



فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية

د. منى مصطفى فرغلي مرسي**

m.morsy@qu.edu.sa

سحر بنت سعود الحربي*

Saharsaud3152@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية، واستمرارية فاعليته بعد فترة المتابعة لمدة شهرين، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة شبه التجريبية من (16) طالبةً من ضحايا التنمّر الإلكتروني في المرحلة الثانوية، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (15-18) سنة، جرى تقسيمهنّ بالتساوي إلى مجموعتين؛ إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس ضحايا التنمّر الإلكتروني (إعداد: عاشور، 2016)، ومقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية (إعداد: الباحثين)، والبرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى عينة الدراسة (إعداد: الباحثين)، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية، واستمرار فاعليته بعد فترة المتابعة لمدة شهرين. الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية، ضحايا التنمّر الإلكتروني، طالبات المرحلة الثانوية.

* طالبة الماجستير في الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم، السعودية.

**أستاذ الصحة النفسية المشارك، قسم علم النفس، كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم، السعودية.

للاقتباس: الحربي، سحر بنت سعود؛ مرسي، منى مصطفى فرغلي. (2026). الرشاقة فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، (2)8، 54-102.

© نُشر هذا البحث وفقاً لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أجريت عليه.



The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Counseling in Enhancing Cognitive—Emotional Coping Strategies among Female Victims of Cyberbullying in Secondary Education

Sahar Saud Al-Harbi*

Saharsaud3152@gmail.com

Dr. Mona Mostafa Farghaly Morsi**

m.morsy@qu.edu.sa

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of a mindfulness-based cognitive counseling program in improving cognitive—emotional coping strategies among female victims of cyberbullying at the secondary school level, as well as the sustainability of its effectiveness after a two-month follow-up period. For the study purposes, a quasi-experimental approach was adopted, and the quasi-experimental sample consisted of 16 secondary school female students identified as victims of cyberbullying, aged between 15 and 18 years. The participants were equally divided into an experimental group and a control group. The study utilized the Cyberbullying Victim Scale developed by Ashour (2016), the Cognitive—Emotional Coping Strategies Scale for female victims of cyberbullying at the secondary level developed by the researchers, and a mindfulness-based cognitive counseling program prepared by the researchers. The findings demonstrated the effectiveness of the mindfulness-based cognitive counseling program in improving cognitive—emotional coping strategies among female victims of cyberbullying and confirmed the continuity of its effectiveness after a two-month follow-up period.

Keywords: Mindfulness-Based Cognitive Counseling, Cognitive—Emotional Coping Strategies, Victims of Cyberbullying, Secondary School Female Students.

* Master's Student in Psychological Counseling, Department of Psychology, College of Languages and Human Sciences, Qassim University, Saudi Arabia.

**Associate Professor of Mental Health, Department of Psychology, College of Languages and Human Sciences, Qassim University, Saudi Arabia.

Cite this article as: Al-Harbi, Sahar Saud. & Morsi, Mona Mostafa Farghaly. (2026). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Counseling in Enhancing Cognitive—Emotional Coping Strategies among Female Victims of Cyberbullying in Secondary Education. *Journal of Arts for Psychological & Educational Studies* 8(2) 54-102

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



المقدمة:

أصبحت التكنولوجيا جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية؛ مما أثار بشكل عميق على أساليب التواصل والتفاعل، ووفر الإنترنت فرصاً مبتكرة للتواصل والتعلم والعمل، رافعاً من كفاءة تبادل الثقافات والأفكار بتكلفة وجهد أقل، ومع ذلك فإنّ هذه الوسائط تحمل سلبيات مثل: الإدمان، وقضاء فترات طويلة في استخدامها؛ مما يؤثر سلبيًا على السلوكيات والعلاقات الاجتماعية (إبراهيم، 2020).

ويعد التنمّر الإلكتروني أحد أبرز التحديات التي نتجت عن التكنولوجيا الحديثة، الذي لم يقتصر على الإهانات والمضايقات البسيطة فقط؛ بل تضمّن أيضًا التهديدات، ونشر الشائعات، وتوجيه الهجمات النفسية؛ مما يترك تأثيرات مدمرة على الأفراد، كما أنه يشكل تهديدًا متزايدًا للمجتمع؛ إذ يتسلل المنتمرون إلى حسابات الضحايا، مستفيدين من مهاراتهم في تكنولوجيا المعلومات، مختبئين وراء هويات مجهولة، ويستند التنمّر الإلكتروني إلى ثلاثة عوامل رئيسية، هي: الإيذاء، والتكرار، وعدم توازن القوة؛ مما يخلق تأثيرًا كبيرًا في وقت قصير (متولي، 2022).

ويحدث التنمّر عبر عدة منصات رقمية، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيقات المراسلة، والألعاب، ويتضمّن محاولات لتخويف أو إغضاب أو التشهير بالضحايا (توجي ومعمر، 2023). ويمثل تجاهل أضرار التنمّر الإلكتروني خطرًا كبيرًا على الصحة الجسدية والنفسية؛ مما يسبب مشاعر الغضب والاكتئاب والقلق الاجتماعي، وقد يؤدي إلى تدني تقدير الذات والتفكير في الانتحار؛ لذا فمن الضروري تدريب الأطفال والمراهقين على إستراتيجيات فعّالة لمواجهة التنمّر الإلكتروني؛ لتقليل مخاطره، وتفادي الأضرار النفسية. والتركيز على الأساليب الصحيحة والمناسبة من خلال التدريب والتوجيه الذي يساعدهم في اكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع التنمّر بطرق بناءة؛ مما يعزز صحتهم النفسية، وقدرتهم على مواجهة هذه المشكلة بفعالية (عثمان، 2021).

وتعد إستراتيجيات المواجهة أحد أهم الطرق التي تساعد ضحايا التنمّر الإلكتروني في التغلب على مشكلاتهم ومخاوفهم. ويعرّف الغامدي والدوسري (2023) أساليب مواجهة التنمّر الإلكتروني بأنها: "الوسائل والطرق التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المتنمّر عليه بناء على سماته الشخصية وخبراته الحياتية" (ص. 89).

وتتنوع إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني بين الأفراد بشكل كبير؛ إذ يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين: الأولى هي الإستراتيجيات التي تركز على حل المشكلة، إذ يسعى الفرد إلى التعامل مع التنمّر بشكل نشط من خلال المواجهة المباشرة، أو طلب الدعم الاجتماعي من الآخرين، أما الثانية فهي الإستراتيجيات التي تركز على المشاعر، إذ قد يلجأ الفرد إلى الانسحاب أو التجاهل أو التجنب، أو يواجه مشاعر الارتباك والاكتئاب، أو حتى يسعى إلى الانتقام، وتنعكس هذه الإستراتيجيات تنوع ردود الفعل التي يمكن أن يتخذها



الأفراد عند مواجهتهم للتنمر الإلكتروني؛ مما يستدعي اهتمامًا خاصًا في تدريبهم على اختيار الطرق الأكثر فعالية للتعامل مع هذه المشكلة (Onditi, 2017).

ولتحقيق التعامل الفعّال مع التنمر الإلكتروني يجب أن يتضمّن ذلك استخدام إستراتيجيات تهدف إلى تقليل التنمر الحالي، والتخفيف من آثاره السلبية، فضلًا عن الوقاية من الأذى في المستقبل، فمن المهم أن نأخذ بعين الاعتبار أن نسبة تتراوح بين 50% و90% من ضحايا التنمر يميلون إلى المعاناة في صمت من خلال إستراتيجيات مثل: الاستسلام، أو التجنب، أو التجاهل، بدلًا من اللجوء إلى إستراتيجيات فعّالة مثل: طلب الدعم والمساندة (Orel et al., 2017)؛ لذا يتطلب الأمر تعزيز الوعي والتدريب على إستراتيجيات أكثر إيجابية وقوة، تُمكن الأفراد من مواجهة التنمر بشكل أكثر فاعلية، والحصول على الدعم اللازم لتخفيف تأثيراته السلبية.

وفي هذا السياق أظهرت دراسة أجراها جواريني وآخرون (Guarini et al., 2019) على عينة من المراهقين من ضحايا التنمر الإلكتروني، أن الإستراتيجيات الانفعالية-مثل التعبير عن الغضب والإحباط- هي الأكثر استخدامًا لمواجهة التنمر، مقارنة بالإستراتيجيات السلوكية مثل: إبلاغ الأصدقاء، والقيام بهجمات مضادة، أو التجاهل النشط.

كما توصلت مجموعة من الدراسات إلى أن مشكلة التنمر وما يترتب عليها من آثار تتطلب تدخلات فعّالة لمواجهتها والحد من تأثيراتها التي تعوق التكيف، وتؤثر على أداء المؤسسات المجتمعية، وقد يكون من المناسب للفئات المتأثرة بالتنمر اعتماد تدخلات تستند إلى الإدراك والتدريب والتطبيق؛ لمساعدتها على التغلب على هذه المشكلة، وتحسين التفاعل الاجتماعي (آل عوض، 2022).

ويعد الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness-Based Cognitive Therapy، اختصارًا MBCT) أحد أحدث التطورات في مجال العلاج النفسي، إذ يجمع بين حكمة العصور القديمة في التأمل، ورفاهية العقل مع الأدوات الحديثة للعلاج المعرفي السلوكي، هذا النهج الإرشادي يهدف إلى تمكين الأفراد من تطوير علاقة أكثر وعيًا وألفةً مع أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية؛ مما يعزز قدرتهم على إدارة ضغوط البيئة المحيطة، كما يعمل على تحسين شعورهم بالتماسك والصمود، ويزيد من تركيزهم وإدراكهم للحياة؛ مما يعزز مستويات العمل والشعور بالرضا (سيد، 2021).

ويستند الإرشاد معرفي القائم على اليقظة إلى عناصر من الإرشاد المعرفي السلوكي، ويهدف إلى تقليل الضغط النفسي؛ من خلال تمكين الأفراد من رؤية أفكارهم ومشاعرهم غير المرغوب فيها كأحداث عابرة، ويتطلب هذا الإرشاد تغيير علاقة الشخص بأفكاره، وتعديل ردود أفعاله تجاهها، مع إدراك أن الأفكار لا تعكس بالضرورة الحقيقة، وذلك بدلًا من محاولة التحكم أو تجنب هذه الأفكار، وتُعلم الأفراد كيفية السماح لها بالظهور وتحليلها؛ مما يسهل استبدالها بأساليب أكثر تكيّفًا (شافعي وجفال، 2023).



وقد اختارت هذه الدراسة إستراتيجيات المواجهة المعرفية والانفعالية للحد من تأثيرات التنمّر الإلكتروني، وركزت على مدخل اليقظة الذهنية، وتساعد هذه الإستراتيجية الأفراد على إدراك الأفكار والانفعالات غير المرغوب فيها كأحداث عابرة؛ مما يتيح لهم التعامل معها بوعي وفعالية، فهذا يعزز قدرتهم على مواجهة التنمّر الإلكتروني، وتقليل تأثيراته.

مشكلة الدراسة:

يُعد التنمّر الإلكتروني قضية ثقافية من حيث المنشأ، فالمتنمر إلكترونيًا ليس فقط من يجب نشر الأذى أو الضرر المتعمّد لغيره؛ ولكنه كان متفرجًا في البداية على سلوكيات التنمّر الإلكتروني ثم قام بممارسة هذه السلوكيات فيما بعد على غيره، فتعرّض الأطفال الصغار لوسائل الاتصال المختلفة منذ الصغر يكون سببًا في زيادة سلوك التنمّر وأعداد المتنمرين إلكترونيًا (Den Hamer & Konijn, 2015).

ونظرًا لتزايد نسب انتشاره بين المراهقين، وتعدد صورته، وخطورة تداعياته، وجب الوقوف عند هذه الظاهرة، والكشف عن طبيعتها وسماتها، وذلك بهدف وضع إستراتيجيات تمكننا من مواجهة هذه المشكلة، التي يمكن أن تهدد مستقبل أبنائنا في العالم العربي، خاصة أن المجتمع العربي يعاني من نقص حقيقي في المعرفة بهذه المشكلة، ومدى تجسدها في الواقع، ومعدلات انتشارها، وذلك بعكس المجتمعات الغربية التي تشهد اهتمامًا واسعًا بهذه المشكلة، ويملكون عددًا من المسوح العلمية الواسعة التي رصدت أبعاد هذه المشكلة وتطورها في واقعهم، ووضعوا إستراتيجيات وطرقًا لمواجهتها. فعلى الصعيد العالمي أشارت منظمة اليونسكو (2019) في البحث الذي أصدرته تحت عنوان: "ما وراء الأرقام، وضع حد للعنف المدرسي والتنمّر" في منتدى التعليم العالمي لعام 2019، إلى خطورة المشكلة، وما حققته بعض البلدان من تقدم كبير في الحد منها أو احتوائها، بناء على بيانات مفصلة وأدلة شاملة عن العنف في المدارس، وقد غطى التقرير 144 بلدًا وإقليمًا في جميع المناطق، أفاد فيه ثلث الطلبة تقريبًا الذين يشملهم البحث بتعريضهم للتخويف من أقرانهم في المدرسة مرة واحدة على الأقل في الشهر، كما أجرت اليونسكو تحليلًا قام بإظهار معاناة نصف الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين (13 . 17) عامًا عن العنف في المدارس، أي نحو 150 مليون طالب، عن تعرضهم لعنف الأقران في المدارس أو في محيطها (اليونيسكو، 2018).

وعلى المستوى المحلي؛ فإن وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية أدركت حجم المشكلة بشكل ملحوظ في المدارس؛ لذلك عدتها قضية وطنية يجب التركيز عليها؛ خاصة بعد إعلان نتائج الدراسة المسحية للجنة الوطنية للطفولة، التي أشارت إلى أن (57%) من الفتيان، و(42%) من الفتيات يعانين التنمّر في المدارس، وتزايد هذه الممارسات مع تقدم المرحلة الدراسية، وبناء عليه أطلقت المملكة العربية السعودية مشروع التوعية بمشكلة التنمّر والإجراءات المتبعة للحد منها، و إعداد برنامج تدريبي متكامل للتعامل مع المشكلة لرفع مستوى الوعي والتعامل الفعّال مع العنف في مدارس التعليم العام، وتشجيع الطلاب على



طلب المساعدة وتعليمهم أساليب تربوية للدفاع عن أنفسهم، وتنمية إستراتيجيات المواجهة الإيجابية للحد من انتشار التنمر وتنميه بين الطلاب والطالبات في المدارس في جميع مناطق المملكة (برنامج الأمان الأسري الوطني، 2016).

