



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة

### إعداد

أ.م.د/ إيمان محمد أبو ضيف  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية - جامعة سوهاج

أ.د/ يوسف عبد الصبور عبد اللاه  
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ  
كلية التربية - جامعة سوهاج

أ/ عبير حامد محمد حسن  
مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة سوهاج

تاريخ الاستلام: ٢٠ نوفمبر ٢٠٢٣م - تاريخ القبول: ٢٩ نوفمبر ٢٠٢٣م

DOI

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، واستمرارية فاعليته وذلك بعد فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة شبه التجريبية من (٢٠) طالبةً من ضحايا التنمر الإلكتروني بكلية التربية - جامعة سوهاج، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٣) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,١٧) عامًا، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ إحداهما المجموعة الإرشادية، والتي تكونت من (١٠) طالبات من ضحايا التنمر الإلكتروني من طالبات كلية التربية بجامعة سوهاج، والأخرى المجموعة الضابطة، والتي تكونت من (١٠) طالبات من ضحايا التنمر الإلكتروني، واستخدمت الباحثة مقياس التنمر الإلكتروني (صورة الضحية من طلاب الجامعة) (إعداد/ أمنية الشناوي، ٢٠١٤)، ومقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة)، والبرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، واستمرار فاعليته بعد فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، الفعالية الذاتية، التنمر الإلكتروني، طلاب الجامعة.

## The Effectiveness of Mindfulness - Based Cognitive Counseling Program in Developing Self-efficacy among Victims of Cyberbullying of university students

Prof.

YoussefAbdel-SabourAbdellah  
Professor of Mental Health  
Faculty of Education- Sohag  
University

Dr.

Eman Mohamed Abu Deif  
Assistant Prof. of Mental Health  
Faculty of Education- Sohag  
University

Abeer Hamed Mohamed Hassan.

Assistant Lecturer, Department of Mental Health

### Abstract:

The current Search aimed at identifying The Effectiveness of Mindfulness - Based Cognitive Counseling Program in Developing Self-efficacy among Victims of Cyberbullying of university students, and its continued effectiveness after the follow-up period. The sample of the semi-experimental study consisted of (٢٠) female victims of Cyberbullying at the Faculty of Education - Sohag University, whose ages ranged between (١٩-٢٣) years, with an average age of (٢٠.٩٠), and a standard deviation of (١.١٧), and they were divided into two groups; They are: the counseling group, which consisted of (١٠) female students who were victims of cyberbullying from the students of the Faculty of Education at Sohag University, and the control group, which consisted of (١٠) female students who were victims of cyberbullying. The researcher used the cyberbullying scale ( the version of the victim among university students –prepared by Omnia Al-Shennawy, ٢٠١٤), and Self-efficacy scale for university students victims of cyberbullying (prepared by the researcher), and the cognitive program based on mindfulness (prepared by the researcher), and the results reached The The Effectiveness of Mindfulness- Based Cognitive Counseling Program in Developing Self-efficacy among Victims of Cyberbullying of university students, And its continued effectiveness after the follow-up period.

**Keywords:** Mindfulness- Based Cognitive Counseling Program, Self-efficacy, Cyberbullying, University Students.

## مقدمة وأدبيات البحث:

يعدُّ التمر الإلكتروني من أهم المشكلات المعاصرة التي تمثل ضغطاً على طلاب الجامعة، والذي يتضمن توجيه مضايقات باستخدام التكنولوجيا من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، مثل: الفيس بوك، والبريد، وغرف الدردشة، ورسائل الهاتف، وكاميرات الويب، والرسائل النصية والمصورة، والمدونات إلى شخص واحد أو مجموعة معينة بطريقة متكررة وعمدية ومستمرة، وينطوي على انتحال الأسماء، وقصص مؤذية، وصور محرجة، وشائعات كاذبة، وأفعال أخرى مؤذية (Miller & Hufestedler, ٢٠٠٩).

وفي هذا الصدد أشارت بعض الدراسات السابقة إلى تعرض طلاب الجامعة لظاهرة التمر الإلكتروني؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Schenk & Fremouw ٢٠١٢) أن التمر الإلكتروني يحدث بين طلاب الجامعة، ويؤثر سلبياً على الضحايا؛ حيث تمثلت نسبة الضحايا من طلاب الجامعة حوالي (٨.٦%)، وأظهرت نتائج (AI- Zahrani ٢٠١٥) ارتفاع معدلات انتشار التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة بالسعودية، وأن (٥٧%) ضحايا للتمر الإلكتروني، وأظهرت نتائج دراسة (Magsi, et al. ٢٠١٧) انتشار ظاهرة التمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، وزيادة معدل الضحايا خاصةً بين الطالبات من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، بينما أظهرت دراسة (Mary and Carole ٢٠١٧) إلى أن بنسبة (٣٠ - ٩%) من الطلاب الجامعيين كانوا ضحايا للتمر الإلكتروني.

ووصلت نسبة الضحايا من طلاب جامعة بني سويف إلى (٤٨,٢%) وفقاً لدراسة (Arafa & Senosy ٢٠١٧)، بينما بلغت نسبة ضحايا التمر الإلكتروني لدى طلاب جامعة قناة السويس مرحلة البكالوريوس (٤٧.٣%) وذلك وفقاً لنتائج دراسة ٩ عامر (٢٠٢١).

ومن ثمَّ، فإنَّ انتشار ظاهرة التمر الإلكتروني، وزيادة نسبة الضحايا كما أشارت إليها الدراسات السابقة خاصةً لدى طلاب الجامعة، وما يترتب عليه من آثار سلبية؛ مثل: الأفكار الانتحارية والاكئاب والتوتر والقلق والخوف (Hoff & Mitchell, ٢٠٠٩)؛ (Mirsky & Omar, ٢٠١٥)، وعدم الشعور بالأمن النفسي، وانخفاض مستوى الفعالية الذاتية والمستوى التحصيلي (Yousef and Al- Bellamy ٢٠١٥)، وتدني تقدير الذات والأداء الأكاديمي (خليل، ٢٠١٧)، يجعل الحاجة ماسة لدراسة ظاهرة التمر الإلكتروني ومواجهتها لدى الضحايا من طلاب الجامعة.

وعلى الجانب الآخر تمثل الفعالية الذاتية أهمية كبيرة لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة؛ حيث تتضمن توقعات الفرد الذاتية حول قدرته على التغلب على المهام والمشكلات المختلفة، أما انخفاض مستوى الفعالية الذاتية فيعد من العوامل التي تقلل من مستوى مواجهة الأفراد له ( Yousef & Al- Magsi, et al., ٢٠١٧; Bellamy, ٢٠١٥)، وكما أشارت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى أهمية الفعالية الذاتية كأسلوبٍ فعّالٍ لمواجهة التنمر الإلكتروني، وزيادة الثقة في ذاته، ومنها دراسة: (Amanda, ٢٠١٩; Bingol, ٢٠١٨; Brittny, ٢٠١٩; Stephanie, ٢٠١٧; Sutherland , ٢٠١٧).

واستنادًا إلى تلك الدراسات السابقة التي تناولت الفعالية الذاتية كأسلوب لمواجهة التنمر الإلكتروني، اتّضح للباحثة أهمية الفعالية الذاتية والحاجة إلى تنميتها لدي الضحايا من خلال استخدام مدخل إرشادي مناسب.

ومن المداخل الإرشادية الحديثة ما يندرج تحت الموجة الثالثة للإرشاد المعرفي السلوكي، والتي أطلق عليها التدخلات القائمة على اليقظة العقلية -ومنها الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية، وفي ضوء ذلك توصلت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى أن الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية له دور فعّال في تنمية بعض الجوانب الإيجابية؛ كتنمية مستويات اليقظة العقلية والرضا عن الحياة (Collard, et al., ٢٠٠٨)، وتنمية التعاطف مع الذات (Foroughi, et al., ٢٠٢٠; Frostadottir & Doriee, ٢٠١٩; Pasdar, et al., ٢٠١٧; Proeve, et al., ٢٠١٨; Taylor, et al., ٢٠١٤)، وتحسين مستوى التفاؤل والعافية النفسية (المشاقبة، ٢٠١٨)، وتنمية مستويات التأثيرات الإيجابية والمرونة النفسية واليقظة (Goudarzi, et al., ٢٠١٨)، وتنمية مستوى الفعالية الذاتية المدركة كدراسة (Farhadi & Azevedo & Menezes , ٢٠٢٠; Pasandideh, ٢٠١٨; Solati, et al., ٢٠١٩) (عبد الحميد، ومحمد، ٢٠١٩).

ومن ثمّ، يتضح الدور الفعّال لهذا النوع من الإرشاد في تنمية بعض الجوانب الإيجابية؛ لذا اهتم البحث الحالي بمسايرة هذه التوجهات الحديثة في البرامج الإرشادية

والاستفادة من الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.  
مشكلة البحث:

برزت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة لانتشار استخدام أدوات التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة بشكل روتيني- وأضح ذلك من خلال مناقشة الباحثة لطلاب الجامعة حول مدى استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي-والذي أصبح يمثل جزءًا كبيرًا من اهتماماتهم وأوقاتهم، مما جعل البعض يستغل هذا التطور التكنولوجي في إيذاء الآخرين عبر الإنترنت، مما أدى إلى ظهور نوع جديد من السلوكيات العدوانية المنحرفة ألا وهو ظاهرة التنمر الإلكتروني.

وبالإضافة إلى ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة - التي تمّ عرضها في المقدمة- حول زيادة نسبة الضحايا من طلاب الجامعة، وما يتعرضون له من آثار سلبية نتيجة التنمر الإلكتروني، مما يشكل خطورة كبيرة على طلاب الجامعة في جميع مجالات حياتهم، وعلى مستوى توافقهم النفسي والاجتماعي، وبالإضافة إلى ما أوضحتها هذه الدراسات من أهمية الفعالية الذاتية في مواجهته.

وباستقراء بعض الدراسات السابقة التي اهتمت بمواجهة التنمر الإلكتروني؛ أضح أهمية التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية في التقليل من التعرض للتنمر الإلكتروني؛ كدراسة (Emrah, et al. ٢٠١٩)، وتأكيدًا لذلك أشارت دراسة Kozan, et al. (٢٠١٨) إلى أن طلاب الجامعة ذوي اليقظة العقلية المنخفضة أكثر عرضةً للتنمر الإلكتروني من الأفراد المتمتعين بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

ويعدّ الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية من التدخلات الإرشادية الذي له دور كبير في تنمية بعض المتغيرات الإيجابية-كما أشارت إلى ذلك نتائج الدراسات السابقة-؛ لذا اهتم البحث الحالي باستخدام هذا المدخل الإرشادي لتنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني.

