techniques in treating cases of anorexia nervosa and body image disorders among a sample of university female students. Journal of the College of Education, King Abdulaziz University, Pages 223-234.
- Al-Lithy, Ahmed, and Darwish, Omar (2017): The effectiveness of a cognitive-behavioral knowledge-based learning environment in developing strategies to confront electronic bullying for high school students. Journal of Educational Sciences, Issue 4.
- Basyuni, Suzan Abdel Aziz, and Al-Harbi, Malaak Ali (2020): Electronic bullying and its relationship to psychological loneliness among female students in the College of Education at Umm Al-Qura University. National Research Center in Gaza, Palestine, Issue 12, Volume 4.
- Bahnasawy, Ahmed Fikri, and Hassan, Ramadan Ali (2015): School bullying and its relationship to achievement motivation among preparatory stage students. Journal of Education, Port Said University, Issue 17, Pages 1-40.
- Gamal, Maysun Jameel (2021): Electronic bullying and its relationship to social cohesion and the meaning of life among a sample of adolescent students in Amman. Unpublished doctoral dissertation, Hail University, Saudi Arabia.
- Haggag, Omar (2014): Psychological security and its relationship to motivation for learning: A field study in secondary schools in Bryan. Journal of Humanities and Social Sciences, Issue 16, Pages 191-210.
- Hussein, Al-Harith, and Dani, Assan (2006): Security Psychology, 1st edition, Dar Al Arab Science Publishers.
- Khattab, Mohamed (2017): Psychological security and its impact on children. Scientific Journal of Early Childhood, Mansoura University, Issue 1, Pages 22-55.
- Zahran, Sanaa Hamed (2021): Irrational thoughts and their relationship to electronic bullying behavior among university

- students. Journal of Education - Damietta University, Issue 76, Pages 302-334.
- Suhail, Farah Tamer (2011): The impact of a cognitive-behavioral program on reducing social anxiety in children with thalassemia. Journal of Al-Quds Open University for Research and Educational Studies, Volume 1, Pages 97-103.
- Shukeir, Zeinab (2005): Psychological Security Scale (Emotional Reassurance), 1st edition, Instructional Booklet.
- Saleh, Amina Mohamed Al-Bakri (2021): Bullying and its relationship to self-esteem and academic achievement motivation among a sample of university students. Journal of Research in Qualitative Education, Minia University, Issue 35, Pages 901-988.
- Sadek, Shaimaa Mahmoud Ahmed (2021): A proposed program to mitigate the negative effects of electronic bullying among university youth. Journal of Scientific Social Service, Issue 16, Pages 86-99.
- Saghir, Abla Mohamed Al-Jaber Mortada (2023): Self-compassion as a mediator in the relationship between psychological security and electronic bullying behavior among secondary school students. Egyptian Journal of Psychological Studies, Issue 118, Pages 251-300.
- Abdul Fattah Al-Khawaja (2010): Therapeutic Psychology, Jordan, Oman.
- Abdul Fattah, Yusra Mohamed Sayed (2019): Cognitive-behavioral program to reduce school bullying and some irrational thoughts among middle school students. Journal of the College of Education - Ain Shams University, Issue 43, Pages 117-168.
- Abdel Qawi, Rania El-Sawy Abdel (2022): The effectiveness of a cognitive-behavioral program to reduce electronic bullying among university youth (Field study on university youth at 6th of October University College of Education). Journal of the College of Education, Mansoura University, Issue 120, Pages 663-692.
- Ali, Wijdan Mohamed Mohamed, and Al-Khawli, Iman Abdel-Halim (2022): Electronic bullying and its relationship to adolescents' psychological stability. Arab Journal of Scientific Publishing (AJSP), Issue 49, Pages 577-597.
- Fatima, Basbass (2021): Electronic bullying on social media and psychological security among university students.



- 
- Unpublished master's thesis, Institute of Humanities and Social Sciences, Algeria.
- Qura, Mai Bt (2009): Physical parental maltreatment, parental neglect, emotional reassurance, and depression among a sample of primary school students. Unpublished master's thesis, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Mahmoud, Suad Saeed (2021): Electronic bullying and its relationship to psychological security among university students. Wadi El Nile Journal of Humanities, Social and Educational Studies, Cairo University - Sudan, Issue 29, Pages 501-540.
- Naissa, Raghad (2014): The level of psychological security and its relationship to social compatibility: A field study on a sample of girls residing in Dar Khald Ibn Al-Waleed for Rehabilitation in Qudsaya District, Damascus Governorate. Damascus University Journal, Issue 2, Pages 81-125.

المراجع الأجنبية:

- Brown,T.(2014): Cyber Bullying: Online Safety, New york, **The Rosen publishing Group.**
- Dake,J, Price,J, &Telljohann,S (2003): The nature and extent of bullying at school, **Journal of school Health**,(5), (173-180).
- Huang C(2019): The cyberbullying behavior of tawanese adolescents in an online gaming environment, Childern youth serv, (106), **doi:10.1016/ j chldyouth 2019. 104461.**
- Jaana,C,Sheras,A. Cornell,C (2011): Identification of school Bullies by survery Methods, **professional school Counseling**, vol(9), NO(4).
- Moses,T,(2015): Relationship Btween the processes of moral disengagement and youth perception of Cyber bulling behaviors during their final semester of high school doctor of philosophy (U,S,A).
- Nafaa,N (2011): Effect of cardio karate on some of tension and psychological security indications and its relationship with, pp(100-110).
- Rubin,A (2013): Handbook of military social, New Jersey, USA,John Wiley&sons Inc
- Sanders,J, (2004): What is Bulling? Implications for the classroom, **new york, Academic press.**

---

Shieh, N,(2016): Cyberpal Mobile Resource For Cyber bullying, **ph,D,**  
**psychology Department,** pepperdine university.  
Vandenbs,S (2015): APA Dictionary of psychology,(2rd), Washington  
**Americanpsychological association.**