وقد أشارت عنانبة (2020) إلى أن مما يزيد من خطورة مشكلة التنمّر الإلكتروني ليس فقط ارتفاع نسب انتشارها لدى الأطفال والمراهقين؛ بل إنّ تأثير التنمّر لا يقتصر فقط على حياة الطلاب الاجتماعية فحسب؛ بل يمتد أيضًا إلى أدائهم الأكاديمي على المدى القصير والطويل، ووجود علاقة مباشرة بين مستوى التنمّر والتحصيل الدراسي للطلاب؛ إذ يؤدي التنمّر إلى تقليل التركيز، وتدني التحصيل الأكاديمي؛ إذ يعاني الطلاب المتعرضون للتنمر من فقدان القدرة على الانتباه، وعدم الرغبة في التعلم؛ مما ينعكس سلبيًا على أدائهم الأكاديمي، فيسعى القائمون على العملية التربوية إلى إيجاد أساليب فعّالة لمواجهة التنمّر الإلكتروني؛ وذلك للحد من تأثيراته السلبية على العملية التعليمية، وخطورته على الطلاب؛ لذا فقد حظيت مشكلة التنمّر باهتمام كبير من قبل المهتمين بقضايا التربية والتعليم؛ نظرًا لكونها أحد الأسباب الرئيسية لتعثر العديد من الطلاب، وأثرها الواضح على تحصيلهم الدراسي.

ويتضمن مفهوم المواجهة تغييرات معرفية وسلوكية تهدف للتعامل مع مطالب تُعدّ صعبة، ويركز على ثلاثة متغيرات رئيسية: الإمكانات التي تشمل: الاتجاهات والمهارات، وأنماط المواجهة التي تعكس تفضيلات الفرد في التعامل مع المشكلات، وجهود المواجهة التي تتضمن الأنشطة المستخدمة لتخفيف تأثير المواقف الصعبة (العازمي، 2016).

وهي ما تهتم به الدراسة الحالية التي تركز على الكشف عن تأثير الإرشاد المعرفي-الانفعالي على سلوك الأفراد في المواقف الضاغطة، خاصةً في حالات التنمّر الإلكتروني، وتهدف إلى تعديل الأفكار التقليدية، وتعزيز تقبل الأفكار المختلفة، وتشجيع الابتكار في حل المشكلات، كما تركز على أهمية الانفتاح على المعاناة، وتطوير أساليب المواجهة بدلًا من تجنبها؛ مما يساهم في تحسين استجابة الأفراد، وتقليل أثر المعاناة، وزيادة الوعي بعدم إصدار أحكام سلبية تجاه الظروف الضاغطة.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة في مجال التدخلات الإرشادية لمواجهة التنمّر الإلكتروني لوحظ أن هناك عددًا كبيرًا من الدراسات تناولت مواجهة التنمّر الإلكتروني، منها: مدخل الإرشاد القائم على مهارات التعاطف في تنمية التعاطف مع الذات (مصطفى، 2020)، والإرشاد السلوكي المعرفي في تنمية القدرات العقلية والعاطفية (Kaur & Sandhu, 2016)، والإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة العقلية وإستراتيجيات المواجهة (Phantong & Prasertsin, 2021)، والإرشاد الانتقائي في خفض العجز النفسي (عسران، 2020).



بينما لم تكن هناك -في حدود البحث المتاح- دراسة واحدة في البيئة العربية تناولت إستراتيجيات المواجهة المعرفية - الانفعالية في مواجهة التعرض للتنمر الإلكتروني من خلال الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية.

وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Emrah et al. (2019) أهمية التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في التقليل من التعرض للتنمر الإلكتروني، وتدعيماً لذلك أشارت دراسة كوزان وآخرين (Kozan, et al. (2018) إلى أنّ الطلاب منخفضي اليقظة الذهنية أكثر عُرضةً للتنمر الإلكتروني من الطلاب مرتفعي اليقظة الذهنية.

وقد أوضح شايبرو وآخرون (Shapero et al. (2019) أن تصميم البرامج القائمة على اليقظة يهدف إلى تعليم الأفراد كيفية تنمية اليقظة ودمج ممارساتها في حياتهم اليومية، وتتضمن هذه التدخلات زيادة الانتباه المتعمد، وتطوير علاقة جديدة مع الأفكار والعواطف المؤلمة دون إصدار أحكام، فمن خلال تمارين وتجارب عملية يتعلم المشاركون التراجع عن أفكارهم الأولية، وزيادة الوعي الفوقي؛ مما يساعد في مقاومة التفكير السلبي المتكرر، وزيادة المرونة المعرفية.

ويساعد الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية الأفراد على إدراك انشغالات عقولهم وتمسكهم بالأفكار السلبية؛ من خلال التركيز على نقاط معينة، مثل: التنفس، أو الجسم، ويعزز هذا النوع من الإرشاد القدرة على مواجهة المشكلات النفسية -كالقلق والاكتئاب- ويساعد في التعامل مع ضغوط الحياة، كما يعزز من وعي الفرد باللحظة الحالية؛ مما يمكّنه من الاستمتاع بكل تجربة، والتركيز على الإيجابيات بدلاً من الانغماس في الأفكار السلبية (Collard, 2013).

وبالبحث والنظر إلى الدراسات العربية التي تناولت مشكلة التنمر، يتضح في أغلبها التركيز على خفض الأعراض والمشكلات الانفعالية والسلوكية لضحايا التنمر، وغياب ملحوظ لتنمية أو تحسين إستراتيجيات المواجهة لديهم، وفي هذا السياق النفسي استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن مدى فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الضحايا من طالبات المرحلة الثانوية.

أسئلة الدراسة:

بناءً على ما سبق؛ نجد أن مشكلة الدراسة تتحدد في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية؟
وتتفرع من هذا السؤال مجموعة أسئلة فرعية تتمثل فيما يأتي:



1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القَبلي/ البَعدي) على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البَعدي على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البَعدي/ التتبُّعي) على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني؟

أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية لتحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يأتي:
1. الكشف عن الفروق بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القَبلي/ البَعدي) على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية.
 2. الكشف عن الفروق بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البَعدي على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية.
 3. الكشف عن الفروق بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البَعدي/ التتبُّعي) على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية

- تزايد معدلات انتشار التنمّر الإلكتروني -خاصةً لدى المراهقين- وخطورته وتأثيره على مختلف جوانب الشخصية لدى الطالبات.
- تناول الدراسة الحالية فجوة بحثية تتمثل في تجاوز الأعراض المرضية الناتجة عن التنمّر الإلكتروني، لتركز على مرحلة التدخل الإرشادي الهادفة إلى تنمية إستراتيجيات المواجهة.
- توجيه الضوء إلى المرحلة الثانوية التي تتوازن مع مرحلة المراهقة؛ إذ تُعد مرحلة عُمرية حرجة، وتحتاج إلى مزيد من الاهتمام بتقديم مختلف الخدمات الإرشادية.



- تسليط الضوء على ظاهرة التنمر الإلكتروني التي تعد أكثر خطورة من التنمر التقليدي - كما أكدت ذلك نتائج الدراسات السابقة- مما يترتب عليه العديد من الآثار السلبية على الجوانب النفسية والسلوكية للفرد وللمجتمع.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

- تقدم الدراسة الحالية مقياسًا لإستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وهو ما يمكّن المختصين من الاستفادة من أدوات هذه الدراسة؛ للتعرف على أساليب المواجهة الأكثر استخدامًا، التي تلجأ إليها الطالبات لحل هذه المشكلة لديهنّ.
- توفير برنامج معرفي قائم على اليقظة الذهنية يُسهم في تحسين بعض إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني، خاصةً الأساليب (المعرفية-الانفعالية) لدى عينة الدراسة من الضحايا من طالبات المرحلة الثانوية؛ ومن ثمّ استفادة المؤسسات المختلفة في تحسين أساليب مواجهة التنمر الإلكتروني لدى عينات مختلفة، والوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية المترتبة على التنمر الإلكتروني.
- إذا تم التأكد من فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تعزيز أساليب مواجهة التنمر الإلكتروني؛ فسوف يشجّع ذلك المتخصصين في المؤسسات التعليمية والمدارس الثانوية على توسيع نطاق التجربة لتشمل أكبر عدد ممكن من ضحايا التنمر الإلكتروني، كما يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتصدي لهذه الظاهرة من خلال تفعيل القوانين الصارمة في هذا الشأن.

مصطلحات الدراسة:

الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية: Counseling Mindfulness- Based Cognitive

(MBCC)

يذكر سيجل وآخرون (2013) Segal et al. أن الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية يعتمد على دمج مبادئ وممارسات الإرشاد المعرفي في إطار اليقظة العقلية، ويقوم على فكرة أساسية هي القيام بإجراء تغييرات جذرية في النماذج العقلية التي تشكل علاقة الأفراد بالأفكار والمشاعر السلبية، بدلاً من المناقشة العامة للأفكار، أو التطبيق الأعمى لتقنيات الإرشاد.

ويُعرف إجرائيًا بأنه: برنامج إرشادي تدريبي لمجموعة من المهارات والمعالجات المعرفية، وهو يجمع بين التدريب على التأمل، والتعليم النفسي، ويهدف التدخل المعرفي القائم على اليقظة العقلية إلى مساعدة الأفراد على زيادة الوعي الانتباهي، والتركيز في اللحظة الحاضرة، وتقبل الخبرات الحياتية بدون إصدار أحكام تقييمية عليها، وملاحظة الأفكار.



إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني: Cognitive- Emotional coping Styles among Victims of Cyberbullying of

تعرفها متولي (2022) بأنها: "الخطوات التي تستخدمها الضحية ضد التنمّر عبر وسائل التواصل الاجتماعي للدفاع عن نفسها، وتجنب الأذى النفسي الذي يقع عليها من التنمّر، وتقليل الأضرار أو وقف هذا التنمّر وحماية نفسها" (ص. 1239).

وتتناول الدراسة الحالية إستراتيجيات المواجهة المعرفية والانفعالية كالآتي:

إستراتيجيات المواجهة المعرفية:

يعرفها شانج وآخرون (2006) Chang et al. بأنها: "المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط، وتشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثبر المهدد، أو الالتفاف حوله، أو التغلب عليه، وهو ما يطلق عليه أسلوب: المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المعرفة الذي يتم بالبحث عن المعلومات، واتخاذ إجراءات حل المشكلة، وإعادة التفسير الإيجابي، وتطوير مكافآت وإثابات بديلة" (ص. 440).

إستراتيجيات المواجهة الانفعالية:

تعرف بأنها: "محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه، وهو ما يسهم في تخفيض شعور الفرد بالضيق والتعاسة الانفعالية، وقد يؤدي هذا إلى إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة بعد التخلص من الانفعالات السلبية أو اختزالها" (Chang et al, 2006, p.441).

وتبنى هذه الدراسة تعريف شانج وآخرين (2006) Chang et al.؛ لمناسبتها لموضوع الدراسة وأهدافها، إذ تتناول الدراسة الحالية الإجراءات الإيجابية المرتبطة ببعض الإستراتيجيات الذاتية المعرفية-الانفعالية، التي تساعد ضحايا التنمّر الإلكتروني على التعامل الفعّال لمواجهة التنمّر الإلكتروني، والوصول لحالة من التوازن والتكيف النفسي، وتحدّد بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الضحية على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية المستخدم في الدراسة الحالية.

ضحايا التنمّر الإلكتروني:

يعرفها عاشور (2016) ضحية التنمّر الإلكتروني بأنها: "الضحية أو الضحايا المعرضون للتنمّر الإلكتروني عبر حساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي" (ص. 60).
ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية على مقياس ضحايا التنمّر الإلكتروني المستخدم في الدراسة الحالية، إعداد: عاشور (2016).



حدود الدراسة:

- تتحدد الدراسة الحالية بمجموعة محددات تقتصر عليها دون غيرها:
- محددات موضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية كمتغير مستقل للدراسة، وعلى إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية كمتغير تابع.
- محددات مكانية: تم تنفيذ الجانب التطبيقي للدراسة على مدارس التعليم العام الثانوي بمنطقة القصيم.
- محددات بشرية: اقتصرت الدراسة على ضحايا التنمر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية.
- محددات زمنية: تم تنفيذ إجراءات الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول (471) من العام الجامعي 1447هـ.

الدراسات السابقة:

أجرت هذه الدراسة مراجعة لأدبيات الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وذلك على النحو الآتي:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية مع ضحايا التنمر

هدفت دراسة النجار (2021) إلى التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي، واعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، إذ تكونت العينة من 60 طفلاً من تلاميذ التعليم الأساسي، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التعرض للتنمر المدرسي الموجه للضحية؛ لتشخيص الأطفال ضحايا التنمر، ويتكون من أربعة أبعاد: (التنمر اللفظي، والتنمر غير اللفظي، والتنمر النفسي، والتنمر الاجتماعي)، ومقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، ويتكون من 32 عبارة موزعة على أربعة أبعاد: (الإفصاح الانفعالي، والإفصاح عن الأمور الدراسية، والإفصاح عن الأمور الشخصية، والإفصاح الاجتماعي)، والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية الذي يتكون من 22 جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، تتراوح مدة الجلسة بين 30-45 دقيقة، ويتضمن العديد من الأنشطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، واستمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تحسين القدرة على الإفصاح لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي بانتهاء فترة المتابعة التي تصل إلى نحو شهر من القياس البعدي.



كما كشفت دراسة أحمد (2022) عن فعالية برنامج علاجي قائم على اليقظة العقلية في خفض اضطراب ما بعد الصدمة للفتيات ضحايا الابتزاز الإلكتروني، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي لتحقيق أهدافها، وتكونت العينة من 11 فتاة لديهن اضطراب ما بعد الصدمة، وتمثلت أدوات الدراسة في: الاستبانة؛ من أجل الحصول على عينة الدراسة من الطالبات اللواتي تعرضن للابتزاز الإلكتروني، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة المكون من 17 مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد: (استعادة الخبرة الصادمة، والاستشارة، وتجنب الخبرة الصادمة)، والبرنامج العلاجي القائم على اليقظة الذهنية الذي تكوّن من 20 جلسة مدة كل منها 60 دقيقة، الذي يعتمد على بعض الفنيات السلوكية وأساليب اليقظة العقلية، إضافةً للمقابلة المهنية، والواجب المنزلي، والفيديوهات المتنوعة المناسبة لكل جلسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيقين القبلي والبُعدي لأبعاد المقياس لصالح التطبيق البُعدي، كما أظهرت النتائج انخفاض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى الفتيات؛ مما يعد مؤشرًا على فاعلية البرنامج وأثره في انخفاض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهن، كما أثبتت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البُعدي والتبّعي؛ مما يدل على استمرار فاعلية العلاج القائم على اليقظة العقلية مع الفتيات ضحايا التنمّر الإلكتروني.