ومن ثمّ فقد أثار البحث الحالي السؤالين التاليين، ومحاولة الإجابة عنهما، وهما:

- ١- ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى عينة البحث ؟

٢- ما استمرارية فاعلية البرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفاعلية الذاتية لدى عينة البحث، وذلك بعد فترة المتابعة؟  
أهداف البحث:

هدف البحث الحالي التعرف على:

١- فاعلية البرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفاعلية الذاتية لدى عينة البحث.

٢- استمرارية فاعلية البرنامج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفاعلية الذاتية لدى عينة البحث، وذلك بعد فترة المتابعة.  
أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث على المستويين: النظري، والتطبيقي فيما يلي:

١- الأهمية النظرية: استمد البحث الحالي أهميته النظرية من:

- تناوله لظاهرة أثرت بشكل كبير على جميع المراحل العمرية المختلفة، وهو ظاهرة "التنمر الإلكتروني"، والذي يمثل مشكلة أكثر خطورةً من التنمر التقليدي، كما أكدت على ذلك نتائج الدراسات السابقة، مما يترتب عليها عديد من الآثار السلبية على الجوانب النفسية والسلوكية للفرد وللمجتمع.

- تناول البحث الحالي للفاعلية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وتقديم إطار نظري للفاعلية الذاتية، مما يساهم في إثراء المعرفة النظرية للباحثين اللاحقين في مجال الصحة النفسية.

٢ - الأهمية التطبيقية:

- توفير برنامج معرفي قائم على اليقظة العقلية يُساهم في تنمية بالفاعلية الذاتية لدى عينة الدراسة من الضحايا من طلاب الجامعة، ومن ثمَّ الاستفادة المؤسسات المختلفة في تنميته لمواجهة التنمر الإلكتروني لدى عينات مختلفة من الضحايا، والوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية المترتبة على التنمر الإلكتروني .

- توفير مقياس للفاعلية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة يتناسب مع طبيعة البحث الحالي، يُمكن الباحثين والمربين والآباء من الاستفادة منه.

- أن البرنامج المستخدم في البحث الحالي في حال ثبوت فاعليته، سيؤدي إلي تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، مما ينعكس إيجابيًا على كافة الأنشطة والسلوكيات لديهم، ويؤدي إلى زيادة معدلات توافقهم الدراسي والنفسي والاجتماعي، ويسهم في تعميم هذا البرنامج على عينات أخرى من الأطفال والمراهقين سواء العاديين أو الفئات الخاصة من ضحايا التنمر الإلكتروني.

مفاهيم البحث الإجرائية:

أ-التنمر الإلكتروني:"Cyberbullying"

يُعرّف التنمر الإلكتروني إجرائيًا بأنه "سلوك يتم من خلال قدرة فرد أو مجموعة من الأفراد على استخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات الحديثة، وتطبيقاتها المختلفة، ويهدف إلى الإيذاء المتعمد والمتكرر لفرد أو مجموعة معينة من الأفراد" (الشناوي، ٢٠١٤، ص.٤).

أما ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة: فهم طلاب الجامعة الذين تعرضوا لإيذاء مقصود، وبصورة متكررة عبر وسائل التواصل الاجتماعي من قبل المتنمرين، ويُعبر عنه إجرائيًا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الضحية من طلاب الجامعة على مقياس التنمر الإلكتروني "نسخة الضحية من طلاب الجامعة" للشناوي (٢٠١٤).

ب-الفعالية الذاتية.

معتقدات الضحية من طلاب الجامعة تجاه امتلاك القدرة والمهارة الكافية في التعامل بنجاح مع التنمر الإلكتروني، والوعي الكامل بنتائجه، والقدرة على استخدام الأسلوب المناسب للتعامل معه بإيجابية، والقدرة على الحكم على السلوك بالجدارة والاستحقاق، ويعبر عنها إجرائيًا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الضحية على مقياس الفعالية الذاتية المستخدم، وفي ضوء هذا التعريف الإجرائي للفعالية الذاتية وضع المقياس المستخدم في البحث الحالي.

ج-البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية: " Mindfulness- Based Cognitive Program"

هو 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 وذلك في ضوء الأسس النظرية، والأساليب الفنية التي قدمها " Segal, et al., ٢٠٠٢ (الضبع ومحمود، ٢٠١٣)



## محددات البحث:

تحدد البحث الحالي بموضوعه الذي يتمثل في فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة ، وبمكانه في كلية التربية بجامعة سوهاج، وبزمانه خلال العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م)، وبمنهجه شبه التجريبي، وبأدواته المتمثلة في مقياس التنمر الإلكتروني ( صورة الضحية من طلاب الجامعة) (إعداد/ أمنية الشناوي، ٢٠١٤)، ومقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة،

واستخدمت الباحثة اختباري "Wilcoxon"، "Mann-Whitney".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التنمر الإلكتروني.

(أ) مفهوم التنمر الإلكتروني Cyberbullying.

عرّف حسين (٢٠١٦) التنمر الإلكتروني أنه: "اعتداء إلكتروني ممنهج يتم من خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة، ومقصود، ومبيت النية، ومتكرر، وغير مباشر، يتضمن اختلال التوازن في القوة النفسية والإلكترونية بين المتنمر والضحية، ويُقصد به إلحاق الأذى والضرر والإهانة للضحية، من خلال أساليب مختلفة تشمل التخفي الإلكتروني، والمضايقات الإلكترونية، والقذف الإلكتروني، والمطاردة الإلكترونية". (ص. ٥٩)

وعرفه عبد العزيز (٢٠١٩) بأنه: "قيام الطالب الجامعي أو الطالبة بسلوك متعمد ضد فرد أو أكثر من خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة؛ كالموبايل، وغرف الدردشة على مواقع التواصل الاجتماعي، وصفحات التواصل الاجتماعي، ويتضمن التهديد، وإخفاء الهوية، والإقصاء الاجتماعي، والسخرية والاستهزاء، والإزعاج وانتهاك الخصوصية، والتحرش الجنسي". (ص. ١٨٦)

بينما ركز بن سالم (٢٠٢٠) في تعريفه للتنمر الإلكتروني على أنه: "شكل من العدوان، يعتمد على استخدام وسائل الاتصال الحديثة، وتطبيقات الإنترنت، مثل: الهواتف المحمولة، والحاسوب المحمول، وكاميرات الفيديو، والبريد الإلكتروني، وصفحات الويب في نشر منشورات أو تعليقات تسبب التنكيد للضحية، أو الترويج لأخبار كاذبة، أو إرسال رسائل إلكترونية للتحرش بالضحية، بهدف إرباكه وإصابته بحالة من التنكيد المعنوي والمادي". (ص. ٧٧)

ومن ثمّ، وبعد استقراء التعريفات السابقة، تبنت الباحثة تعريف (أمنية الشناوي، ٢٠١٤) تعريفًا إجرائيًا للتنمر الإلكتروني، وهو: "سلوك يتم من خلال قدرة فرد أو مجموعة من الأفراد على استخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات الحديثة وتطبيقاتها المختلفة، ويهدف إلى الإيذاء المتعمد والمتكرر لفرد أو مجموعة معينة من الأفراد" (الشناوي، ٢٠١٤، ص.٤).

ويعبر عنه إجرائيًا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الضحية من طلاب الجامعة على مقياس ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة للشناوي (٢٠١٤).  
ب) صور التنمر الإلكتروني.

أشارت نتائج دراسة الشناوي (٢٠١٤) إلى تعرض ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة إلى خمس صور من التنمر الإلكتروني، وهي:

١- الاستهزاء وتشويه السمعة: عبارة عن رسائل عدائية غير أخلاقية موجهة نحو شخص معين أو مجموعة معينة، تهدف إلى الإساءة والتحقير والإهانة للضحية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ونشر صور خاصة أو الترويج لشائعات حول الضحية، بهدف التحقير وتشويه سمعة الضحية وعلاقتها بالآخرين.

٢- الإقصاء الإلكتروني: هو الاستبعاد المتعمد، واستثناء وطرده شخصية معينة من مجموعة معينة ينتمي إليها دون مبرر مقنع؛ مثل حظر أحد الطلاب من مجموعة اتحاد الطلبة.

٣- الإزعاج وانتهاك الخصوصية: استخدام أسماء مستعارة لنشر تعليقات تهديد على المواقع الإلكترونية، وغرف الدردشة.

٤- الإهانة والتهديد: نشر كلمات ورسائل عدائية وغاضبة ومهينة ضد شخص أو مجموعة من الأشخاص على المواقع الإلكترونية المختلفة، وإرسال رسائل تحمل كثير من التهديد والقسوة والابتزاز لمصالح خاصة، أو للتجسس، أو لنبث الشعور بعدم الأمان لدى الفرد.

٥- التحرش الجنسي: إرسال رسائل أو صور ذات الهيئة الجنسية مهينة بصورة متكررة تسيء إلى الآخرين .

ثانيًا: الفعالية الذاتية. Self-efficacy.  
أ) مفهوم الفعالية الذاتية.

أوضح (٢٠٠٦) Bandura أن الفعالية الذاتية تمثل حالة دافعية يتم من خلالها تحديد التقدير الذاتي للفرد على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أغراضه، ولا تقتصر الفعالية الذاتية على ما يمتلكه الفرد من مهارات، بل تعني اعتقادات الفرد حول توظيف مهاراته فيما يمكن القيام به من مهام بفعالية.

وأشار البنا (٢٠١٩) أن الفعالية الذاتية هي: "اعتقاد يتبناه الطالب في كفايته واقتداره مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس، والقدرة على المواجهة والتغلب على المشكلات والتحكم فيها، وتحدد الفعالية الذاتية في ضوء المبادأة، والمثابرة، والمجهود المبذول للقيام بالعمل، ولا تقتصر على جانب واحد فقط بل ترتبط بجميع جوانب الحياة الاجتماعية، والمعرفية، والسلوكية، والانفعالية". (ص ٢٧٢ - ٢٧٦)

وتعرف الباحثة الفعالية الذاتية للضحية إجرائيًا في البحث الحالي بأنها: معتقدات الضحية من طلاب الجامعة تجاه امتلاك القدرة والمهارة الكافية في التعامل بنجاح مع التنمر الإلكتروني، والوعي الكامل بنتائجه، والقدرة على استخدام الأسلوب المناسب للتعامل معه بإيجابية، والقدرة على الحكم على السلوك بالجدارة والاستحقاق، ويعبر عنها إجرائيًا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الضحية من طلاب الجامعة على مقياس الفعالية الذاتية المستخدم في البحث الحالي.

(ب) نظرية الفعالية الذاتية.

تبنت الباحثة في البحث الحالي نظرية الفعالية الذاتية "Self-efficacy theory" وهي مشتقة من النظرية المعرفية الاجتماعية "Social cognitive theory" لباندورا؛ والتي تشير إلى قدرة الفرد على ضبط سلوكياته وفقاً لما لديه من معتقدات ذاتية.

وضحت نظرية الفعالية الذاتية (لباندورا) تطور الفعالية الذاتية وكيف تؤثر على التغيير السلوكي، وإنجازات الأداء والسعادة النفسية، وأشار (باندورا) في نظرية الفعالية الذاتية إلى مصادر الفعالية الذاتية، وتوضيح الفرق بين توقعات الفعالية وتوقعات النتائج لأهميتهما في النظرية، وافترض (باندورا) في نظريته أن الفعالية الذاتية تؤثر على اختيار الأنشطة، وتحديد الأهداف، وبدء السلوك، بالإضافة إلى جهود المواجهة بعد بدء السلوك، كما أشار إلى ضوابط الفعالية الذاتية المتمثلة في: مقدار الجهد الذي يبذله الفرد، ومدى استمراره في بذل المزيد من الجهد؛ للتعامل مع العقبات والتجارب السلبية (Lippke, ٢٠٢٠).

(ج) الفعالية الذاتية كأسلوب لمواجهة التنمر الإلكتروني لدى الضحايا. ذكر كل من (Pajares, ٢٠٠٥; Lippke, ٢٠٢٠) أن الفعالية الذاتية تعد من أهم المفاهيم الأساسية التي تناولها "باندورا" في النظرية المعرفية الاجتماعية بالدراسة، وتوضح أهميتها في زيادة دافعية الأفراد في القيام بالأنشطة الموكلة إليهم، كما أنها تساعد على مواجهة المواقف الضاغطة المختلفة.

وأُسفرت نتائج دراسة كل من: (Freire, et, ٢٠٠١; Dwyer & Cummings, ٢٠٢٠) أن الفعالية الذاتية دوراً مهماً في الوقاية من الضغوط، ومن أكثر العوامل تأثيراً في الاستجابات التحفيزية والمعرفية، وأنها تعزز من استخدام أساليب مواجهة متنوعة في مواجهة الضغوط.

وفي ضوء ذلك أشارت نتائج دراسة كل من: (Bussey, et, ٢٠١٨; Bingol, ٢٠١٥) إلى أن الأفراد الذين يؤمنون بقدراتهم الذاتية من المتوقع تجنبهم لمشكلة التنمر الإلكتروني، وأن تعزيز العوامل التي تسهم في تنمية المعتقدات الذاتية لدى الطلاب مثل (الفعالية الذاتية) يساعد على مواجهة التنمر الإلكتروني.

كما أظهرت نتائج دراسة (Raskauskas and Huynh, ٢٠١٥) أن فهم عملية التعامل مع التنمر الإلكتروني له أثارٌ مهمةٌ على كيفية تقييم الضحايا لخطر التنمر

الإلكتروني، واختيار أساليب المواجهة، وإدراك الأفراد ما لديهم من قدرات تساعد على تحديد، واختيار تلك الأساليب يسمى " الفعالية الذاتية".

وفي هذا السياق أوصت دراسة المعلا والعظامات (٢٠١٩) ببناء البرامج الإرشادية لمساعدة الطلاب في كيفية الحد من سلوك التنمر والسيطرة عليه، خاصة ما يرتبط بتنمية الفعالية الذاتية للمساعدة في مواجهة هذه الظاهرة.

وأوضحت دراسة كل من: (Clark & Bussey, ٢٠٢٠, Sheanoda & Bussey, ٢٠٢١) أن للفعالية الذاتية دورًا إيجابيًا في الدفاع عن التنمر الإلكتروني ومواجهته بفعالية لدى الضحايا، وأهمية وجود تدخلات إرشادية مناسبة تستهدف المهارات الدفاعية والانفعالية والمعتقدات؛ لزيادة السلوك الدفاعي، وتقليل حوادث التنمر الإلكتروني، أما دراسة (Ferreira, et al. (٢٠٢٠) فأوضحت التأثير الإيجابي لمعتقدات الفعالية الذاتية على العلاقة بين تفسير الحدث وسلوك التنمر الإلكتروني، وحل المشكلات المباشرة. يتضح مما سبق مدى أهمية معتقدات الفرد حول فعاليته في أداء مهمة ما، والمواجهة الفعالة للمواقف الضاغطة؛ فتغيير المعتقدات الذاتية من سلبية إلى إيجابية يعزز من ثقة الضحية في ذاتها، وفيما تمتلكه من مهارات تساعد على المواجهة؛ لذا يهتم البحث الحالي بدراسة الفعالية الذاتية، وتنميتها لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.

ثالثًا: الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية Mindfulness- Based Cognitive Counseling ( MBCC) ( مفهوم الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

عرّفه (Segal, et al. (٢٠٠٢) بأنه: "برنامج تدريبي يساعد على تنمية بعض المهارات المعرفية، مصمم من أجل علاج الاضطرابات النفسية، يجمع بين تدريبات التأمل والتعليم النفسي، ويركز على تنمية الوعي اليقظ، والاهتمام باللحظة الحالية، وتقبل الخبرات الحياتية دون النقيذ بإصدار أحكام تقييميه عليها". (p. ٤٤)

وذكر (Waller, et al. (٢٠٠٦) أن الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية هو تكامل بين عناصر الإرشاد المعرفي و فنيات اليقظة العقلية، بما فيها من تدريبات للتفكير تؤدي للتحكم الذاتي في الانتباه، وتستند جلسات البرنامج على مهارات اليقظة العقلية، والتي

تهدف لتنمية إدراك الفرد بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية، ويتضمن ثمانى جلسات، وذلك في ضوء الأسس النظرية، والأساليب الفنية التي قدمها (Segal, et al., ٢٠٠٢).

ويعد الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية نوعاً من التوجهات الحديثة في الإرشاد النفسي، يتم فيه تعليم مهارات اليقظة العقلية من أجل تطوير علاقة مختلفة مع أفكار الفرد، وزيادة الانتباه والتركيز، وممارسة استراتيجيات مختلفة فيما يتعلق بالأفكار والعواطف المؤلمة، كما يؤكد الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية على التركيز على اللحظة الحالية بطريقة القبول وعدم إصدار الأحكام (Segal, et al., ٢٠١٣).

(ب) أهداف الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

يهدف الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية إلى جعل الفرد أكثر وعياً بطريقة تفكيره وتصرفه؛ بهدف تحسين حياته، وعلى الرغم من أنه يعتمد على تقنيات تأمل اليقظة العقلية البوذية واليوجا إلا إنها ليست طريقاً روحياً في حد ذاتها بل شكل علماني من التأملات والتمارين التي تهدف إلى تقليل المعاناة، ومراقبة عقل الفرد (Collard, ٢٠١٣).

وأوضح (Segal, et al., ٢٠١٣) أن الهدف الرئيس للإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية يتمثل في مساعدة الأفراد على القيام بتحول جذري في علاقتهم بالأفكار والمشاعر والجسد التي تساهم في الانتكاس الاكتئابي، وإعطاء الأفراد الفرصة للفهم، واكتساب المهارات القائمة على اليقظة العقلية، والتي تمكنهم من التعرف على الأفكار التلقائية، وكيفية التعامل معها؛ للتخلص منها.

(ج) الأسس التي يقوم عليها الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية.

يستند البرنامج الحالي على سبعة أسس لممارسة اليقظة العقلية، والتي حددها (Kabat-Zinn, ٢٠٠٣)، وتتمثل في:

أ- عدم إصدار الأحكام **Nonjudging—being**: وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الخبرات الداخلية والخارجية على أنها جيدة أو سيئة، ومحاولة التعايش مع الخبرة كما هي.

ب- الصبر **Patience**: ويشير إلى التفاهم والقبول للخبرة الحالية.

ج- عقل المبتدئين **Beginner's mind**: يشير إلى رؤية الخبرات، والتعامل معها كأنها تحدث لأول مرة.

د- الثقة **Trust**: تعلم الاستماع إلى كيانك والثقة فيه، والثقة باللحظة الحالية.

هـ - عدم السعي **Non-striving**: ويقصد به عدم السعي نحو تغيير ما لا يمكن تغييره في الواقع.

و - القبول **Acceptance**: رؤية الخبرات كما هي بالفعل في اللحظة الحالية.

ز - التخلي/ دعها تذهب **Letting Go**: يشير إلى الاستغناء عن الأفكار والمشاعر والمواقف التي تسبب معاناة للفرد، وتركها تذهب بعيداً عنه **Duerr & (Consulting , ٢٠٠٨)**.

بحوث ودراسات سابقة: تم عرض هذه الدراسات في المحورين التاليين:  
أ) دراسات تناولت الفعالية الذاتية والتتمر الإلكتروني.

هدفت دراسة (Bingöl ٢٠١٨) إلى تحديد المتغيرات المؤثرة في الفعالية الذاتية والتتمر الإلكتروني، وكان المشاركون في الدراسة (٢٢٣) طالباً من طلاب المدارس الثانوية، استخدمت الدراسة مقياس الفعالية الذاتية العامة، ومقياس الامتتان، ومقياس الذكريات المبكرة للدفع والأمان، ومقياس التتمر الإلكتروني، كشفت نتائج تحليل نمذجة المعادلات الهيكلية أن الفعالية الذاتية تأثرت بالذكريات المبكرة للدفع والأمان، وكما أظهرت نتائج الدراسة أهمية الذكريات المبكرة للدفع في تحسين الفعالية الذاتية، وأهمية الفعالية الذاتية في مواجهة التتمر الإلكتروني.

واستهدفت دراسة (Clark and Bussey ٢٠٢٠) الكشف عن دور الفعالية الذاتية، ومدى تأثيرها على مواجهة التتمر الإلكتروني، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٠) طالباً أسترالي، ممن تراوحت أعمارهم من (١١ - ١٥) عاماً، واستخدمت الدراسة استبياناً لتقييم سلوك التتمر الإلكتروني ومعتقدات الفعالية الذاتية، وكشفت النتائج أن كلا من الفعالية الذاتية الدفاعية والفعالية الذاتية التعاطفية مرتبطتان بشكل كبير مع تكرار السلوك الدفاعي على وجه التحديد، وارتبطت إيجابياً الفعالية الذاتية والفعالية الذاتية التعاطفية بمواجهة التتمر لإلكتروني، وأشارت هذه النتائج إلى أهمية تدخلات إرشادية تستهدف تنمية الفعالية الذاتية لمواجهة التتمر الإلكتروني.