بينما فحصت دراسة ناسوتيون وآخرين (2023) Nasution et al. دور العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية والعلاج بالقراءة في رفع الثقة بالنفس عند ضحايا التنمّر الإلكتروني، واعتمدت الدراسة على مراجعة المنهجيات الأدبية، واستخدمت أداة تحليل المحتوى لتحليل البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن خدمات الاستشارة المدعومة بنهج العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية وتقنيات العلاج بالقراءة تسهم في زيادة الثقة بالنفس عند ضحايا التنمّر الإلكتروني، إذ يساعد العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية ضحايا التنمّر على تعلم كيفية التعرف على مشاعرهم ورؤية أنفسهم منفصلين عن أفكارهم وحالاتهم المزاجية، كما تبين أن العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية يسهم في التخفيف من الآثار السلبية الناجمة عن التنمّر الإلكتروني.

أما دراسة ميشيل وريس (2023) Michael & Reyes فقد سعت إلى الكشف عن أثر العلاج بالمعنى القائم على اليقظة الذهنية عبر الإنترنت على ضحايا التنمّر الإلكتروني من المراهقين خلال جائحة كوفيد-19، واعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 10 أفراد من المراهقين الذين يتعرضون للتنمّر الإلكتروني في ولاية تاميل نادو في الهند، واعتمد الباحثان الأدوات الآتية: استبانة ضحايا التنمّر الإلكتروني للمراهقين (CYVIC) من إعداد: ألفاريس غارسيا وآخرين (2017) Alvarez-Garcia et al.، وهي استبانة معيارية تُعبأ ذاتيًا؛ لتقييم شدة التعرض للتنمّر الإلكتروني، وتتكون الاستبانة من 19 بندًا، تُقاس على مقياس ليكرت رباعي النقاط، ومقياس بيك للاكتئاب-الإصدار الثاني (BDI-II)، ويتكون من 21 بندًا



تقيس شدة أعراض الاكتئاب، والبرنامج التداخلي عبر الإنترنت الذي يستهدف أعراض الاكتئاب التي يعاني منها المراهقون الذين يتعرّضون للتنمّر الإلكتروني، إذ تم تطويره من خلال نموذج كونكلين لتطوير البرامج، ويتكون من ثماني وحدات، وتم تنفيذ البرنامج تجريبياً في جلسة مدتها 3 ساعات لكل وحدة من وحدات البرنامج على مدار أربعة أسابيع، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التعلم الآلي عبر الإنترنت كان له تأثير إيجابي على المشاركين في تقليل أعراض الاكتئاب لديهم، كما أكدت الدراسة أن مفاهيم البرنامج وهيكله موثوقة وقابلة للتطبيق، وفعالة لاختباره على نطاق أوسع من المراهقين الذين يتعرّضون للتنمّر الإلكتروني ويعانون من أعراض الاكتئاب.

في حين هدفت دراسة أجراها عبد اللاه وآخرون (2024) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طلاب الجامعة، واستمرارية فاعليته بعد فترة المتابعة، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من ضحايا التنمّر الإلكتروني بكلية التربية- جامعة سوهاج، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (19-23) عامًا، بمتوسط عمري قدره (20،90) عامًا، وانحراف معياري قدره (1،17) عامًا، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ إحداهما المجموعة الإرشادية، وتكونت من (10) طالبات من ضحايا التنمّر الإلكتروني، والأخرى المجموعة الضابطة، وتكونت من (10) طالبات من ضحايا التنمّر الإلكتروني، واستخدم الباحثون مقياس التنمّر الإلكتروني (صورة الضحية من طلاب الجامعة) إعداد: الشناوي 2014، المكون من 26 بنداً موزعة على 5 أبعاد، هي: (الاستهزاء وتشويه السمعة، والإقصاء، والإزعاج وانتهاك الخصوصية، والإهانة والتهديد، والتحرش الجنسي)، ومقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طلاب الجامعة (إعداد الباحثين) المكون من 16 فقرة موزعة على 10 فقرات إيجابية، و6 فقرات سلبية، ضمن بُعد واحد يمثل الفعالية الذاتية، والبرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثين) المكون من 16 جلسة إرشادية، بواقع 3 جلسات أسبوعياً مدة كل جلسة 60 دقيقة، وجلسة أخرى تتم بعد مرور خمسة أسابيع على تطبيق البرنامج، واستخدمت الدراسة العديد من الفنيات، منها: النمذجة، والواجب المنزلي، والمحاضرة والحوار والمناقشة، وإعادة البناء المعرفي، والتأمل والاسترخاء، والتنفس اليقظ، والقراءة اليقظة، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طلاب الجامعة، واستمرار فاعليته بعد فترة المتابعة.

كما كشفت دراسة سافيرا وإيزاتي (Safira & Izzaty 2025) عن فعالية الإرشاد الجماعي القائم على اليقظة الذهنية في الحد من الشعور بالوحدة لدى المراهقين ضحايا التنمّر، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، إذ تم تطبيقه على عينة مكونة من 20 طالباً من ضحايا التنمّر في المدرسة الثانوية الحكومية



في إندونيسيا، وتم جمع البيانات من خلال: مقياس جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس للشعور بالوحدة (الإصدار 3)؛ لتحديد أفراد العينة، وبرنامج الإرشاد الجماعي القائم على اليقظة الذهنية المكون من 6 جلسات، مدة كل جلسة 45 دقيقة تقريباً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية عند المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة؛ مما يؤكد فعالية الإرشاد الجماعي القائم على اليقظة الذهنية في الحد من الشعور بالوحدة لدى المراهقين ضحايا التنمّر.

المحور الثاني: دراسات تناولت تنمية إستراتيجيات المواجهة وإستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني

أجرت إبراهيم (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (127) طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني (إعداد الباحثة) الذي تكوّن في صورته النهائية من 24 مفردة موزعة على بُعدين: بُعد الإستراتيجيات النفسية ويتكون من 11 مفردة، وبُعد الإستراتيجيات المعرفية والتقنية ويتكون من 13 مفردة، إضافةً للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي أعدته الباحثة، المكون من 16 جلسة تتراوح مدة كل جلسة بين 90-120 دقيقة. وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج، من أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني؛ لصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرى عثمان (2021) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتم تطبيقها على 66 طالباً في المرحلة الثانوية بمدينة قنا، وقد استخدم الباحث مقياس مواجهة التنمّر الإلكتروني (إعداد الباحث) وتكوّن في صورته النهائية من 45 فقرة موزعة على 6 أبعاد: (التأقلم الانفعالي، والسلبية ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي، والمواجهة التكنولوجية، والتجاهل النشط، والتوكيدية)، وأعدّ الباحث برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي لتنمية إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني، وتكوّن البرنامج من 18 جلسة موزعة على ستة أسابيع، مدة كل جلسة من 45-60 دقيقة، ويعتمد البرنامج على فنيات: المحاضرة، والملاحظة الذاتية، والواجبات المنزلية، وقائمة الأنشطة الممتعة، وحل المشكلات، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية؛ لصالح القياس البعدي، باستثناء بُعد المواجهة التكنولوجية، كما ظهرت فروق دالة بين المجموعة



التجريبية والمجموعة الضابطة؛ لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ولم توجد فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج.

التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقة تناولت فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني؛ نرى أن هذه الدراسات قد أكدت أهمية الإرشاد المعرفي واليقظة الذهنية في تنمية قدرة ضحايا التنمر على مواجهة هذه الظاهرة والتعامل معها بالأساليب المناسبة، كما لوحظ اتفاق هذه الدراسات مع الدراسة الحالية في عدة جوانب، واختلافها في جوانب أخرى، فقد اتفقت الدراسة الحالية مع مجموعة من الدراسات السابقة في الهدف المتمثل في الكشف عن فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية مع ضحايا التنمر الإلكتروني؛ كدراسة عبد اللاه (2024)؛ أحمد (2022)؛ النجار (2021)؛ Michael & Reyes (2025); Safira & Izzaty (2023)؛ Nasution et al. (2023)، كما اتفقت مع مجموعة أخرى من الدراسات في الهدف المتمثل في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني من خلال البرنامج الإرشادي؛ كدراسة عثمان (2021)؛ إبراهيم (2020).

وقد اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي؛ وذلك لمناسبتة لطبيعة الدراسة التي تهدف لاختبار فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني؛ ومن ثمّ فقد اتفقت مع مجموعة من الدراسات التجريبية السابقة، منها: عثمان (2021)؛ إبراهيم (2020)؛ Michael & Reyes (2023); Safira & Izzaty (2025).

وقد استخدمت الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات، منها: مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لضحايا التنمر الإلكتروني، ومقياس ضحايا التنمر الإلكتروني؛ وذلك بهدف الكشف عن ضحايا التنمر الإلكتروني، والآثار الناتجة عنه من وجهة نظر الضحية، والبرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية؛ بهدف الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تنمية بعض إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وبذلك تتفق جزئياً مع بعض الدراسات في استخدام مقياس ضحايا التنمر الإلكتروني، منها: عبد اللاه (2024)؛ النجار (2021)؛ Michael & Reyes (2023).

كما تتفق مع مجموعة من الدراسات الأخرى في استخدام برنامج إرشادي لتنمية إستراتيجيات المواجهة، ومقياس إستراتيجيات المواجهة، كدراستي: عثمان (2021)؛ إبراهيم (2020).

بينما اختلفت مع باقي الدراسات التي استخدمت وأعدت الأدوات التي تناسب مع متغيراتها البحثية وهدفها الدراسي.



استهدفت الدراسة الحالية عينة متاحة من طالبات المرحلة الثانوية، وبذلك تتفق مع مجموعة من الدراسات، منها دراسة كلٍّ من: إبراهيم (2020)؛ عثمان (2021)؛ Safira & Izzaty (2025). واختلفت مع باقي الدراسات السابقة، إذ استهدفت عينات مناسبة لطبيعة دراستها، منها: دراسة النجار (2021) التي استهدفت طلاب المرحلة الإعدادية، ودراسة عبد اللاه (2024) التي استهدفت طلاب الجامعة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

أسهمت الدراسات السابقة في دعم الأدب النظري للدراسة الحالية من خلال توضيح مفاهيم التنمّر الإلكتروني، وإبراز أهم الإستراتيجيات المعرفية والانفعالية لمواجهة، كما أكدت على وجود فجوة بحثية في الدراسات المحلية التي تناولت موضوع الدراسة. ومن جهة أخرى، استفادت الدراسة الحالية في اختيار المنهج والأداة العلمية المناسبة، بالإضافة لدعم وتفسير نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بالنتائج السابقة، وإبراز أهميتها التطبيقية؛ مما يعزز ويثري الدراسة الحالية.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في:

إسهامها في سد الفجوة البحثية في الأدبيات العربية-لا سيما المحلية- في موضوع الدراسة الذي هدف لدراسة فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية، وهو موضوع حديث نسبياً، إذ ركزت غالبية الدراسات السابقة على متغيرات نفسية عامة -كالاكتئاب والقلق- دون التعمق في إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية، وتتميز أيضاً ببناء برنامج إرشادي تكاملي قائم على اليقظة الذهنية يجمع بين العلاج المعرفي وممارسات اليقظة الذهنية، ويمكن تطبيقه في المدارس الثانوية.

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الفرضيات التالية ومدى صحتها:

1. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رُتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي في مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني.
2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رُتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البُعدي لمقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني.



3. لا توجد فروق دالّة إحصائيًا عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رُتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين البُعدي والتتبُّعي في مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمُّر الإلكتروني.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي؛ لاختبار فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (المتغير المستقل) في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية (المتغير التابع)، بطريقة القياسات القبّلية والبُعديّة والتتبُّعية على مجموعتين؛ إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة.

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في طالبات المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام في مدينة بريدة بمنطقة القصيم، والبالغ عددهن - وفقًا للإحصائية التي تم الحصول عليها من إدارة التربية والتعليم عام 1447هـ 2025م- (34176) طالبة، موزّعات على (47) مدرسة حكوميّة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة قصدية من طالبات المرحلة الثانوية اللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس إستراتيجيات المواجهة، وعلى درجات مرتفعة في مقياس ضحايا التنمُّر الإلكتروني. إذ انقسمت عينة الدراسة إلى:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت من 150 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية تم اختيارهنّ من مجتمع الدراسة، وبشكل منفصل عن أفراد عينة الدراسة الأساسية، واللواتي تم تطبيق مقياسي ضحايا التنمُّر وإستراتيجيات المواجهة المعرفية الانفعالية لضحايا التنمُّر عليهن؛ للتحقق من خصائص المقياسين السيكمترية.

ب- عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (488) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية اللواتي تم تطبيق مقياس ضحايا التنمُّر عليهن؛ بهدف اختيار العينة الأساسية التي تتمتع بأعلى مقدار من التنمُّر، إذ تم اختيار الطالبات اللواتي كانت درجاتهن على مقياس ضحايا التنمُّر ضمن الإرباعي الأعلى، وتكوّنت عينة الدراسة بشكلها النهائي بعد الموافقة من قبل الطالبات (إذ رفض بعضهن الاشتراك في الدراسة) من (16) طالبة تم توزيعهن عشوائيًا إلى مجموعتين: الضابطة وتضم (8) طالبات، والتجريبية وتضم (8) طالبات.



تكافؤ مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة):

تم التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney)

اللابارامتري، وذلك كما هو موضح في الجدول (1).