بينما هدفت دراسة (Sheanoda and Bussey ٢٠٢١) إلى دراسة دور مواجهة الفعالية الذاتية في التوسط في العلاقة بين ضحايا التتمر الإلكتروني والاكتئاب، شارك في هذه الدراسة المراهقون الإستراليين الذين تراوحت أعمارهم من (١١-١٦) عاماً، توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ضحايا التتمر الإلكتروني والشعور بالاكتئاب،

بالإضافة إلى ذلك، وجود علاقة سلبية بين الفعالية الذاتية والاكنتاب، فقد تبين أن الفعالية الذاتية تتوسط جزئيًا في العلاقة بين التمر الإلكتروني والاكنتاب.

(ب) دراسات تناولت العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية.

هدفت دراسة (٢٠١٨) Farhadi and pasandideh إلى الكشف عن

فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تقليل التوتر والقلق والاكنتاب وزيادة الفعالية الذاتية لدى المرضى الذين يعانون من مرض التصلب المتعدد، أظهرت النتائج فعالية البرنامج في تقليل التوتر والقلق والاكنتاب وزيادة الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة (٢٠١٩) Solati, et al. دراسة تأثير العلاج المعرفي القائم على

اليقظة العقلية على جودة الحياة والفعالية الذاتية لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن الذين يخضعون لغسيل الكلى، أجرت الدراسة عمليات بحث في خمس قواعد بيانات (MEDLINE, Embase, PsycINFO, PubMed, Web of Science, Scopus) في يوليو ٢٠٢٠، توصلت النتائج إلى من بين ١٧٥ دراسة وجدت، أشارت إلى وجود تحسينات كبيرة في أعراض القلق والاكنتاب والفعالية الذاتية وجودة النوم ونوعية الحياة لدى عينة الدراسة.

بينما هدفت دراسة (٢٠٢٠) Azevedo and Menezes التحقق من آثار

برنامج العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية على التوتر والفعالية الذاتية لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣) طالبًا جامعيًا، واستخدمت الدراسة أدوات التقرير الذاتي التي أجاب عليها المشاركون قبل الجلسة الأولى وفي نهاية الجلسة الثامنة للتدخل، واستمر التدخل ثمانية أسابيع، وأظهرت النتائج فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تطوير مهارات اليقظة العقلية، وتقليل التوتر المتصور وتنمية الفعالية الذاتية.

أمّا دراسة (٢٠٢١) Chan, etal. فهذه إلى دراسة تأثير العلاج المعرفي القائم

على اليقظة لمدة ثمانية أسابيع على الفعالية الذاتية، تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية من المتدربين المشورة الجامعية لمجموعة MBCT (ن = ٢٥) أو مجموعة مراقبة قائمة الانتظار (ن = ٢٥)، تم أخذ القياسات النفسية المتعلقة بالوعي والتعاطف والرحمة الذاتية والضيق النفسي وتقديم المشورة للكفاءة الذاتية، توصلت النتائج إلى أنه يمكن أن



يؤدي التدريب على اليقظة العقلية إلى إحداث تغييرات إيجابية كبيرة في التعاطف مع الذات، والحد من التوتر، وتقديم المشورة بشأن الفعالية الذاتية، وكان الوعي الذهني أهم المحددات التي ساهمت في تنمية الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين التالي.

أولاً: من حيث الهدف: تنوعت أهداف الدراسات ما بين دراسات تناولت الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، ودراسات هدفت إلى فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية.

ثانياً: من حيث العينة: تنوعت العينات في هذه الدراسات، فمنها من تناول مرحلة المراهقة المبكرة كدراسة (Clark and Bussey ٢٠٢٠)، ومنها من تناول مرحلة المراهقة الوسطى كدراسة (Bingöl, ٢٠١٨; Sheanoda & Bussey, ٢٠٢١)، ودراسة (Azevedo and Menezes ٢٠٢٠) على طلاب الجامعة، ودراسة (Chan, et al. ٢٠٢١) على المتدربين الجامعيين، ودراسة (Farhadi and pasandideh ٢٠١٨) على مرضى التصلب المتعدد، ودراسة (Solati ٢٠١٩) على مرضى الكلى المزمن، أمّا البحث الحالي فاقصر على ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.

ثالثاً: من حيث الأدوات: لاحظت الباحثة تنوع أدوات الدراسات السابقة ما بين أدوات معدة من قبل الباحثين أنفسهم، وأدوات جاهزة مسبقاً، أما البحث الحالي فاعتمد على مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، لمناسبته لطبيعة عينة البحث.

رابعاً: من حيث النتائج: توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى أهمية الفعالية الذاتية في مواجهة التنمر الإلكتروني؛ كدراسة (Bingöl, ٢٠١٨; Sheanoda & Bussey ٢٠٢٠, Clark & Bussey, ٢٠٢١)، وكما أشار البعض الآخر من هذه الدراسات إلى فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية؛ كدراسة:

(Solati, et al., Chan, et al., ٢٠٢١; Farhadi & pasandideh, ٢٠١٨).

(Azevedo & Menezes, ٢٠٢٠; ٢٠١٩;

ومن ثمّ، استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في: تدعيم مشكلة البحث الحالي، والإطار النظري، واختيار أداة البحث المناسبة لطبيعة العينة الحالية، واختيار العينة المناسبة، وصياغة فروض البحث، وتحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق هدفى البحث الحالي، ومناقشة النتائج.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية فى القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب المواجهة المعرفية-الانفعالية لمواجهة التنمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية، لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الإرشادية والضابطة فى القياس البعدي على مقياس أساليب المواجهة المعرفية-الانفعالية لمواجهة التنمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية، لصالح المجموعة الإرشادية.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأساليب المعرفية-الانفعالية لمواجهة التنمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية، وذلك بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

أدوات وطرق البحث:

١- المنهج المستخدم:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي؛ للكشف عن فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، ومن ثمّ اعتمد التصميم شبه التجريبي ذو المجموعتين: إحداهما الضابطة، والأخرى الإرشادية.

٢- عينة البحث:

تكونت من (٢٠) طالبةً من ضحايا التنمر الإلكتروني بكلية التربية - جامعة سوهاج، في العام الدراسي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م)، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٣) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (١,١٧) عامًا، وكان الغرض من التطبيق هو التحقق من فروض البحث، وانقسمت عينة البحث شبه التجريبية إلى مجموعتين، وهما: المجموعة الإرشادية، والمجموعة الضابطة.

٣- أدوات البحث:

- مقياس التنمر الإلكتروني (صورة الضحية) لطلاب الجامعة. إعداد/ أمنية الشناوي (٢٠١٤).

- وصف المقياس: يتكون مقياس التنمر الإلكتروني (للضحية لدى طلاب الجامعة) من (٢٦) بندًا، موزعًا على (٥) عوامل لخمس صور للتنمر الإلكتروني، متمثلة في: (الاستهزاء وتشويه السمعة، والإقصاء، والازعاج وانتهاك الخصوصية، والإهانة والتهديد، والتحرش الجنسي).

- طريقة الإجابة على المقياس وتصحيحه:

يُعطى المفحوص بنود المقياس المكونة من (٢٦) بندًا، وأمام كل عبارة خمسة بدائل، وهي: (أبدًا، قليلًا، أحيانًا، غالبًا، دائمًا)؛ حيث يُطلب من المشارك اختيار إحدى البدائل، ويُصحح المقياس بإعطاء الدرجات (٢، ١، ٣، ٤، ٥) بالترتيب مع بدائل الاستجابات السابقة، ومن ثم تراوحت درجات المقياس ما بين (٥ - ١٣٠) درجة؛ حيث تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى تعرض الطالب/ الطالبة للتنمر الإلكتروني، بينما تدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع مستوى تعرض الطالب/ الطالبة للتنمر الإلكتروني.

- صدق وثبات المقياس:

(أ) صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس عن طريق:

١- التحليل العاملي الاستكشافي.

٢- صدق التكوين الفرضي: تم استخدام صدق التكوين الفرضي للتحقق من صدق المقياس عن طريق:

• الفروق بين الجنسين، الفروق العمرية، الارتباط أو عدم الارتباط مع مفاهيم أخرى (الصدق التقاربي والصدق التباعي).

(ب) ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس والكشف عن درجة الاتساق الداخلي بين البنود تم حساب معامل ألفا كرونباخ، كما تم حساب درجة ارتباط البند بالدرجة الكلية، ومعامل ألفا والمتوسط والتباين للمقياس، وأظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.  
- مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة (إعداد/ الباحثة).  
قامت الباحثة بإعداد مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وذلك للمبررات التالية:

١- بمراجعة الباحثة للمقاييس السابقة التي تناولت أساليب مواجهة التنمر الإلكتروني في الدراسات التالية:

(إبراهيم، ٢٠٢٠؛ درويش، والليثي، ٢٠١٧؛ مشعل، ٢٠٢١؛ Bensimon،  
;Chen & Amanda، ٢٠١٧؛ Bingol، ٢٠١٨؛ Brittny، ٢٠١٩؛  
;Mascotto، Fabio Sticca، et al.، ٢٠١٥؛ Zhu، ٢٠٢١؛ Chi، ٢٠١٤  
Potts & Weidler، ٢٠١٥؛ ٢٠٠٨؛ Phantong & Prasertsin، ٢٠٢١  
Singh and ؛ Rios، et al.، ٢٠١٣؛ Remillard and Lamb ، ٢٠٠٥ ؛  
(Sutherland ، ٢٠١٧ ؛ Stephanie، ٢٠١٧ ؛ Bussey، ٢٠٠٩).

استنتجت الباحثة:

- عدم ملائمة المقاييس السابقة التي اهتمت بقياس أساليب مواجهة التنمر الإلكتروني ومنها الفعالية الذاتية لمجتمع الدراسة، فمعظم هذه المقاييس طبقت على بيئات غير مصرية.  
- عدم مناسبتها لطلاب الجامعة، حيث كان أغلبها لطلاب المرحلة الثانوية.  
- مناسبتها لطبيعة العينة وهم ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.  
الخصائص السيكومترية لمقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة:

أولاً: الاتساق الداخلي:

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة.

تمّ حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (١٦) عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، كما يعرضها الجدول التالي:

### جدول (١)

معاملات الارتباط لعبارات مقياس " الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة" مع الدرجة الكلية (ن=٢٠٠).

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	**٠.٣٥١	٧	**٠.٣٣٤	١٣	**٠.٢٦٣
٢	**٠.٤١٣	٨	**٠.٤٦٣	١٤	**٠.٤٥٩
٣	**٠.٥٣٧	٩	**٠.٣٤٨	١٥	**٠.٥١٠
٤	**٠.٣٥٧	١٠	**٠.٤٤١	١٦	**٠.٥٨٥
٥	**٠.٤١٦	١١	**٠.٤٥٧		
٦	**٠.٤٥٩	١٢	**٠.٣٣٨		

\*\*القيمة دالة عند مستوى ٠.٠١

اتضح من جدول (١) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس، والدرجة الكلية له؛ حيث تراوحت هذه القيم ما بين (٠,٢٦٣) إلى (٠,٥٨٥)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس.

ثانياً: الصدق:

أ- التحليل العاملي الاستكشافي: تمّ حساب الصدق عن طريق التحليل العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية "Principal Components" ، وتم تدوير المحاور تدويراً مائلاً بطريقة البروماكس "Promax" لكايزر "Kaiser"، واعتبر التشعب الملائم الذي يبلغ (٠,٣) فأكثر وفقاً لمحك جيلفورد، والجدول التالي يوضح نتائج (التحليل العاملي الاستكشافي):

جدول (٢)  
نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠).

الفعالية الذاتية	العبرة
٠,٦٢٥	العبرة (١)
٠,٦٢١	العبرة (٢)
٠,٦١٤	العبرة (٣)
٠,٦٠٨	العبرة (٤)
٠,٥٦٢	العبرة (٦)
٠,٥٢٧	العبرة (٧)
٠,٥١٩	العبرة (٨)
٠,٥١٢	العبرة (٩)
٠,٤٩٧	العبرة (١٠)
٠,٤٨٧	العبرة (١١)
٠,٤٣٦	العبرة (١٢)
٠,٤٢٣	العبرة (١٣)
٠,٤٢٢	العبرة (١٤)
٠,٤٢٠	العبرة (١٥)
٠,٤٠٨	العبرة (١٦)
٤,١١١	الجذر الكامن
%٢٥,٦٩٣	نسبة التباين
٠,٧٤٩	KOMO اختبار الملائمة
٧٦٦,٠٠٨	Barttet اختبار
١٢٠	درجة الحرية
٠,٠١	مستوي الدلالة

يتضح من جدول (٢) أنه قد تراوحت تشبعات العبارات التالية: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦) ما بين (٠,٣٣٢)، (٠,٧٠٧)، وهي قيم مرتفعة، ومن ثم شكلت هذه العبارات حسب المعنى المشترك بينها وهو: (الفعالية الذاتية).  
ثالثاً: الثبات Reliability:

تمّ حساب ثبات مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة في هذه الدراسة من خلال إجراءين، وهما:

أ- حساب معامل ألفا للثبات في معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha.

ب- حساب معامل ثبات التجزئة النصفية المصحح: باستخدام معادلة (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان)، على عينة قوامها (٢٠٠) طالبة، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب المواجهة:

## جدول ( ٣ )

قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، وجتمان لمقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة (ن=٢٠٠).

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية	معامل التجزئة النصفية المصحح	
				معادلة سبيرمان براون	معادلة جتمان
١	الفعالية الذاتية	٠.٧٩٩	٠.٥٥١	٠.٧١٠	٠.٧٠٩

يتضح من جدول ( ٣ ) أنّ معاملات ألفا للثبات المستخرجة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وباستخدام معامل التجزئة النصفية مع تصحيح طول الاختبار بمعادلتني (سبيرمان براون، وجتمان) جاءت مرتفعة، وهي قيم دالة على ثبات المقياس، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي توافرت فيه مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية. الصورة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (١٦) عبارة، منها (١٠) عبارة إيجابية، و(٦) عبارة سلبية، حددت الباحثة خمس استجابات للإجابة على المقياس، وفقاً للتدرج الخماسي لليكرت، وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، أبداً)، بحيث تُلب من الطالب/ الطالبة (ضحية التنمر الإلكتروني) عند الإجابة اختيار استجابة واحدة من الاستجابات السابقة، ووضع علامة (صح) أمام العبارة أسفل الاختيار المناسب له، وتم تخصيص درجات لهذه البدائل بالترتيب على النحو التالي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الإيجابية، والعكس للعبارات السلبية، وتراوحت درجات المقياس من (١٦ - ٨٠) درجة، وبذلك كانت الدرجة العظمى للمقياس (٨٠)، والدرجة الصغرى للمقياس (١٦)؛ حيث دلتّ الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الفعالية الذاتية لدى عينة البحث، بينما دلتّ الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الفعالية الذاتية، والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (٤)

العبارات الإيجابية والسلبية بمقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة في صورته النهائية.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	
(٣، ٤، ٨، ١٠، ١٢، ١٤).	(١، ٢، ٥، ٦، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٦).	
٦	١٠	المجموع

- البرنامج الإرشادي المعرفي القائم على اليقظة العقلية. (إعداد/ الباحثة)

- أهداف البرنامج: يسعى البرنامج لتحقيق العديد من الأهداف، وتمثلت في: أهداف عامة، أهداف خاصة، أهداف إجرائية.  
(أ) الهدف العام:

هدف البرنامج الإرشادي في البحث الحالي إلى تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة بكلية التربية - جامعة سوهاج، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) عامًا.

(ب) الأهداف الإجرائية: تمثلت في:

١- تنمية الوعي الذاتي لدى أفراد المجموعة الإرشادية حول التنمر الإلكتروني، وأساليب مواجهته.

٢- التعرف على مفهوم اليقظة العقلية، وفوائدها في المواجهة.

٣- تنمية التركيز على اللحظة الحالية، وعدم إصدار أحكام.

٤- تدعيم الشعور بالجدارة والاستحقاق.

٥- تنمية القدرة على تحديد الهدف.

٦- تنمية مستوى الدافعية والمثابرة في تنفيذ الهدف.

٧- تنمية مهاراتهم على الإدارة الفعالة للوقت.

٨- تعزيز مهاراتهم على حل المشكلات.

٩- تنمية القدرة على اتخاذ قرار صحيح.

١٠- جعل اليقظة العقلية أسلوب حياة في التعامل مع المواقف الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة.



- مصادر إعداد البرنامج وتصميمه:  
الرجوع إلى التراث النفسي، والكتب المتخصصة في اليقظة العقلية ومهاراتها، وأسسها وفنيتها، وأساليب التدريب عليها، ومنها:
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (٢٠٠٢). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A New approach to preventing relapse.*
  - Mace (٢٠٠٨). *Mindfulness and mental Health: Therapy, Theory and Science.*
  - Ehart, D. (٢٠١٢). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy.*
  - Collard, P. (٢٠١٣). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Dummies.*
  - Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (٢٠١٣). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (٢<sup>nd</sup> Ed.), Foreword by Jon Kabat-Zinn.
  - Dryden, W., & Crane, R. (٢٠١٧). *Mindfulness-based cognitive therapy.*
- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية خاصة في مجال تنمية الجوانب الإيجابية للشخصية، والاستفادة من هذه الدراسات في التعرف على طبيعة البرنامج والفنيات المستخدمة؛ كدراسة ( Azevedo & Menezes, ٢٠٢٠; Chan, et al., ٢٠٢١; Collard, et al., ٢٠٠٨; Goudarzi, et al., ٢٠١٨; Taylor, et al., ٢٠١٤).
- الرجوع إلى أسس التدريب على اليقظة العقلية والتي ذكرها (Kabat- Zinn, ٢٠٠٤)، وما تتضمنه من مفاهيم وأسس نظرية.
- الاطلاع على بعض البرامج القائمة على اليقظة العقلية المصممة لمواجهة التنمر الإلكتروني في الدراسات السابقة، مثل: (Phantong and Prasertsin, ٢٠١٨; Herkanaidu, et al., ٢٠٢١; Choo, et al., ٢٠١٩).
- الاستعانة ببعض مقاطع الفيديو حول اليقظة العقلية وممارستها؛ لتدريب المشاركين على ممارستها.
- الاستفادة من الإطار النظري الخاص بالبحث في بناء البرنامج الحالي.

-الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

استند البرنامج الإرشادي على أسس عامة لخصها زهران (٢٠٠٥) وتمثلت في:

- الأسس العامة: الأساس العام للبرنامج الإرشادي هو أن السلوك الإنساني والمكون المعرفي قابل للتعديل عن طريق تغيير العوامل المؤثرة فيه أو تنميتها وتعزيزها، وأن السلوك الإنساني يتميز بالثبات النسبي، ويمكن التنبؤ به، وكما أن السلوك الإنساني فردي - جماعي في نفس الوقت، وبالإضافة إلى استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد وحقه في التوجيه والإرشاد، ومراعاة شخصية المسترشد.

- الأسس النفسية والتربوية: تمثلت في مراعاة الباحثة لمبدأ الفروق الفردية عند تصميم البرنامج وتطبيقه، من خلال توفير المواقف الملائمة لقدرات أفراد المجموعة الإرشادية واستعداداتهم بما يحقق الغرض من التدخل الإرشادي، بالإضافة إلى مراعاة الفروق العمرية بينهم.

- الأسس الاجتماعية: تشير هذه الأسس إلى الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع، فهو يتأثر بمعايير المجتمع وقيمه، وأيضاً الاستفادة من كل مصادر المجتمع في الإرشاد النفسي، ولقد راعت الباحثة الاهتمام بالأفراد المشاركين كأعضاء في مجتمع له تقاليده ومعاييره، والذي يؤثر بدوره في أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم.

- الأسس الأخلاقية: تشير إلى حق المشاركين في الموافقة على الانضمام للبرنامج الإرشادي، وتوفير جو من الاحترام والود والسرية للمعلومات، والأمن والاطمئنان.

- الأسس الفلسفية: (الأسس الخاصة).

استند الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية على سبعة أسس لممارسة اليقظة العقلية، والتي حددها (Kabat- Zinn, ٢٠٠٣)، والمتمثلة في: (عدم إصدار الأحكام، والصبر، وعقل المبتدئين، والثقة، وعدم السعي، والقبول، والتخلي عن).

- الفئة المستهدفة من البرنامج:

استهدف البرنامج الحالي عينة من ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب كلية التربية - جامعة سوهاج، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢١,٢٠) عامًا، وانحراف معياري (١,٠٣) عامًا، في مرحلة نمائية تمثل المراهقة المتأخرة؛ حيث يمتلكون بعض الامكانيات النفسية، والتي يمكن تنميتها لتحقيق الإيجابية الذاتية للفرد،

والتي تنعكس على المواجهة الفعالة لضغوط الحياة والمواقف غير المألوفة ومنها ظاهرة " التنمر الإلكتروني"، وكل ذلك له أثره الإيجابي على المجتمع، واقتصرت الباحثة على الإناث، وذلك لمبررين:

• ما أكدته نتائج أغلب الدراسات السابقة التي تناولت دراسة ظاهرة التنمر الإلكتروني، من أن الإناث أكثر تعرضاً للتنمر الإلكتروني من الذكور، واستخدامهم في بعض الأحيان إلى أساليب مواجهة سلبية مما يجعلهم ضحية سهلة للتنمر الإلكتروني؛ كدراسة (الأنور، وعلي، ٢٠٢٠؛ حسن، ٢٠٢٢ ؛ خليل ، ٢٠٢٣ ؛ عثمان وآخرين ٢٠٢٣، ٢٠١٧؛ Magsi, et al., ٢٠٢٠ ; Ndiege, et al., ) .