جدول رقم (1):

اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة لفحص التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المقياس	البعد	الضابطة		التجريبية		U	الدلالة الإحصائية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
إستراتيجيات المواجهة المعرفية الانفعالية	التجاهل النشط التأقلم الانفعالي والتحاور	7.44	59.5	9356	76.5	23.5	0.371
المرونة المعرفية		8.88	71	8.13	65	29	0.751
الدعم الاجتماعي		7.94	63.5	9.06	72.5	27	0.630
التجنب والسلبية		6.25	50	10.75	86	14	0.054
الكلبي		7.25	58	9.75	78	22	0.294
ضحايا التنمر الإلكتروني	التخفي الإلكتروني	6.69	53.5	10.31	82.5	17.5	0.117
المضايقات الإلكترونية		6.88	55	10.13	81	19	0.154
المطاردة الإلكترونية		8.81	70.5	8.19	65.5	29.5	0.779
الكلبي		6.38	51	10.63	85	15	0.071

يبين الجدول (1) أن قيمة اختبار مان ويتني (U) لمقارنة الأداء القبلي بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية على جميع أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية الانفعالية وضحايا التنمر والدرجة



الكلية لهما كانت غير دالة احصائياً، مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين، وذلك يعد دليلاً على تكافؤ المجموعات. وتبعاً لما سبق فان التكافؤ بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية يعد متحققاً. أدوات الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية الأدوات الآتية:

أ- مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثين).

الهدف من المقياس:

تم إعداد المقياس الحالي بهدف قياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى طالبات المرحلة الثانوية ضحايا التنمر الإلكتروني.

مراجعة الأدبيات السابقة:

تمت مراجعة الكتابات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني، فضلاً عن الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي اهتمت بقياس إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني؛ للاستفادة من بنيتها ومجالاتها وصيغ بنودها في بناء المقياس الحالي، ومنها: إبراهيم (2020)؛ عثمان (2021)؛ درويش والليثي (2017)؛ العماري (2023)؛ عبد الرحمن (2022)؛ بوذراع وإغمين (2024)؛ Koç et al. (2016).

وقد اعتمدت الدراسة الحالية على نوعين من إستراتيجيات المواجهة: (المعرفية/ الانفعالية)؛ وذلك وفق تصنيف (Chang et al. (2006، ويشمل المقياس:

1. الإستراتيجيات المعرفية: تشمل الطرق التي يستخدمها الأفراد لفهم وتفسير الأحداث المرتبطة بالتنمر، مثل: إعادة تفسير الوضع، أو محاولة فهم الدوافع وراء سلوك المتنمر.
 2. الإستراتيجيات الانفعالية: تشمل الأساليب التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المشاعر الناتجة عن التنمر، مثل: التعبير عن المشاعر، واستخدام تقنيات الاسترخاء، أو اللجوء إلى الدعم الاجتماعي.
- إعداد الصورة الأولية للمقياس:

استناداً إلى ما تم جمعه من معلومات من المراجع والدراسات والمقاييس السابقة؛ صيغت النسخة الأولية للمقياس، وتضمنت (42) مفردة لقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لمواجهة التنمر الإلكتروني لدى طالبات المرحلة الثانوية، مع مراعاة خصائصهن العمرية والعقلية، وقد تم عرضها على عدد من السادة المحكمين في مجال علم النفس، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي؛ ومن ثم أجريت بعض التعديلات بناءً على توصياتهم من حيث استبعاد بعض المفردات واستبدالها بأخرى مناسبة، وتم الإبقاء



على المفردات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها 90% فأكثر؛ ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (32) مفردة، موزعةً على خمسة أبعاد كالآتي:

- البُعد الأول: التجاهل النشط، مكون من (12) مفردة.
- البُعد الثاني: التأقلم الانفعالي والتجاوز، مكون من (8) مفردات.
- البُعد الثالث: المرونة المعرفية، مكون من (6) مفردات.
- البُعد الرابع: الدعم الاجتماعي، مكون من (3) مفردات.
- البُعد الخامس: التجنب والسلبية، مكون من (3) مفردات.

اعتمد المقياس على مقياس ليكرت الخماسي، إذ يختار المفحوص بديلاً واحداً فقط من بين (5) بدائل هي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، قليلًا، أبدًا)، وقد تم تخصيص درجات لهذه البدائل لتكون الدرجة العظمى للمقياس (160)، والدرجة الصغرى للمقياس (32)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى عينة البحث، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية.

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق العملي:

التحليل العملي الاستكشافي:

تم إجراء التحليل العملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) للكشف الدقيق عن صدق بناء أداة الدراسة. والأبعاد الفرعية لها (إن وُجدت)، إذ تم استخدام طريقة تحليل المكونات الأساسية (Principal Component) للكشف عن العوامل وجذورها الكامنة، كما تم إجراء تحليل التوازي (Parallel Analysis) كأفضل وأدق طريقة للكشف عن عدد العوامل؛ وذلك من خلال توليد بيانات عشوائية موازية للتجريبية في خصائصها، إذ يُعد العامل عاملاً جوهرياً في حال كانت قيمة الجذر الكامن للعامل في البيانات التجريبية أكبر من متوسط الجذر الكامن للعامل في البيانات المولدة (المومني، 2017)، وقد تم بدايةً حساب مُعامل Kaiser-Meyer-Olkin for sampling adequacy الذي يجب ألا تقل قيمته عن 0.6 لعدّ العينة مقبولة لأغراض التحليل العملي، كما يجب أن تكون قيمة اختبار بارتلليت Bartlett's test of Sphericity دالةً إحصائياً (Tabachnick & Fidell, 2007)، وقد بلغت قيمة $KMO = 0.790$ ، كما بلغت قيمة اختبار بارتلليت $Bartlett's test of Sphericity = 1987.354$ (Sig.=0.001)؛ مما يشير إلى مناسبة عينة الدراسة لأغراض التحليل العملي، ثم تم حساب قيمة الجذور الكامنة لبيانات المقياس، وبين الجدول (2) عدد العوامل التي امتلكت جذوراً كامنة أكبر من واحد، ونسب التباين لكل عامل للبيانات التجريبية، ونتائج تحليل التوازي (البيانات المولدة).



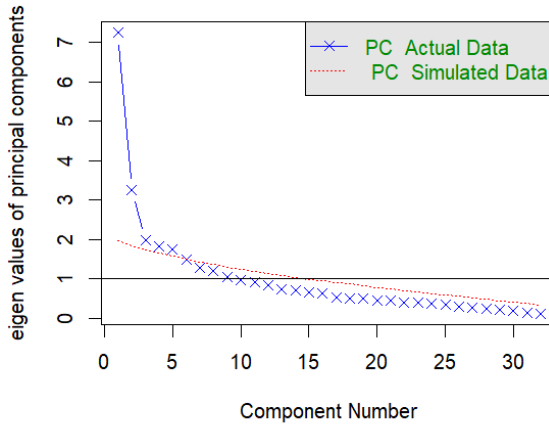
جدول رقم (2):

نتائج التحليل العاملي وتحليل التوازي لمقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية الانفعالية لضحايا التنمر

العامل	البيانات التجريبية		البيانات المولدة	
	الجزر الكامن	نسبة التباين	التباين التراكمي	الجزر الكامن
الأول	7.236	22.613	22.613	2.148
الثاني	3.244	10.138	32.751	1.944
الثالث	1.982	6.193	38.943	1.833
الرابع	1.822	5.693	44.636	1.711
الخامس	1.739	5.434	50.070	1.627
السادس	1.501	4.690	54.760	1.552
السابع	1.285	4.016	58.776	1.479
الثامن	1.198	3.743	62.519	1.414
التاسع	1.046	3.269	65.788	1.339

يتضح من الجدول (2) وجود تسعة عوامل امتلكت جذورًا كامنة أكبر من واحد، إلا أنَّ هذا المحك للحكم على عدد العوامل يعد الأضعف (المومني، 2017)، كما يبين الجدول (1) أن نتائج تحليل التوازي أثبتت وجود خمسة عوامل جوهرية فقط فسَّرت قرابة 50% من التباين الكلي، كما يبين الشكل (1) نتيجة تحليل التوازي بيانيًا، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (R-Package).

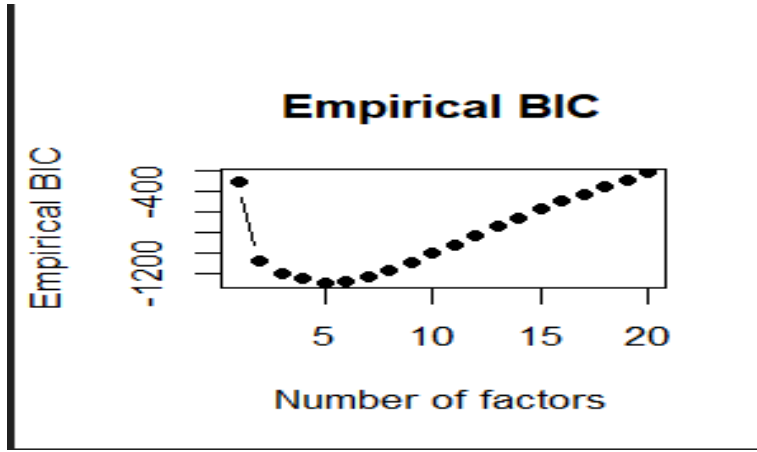
Parallel Analysis Scree Plots



شكل (1): نتائج تحليل التوازي



كما تم حساب مؤشر المعلومات اليايزي (BIC) باستخدام الحزمة الإحصائية (R-Package)، الذي يعد مؤشرًا على دقة حساب العدد الأمثل للعوامل والمكونات للمقياس، ويقوم بعمل حسابات لعدد كبير من المعلومات الإحصائية، التي تقوم بالمفاضلة بين قيم مؤشر (BIC) باختلاف عدد العوامل، ويتم تفضيل النموذج الذي يمتلك أقل قيمة لمؤشر (BIC).
وبين الشكل (2) أن قيمة مؤشر (BIC) كانت الأقل عند خمسة عوامل؛ مما يدعم دقة عدد العوامل في النتيجة السابقة.



شكل (2): قيم مؤشر (BIC) بتعدد عدد العوامل

وقد تم، بعد ذلك، تحديد عدد العوامل بخمسة عوامل، وحساب تشيع الفقرات على المقياس، التي يجب ألا تقل عن (0.32) لاعتبار التشيع جوهريًا، وذلك كما هو موضح في الجدول (3).
جدول رقم (3):

تشيع فقرات مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية الاجتماعية

رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
1	التجاهل النشط	التأقلم الانفعالي والتجاوز	المرونة المعرفية	الدعم الاجتماعي	التجنب والسلبية
2		0.633-			
3		0.587-			
4		0.619-			
5	0.461				
6					0.588



رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
7	0.689				
8	0.560				
9				0.789	
10	0.684				
11				0.406	
12	0.661				
13	0.589				
14			0.444		
15	0.511				
16	0.644				
17	0.601				
18			0.448		
19			0.323		
20	0.599				
21			0.748		
22			0.766		
23			0.694		
24	0.430				
25				0.717	
26				0.797	
27				0.766	
28		0.323			
29		0.631			
30		0.690			
31		0.681			
32		0.482			

تُظهر نتائج الجدول (3) فقرات المقياس وقيم تشبع تلك الفقرات على العوامل الخمسة المكونة للمقياس، ويجدر بالذكر وجود بعض الفقرات التي تشبعت على أكثر من عامل، وتم الإبقاء عليها مع الفقرات المشابهة لها في المحتوى، إضافة لمُعامل التشبع الأعلى، وقد تم إعادة تسمية العوامل بما يتناسب مع محتوى الفقرات، وقد توزعت الفقرات على العوامل الخمسة على النحو الموضح في الجدول الآتي:



توزيع الفقرات على العوامل الخمسة

الرقم	البُعد	عدد الفقرات	الفقرات
العامل الأول	التجاهل النشط	12	24، 20، 17، 16، 15، 13، 12، 10، 8، 7، 5، 1
العامل الثاني	التأقلم الانفعالي والتحاور	8	2 (عكسية)، 3 (عكسية)، 4 (عكسية)، 28، 29، 30، 31، 32
العامل الثالث	المرونة المعرفية	6	23، 22، 21، 19، 18، 14
العامل الرابع	الدعم الاجتماعي	3	27، 26، 25
العامل الخامس	التجنب والسلبية	3	11، 9، 6
المقياس الكلي	إستراتيجيات المواجهة المعرفية الانفعالية	32	1 إلى 32

يتضح مما سبق ان مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية - الانفعالية لضحايا التنمّر الإلكتروني (بصورته النهائية)، المكون من (32) فقرة يتمتع بخصائص قياسية عالية، ملحق (1).

ب. مقياس ضحايا التنمّر الإلكتروني (إعداد عاشور 2016):

هدفَ المقياس إلى الكشف عن ضحايا التنمّر الإلكتروني والآثار الناتجة عنه من وجهة نظر الضحية، إذ يتكوّن المقياس من (34) مفردة، في أربعة عوامل، إذ تم حذف عامل القذف الإلكتروني مع عبارته التي لا تتناسب مع البيئة السعودية بناء على آراء المحكمين، وبعد الاستئذان من المؤلف الأصلي؛ ليصبح المقياس مكوناً من (25) مفردة لثلاثة عوامل تتمثل فيما يأتي:

- العامل الأول: التخفي الإلكتروني، وقد تضمّن (10) مفردات.
- العامل الثاني: المضايقات الإلكتروني، وتضمّن (10) مفردات.
- العامل الثالث: المطاردة الإلكتروني، وتضمّن (5) مفردات.

طريقة تصحيح المقياس:

تم تصميم مقياس ضحايا التنمّر الإلكتروني بطريقة تعتمد على تدرج ثنائي، إذ يتم تقييم كل مفردة من المقياس من خلال استجابة واحدة من خيارين: "نعم" أو "لا"، وقد تم تحديد وزن لكل استجابة بحيث تُعطى الاستجابة "نعم" درجتين، بينما تُعطى الاستجابة "لا" درجة واحدة، فهذا النظام يتيح تصحيح المقياس بسهولة، إذ يتم جمع النقاط المخصّصة لكل إجابة للحصول على درجة إجمالية، وبذلك كانت الدرجة العظمى للمقياس (50)، والدرجة الصغرى للمقياس (25)؛ فتعكس الدرجة المرتفعة مستوىً عاليًا من التنمّر الإلكتروني الذي يتعرّض له الفرد؛ مما يشير إلى وجود آثار سلبية واضحة، في حين تعكس الدرجة



المنخفضة انخفاض مستوى التنمّر؛ مما يدل على تجربة أكثر إيجابية، وقد تم تصميم مفتاح تصحيح للمقياس ليسرّل عملية التقييم؛ مما يساعد الباحثين والممارسين في فهم تأثير التنمّر الإلكتروني بشكل أكثر دقةً وفعاليةً.