• نظرًا لسهولة تعامل الباحثة معهن، ورغبتهن في الاشتراك في البرنامج أكثر من الذكور، فكان الإناث أكثر استجابةً للانضمام في البرنامج من الذكور. - الأسلوب المتبع في البرنامج:

اعتمدت الباحثة في تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة الإرشادية على أسلوب الإرشاد الجماعي؛ لما له من تأثير في سلوكيات الأفراد، وزيادة الدافعية في ممارسة الأنشطة والتعلم بفعالية. -الحدود التنفيذية للبرنامج:

أ- حدود مكانية: تم تطبيق البرنامج داخل كلية التربية بجامعة سوهاج، بقاعة التدريب (١)، وفناء الكلية بالكامل.

ب- حدود زمنية: استغرق تطبيق البرنامج (١٦) جلسة إرشادية، بواقع ٣ جلسات أسبوعيًا لمدة خمسة أسابيع، وبلغ زمن الجلسات (٦٠) ، بالإضافة إلى جلسة بعد مرور خمسة أسابيع من تطبيق البرنامج للمتابعة.

- الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة مجموعة فنيات، وهي: (النمذجة- الواجب المنزلي- المحاضرة والحوار والمناقشة- إعادة البناء المعرفي- التغذية المرتدة- المراقبة الذاتية- التأمل- الاسترخاء ( العضلي/ الذهني)- التنفس اليقظ- المشي اليقظ- الأكل اليقظ- التعرض الواعي- القراءة اليقظة- الاستماع اليقظ- تحديد الأفكار التلقائية- إعادة الإدراك- التعزيز).

- مخطط عام لجلسات البرنامج.

## جدول (٥) مخطط عام لجلسات البرنامج الإرشادي.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	الوسائل والأدوات المستخدمة
الأولى	تعارف وتعريف بالبرنامج	١) التعرف المتبادل بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية. ٢) تأسيس علاقة إرشادية بين الباحث والمشاركين. ٣) التعرف على أهداف البرنامج. ٤) التعرف على الخطوط الرئيسية للجلسات. ٥) الاتفاق على القواعد العامة المرتبطة بجلسات البرنامج. ٦) التطبيق القبلي لمقياس أساليب المواجهة المعرفية-الانفعالية على أفراد العينة الإرشادية.	عرض باوربوينت- نوتة- مقياس أساليب المواجهة المعرفية - الانفعالية- كتيب إرشادي.	٦٠ دقيقة.	
الثانية	التمر الإلكتروني	٧) تنمية الوعي الذاتي لدى أفراد المجموعة الإرشادية حول التمر الإلكتروني. ٨) أن يعبر أفراد المجموعة الإرشادية عن أفكارهم حول خبرات التعرض للتمر الإلكتروني. ٩) مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على استنباط أخطائهم في المواقف التي تسببت في تعرضهم كضحايا للتمر الإلكتروني.	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- القراءة الیقظة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- استمارة حول خبرات التعرض للتمر الإلكتروني- استمارة تقييم الجلسة.
الثالثة	مواجهة التمر الإلكتروني	١٠) تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية نفسياً على مواجهة التمر الإلكتروني. ١١) إثارة دوافع أفراد المجموعة الإرشادية نحو مواجهة التمر الإلكتروني. ١٢) التدريب على ممارسة الاسترخاء الذهني.	الحوار والمناقشة- النمذجة (قصة)- الاستماع الیقظة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	استمارة تقييم الجلسة.
الرابعة	مواجهة التمر الإلكتروني.	١٣) إثارة دوافع أفراد المجموعة الإرشادية نحو مواجهة التمر الإلكتروني. ١٤) التدريب على ممارسة الاسترخاء الذهني.	الحوار والمناقشة- التعرض الواعي- الاسترخاء الذهني- التعزيز- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	موسيقى تساعد على الاسترخاء- استمارة تقييم الجلسة.
الخامسة	اليقظة العقلية.	١٥) تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم اليقظة العقلية، وفوائد ممارستها. ١٦) تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة الأكل الیقظة.	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- الأكل الیقظة- النمذجة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	نوتة- تمر- عرض باوربوينت - استمارة تقييم الجلسة.
السادسة	الانتباه الیقظة.	١٧) تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على التركيز على اللحظة الحالية. ١٨) تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على عدم إصدار الأحكام.	الحوار والمناقشة- التعزيز- إعادة الإبرالك- التعرض الواعي- التأمل الیقظة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	استمارة تقييم الجلسة.
السادسة	الأفكار التلقائية السلبية.	١٩) تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على الأفكار التلقائية السلبية، وتحديدھا. ٢٠) تحرير أفراد المجموعة الإرشادية من الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بالواجهة السلبية للتمر الإلكتروني. ٢١) تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة التنفس الیقظة.	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- تحديد الأفكار التلقائية- التنفس الیقظة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	أقلام وورق- استمارة تقييم الجلسة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	الوسائل والأدوات المستخدمة
السابعة	الفعالية الذاتية.	(٢٢) تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على الفعالية الذاتية، وأهميتها في مواجهة التمر الإلكتروني. (٢٣) إثارة وعي أفراد المجموعة الإرشادية بالمعتقدات الذاتية السلبية.	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- التنفس اليقظ- إعادة البناء المعرفي- التغذية المرتدة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- ورقة وقلم-استمارة تقويم الجلسة.
الثامنة	الفعالية الذاتية.	(٢٤) إثارة وعي أفراد المجموعة الإرشادية بالمعتقدات الذاتية السلبية. (٢٥) تنمية وعي أفراد المجموعة الإرشادية بالجوانب الإيجابية في اللحظة الحالية.	الحوار والمناقشة- التعزيز- إعادة البناء المعرفي- التغذية المرتدة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة	استمارة تقويم الجلسة.
التاسعة	تحديد الأهداف .	(٢٦) تدعيم شعور أفراد المجموعة الإرشادية بالجدارة والاستحقاق. (٢٧) تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد الهدف.	الحوار والمناقشة- التعزيز- التنفس اليقظ- إعادة البناء المعرفي- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	مرآة- ورقة وقلم- استمارة تقويم الجلسة.
العاشرة	تحديد الأهداف.	(٢٨) تعزيز مستوى الدافعية والمثابرة في تنفيذ الهدف لدى أفراد المجموعة الإرشادية. (٢٩) تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على تحدي الصعاب.	الحوار والمناقشة- التعزيز- النمذجة- التأمل اليقظ- إعادة الإدراك- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	استمارة تقويم الجلسة.
الحادية عشرة	الإدارة الفعالة للوقت.	(٣٠) توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الوقت. (٣١) تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على الإدارة الفعالة للوقت.	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- القراءة اليقظة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- استمارة تقويم الجلسة.
الثانية عشرة	الإدارة الفعالة للوقت.	(٣٢) تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على ترتيب المهام وفقاً للأولويات.	الحوار والمناقشة- التعزيز- المراقبة الذاتية- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة	أوراق بيضاء- أقلام ملونة- استمارة تقويم الجلسة.
الثالثة عشرة	مهارة حل المشكلات.	(٣٣) تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على حل المشكلات. (٣٤) تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة المشي اليقظ.	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- المشي اليقظ- النمذجة- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- موسيقى هادئة للاسترخاء- استمارة تقويم الجلسة.
الرابعة عشرة	اتخاذ القرار.	(٣٥) تنمية وعي أفراد المجموعة الإرشادية باتخاذ قرار صحيح. (٣٦)	المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعزيز- إعادة البناء المعرفي- الاسترخاء الذهني- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- استمارة تقويم الجلسة.
الخامسة عشرة	ممارسة اليقظة العقلية في الحياة اليومية.	(٣٧) تمهيد لإنهاء جلسات البرنامج مع أفراد المجموعة الإرشادية. (٣٨) زيادة وعي أفراد المجموعة الإرشادية بتحديد المكاسب التي تم تحقيقها من التدريب على اليقظة العقلية، ومساعدتهم على استخدامها كحافز لمواصلة الممارسة. (٣٩) تنمية وعي أفراد المجموعة الإرشادية بجعل اليقظة العقلية	الحوار والمناقشة- التنفس اليقظ- الاسترخاء البدني- التأمل- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- موسيقى هادئة للاسترخاء- استمارة تقويم الجلسة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة	الوسائل والأدوات المستخدمة
		أسلوب حياة.			
		(٤٠) إنهاء وتقييم البرنامج.			
		(٤١) وصف أفراد المجموعة الإرشادية مدى استفادتهم من البرنامج.			
	تقييم البرنامج وإغلاق الجلسات.	(٤٢) تطبيق بعدي لمقياس أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية على أفراد المجموعة الإرشادية.		٦٠ دقيقة.	عرض باوربوينت- مقياس أساليب المواجهة المعرفية/ الانفعالية- استمارة تقويم جلسات البرنامج.
		(٤٣) الاتفاق على موعد وألية المتابعة مع أفراد المجموعة الإرشادية.			

نتائج الدراسة، ومناقشتها.

-نتائج الفرض الأول، ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات

أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين: القبلي، والبعدي على مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني بأبعاده الفرعية، لصالح متوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الفعالية الذاتية لدى

ضحايا التنمر الإلكتروني على أفراد المجموعة الإرشادية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد تطبيقه مباشرة، ثم قامت الباحثة بحساب قيم (Z)، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين: القبلي والبعدي في مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني (باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المتماثلة المرتبة ذات الإشارة)، ويوضح الجدول النتائج نتائج ذلك الإجراء:

جدول (٦) قيم (Z)، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب القياسين: القبلي، والبعدي للمجموعة الإرشادية في الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة (ن=١٠).

المتغيرات	القياس (بعدي / قبلي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الفعالية الذاتية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	-٢.٨١٠**	٠.٠٥
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				

\* تعني (Z) النسبة الحرجة، وهي تشير إلى اتجاه الفروق بين مجموعتي المقارنة. \* دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

اتضح من جدول (٦) أن قيم (Z) دالة عند مستوي (٠,٠١)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب القياسين: القبلي، والبعدي للمجموعة الإرشادية في الأداء على مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني (الدرجة الكلية، الأبعاد)، وذلك لصالح القياس البعدي، وهذا يعني ارتفاع درجات أفراد العينة الإرشادية (بعد تطبيق البرنامج) على مقياس أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة الإرشادية لتنمية بعض أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية لدى عينة الدراسة.