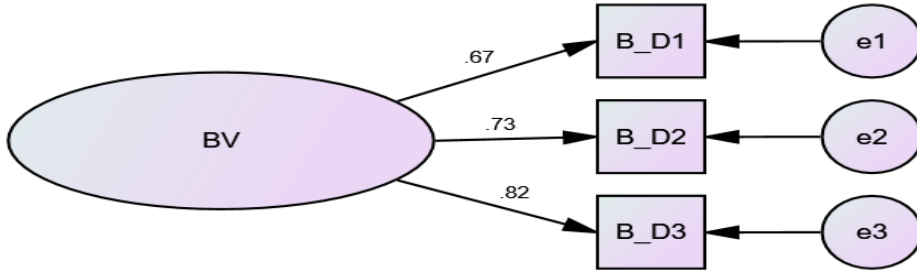
الصدق:

الصدق العاملي:

التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من صدق البناء لمقياس ضحايا التنمّر باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis)، إذ تم فحص النموذج المكوّن من ثلاثة متغيرات ملاحظة تمثل أبعاد المقياس، التي تم التعامل معها كتجمعات (Parcels)، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (Amos)، ويبين الشكل (3) البنية العاملية لمقياس التنمّر ومعاملات الانحدار للأبعاد.

وقد تم بعد ذلك حساب مؤشرات جودة المطابقة للحكم على صدق بنية المقياس، ومدى مطابقة البيانات للنموذج الافتراضي المقترح من قبل مُعد المقياس، وقد تم استخدام عدة محكّات للحكم على جودة ملاءمة البيانات للنموذج (Bollen, 1990; Bentler, 1987; Fabrigar et al., 1999)، وذلك كما هو موضّح في الجدول (5).



جدول رقم (5):

مؤشرات جودة المطابقة

مؤشر المطابقة	المحك	القيمة الفعلية
χ^2	p-value > 0.05	3.272 (الدلالة = 0.070)
χ^2/df	$\chi^2/df \leq 5$	3.272
IFI	IFI \geq 0.8	0.983
CFI	CFI \geq 0.8	0.982
GFI	GFI \geq 0.8	0.986
SRMR	SRMR \leq 0.10	0.042



يُظهر الجدول (5) أنّ جميع قيم مؤشرات المطابقة قد حققت المحكات لمطابقة جيدة؛ مما يشير إلى
صدق بنية المقياس.

كما تم حساب التشبعات التي تعبر عن تشبع المقياس على الأبعاد، وذلك كما هو موضح في الجدول
(6).

جدول رقم (6):

تشبعات الفقرات على عواملها الكامنة

البُعد	β
التخفي الإلكتروني	***0.667
المضايقات الإلكترونية	***0.728
المطاردة الإلكترونية	***0.822

يُبين الجدول (6) أنّ جميع الأوزان المعيارية كانت دالة إحصائيًا عند (0.0001)، كما كانت جميعها
أكبر من 0.3؛ مما يفيد بجودة المقياس المستخدم وصدق بنائه. والمكون من (25) فقرة، ملحق (2).

ج- البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية (إعداد الباحثين):

أهداف البرنامج:

يسعى البرنامج لتحقيق العديد من الأهداف، وتمثلت في: أهداف عامة، وأهداف خاصة.

1-الهدف العام:

يهدف البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية إلى تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية

لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة، ممن تراوحت أعمارهنّ ما بين
(16-18) عامًا.

2-الأهداف الخاصة:

كما يسعى البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الخاصة التي تتفق مع مبادئ الإرشاد المعرفي

القائم على اليقظة الذهنية كما حددها سيجل وآخرون (2013) Segal et al.

التركيز: من خلال الاهتمام الجيد والمستمر الذي يتم جمعه وتركيزه بدلًا من التشتت والتجزئة.

زيادة الوعي بـ (الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية) لحظة بلحظة؛ للتمكن من الاستجابة

للمواقف مع الاختيار بدلًا من الرد تلقائيًا، وذلك من خلال التدريب على أن تصبح أكثر وعيًا باهتماماتك.

الاهتمام باللحظة الحالية: بدعم وضع "لحظة بلحظة" من خلال عدم "التتبع"؛ أي عدم إعطاء

الإرشادات مسبقًا للوقت الذي يحتاج فيه المشاركون بالفعل إلى التصرف بناءً عليها.



اللامركزية: الارتباط بالأفكار والمشاعر وأحاسيس الجسد والدوافع كأحداث تمر في العقل والجسد، بدلاً من التماهي معها.

القبول، وعدم التعلق: يسمح برؤية الأشياء من منظور أوسع وأكثر وضوحاً؛ لذلك نحن أكثر قدرة على الاستجابة لمجمل الموقف بدلاً من التركيز على جزء واحد فقط.

التخلي عن: هذه المهارة الأساسية في منع نفسه من دخول وخروج الأفكار غير المفيدة.

"الوجود" بدلاً من "الفعل": مراقبة الحالة الحالية مقابل الحالات المتوقعة أو المرغوبة أو "ينبغي".

زيادة الوعي بظهور مشكلة في الجسم: هي رؤية الجسم كمكان رئيس يمكننا من خلاله تعلم الارتباط بشكل مختلف بتجربتنا، إضافةً إلى تقديم إشارات إلى وجود النفور والتوتر وما إلى ذلك.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

يستهدف البرنامج الحالي ضحايا التنمر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (16-18) سنة، ممن يمتلكن بعض الإمكانيات النفسية التي يمكن تنميتها لتحقيق الإيجابية الذاتية للفرد، التي تنعكس على المواجهة الفعالة للتنمر الإلكتروني، وكل ذلك له أثره الإيجابي على المجتمع، وكان لاختيار هذه الفئة المستهدفة بالإرشاد بعض المبررات، منها:

1. كون هذه المرحلة مهمة وحرحة؛ مما يتطلب ضرورة مساعدة الطالبات على مواجهة المشكلات المختلفة التي قد تعوق حياتهن.

2. خطورة اعتماد طالبات المرحلة الثانوية على الواقع الافتراضي كمصدر أساسي وبديل للدعم الاجتماعي؛ مما يعرضهن لمشكلة التنمر الإلكتروني؛ لذا سعت الدراسة الحالية لتنمية بعض أساليب المواجهة الإيجابية لمواجهة التنمر الإلكتروني.

الأساس النظري الذي يقوم عليه البرنامج:

يستند الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية إلى سبعة أسس لممارسة اليقظة الذهنية، التي حددها كابات زين (2003) Kabat- Zinn والمتمثلة في:

- عدم إصدار الأحكام Nonjudging—being: ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الخبرات الداخلية والخارجية على أنها جيدة أو سيئة، ومحاولة التعايش مع الخبرة كما هي.
- الصبر Patience: ويشير إلى التفاهم والقبول بأنه في بعض الأحيان يجب أن تتكشف الأشياء كما هي في وقتها الخاص.
- عقل المبتدئين Beginner's mind: يشير إلى رؤية الخبرات والتعامل معها كأنها تحدث لأول مرة.
- الثقة Trust: أي تحمل المسؤولية عن نفسك، وتعلم الاستماع إلى كيانك والثقة به، والثقة باللحظة الحالية.



- عدم السعي Non-striving: ويُقصد به عدم السعي نحو تغيير ما لا يمكن تغييره في الواقع.
- القبول Acceptance: رؤية الخبرات كما هي بالفعل في اللحظة الحالية.
- التخلي/ دعها تذهب Letting Go: يشير إلى الاستغناء عن الأفكار والمشاعر والمواقف التي تسبب معاناة للفرد، وتركها تذهب بعيداً عنه.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تستخدم هذه الدراسة مجموعة من الفنيات، هي: (النمذجة- الواجب المتزلي- المحاضرة- الحوار والمناقشة- إعادة البناء المعرفي- التغذية المرتدة- المراقبة الذاتية- التأمل- الاسترخاء (العضلي، والذهني) - التنفس اليقظ- المشي اليقظ- الأكل اليقظ- التعرض الواعي- القراءة اليقظة- الاستماع اليقظ- تحديد الأفكار التلقائية- إعادة الإدراك- التعزيز- مسح الجسم- الجلوس التأملي- الخطاب التعاطفي الموجه للذات- التأمل المحب الحنون).

إجراءات سير العمل أثناء الجلسات:

- 1- توفير جو نفسي عام للجلسات يتسم بالأمن والاحترام المتبادل.
- 2- توفير مكان مخصص للجلسات.
- 3- تعمد الدراسة في الجلسة التمهيديّة إلى إقامة علاقة إرشادية بينها وبين أفراد المجموعة الإرشادية، وذكر الهدف من البرنامج، وتم تطبيق القياس القبلي لمقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية.
- 4- تبدأ الجلسة بعرض لموضوع الجلسة وهدفها، وتلقى محاضرة للتعريف بذلك.
- 5- توفير الأنشطة المناسبة لكل جلسة، وتطبيق بعض الفنيات التي تدعم الهدف من الأنشطة، وإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة الإرشادية لممارستها.
- 6- توزع استمارة تقويم الجلسة على أفراد المجموعة الإرشادية؛ لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول تطوير الجلسة.
- 7- يتم الاعتماد على مجموعة من الأدوات، حسب هدف كل جلسة، وهي: مقاطع فيديو- التسجيلات الصوتية- عرض باوربوينت- مرايا- أوراق- بالنونات-كتيب إرشادي- استمارة تقويم الجلسة- استمارة تقويم البرنامج- موسيقى هادئة تساعد على الاسترخاء.
- 8- في نهاية كل جلسة يتم الاتفاق على الموعد التالي للجلسة القادمة مع أفراد المجموعة الإرشادية.



تقويم فاعلية البرنامج:

تعتمد عملية تقويم فاعلية البرنامج على الآتي:

أ) التقويم المبدئي:

1- يُعرض البرنامج في صورته الأولى على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية؛ لإبداء وجهة نظرهم العلمية والاستفادة منها.

ب) التقويم التكويني:

هو التقويم الذي يحدث أثناء تنفيذ جلسات البرنامج بمتابعة التقدم فيه، ويتم من خلال استمارة تقويم الجلسة (إعداد الباحثين)، ويقدم بعد نهاية كل جلسة؛ للتعرف على مدى الاستفادة من الجلسة، ومدى التقدم في البرنامج، ومعالجة أوجه القصور أثناء البرنامج.

ج) التقويم النهائي:

1- من خلال تقويم طالبات المجموعة الإرشادية للبرنامج من خلال استمارة تقويم البرنامج (إعداد الباحثين): لمعرفة مدى رضاهن عن البرامج، ومدى استفادتهن من حضور الجلسات.
2- يتم إجراء تطبيق بعدي على المجموعتين: الإرشادية، والضابطة، على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية.
3- المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الإرشادية على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية والانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وذلك بعد انتهاء البرنامج.

د) التقويم التتبُّعي:

يتمثل في المقارنة بين القياسين القبلي والتتبُّعي للمجموعة الإرشادية على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية والانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية، وذلك يتم بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج؛ لكسر أثر التذكر، وللتأكد من أن أفراد العينة الإرشادية اكتسبوا بالفعل مهارات حياتية للتعامل مع التنمر الإلكتروني، وليست مجرد تذكر لما تم في الجلسات.

الأساليب الإحصائية:

للتحقق من فروض الدراسة؛ تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار مان ويتني Mann whitney Test لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة؛ وذلك للتحقق من صحة الفرض الثاني.
- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة؛ وذلك للتحقق من صحة الفرضين الأول والثالث.



نتائج الدراسة:

نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي في مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني.

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني على أفراد المجموعة الإرشادية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد تطبيقه مباشرة، تم استخراج كل من الإحصاءات الوصفية لكل من الأداء القبلي والبُعدي لأفراد عينة الدراسة على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية وأبعاده، كما تم استخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (*Wilcoxon Signed rank test*) لفحص أثر التدريب، ويوضح الجدول (6) الإحصاءات الوصفية، ونتائج اختبار (*Wilcoxon Signed rank test*)، وحجم الأثر.

جدول رقم (6):

الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (<i>Wilcoxon Signed rank test</i>) وحجم الأثر للتدريب							
البُعد	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	حجم الأثر r
التجاهل النشط	سالب	0	0	0	2.521	0.012	0.630 (كبير)
	موجب	8	4.5	36			
	تساوي	0					
	المجموع	8					
التأقلم الانفعالي والتحاور	سالب	0	0	0	2.375	0.018	0.594 (كبير)
	موجب	7	4	28			
	تساوي	1					
	المجموع	8					
المرونة المعرفية	سالب	0	0	0	2.375	0.018	0.594 (كبير)
	موجب	7	4	28			
	تساوي	1					
	المجموع	8					
الدعم الاجتماعي	سالب	1	1	1	1.997	0.046	0.499 (كبير)
	موجب	5	4	20			
	تساوي	2					
	المجموع	8					



حجم الأثر r	الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	توزيع الرتب	البُعد
					8	المجموع	
0.596	0.017	2.384	0	0	0	سالب	التجنب
(كبير)			28	4	7	موجب	والسلبية
					1	تساوي	
					8	المجموع	
0.632	0.012	2.527	0	0	0	سالب	الكلبي
(كبير)			36	4.5	8	موجب	
					0	تساوي*	
					8	المجموع	

*: دال عند 0.05

يبين الجدول رقم (6) ما يأتي:

- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب على بُعد التجاهل النشط (2,521)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في زيادة مستوى التجاهل النشط لهذا البُعد، ولمعرفة مقدار هذا الأثر تم حساب مُعامل حجم الأثر (*Effect size*) كأحد أساليب ما وراء التحليل (*Meta-Analysis*): لمعرفة حجم التأثير وليس فقط الدلالة للبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين. وذلك باستخدام مُعامل حجم التأثير (r)، وقد بلغت قيمة هذا المُعامل (0.630)، الذي يعني أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (1988).
- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب على بُعد فقد التأقلم الانفعالي والتحاور (2,375)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في رفع مستوى التأقلم الانفعالي والتحاور لهذا البُعد، كما بلغ مُعامل حجم التأثير (r) لهذا البُعد (0.594)؛ مما يشير إلى أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (1988).
- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب على بُعد المرونة المعرفية (2,375)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في زيادة مستوى المرونة المعرفية، كما بلغ مُعامل حجم التأثير (r) لهذا البُعد (0.594)؛ مما يشير إلى أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (1988).



- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب على بُعد الدعم الاجتماعي (1.997)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في رفع مستوى الدعم الاجتماعي، كما بلغ مُعامل حجم التأثير (r) لهذا البُعد (0.499)؛ مما يشير إلى أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (Cohen, 1988).

- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب على بُعد التجنب والسلبية (2.384)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في خفض مستوى التجنب والسلبية (إذ تم عكس الفقرات للبعد كاملاً؛ مما يعني أنه كلما ارتفعت الدرجة قلَّ مستوى التجنب والسلبية)، كما بلغ مُعامل حجم التأثير (r) لهذا البُعد (0.596)؛ مما يشير إلى أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (Cohen, 1988).

- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التدريب على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية ككل (2,527)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائياً للتدريب في رفع مستوى استخدام إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية عمومًا، كما بلغ مُعامل حجم التأثير (r) للمقياس (0.632)؛ مما يشير إلى أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهن (Cohen, 1988).

وتنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رُتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي في مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني"، وبالنظر إلى نتائج الجداول السابقة نرى ارتفاعاً ملحوظاً في درجات أفراد العينة التجريبية (بعد تطبيق البرنامج) على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية؛ وذلك لصالح القياس البُعدي، ويشير ذلك إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لتنمية إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى عينة الدراسة. نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رُتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البُعدي لمقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني.

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني على أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية مباشرة، ثم تم استخراج كلٍّ من الإحصاءات الوصفية، كما تم بعد ذلك فحص



الفروق بين متوسطي رُتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس إستراتيجية المواجهة المعرفية-الانفعالية (القياس البُعدي)؛ لتحديد ما إذا كانت الفروق في القياسين القَبلي والبُعدي في السؤال الأول راجعة للبرنامج التدريبي أم لعوامل أخرى دخيلة غفلت عنها الدراسة، وقد تم استخدام اختبار مان ويتني (*Mann-Whitney*) للابارامتري لاختبار الفرق بين أداء المجموعتين على القياس البُعدي، وذلك كما هو موضح في الجدول (7).

جدول رقم (7):

اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة لفحص الفرق في القياس البُعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

حجم التأثير r	الدلالة الإحصائية (باتجاه واحد)	U	التجريبية		الضابطة		البُعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.840 (كبير)	0.001	صفر	100	12.5	36	4.5	التجاهل النشط
0.840 (كبير)	0.001	صفر	100	12.5	36	4.5	التأقلم الانفعالي والتحاور
0.604 (كبير)	0.001	9	100	12.5	36	4.5	المرونة المعرفية
0.840 (كبير)	0.001	صفر	91	11.38	45	5.63	الدعم الاجتماعي
0.840 (كبير)	0.001	صفر	100	12.5	36	4.5	التجنب والسلبية
0.840 (كبير)	0.001	صفر	100	12.5	36	4.5	الكلي

يبين الجدول (7) ما يأتي:

- بلغت قيمة اختبار مان ويتني لبُعد التجاهل النشط (صفرًا)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يشير لفروق دالة إحصائية بين المجموعتين، وإذ إن متوسط الرتب لأداء المجموعة التجريبية كان أكبر؛ فهذا يشير إلى فروق جوهرية في زيادة مستوى التجاهل النشط نتيجة البرنامج التدريبي، كما بلغ مُعامل حجم التأثير (0.840)؛ مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي في رفع مستوى التجاهل النشط لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة التجريبية
- بلغت قيمة اختبار مان ويتني لبُعد التأقلم الانفعالي والتحاور (صفرًا)، وكانت دالة إحصائية؛ مما يشير إلى فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، وإذ إن متوسط الرتب لأداء المجموعة التجريبية كان أكبر؛ فهذا يشير إلى فروق جوهرية في زيادة مستوى التأقلم الانفعالي والتحاور نتيجة البرنامج



التدريبي، كما بلغ مُعاملِ حجم التأثير (0.840)؛ مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي في رفع مستوى التأقلم الانفعالي والتحاور لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة التجريبية

- بلغت قيمة اختبار مان ويتني لُبُعد المرونة المعرفية (9)، وكانت دالَّة إحصائيًّا؛ مما يشير لفروق دالَّة إحصائيًّا بين المجموعتين، وإذ إن متوسط الرتب لأداء المجموعة التجريبية كان أكبر؛ فهذا يشير إلى فروق جوهرية في زيادة مستوى المرونة المعرفية نتيجة البرنامج التدريبي، كما بلغ مُعاملِ حجم التأثير (0.604)؛ مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي في رفع مستوى المرونة المعرفية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة التجريبية.

- بلغت قيمة اختبار مان ويتني لُبُعد الدعم الاجتماعي (صفرًا)، وكانت دالَّة إحصائيًّا؛ مما يشير إلى فروق دالَّة إحصائيًّا بين المجموعتين، وإذ إن متوسط الرتب لأداء المجموعة التجريبية كان أكبر؛ فهذا يشير إلى فروق جوهرية في زيادة مستوى الدعم الاجتماعي نتيجة البرنامج التدريبي، كما بلغ مُعاملِ حجم التأثير (0.840)؛ مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي في رفع مستوى الدعم الاجتماعي لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة التجريبية.

- بلغت قيمة اختبار مان ويتني لُبُعد التجنب والسلبية (صفرًا)، وكانت دالَّة إحصائيًّا؛ مما يشير إلى فروق دالَّة إحصائيًّا بين المجموعتين، وإذ إن متوسط الرتب لأداء المجموعة التجريبية كان أكبر؛ فهذا يشير إلى فروق جوهرية في زيادة مستوى عدم التجنب والسلبية (إذ تم عكس الاستجابات؛ وعليه فإنها تعبر عن عدم التجنب والسلبية) نتيجة البرنامج التدريبي، كما بلغ مُعاملِ حجم التأثير (0.840)؛ مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي في رفع مستوى عدم التجنب والسلبية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة التجريبية.

- بلغت قيمة اختبار مان ويتني لمقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية (صفرًا)، وكانت دالَّة إحصائيًّا؛ مما يشير إلى فروق دالَّة إحصائيًّا بين المجموعتين، وإذ إن متوسط الرتب لأداء المجموعة التجريبية كان أكبر؛ فهذا يشير إلى فروق جوهرية في زيادة مستوى استخدام إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية نتيجة البرنامج التدريبي، كما بلغ مُعاملِ حجم التأثير (0.840)؛ مما يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التدريبي في رفع مستوى استخدام إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى الطالبات أفراد عينة الدراسة التجريبية

وبالنظر إلى نتيجة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة الإرشادية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البُعدي لمقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمُّر الإلكتروني"، وإلى نتائج المقياس،



والمقارنة بينهما؛ يتضح لنا من الجدول (7) وجود فروق بين متوسطات رُتب المجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج)، والمجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج) في الأداء على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمُر الإلكتروني خلال القياس البُعدي؛ وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يدل على فعالية البرنامج في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمُر الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؛ مما يشير إلى صحة هذا الفرض.

مناقشة نتيجة الفرضيتين الأولى والثانية:

اتفقت الدراسة الحالية مع مجموعة من الدراسات السابقة في الهدف المتمثل في الكشف عن فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية مع ضحايا التنمُر الإلكتروني؛ كدراسات: عبد اللاه (2024)؛ أحمد (2022)؛ النجار (2021)؛ Nasution (2023)؛ Michael & Reyes (2025)؛ Safira & Izzaty (2023) et al.

كما أكدت نتائج دراسة Emrah et al. (2019) أهمية التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة الذهنية للتقليل من التعرض للتنمُر الإلكتروني.

ويمكن القول: إنَّ ما يستند إليه هذا البرنامج الإرشادي الحالي من أسس فلسفية -متمثلة في: (عدم إصدار الأحكام، الصبر، عقل المبتدئين، الثقة، عدم السعي، القبول، التخلي عن الأفكار والمشاعر والمواقف التي تسبب معاناة للفرد) - أسهم في تنمية إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية؛ إذ ركزت الدراسة عليها خلال جلسات البرنامج، وخلال ممارسات أفراد المجموعة الإرشادية لليقظة الذهنية.

وتعزو الدراسة تفسير هذه النتيجة إلى أن العمل في إطار جماعي أسهم في تعزيز فاعلية البرنامج؛ إذ أتاح للأفراد فرصة التعلم من تجارب الآخرين، وملاحظة إستراتيجيات المواجهة الناجحة؛ الأمر الذي دعم عملية تعديل الأفكار التلقائية وتعزيز الوعي اللحظي بالمشاعر والانفعالات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سافيرا وإيزاتي (2025) Safira & Izzaty عن فعالية الإرشاد الجماعي القائم على اليقظة الذهنية في الحد من الشعور بالوحدة لدى المراهقين ضحايا التنمُر؛ إذ إن الإرشاد الجماعي القائم على التأمل الذهني هو تدخل واعد للحد من الشعور بالوحدة لدى المراهقين ضحايا التنمُر؛ من خلال تعزيز التنظيم الانفعالي، وتحسين الدعم الاجتماعي، إذ يُساعد التأمل الذهني على تخفيف الضيق النفسي المرتبط بالتنمُر، ويزود المراهقين بالأدوات التي يحتاجون إليها لتحسين صحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية.

كما تعزو الدراسة فعالية البرنامج الحالي إلى استخدامه أنشطة وتدرجات هدفت لتشجيع طالبات المجموعة الإرشادية على أن يفكرن ويشعرن ويسلكن بطريقة يقظة واعية، وقد ساعدتهن على المواجهة الإيجابية للتنمُر الإلكتروني، المتمثلة في: القراءة اليقظة حول التنمُر الإلكتروني، وأنشطة تناولت عرض



نماذج وقصص واقعية لأشخاص تعرضوا للتنمر الإلكتروني؛ لزيادة وعي الأفراد بأساليب المواجهة، ونشاط تعلق بعرض بعض المواقف حول بعض صور التنمر الإلكتروني، وكيفية معالجتها بشكل علمي، وأنشطة تناولت التدريب على الاسترخاء الذهني، والأكل اليقظ، والتنفس اليقظ، وتسجيل بعض المواقف المرتبطة ببعض صور التنمر الإلكتروني وتحديد ما يرتبط بها من معتقدات ذاتية. ونشاط حول تدعيم الشعور بالجدارة والاستحقاق، وتنمية القدرة على تحديد الهدف والوعي به، ونشاط لزيادة مستوى الدافعية، وكذلك نشاط لتنمية تحدي الصعاب، ونشاط جدول ترتيب الأولويات، والمشي اليقظ، والتدريب على اتخاذ قرار صحيح، إذ أسهمت هذه الأنشطة في زيادة الوعي والانتباه اليقظ لأفكارهن ومشاعرهن وللموقف الحالي بشكل متأنٍ دون تقييد؛ مما أتاح للطالبات فرصة التعامل مع مواقف التنمر الإلكتروني بطريقة واعية، فكان له أثر فعّال في فاعلية البرنامج.

كما كان للفنيات المستخدمة في البرنامج الحالي دور في فاعلية البرنامج؛ إذ استخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الفنيات المناسبة؛ كالمحاضرة، والحوار والنقاش، والواجب المنزلي، والتعزيز، والنمذجة، وإعادة الإدراك، وإعادة البناء المعرفي، إضافة إلى فنيات اليقظة الذهنية التي ساعدت على التركيز على اللحظة الحالية، والتعامل مع الأفكار والمشاعر بتقبل دون إصدار أحكام.

كما ترجع فاعلية البرنامج الإرشادي الحالي أيضاً إلى انضباط أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي ومشاركتهن بفاعلية فيه؛ مما يعني أنه قد ساعد في بث روح المبادرة الإيجابية والمثابرة لديهن، والابتعاد بهن عن السلبية والخمول، كما كان لتلك العلاقة دور بارز في نجاح البرنامج الإرشادي، إذ تتسم العلاقة بينهن وبين الباحثة بالاحترام المتبادل، والتعاطف والمودة، والتقبل غير المشروط، حيث الانفتاح على ما يقلّنه أو يشعّرن به أو يمارسنه، وكذلك محاولة تقديم الدعم وإشعارهن بأن لديهن إمكانيات وقدرات ذاتية، وأنهن بحاجة فقط للوعون لتحسن استجاباتهن.

إذ ساعد الاستعداد الإيجابي للتعلم والتغيير للأفضل من قبل أفراد المجموعة التجريبية على المثابرة والجدية، خاصةً أن جلسات البرنامج الإرشادي اقتضت الانتباه اليقظ، والتركيز على اللحظة الحالية لأفكارهن ومشاعرهن وأحاسيس جسدهن؛ مما كان له أثر إيجابي في تنمية أساليب المواجهة الإيجابية لدى عينة الدراسة؛ ومن ثمّ أسهم في نجاح البرنامج الإرشادي.

فضلاً عن أن البرنامج الإرشادي الحالي قد ركّز أيضاً على المساعدة على الالتزام بإجراء ممارسات اليقظة الذهنية، مثل: ممارسة التنفس اليقظ، وجلسات التأمل، ومسح الجسم، والاسترخاء البدني/الذهني، والمشي اليقظ، والأكل اليقظ، والاستماع اليقظ، والقراءة اليقظة، التي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على الانتباه والوعي باللحظة الحالية، وعدم إصدار أحكام على أفكارهن وانفعالاتهن، والتعامل معها كأحداث عابرة دون الخوض في محتواها، مع التركيز على مبدأ الصبر أثناء تلك الممارسات، واتخاذ



خطوات بسيطة نحوها بالبداية خطوة بخطوة من البسيط إلى المعقد، وبالتدريب عليها لفترات قصيرة إلى أن أصبحت أسلوب حياة، مع الوعي بأن مجرد المحاولة يعد تقدماً في حد ذاته، الأمر الذي ربما جعل أفراد المجموعة التجريبية يستمررن في الجلسات الإرشادية بتفاؤل كبير، و شعورهن بأن التحسن قد حصل؛ ومن ثمَّ الحرص على الاستمرار في تنفيذ مهامهن المتفق عليها داخل الجلسات، مع بذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من التقدم؛ مما أثر إيجابياً في تحسين إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية للتنمر الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع مجموعة من الدراسات في الهدف المتمثل في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني من خلال البرنامج الإرشادي؛ كدراسات: إبراهيم (2020) إذ اتفقت مع الدراسة الحالية في فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في استخدام الطلاب لإستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني. واتفقت دراسة عثمان (2021) مع نتائج الدراسة الحالية في تحسين إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني بعد تطبيق البرامج الإرشادية، مما يؤكد أهمية التدخلات النفسية في تنمية مهارات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية وتعزيز قدرتهم على التكيف النفسي.

نتائج الفرضية الثالثة، ومناقشتها:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبُّعي في مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني.