ويؤيد هذه النتيجة جزئيًا ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات السابقة، والتي أثبتت فاعلية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية مستوى الفعالية الذاتية المدركة كدراسة (Farhadi & Chan, et al., ٢٠٢١; Azevedo & Menezes, ٢٠٢٠; Pasandideh, ٢٠١٨; Solati, et al., ٢٠١٩).

وكما أكدت نتائج دراسة (Emrah, et al., ٢٠١٩) على أهمية التدخلات الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية للتقليل من التعرض للتنمر الإلكتروني.

- وتتفق أيضًا هذه النتيجة السابقة جزئيًا مع الدراسات التي أكدت في نتائجها على أهمية تدريبات اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية، ومنها: (٢٠١٩) ;

Luberto, et al., ٢٠١٤; [Vidic & Cherup,](#) ٢٠١٩; Firth, et al., (Hosseinzadeh, et al., ٢٠١٩);

ويمكن مناقشة هذه النتيجة التي توصل إليها هذا البحث في ضوء عدة اعتبارات، وهي:

أن ما يستند إليه 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)؛ ساهم في تنمية الفعالية الذاتية؛ حيث ركزت الباحثة عليها خلال جلسات البرنامج وخلال ممارسات أفراد المجموعة الإرشادية لليقظة العقلية.

وكما تعزو الباحثة تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة البرنامج الإرشادي المستخدم؛ حيث اتسم بالمرونة في وضع الجلسات وسيرها وتنفيذها، وكذلك مراعاة الفروق الفردية لأفراد المجموعة الإرشادية؛ من حيث حاجاتهم تجاه البرنامج المقدم لهم، وقدراتهم، مما ساهم في استفادة أفراد المجموعة الإرشادية من البرنامج الحالي.

وتعزو الباحثة فعالية البرنامج إلى استخدامها في هذه الجلسات مجموعة متنوعة من الأنشطة والتدريبات كما وكيفا ساهمت في تنمية الفعالية الذاتية لدى أفراد المجموعة الإرشادية، وساعدتهن على المواجهة الإيجابية للتمر الإلكتروني؛ مثل القراءة اليقظة حول التمر الإلكتروني، وأنشطة تناولت عرض نماذج وقصص واقعية لأشخاص تعرضوا للتمر الإلكتروني لزيادة وعي الأفراد بأساليب المواجهة، ونشاط تعلق بعرض بعض المواقف حول بعض صور التمر الإلكتروني، وكيفية معالجتها بشكل علمي، وأنشطة تناولت التدريب على الاسترخاء الذهني، والأكل اليقظ والتنفس اليقظ، وتسجيل بعض المواقف المرتبطة ببعض صور التمر 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؛ حيث أسهمت هذه الأنشطة في زيادة الوعي والانتباه اليقظ لأفكارهن ومشاعرهن وللموقف الحالي بشكل متأن دون تقييم، مما أتاح للطالبات فرصة التعامل مع مواقف التمر الإلكتروني بطريقة واعية، فكان له أثر فعّال في فعالية البرنامج.

كما كان للفنيات المستخدمة في البرنامج الحالي دور في فاعلية البرنامج؛ حيث استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الفنيات المناسبة كالمحاضرة والحوار والمناقشة،



والواجب المنزلي، والتعزيز والنمذجة، وإعادة الإدراك، وإعادة البناء المعرفي بالإضافة إلى فنيات اليقظة العقلية التي ساعدت على التركيز على اللحظة الحالية والتعامل مع الأفكار والمشاعر بتقبل دون إصدار أحكام.

٢- نتائج الفرض الثاني، ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الإرشادية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وذلك لصالح المجموعة الإرشادية".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني على أفراد المجموعتين: الضابطة، والإرشادية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة الإرشادية مباشرة، ثم قامت الباحثة باستخدام اختبار "مان وتني" للمقارنة بين عينتين مستقلتين؛ وذلك لحساب قيمة (U) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الإرشادية، والضابطة في القياس البعدي على مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧) قيم (U)، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الإرشادية والضابطة في مقياس الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة (ن=١٠=٢=١).

المتغيرات	مجموعتا المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوي الدلالة
الفعالية الذاتية	ضابطة	١٠	٥.٧٥	٥٧.٥٠	**٢.٥٠٠	٠.٠١
	إرشادية	١٠	١٥.٢٥	١٥٢.٥٠		

\*\* القيمة دالة عند مستوي (٠,٠١)

أوضح من جدول (٧) أن قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية؛ مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج)، والمجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج) في الأداء على مقياس الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني خلال القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة الإرشادية، وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تنمية الفعالية الذاتية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد تطبيق البرنامج، مما يشير إلى صحة الفرض الثاني.

وتعد هذه النتيجة- من وجهة نظر الباحثة- نتيجة منطقية ومتفقة مع نتائج الفرض الأول، وتعزو الباحثة ذلك إلى تعرض أفراد المجموعة الإرشادية لخبرات إيجابية خلال جلسات البرنامج الإرشادي، والتي لم تتعرض لها أفراد المجموعة الضابطة لذا كانت دلالة الفروق لصالح المجموعة الإرشادية، ومن ثمّ يمكن القول بأن هذا التغيير يرجع إلى فعالية البرنامج الإرشادي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء المبررات التالية:

ساعد الاستعداد الإيجابي للتعلم والتغيير للأفضل من قبل أفراد المجموعة الإرشادية على المثابرة والجدية، خاصةً وأن جلسات البرنامج الإرشادي اقتضت الانتباه اليقظ، والتركيز على اللحظة الحالية لأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيس جسدهم، والذي كان له أثر إيجابي في تنمية أساليب المواجهة الإيجابية لدى عينة الدراسة، ومن ثمّ أسهم في نجاح البرنامج الإرشادي.

كما أن مرونة ومناسبة محتوى البرنامج الإرشادي المقدم لأفراد المجموعة الإرشادية، وما يحتويه البرنامج الإرشادي من جلسات وأنشطة وتدريبات متنوعة، أسهمت في تنمية بعض المهارات الذاتية المستهدفة في الدراسة الحالية لدى أفراد المجموعة الإرشادية، والمرتبطة ب: التعاطف مع الذات، والمرونة المعرفية، والفعالية الذاتية، فهذه المهارات التي تم تنميتها لأفراد المجموعة الإرشادية كان لها دور فعال في المواجهة الإيجابية لظاهرة التنمر الإلكتروني.

وتعزو الباحثة تفسير هذه النتيجة إلى ما تضمنه البرنامج من بعض ممارسات اليقظة العقلية، مثل: ممارسة التنفس اليقظ، وجلسات التأمل، ومسح الجسم، والاسترخاء البدني/ الذهني، والمشي اليقظ، والأكل اليقظ، والاستماع اليقظ، والقراءة اليقظ، والتي ساعدت أفراد المجموعة الإرشادية على الانتباه والوعي باللحظة الحالية، وعدم إصدار أحكام على أفكارهم وانفعالاتهم، والتعامل معها كأحداث عابرة دون الخوض في محتواها، مما أثر إيجابياً على تنمية أساليب المواجهة المعرفية- الانفعالية للتنمر الإلكتروني لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

## ٣- نتائج الفرض الثالث، ومناقشتها:

نصّ الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الإرشادية في القياسين: البعدي، والتتبعي على مقياس الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة".

ولتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الفعالية الذاتية على أفراد المجموعة الإرشادية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرةً (البعدي)، وبعد مرور شهرين من انتهاء التطبيق (المتابعة)، ثم قامت الباحثة بحساب قيم (Z) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي، وقياس المتابعة للمجموعة الإرشادية في مقياس الفعالية باستخدام اختبار ويلكوسون للأزواج المتماثلة)، ويوضح جدول (٨) نتائج ذلك.

جدول (٨) قيم (Z) ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطات رتب القياسين: البعدي والتتبعي للمجموعة الإرشادية في مقياس الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة (ن=١٠).

المتغيرات	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوي الدلالة
الفعالية الذاتية	الرتب السالبة	٥	٥.٨٠	٢٩.٠٠	٠.٧٧١-	٠.٤٤١
	الرتب الموجبة	٤	٤.٠٠	١٦.٠٠		
	الرتب المتساوية	١				

اتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب المجموعة الإرشادية على مقياس الفعالية الذاتية بين القياسين: البعدي، والتتبعي، ومما سبق يمكن قبول الفرض الصفري، وتحقيق الفرض الثالث، ويشير ذلك إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة الإرشادية في تنمية الفعالية الذاتية لدى عينة الدراسة من ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، وعدم حدوث انتكاسة لأفراد المجموعة الإرشادية بعد انتهاء تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً من نتائج بعض الدراسات السابقة التي أثبتت استمرارية فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الفعالية الذاتية؛ كدراسة (Azevedo & Menezes , ٢٠٢٠; Chan, et al., ٢٠٢١; Farhadi & Pasandideh, ٢٠١٨; Solati, et al., ٢٠١٩).

ويمكن مناقشة نتائج هذا الفرض على النحو التالي:

يرجع ذلك إلى أن المهارات التي تم اكتسابها خلال جلسات البرنامج الإرشادية لم تكن وقتية، خاصةً أنها تقوم على ممارسات تتم بشكل يومي، مما جعلها جزءاً من بنائهن المعرفي والانفعالي بل جعلها أسلوب حياة لدى أفراد المجموعة الإرشادية نتيجة ما لمسوه من تحسن في أساليب مواجهتهنّ للتمر الإلكتروني بعد التدريب على البرنامج، ومن هذه المهارات: (الانتباه اليقظ، والتركيز على اللحظة الحالية، وتقبل الخبرات دون تقييم، اللطف 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، اهتمت الباحثة بتكليف الطالبات بتصميم جدول تحت مسمى "يوميات ممارسة اليقظة العقلية" لتشجيعهن على الالتزام بممارسة تمارين اليقظة العقلية كل يوم مع تخصيص وقت لذلك، وتسجيل ملاحظتهنّ.

كما تعزو الباحثة تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة العلاقة القائمة بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية القائمة على المودة والثقة والتفاهم، وحث الباحثة الدائم لهم بضرورة الاستفادة من جلسات البرنامج من أجل أنفسهن، وتعميم ما تعلموه من مهارات في الحياة بصفة عامة.