للتحقق من هذه الفرضية والإجابة عن السؤال تم تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرةً (البعدي)، وبعد مرور شهرين من انتهاء التطبيق (المتابعة) تم استخراج كلٍّ من الإحصاءات الوصفية لكل من الأداء البعدي والتتبُّعي لأفراد عينة الدراسة على مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية-الانفعالية وأبعاده، كما تم استخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (*Wilcoxon Signed rank test*) لفحص أثر التدريب على المدى البعيد، ويوضح الجدول (8) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (*Wilcoxon Signed rank test*).

جدول رقم (8):

الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار (*Wilcoxon Signed rank test*) للأداء البعدي والتتبُّعي لمقياس المواجهة

البُعد	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التجاهل النشط	سالب	4	2.5	10	-1.841	0.066
	موجب	0	0	0		
	تساوي	4				



البُعد	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التأقلم الانفعالي والتحاور	المجموع	8				
	سالب	3	2	6	-1.732	0.083
	موجب	0	0	0		
	تساوي	5				
	المجموع	8				
المرونة المعرفية	سالب	4	2.75	11	-0.962	0.336
	موجب	1	4	4		
	تساوي	3				
	المجموع	8				
	سالب	3	2.17	6.5	-0.557	0.577
موجب	1	3.5	3.5			
تساوي	4					
المجموع	8					
التجنب والسلبية	سالب	4	3.13	12.5	-1.414	0.157
	موجب	1	2.5	2.5		
	تساوي	3				
	المجموع	8				
	سالب	5	3.8	19	-1.782	0.075
موجب	1	2	2			
تساوي	2					
المجموع	8					

*: دال عند 0.05

يبين الجدول (8) ما يأتي:

- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداء البُعدي والتبُععي لمجموعة الدراسة التجريبية (-1.841) لُبعد التجاهل النشط، وكانت غير دالّة إحصائيًا؛ مما يفيد باحتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الذي أُجريت فيه الدراسة.
- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداء البُعدي والتبُععي لمجموعة الدراسة التجريبية (-1.832) لُبعد التأقلم الانفعالي والتحاور، وكانت غير دالّة إحصائيًا؛ مما يفيد باحتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الذي أُجريت فيه الدراسة.



- بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداء البعدي والتبقي لمجموعة الدراسة التجريبية (-0.962) لبُعد المرونة المعرفية، وكانت غير دالة إحصائياً؛ مما يفيد باحتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الذي أُجريت فيه الدراسة.
 - بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداء البعدي والتبقي لمجموعة الدراسة التجريبية (-0.557) لبُعد الدعم الاجتماعي، وكانت غير دالة إحصائياً؛ مما يفيد باحتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الذي أُجريت فيه الدراسة.
 - بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداء البعدي والتبقي لمجموعة الدراسة التجريبية (-1.414) لبُعد التجنب والسلبية، وكانت غير دالة إحصائياً؛ مما يفيد باحتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الذي أُجريت فيه الدراسة.
 - بلغت قيمة اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة لفحص الفرق بين الأداء البعدي والتبقي لمجموعة الدراسة التجريبية (-1.782) للدرجة الكلية للمقياس، وكانت غير دالة إحصائياً؛ مما يفيد باحتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الذي أُجريت فيه الدراسة، ولم تحدث انتكاسة لأفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق البرنامج، وخلال فترة المتابعة.
- ويرجع ذلك إلى أن المهارات التي تم اكتسابها خلال جلسات البرنامج الإرشادي لم تكن وقتية، خاصةً أنها تقوم على ممارسات تمت بشكل يومي؛ مما جعلها جزءاً من بناء الطالبات المعرفي والانفعالي، بل جعلها أسلوب حياة لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ نتيجة ما مُسَّنه من تحسن في إستراتيجيات مواجهتهن للتنمر الإلكتروني بعد التدريب على البرنامج، ومن هذه المهارات: (التركيز على اللحظة الحالية، وتقبل الخبرات دون تقييم، واللفظ بالذات أثناء المعاناة، ومهارات التفكير المرن، والقدرة على حل المشكلات والإبداع في حلها، والقدرة على إدارة الوقت، واتخاذ القرار المناسب، وتحديد الهدف بجدارة واستحقاق)، وفي هذا الصدد تم تكليف الطالبات بتصميم جدول تحت مسمى "يوميات ممارسة اليقظة الذهنية"؛ لتشجيعهن على الالتزام بممارسة تمارين اليقظة كل يوم، مع تخصيص وقت لذلك، وتسجيل ملاحظتهن؛ الأمر الذي جعل من ذلك الانتظام في ممارستها أسلوب حياة، فقد أصبح من الصعب نسيانها أو التخلي عنها؛ إذ أصبحت جزءاً من شخصياتهن؛ نتيجة ما مُسَّنه من تحسن بعد التدريب على البرنامج.
- وأيضاً أسهم الحرص على متابعة الواجبات المنزلية ومناقشتها في بداية كل جلسة في تحقيق مبدأ الجدية في التزام الأفراد بتنفيذها والاستفادة منها، وكذلك المتابعة المستمرة لأفراد المجموعة التجريبية باستخدام الاتصالات، سواء الهاتفية أم عبر برنامج الواتس أب، خلال فترة المتابعة حول أدائهن اليومي لممارسات اليقظة الذهنية؛ وذلك لمناقشة الصعوبات التي تحوّل دون استمرارية تطبيقهن لما تم تعلمه،



والكشف عن مدى التغيير الذي تحقق في أساليب مواجهتهن للتنمُّر الإلكتروني بصفة خاصة، ولمواقف الحياة الضاغطة بصفة عامة؛ مما أسهم بشكل فعّال في إتقان مهارات اليقظة الذهنية، وتوظيفها في إستراتيجيات المواجهة الإيجابية، واستمرارها خلال فترة المتابعة، وجعلها ممارسة مستمرة في الحياة اليومية لأفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يمكن التوصية بالآتي:

- ضرورة تفعيل خدمات التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس الثانوية؛ لمساعدة الطالبات على اكتشاف قدراتهن الذاتية، ومواجهة مشكلاتهن بفعالية، وتوفير خدمات الدعم لضحايا التنمُّر الإلكتروني.
- ضرورة تركيز الدراسات النفسية في مجال الصحة النفسية على المتغيرات النفسية الإيجابية لدى ضحايا التنمُّر الإلكتروني من طالبات المرحلة الثانوية؛ لما له من تأثير إيجابي على أساليب مواجهة المواقف الضاغطة بصفة عامة، ومواجهة التنمُّر الإلكتروني بصفة خاصة.
- إثراء المناهج الدراسية بممارسات اليقظة الذهنية التي تسهم في تنمية الوعي، والتركيز على اللحظة الحالية؛ مما ينعكس إيجابياً على أساليب مواجهة الطلاب كل ما يتعرضون له من تحديات مرتبطة بمتغيرات العصر الحالي.
- ترسيخ مفهوم التربية الرقمية لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة، متضمناً إكساب الأفراد أساليب المواجهة الإيجابية للتنمُّر الإلكتروني، والطرق الوقائية تجاه التنمُّر الإلكتروني، وكذلك الاستخدام الآمن للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.

الاقتراحات لبحوث أخرى:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة (ذكور)، وعلى متغيرات أخرى مثل: التقدير الذاتي، والتنظيم الانفعالي لضحايا التنمُّر الإلكتروني
- إعداد برامج إرشادية قائمة على اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات تستهدف المتنمِّر إلكترونياً، والضحية، والمتفرج/ المشاهد.
- إجراء دراسات مقارنة بين الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة الذهنية والتدخلات الإرشادية الأخرى القائمة على اليقظة الذهنية؛ للوقوف على أفضل الطرق الإرشادية في مواجهة التنمُّر الإلكتروني لدى الضحايا.



المراجع العربية والإنجليزية:

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، رشا. (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30(106)، 483-512.
- أحمد، رندا محمد سيد. (2022). ممارسة العلاج القائم على اليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لعينة من ضحايا الابتزاز الإلكتروني من الفتيات. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، 73(3)، 287-319.
- آل عوض، علياء سعود. (2022). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية أساليب مواجهة التنمّر لدى طالبات ذوات صعوبات التعلم* [رسالة ماجستير منشورة- جامعة نجران]. دار المنظومة، <https://search.mandumah.com/Record/1313985>
- برنامج الأمان الأسري الوطني. (2016). *دليل التدريب البرنامج التوعوي للوقاية من العنف الأسري*. إدارة التوعية – قسم الخدمات المجتمعية.
- بودراع، رحمة، وإغمين، نذيرة. (2024). إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني لدى المراهقين المتمدرسين بولاية قلمة: دراسة ميدانية بمتوسطة سويداني بوجمعة. *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية*، 13(1)، 191-205.
- توجي، عائشة، ومعمري، حمزة. (2023). أساليب مواجهة التنمّر الإلكتروني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة غرداية. *مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 7(7)، 589-605.
- درويش، عمرو أحمد، والليثي، أحمد محمد. (2017). فاعلية بيئة تعلم معرفي سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*، 25(4)، 199-264.
- سيد، سعاد كامل قرني. (2021). فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً. *المجلة التربوية*، 91(91)، 2357-2421.
- شافعي، آمنة، وجفال، مريم. (2023). استخدام مدخل العلاج النفسي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في التدريب على إدارة الضغط النفسي والاستئثار العاطفية السلبية لدى المرأة المطلقة. *مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 7(3)، 65-87.
- الشناوي، أمينة إبراهيم. (2014). الكفاءة السيكومترية لمقياس التنمر الإلكتروني (المتنمر، الضحية). *مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية*، 11(11)، 1-37.
- الغازمي، عائشة ديجان قصاب. (2016). إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. *جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية*، 3(169)، 531-574.
- عاشور، رمضان حسين. (2016). البنية العاملية لمقياس التنمّر الإلكتروني كما تدرّكها الضحية لدى عينة من المراهقين. *المجلة العربية للدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*، 4(4)، 40-85.
- عبد الرحمن، نجلاء أحمد. (2022). فاعلية القصة الرقمية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمّر الرقمي لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*، 4(2)، 1141-1200.
- عبد اللاه، يوسف عبد الصبور، أبو ضيف، إيمان محمد، وحسن، عيبر حامد محمد. (2024). فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من طلاب الجامعة. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، 20(1)، 547-591.



- عثمان، محمود أبو المجد حسن. (2021). فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(112)، 399-444.
- عسران، كريم منصور. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني من المراهقين طلاب المرحلة الثانوية في ظل جائحة كوفيد-19: دراسة حالة. *مجلة تطوير الأداء الجامعي*، 11(1)، 128-169.
- العماري، أفراح قاسم. (2023). التنمّر الإلكتروني وإستراتيجيات مواجهته لدى المراهقات اليمنيات في أمانة العاصمة صنعاء. *مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية*، 5(2)، 473-496.
- عنانبة، سارة بشار. (2020). درجة شيوع أشكال التنمّر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة الهاشمية من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات [رسالة ماجستير منشورة -الجامعة الهاشمية]. دار المنظومة، <https://search.mandumah.com/Record/1251403>
- الغامدي، رحمة أحمد، والدوسري، هيفاء شبنان بداح. (2023). واقع ظاهرة التنمّر وأساليب مواجهتها لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة نجران. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 24(1)، 79-101.
- متولي، دعاء عامر عبد السلام. (2022). فاعلية برنامج إرشادي لتوعية الأطفال بإستراتيجيات مواجهة التنمّر الإلكتروني وانعكاسه على توافقهم النفسي والاجتماعي، *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، 39(3)، 1217-1321.
- مصطفى، محمد مصطفى عبد الرزاق. (2020). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المتمركز على التعاطف في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا التنمّر الإلكتروني. *المجلة التربوية*، 37(37)، 968-873.
- المومني، رنا ثاني ضامن. (2017). التكامل بين التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي كطريقتين للتحقق من البنية العاملة لمقياس مكزي للذكاءات المتعددة: الصورة السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 18(4)، 503-542.
- النجار، فاطمة الزهراء محمد. (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمّر المدرسي. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، 92(92)، 537-608.
- اليونيسف. منظمة الأمم المتحدة للطفولة. (2018). *درس يومي: القضاء على العنف في المدارس*. https://www.unicef.org/publications/files/An_Everyday
- اليونيسكو. منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم. (2019). *ما وراء الأرقام. وضع حد للعنف المدرسي والتنمّر*. <https://news.un.org/ar/story/2019/01/1025692>

Arabic References

- Ibrāhīm, Rashā. (2020). *Fā'ilīyyat barnāmaj irshādī ma'rifī sulūkī fi istikhdām istrātijīyyāt muwājahat al-tanamur al-iliktrūnī ladā ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyyah. al-Majallah al-Miṣriyyah lil-Dirāsāt al-Nafsīyyah*, 30(106), 483–512.
- Aḥmad, Randā Muḥammad Sayyid. (2022). *Mumārasat al-īlāj al-qā'im 'alā al-yaqazah al-'aqliyyah fi khafd a'rād idṭirāb mā ba'd al-ṣadmah li-'ayyīnah min ḍahāyā al-ibtizāz al-iliktrūnī min al-fatayāt. Majallat al-Khidmah al-Ijtīmā'īyyah*, 73(3), 287–319.



- Āl 'Awad, 'Alyā' Sa'ūd. (2022). *Fā'iliyyat barnāmaj irshādī intiqā'ī li-tanmiyat asālīb muwājahat al-tanamur ladā ṭalībāt dhawāt ṣu'ūbāt al-ta'allum [Risālat mājistūr manshūrah – Jāmi'at Najrān]*. Dār al-Manzūmah. <https://search.mandumah.com/Record/1313985>
- Barnāmaj al-Amān al-Usarī al-Waṭanī. (2016). *Dalīl al-tadrīb al-barnāmaj al-taw'awī lil-wiqāyah min al-'unf al-usarī*. Idārat al-Taw'iyyah – Qism al-Khidmāt al-Mujtama'iyyah.
- Būdhirā', Raḥmah, wa-Ighmīn, Nadhirah. (2024). *Istrātijyyāt muwājahat al-tanamur al-iliktrūnī ladā al-murāhiqīn al-mutamadrīsīn bi-Wilāyat Qālimah: Dirāsah maydāniyyah bi-Mutawassīṭat Suwaydānī Būjum'ah. Majallat Dirāsāt Insāniyyah wa-Ijtimā'iyyah, 13(1), 191–205.*
- Tūjī, 'Ā'ishah, wa-Ma'marī, Ḥamzah. (2023). *Asālīb muwājahat al-tanamur al-iliktrūnī ladā ṭalabat Qism 'Ilm al-Nafs wa-'Ulūm al-Tarbiyah bi-Jāmi'at Ghardāyah. Majallat Rawāfid lil-Dirāsāt wa-al-Abḥāth al-'Ilmiyyah fī al-'Ulūm al-Ijtimā'iyyah wa-al-Insāniyyah, (7), 589–605.*
- Darwīsh, 'Amr Aḥmad, wa-al-Laythī, Aḥmad Muḥammad. (2017). *Fā'iliyyat bī'at ta'allum mā'rifi sulūkī qā'imah 'alā al-mufaḍḍalāt al-ijtimā'iyyah fī tanmiyat istrātijyyāt muwājahat al-tanamur al-iliktrūnī li-tullāb al-marḥalah al-thānawīyyah. Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyyah, 25(4), 199–264.*
- Sayyid, Su'ād Kāmil Qarnī. (2021). *Fā'iliyyat al-irshād al-mā'rifi al-qā'im 'alā al-yaqāzah al-'aqliyyah fī taḥsīn al-shafaqah bi-al-dhāt wa-atharuhu 'alā waṣmat al-dhāt li-tullāb al-jāmi'ah al-mu'āqīn ḥarakiyyan. al-Majallah al-Tarbawīyyah, (91), 2357–2421.*
- Shāfi'i, Āminah, wa-Jaffāl, Maryam. (2023). *Istikhdām madkhal al-'ilāj al-nafsī al-mā'rifi al-qā'im 'alā al-yaqāzah al-dhihniyyah fī al-tadrīb 'alā idārat al-ḍaḡt al-nafsī wa-al-istithārah al-āṭifiyyah al-salbiyyah ladā al-mar'ah al-muṭallaqah. Majallat Rawāfid lil-Dirāsāt wa-al-Abḥāth al-'Ilmiyyah fī al-'Ulūm al-Ijtimā'iyyah wa-al-Insāniyyah, 7(3), 65–87.*
- al-Shinnāwī, Āminah Ibrāhīm. (2014). *al-Kafā'ah al-sīkumitriyyah li-miqyās al-tanamur al-iliktrūnī (al-mutanammir, al-ḍaḥiyyah). Majallat Markaz al-Khidmah lil-Istishārāt al-Baḥthiyyah, (11), 1–37.*
- al-'Āzimī, 'Ā'ishah Dīḥan Qaṣṣāb. (2016). *Istrātijyyāt al-muwājahah wa-'alāqatuhā bi-al-qalaq al-ijtimā'ī wa-al-taḥṣīl al-dirāsī ladā tullāb al-marḥalah al-thānawīyyah bi-al-Kuwayt. Majallat Kulliyyat al-Tarbiyah, 3(169), 531–574.*
- 'Āshūr, Ramaḍān Ḥusayn. (2016). *al-Bunyah al-āmiliyyah li-miqyās al-tanamur al-iliktrūnī kamā tudrikuhā al-ḍaḥiyyah ladā 'ayyīnah min al-murāhiqīn. al-Majallah al-'Arabiyyah lil-Dirāsāt wa-Buḥūth al-'Ulūm al-Tarbawīyyah wa-al-Insāniyyah, (4), 40–85.*

ثانيا: المراجع الإنجليزية

- Alvarez-Garcia, D., Nunez, J. C., Barreiro-Collazo, A., & Garcia, T. (2017). Validation of the cybervictimization questionnaire (CYVIC) for adolescents. *Computers in Human Behavior, (70), 270–281.*



- Bentler, P.M., & Chou, C.-P. (1987). Practical issues in structural modeling. *Sociological Methods & Research*, 16, 78-117.
- Bollen, K. A., & Stine, R., (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological Methodology*, 20, 115-40.
- Chang, E. C.; Tugade, M. M & Askawa, k. (2006). Stress an Coping Among Asian Americans:Lazarus and Folkmans Model and Beyond. (In) *Scott C. & Wong, P. T. (Eds), Stress and Coping AMulticultural Perspectives*. Department of Psychology University of Michigan, AnnArbor, M48109
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Collard, P. (2013). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Dummies*. John Wiley & Sons.
- Den Hamer, A. H & Konijn, E. A. (2015). Adolescents Media exposure may Increase their cyberbullying behavior: a longitudinal study. *The journal of adolescent health*, 56(2). 203-208. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.016>
- Emrah, E.,Sabah, B.,Kagan,K. & Mark, D. (2019). *Childhood Emotional Abuse and Cyberbullying Perpetration Among Adolescents: The Mediating Role of Trait Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0055-5>.
- Fabrigar L. R., MacCallum R. C., Wegener D. T., Strahan E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3):272–299. doi: 10.1037/1082-989X.4.3.272.
- Guarini, A., Menin, D., Menabò, L., & Brighi, A. (2019). RPC teacherbased program for improving coping strategies to deal with cyberbullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 948.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kaur, K. & Sandhu, D. (2016). Enhancing mental and emotional health of cyber bullying victims: A possible intervention. *International Journal of Social Sciences Review*, 4(3), 333-339.
- Koç, M., Horzum, M. B., Ayas, T., Aydın, F., Özbay, A., & Uğur, E. (2016). Coping with cyberbullying scale: Study of reliability and validity. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 116–128.
- Kozan, I., Baloglu, M. & Kesici, S. (2018, July 9-11). *The Relationship between mindfulness and cyberbullying among college students* [Paper presented]. European Academic Research Conference on Global Business, Economics, Finance and Social Sciences, Geneva, Switzerland.



- Michael, J., & Reyes, M. E. S. (2023). Online mindfulness-based Logotherapy program: a pilot study targeting depressive symptoms of cyberbullied adolescents during the Covid-19 pandemic. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(1), 1-9.
- Nasution, S., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Mindful-Based Cognitive Therapy Approach Bibliotherapy Techniques in Increasing Self Confidence in Cyberbullying Victims. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 10(2), 303-311.
- Onditi, H. Z. (2017). *Cyberbullying in Tanzania: Adolescents' experiences and the psychosocial factors influencing coping strategies*. (Doctoral dissertation), University of British Columbia.
- Orel, A., Campbell, M., Wozencroft, K., Leong, E., & Kimpton, M. (2017). Exploring university students' coping strategy intentions for cyberbullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(3), 446-462.
- Phantong, K. & Prasertsin, U. (2021). *Enhancing Resilience and Coping strategies for cyberbullying in Adolescence using Mindfulness- based cognitive therapy through group counseling* [The degree Doctor of Philosophy, The university of Srinakharinwirot]. Proquest Dissertations and Theses Global.
- Safira, C. A., & Izzaty, R. E. (2025). Effectiveness of Mindfulness-Based Group Counseling to Reduce Loneliness in Adolescents Victims of Bullying. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(2), 123-132.
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd Ed.), Foreword by Jon Kabat-Zinn, Guilford Publications.
- Shapero, B., Greenberg, J., Pedrelli, P., Desbordes, G. & Lazar, S. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy. In *The Massachusetts General Hospital Guide to Depression* (167-177). Humana Press, Cham.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.



الملاحق

ملحق (1)

مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية - الانفعالية لضحايا التنمر الإلكتروني (بصورته النهائية).
إعداد

الحري، سحر بنت سعود؛ مرسي، مئى مصطفى فرغلي (2026)

أولاً: البيانات الأولية:

الاسم: (رموز فقط)

المدرسة:

الصف:

الفصل:

طريقة التواصل: (جوال)

ثانياً: تعليمات التطبيق:

عزيزتي الطالبة: أمامك مجموعة من العبارات التي تتطلب الإجابة عنها، وذلك من خلال وضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تنطبق عليك من خلال اختيار إحدى البدائل الآتية: (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، أبداً)، إذ قامت الباحثتان بإعداد هذا المقياس، الذي يهدف إلى التعرف على بعض الآراء والأفكار ووجهات النظر واستجاباتك وتصرفاتك في المواقف المختلفة، مع الحرص على عدم ترك أي عبارة دون إجابة، فلا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، علمًا أن هذه الإجابات سرية، وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، وللطالبة الحق في عدم المشاركة أو الانسحاب متى أرادت، مع شكري وتمنيتي لك بالتوفيق.

ثالثاً: عبارات مقياس إستراتيجيات المواجهة المعرفية والانفعالية:

م	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	أبداً
1	أتقبل أحداث التنمر الإلكتروني غير المتوقعة.					
2	ألوم نفسي على أخطائي.					
3	أبالغ في الاهتمام بمعاناتي.					
4	أقسو على نفسي عند شعوري بالفشل في المواجهة.					
5	أعبر عن مشاعري وأفكاري بسهولة تجاه تعرضي للتنمر الإلكتروني.					
6	أفضل الهروب بدلاً من المواجهة.					
7	أستفيد من خبراتي السابقة في مواجهة التنمر الإلكتروني.					
8	أبذل جهداً فعالاً في مواجهة التنمر الإلكتروني.					
9	أتجنب التعامل مع المواقف عندما تبدو صعبة لي.					
10	أبتكر أساليب جديدة في مواجهة التنمر الإلكتروني.					
11	أتعامل مع التنمر الإلكتروني باستخدام أساليب تقليدية.					
12	أنظم وقتي بفعالية في استخدام طرق المواجهة.					



13	أتصدى لمواجهة المشكلة بعديها تحديًا يجب التغلب عليه.
14	قادرة على حل مشكلاتي بأسلوب علي.
15	أسعى للتدريب على مهارات التعامل الفعال مع مواقف التنمر الإلكتروني.
16	أستخدم أفكارًا متنوعة للتعامل مع التنمر الإلكتروني.
17	أختار أسلوبًا مناسبًا لمواجهة الآثار المترتبة على التنمر الإلكتروني.
18	أركز على جانب واحد للتعامل مع المشكلة.
19	أقبل نقد الآخرين بدون تعصب.
20	أعدّل من أفكاري السابقة المرتبطة بالمواجهة تجاه طريقة التعامل مع التنمر الإلكتروني.
21	أمتلك مهارات الاستماع الفعال.
22	أتعامل بوجهة نظر متوازنة.
23	أستفيد من خبرات الآخرين.
24	تساعدني صديقاتي على استعادة توازني بعد التعرض للتنمر الإلكتروني.
25	أعتمد على نصائح وتوجيهات المرشدة الطلابية بالمدرسة في مواجهة ما تعرضت له.
26	يساعدني أفراد أسرتي على إيجاد حلول لما تعرضت له.
27	يشجعني أفراد أسرتي على اتخاذ القرار المناسب في موجتي للتنمر الإلكتروني.
28	أرى إخفاقاتي جزءًا من طبيعة الحياة الإنسانية.
29	أتسامح مع عيوي.
30	أتعامل مع نفسي بلطف.
31	أعطي لنفسني الرعاية التي أحتاجها.
32	أركز على اللحظات الحالية لتجربتي.



ملحق (2)

مقياس ضحايا التنمر الإلكتروني (بصورته النهائية)،
إعداد: عاشور، رمضان حسين (2016)

أولاً: البيانات الأولية:

الاسم: (رموز فقط)

المدرسة:

الصف:

الفصل:

طريقة التواصل: (جوال)

ثانياً: تعليمات التطبيق:

عزيزتي الطالبة: أمامك مجموعة من العبارات التي تتطلب الإجابة عنها، وذلك من خلال وضع علامة (✓) أمام الإجابة التي
تنطبق عليك من خلال اختيار إحدى البدائل الآتية: (نعم، لا)، مع الحرص على عدم ترك أي عبارة دون إجابة، فلا توجد
إجابة صحيحة أو خاطئة، علماً أن هذه الإجابات سرية، وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، وللطالبة الحق في عدم
المشاركة أو الانسحاب متى أرادت، مع شكري وتمنياتي لك بالتوفيق.

ثالثاً: عبارات المقياس:

م	العبارة	الاستجابة
		نعم لا
1	هل هددك أحد الحسابات بما يهدد سلامتك الشخصية؟	
2	هل تعرضتِ لانتحال الشخصية من أحد الحسابات؟	
3	هل تعرضتِ لمخطط من أحد الحسابات الوهمية لاستبعادك من إحدى المجموعات؟	
4	هل تعرضتِ لرسائل من حسابات وهمية تهدف إلى تجميع الصديقات ضدك؟	
5	هل أجبرك أحد الحسابات على التواصل معه؟	
6	هل يحرض أحد الحسابات صديقاتك على مضايقتك؟	
7	هل تعرضتِ للخداع من أحد الحسابات لكشف معلوماتك الشخصية؟	
8	هل تعرضتِ للمهاجمة الإلكترونية بفيروسات لإتلاف جهازك من أحد الحسابات؟	
9	يتعمد حساب معين الاستهزاء بي أمام باقي الصديقات.	
10	هل تعرضتِ لرسائل نصية مهينة من حساب وهمي معين؟	
11	هل تعرضتِ للاستدراج من قبل حسابات وهمية لإدخالك على روابط بها فيروسات؟	
12	يتعمد أحد الحسابات إرسال برامج ضارة إلى جهازك.	



- 13 هل تم السطو على صورك من قبل حسابات وهمية ونشرها على حسابات آخرين بعد تشويمها؟
- 14 تتظاهر صديقتي أمام الآخرين على شبكات التواصل الاجتماعي بأنها وقعت ضحية لي، وتطلب المساعدة من صديقاتي لمعاقبتي.
- 15 هل تعرضت للاتصال المتكرر عبر مواقع التواصل الاجتماعي من حساب معين غرضه الترهيب والتلاعب والإذلال؟
- 16 هل أرغمتك أحد الحسابات على فعل شيء لا تطيقينه؟
- 17 هل أرغمتك أحد الحسابات على إفشاء بياناتك الشخصية؟
- 18 هل تعرضت لمطاردة من أحد الحسابات للتأثير على مشاركتك عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟
- 19 هل تشعرين بالخوف والفرع من مواقع التواصل الاجتماعي؟
- 20 هل تشعرين بترصد حساب معين لحسابك الشخصي؟
- 21 هل استغلك أحد الحسابات بطلب مبالغ مالية رغباً عنك؟
- 22 هل يصبر أحد الحسابات بإرسال طلب صداقة رغم رفضك لها أكثر من مرة؟
- 23 هل تتبعك حسابات معينة بتعليقات مسيئة؟
- 24 هل تعرضت لتصفية حسابات شخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي من قبل حسابات وهمية؟
- 25 هل كتبت إحدى صديقاتك على صفحتك ما يسيء إليك؟