وكذلك متابعة الباحثة المستمرة لأفراد المجموعة الإرشادية على الواتس خلال فترة المتابعة حول أدائهن اليومي لممارسات اليقظة العقلية، ومناقشتهن في مدى التغيير الذي حدث لهن في مواجهتهن للتمر الإلكتروني بصفة خاصة ولمواقف الحياة الضاغطة بصفة عامة، مما ساهم بشكل فعّال في إتقان مهارات اليقظة العقلية، وتوظيفها في أساليب المواجهة الإيجابية، واستمرارها خلال فترة المتابعة، وجعلها أسلوب حياة لأفراد المجموعة الإرشادية.

## التوصيات:

في ضوء ما خلص إليه البحث الحالي من نتائج، يمكن تقديم بعض التوصيات التالية:

- ١- ضرورة تركيز الدراسات النفسية في مجال الصحة النفسية على المتغيرات النفسية الإيجابية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلاب الجامعة، لما لها من تأثير إيجابي على أساليب المواجهة للمواقف الضاغطة بصفة عامة، ومواجهة التنمر الإلكتروني بصفة خاصة.
  - ٢- إثراء المناهج الدراسية بممارسات اليقظة العقلية والتي تسهم في تنمية الوعي والتركيز على اللحظة الحالية، مما ينعكس إيجابياً على أساليب مواجهتهم لكل ما يتعرضون له من تحديات مرتبطة بمتغيرات العصر الحالي.
  - ٣- ترسيخ مفهوم التربية الرقمية لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة، متضمناً إكساب الأفراد لأساليب المواجهة الإيجابية للتنمر الإلكتروني، والطرق الوقائية تجاه التنمر الإلكتروني، وكذلك الاستخدام الآمن للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. المقترحات البحثية.
- استكمالاً لحلقات البحث في موضوع البحث الحالي، تقترح الباحثة الموضوعات التالية للبحث أو الدراسة:
- ١- إعداد برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية والفعالية الذاتية تستهدف المتمرن إلكترونياً والضحية والمتفرج/ المشاهد.
  - ٢- إجراء دراسات مقارنة بين الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية والتدخلات الإرشادية الأخرى القائمة على اليقظة؛ للوقوف على أفضل الطرق الإرشادية في مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الضحايا.
  - ٣- النموذج البنائي للعلاقة بين التنمر الإلكتروني وكل من الفعالية الذاتية وعوامل الشخصية الكبرى الستة لدى عينة من طلاب الجامعة.

المراجع  
أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، رشا عادل عبد العزيز.(٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي فى استخدام استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٦ (٣٠)، ٤٨٣-٥١٢.

الأثور، محمد إبراهيم محمد، وعلى، رندا السيد أحمد. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للمعتقدات اللاعقلانية والمرونة العقلية في التنبؤ بالتمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٤٤ (٣)، ٣٥١-٤٤٦.

بن سالم، خديجة. (٢٠٢٠). الأثار النفسية للتمر الإلكتروني واستراتيجيات المواجهة الاستباقية: من منظور طلبة الإعلام والاتصال بجامعة أدرار. *مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٣ (٢)، ٧٥-١٠٧.

البناء، عادل السعيد إبراهيم. (٢٠١٩). فاعلية الذات والدافعية للاتقان ومستوى الطموح كمنبئات بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، ٤٣ (٤)، ١-٧٨.

بني يونس، محمد. (٢٠١٦). الحالات الانفعالية المميزة للتلاميذ المتميزين مقارنة بالتلاميذ غير المتميزين. *مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ١٤ (١)، ١١١-١٤٠.

حسن، آية هشام محمد فؤاد. (٢٠٢٢). التمر الإلكتروني وتقدير الذات لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من طلبة جامعة الزقازيق [رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق]. إتحاد مكنتبات الجامعات المصرية.

حسين، رمضان عاشور. (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين. *المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية*، (٤)، ٤٠-٨٥.

خليل، اسماء السيد محمد. (٢٠١٧). التمر الإلكتروني وعلاقته بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين [رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق]. إتحاد مكنتبات الجامعات المصرية.

خليل، ريهام ماهر أيوب. (٢٠٢٣). التمر الإلكتروني وعلاقته بالثقة بالنفس وفقاً لبعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة [رسالة ماجستير، جامعة بني سويف]. إتحاد مكنتبات الجامعات المصرية.

درويش، عمرو محمد أحمد، والليثي، أحمد حسن محمد. (٢٠١٧). فاعلية بيئة تعلم معرفي سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية فى تنمية استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*، ٤ (٢٥)، ١٩٨-٢٦٤.

الزيات، فتحى مصطفى. (٢٠٠١). *علم النفس المعرفي (مداخل ونماذج ونظريات) (الجزء الثاني)*. دار النشر للجامعات.

- السويهي، سعود ساطي. (٢٠١٩). الحد من سلوكيات التمر الإلكتروني والتأثيرات السلبية للسيبرانية على الشخصية الإنسانية. *مجلة كلية التربية،* ٧٣(١)، ٦٨٤-٧١٦.
- الشناوي، أمنية إبراهيم. (٢٠١٤، نوفمبر). الكفاءة السيكومترية لمقياس التمر الإلكتروني (المتنم - الضحية). *مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية،* ٥٠-١.
- الضبع، فتحي عبدالرحمن، ومحمود، أحمد على طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي (مركز الإرشاد النفسي)،* (٣٤)، ٧٥-١.
- عامر، عبد الناصر السيد. (٢٠٢١). التمر الإلكتروني للمتنم والضحية: الخصائص السيكومترية والعلاقة بينهما ونسبة الانتشار بين طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية،* (١)، ٢٩-١.
- عبد الحميد، هبه جابر ، ومحمد، محمد عبد العظيم. (٢٠١٩). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة التربوية،* (٦٣)، ٥٦١-٤٩٥.
- عبد العزيز، نادية محمود غنيم. (٢٠١٩ ، يناير). العوامل الستة الكبرى للشخصية في ضوء نموذج " HEXACO" والشفقة بالذات كمنبئات بالتمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي،* (٥٧)، ٢٥٥-١٥٧.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن إبراهيم، علي، سمية أحمد محمد، رشدي، محمد السيد محمود، فؤاد، آية هشام محمد. (٢٠٢٣) مستويات درجات التمر الإلكتروني لدى طلاب وطالبات الجامعة بالتخصصات العملية والنظرية. دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق ، كلية التربية، العدد (١٢٢)، ٤٦٢-٤٢٥.
- محبوب، حنان محمد أمين. (٢٠٢١). فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض اضطراب ما بعد الصدمة أثناء تقشي كوفيد ١٩. *مجلة العلوم التربوية والنفسية،* (٣)١٤، ١٥٥٥-١٥٢٤.
- المشاقبة، آية سالم يوسف. (٢٠١٨). أثر برنامج الإرشاد الجمعي للعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية النفسية لدى عينة من طالبات كلية العلوم التربوية بالجامعة الهاشمية [رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية بالأردن]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- مشعل، رباب السيد عبد الحميد. (٢٠٢١). دور الأسرة لتحقيق الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي للمراهقين وعلاقته بتعزيز الأمن الفكري والأخلاقي واستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني. *مجلة البحوث في المجالات النوعية، جامعة المنيا. العدد (٣٤)، ٧٥٧-٨٥٠.*
- المعلا، نظمي حسين، والعظامات، عمر عطا الله علي. (٢٠١٩). التمر المدرسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الصف التاسع والعاشر في المدارس الحكومية بالأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٠ (٢٨)، ١٧١-١٨٢.*
- المكانين، هشام عبد الفتاح، يونس، نجاتي أحمد، والحيارى، غالب محمد. (٢٠١٨). التمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكياً وانفعالياً في مدينة الزرقاء. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١ (١٢)، ١٧٩-١٩٧.*
- Akbulut, Y. & Eristi, B. (٢٠١١). Cyberbullying and victimization among Turkish university students. *Australasian Journal of Educational Technology, ٢٧(٧), ١١٥٥-١١٧٠.*
- Al- Zahrani, A. (٢٠١٥). Cyber bullying among Sandis higher education Students: Implications for education and Policy maKers. *World Journal of Education, (٥), ١٥-٣٢.*
- Amanda, S. (٢٠١٩). *Middle school teacher self-efficacy and percetions of Cyberbullying: Implications for districs initiatives* (Doctoral dissertation, University of West Georgia).
- Arafa, A. & Senosy, S. (٢٠١٧). Pattern and correlates of cyberbullying victimization among Egyptian university students in Beni-Suef, Egypt. *Journal of Egyptian Public Health Association, ٩٢(٢), ١٠٧-١١٥.*
- Azevedo, M. & Menezes, C. (٢٠٢٠). Effects of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on stress, self-efficacy and mindfulness in university students. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, ١٦(٣), ٤٤-٥٤.*
- Balakrishnan, V. (٢٠١٨). Actions, emotional reactions and cyberbullying—From the lens of bullies, victims, bully-victims and bystanders among Malaysian young adults. *Telematics and Informatics, ٣٥(٥), ١١٩٠-١٢٠٠.*
- Bandura, A. (٢٠٠٦). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents, (٥), ٣٠٧-٣٣٧.*
- Bensimon, M. (٢٠١٧). Victimization in light of self-compassion: Development towards communal compassion. *Aggression and violent behavior, ٣٥, ٤٤-٥١.*
- Bingöl, T. (٢٠١٨). Determining the Predictors of Self-Efficacy and Cyber Bullying. *International Journal of Higher Education, ١(٢), ١٣٨-١٤٣.*



- Brittney, S. (٢٠١٩). *Cyberbullying victimization : the lived Experiences of parents* [The degree of Doctor of Philosophy, the university of Walden]. Proquest Dissertations and Theses Global.
- Chan, S., Yu, C. & Li, A. (٢٠٢١). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, ١٠٤(٢), ٣٦٠-٣٦٨.
- Chen, Q. & Zhu, Y. (٢٠٢١). Cyberbullying victimisation among adolescents in China: Coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community*, ١-١٠. DOI: ١٠.١١١١/hsc.١٣٤٣٨
- Chi, T. (٢٠١٤) cognitive flexibility predicts the anxiety of being cyberbullying and reflects to participants work pressure and engagement. Vailable on: Scholar. google.com.eg.
- Choo, B., Lee, Z. & Ng, J. (٢٠١٩). *Brief mindfulness practice as an intervention on the relationship between cyberbullying and depressive symptom among young adults in Malaysia* [The degree of Doctor of Philosophy, the university of UTAR]. Proquest Dissertations and Theses Global.
- Clark, M. & Bussey, K. (٢٠٢٠). The role of self-efficacy in defending cyberbullying victims. *Computers in Human Behavior*, ١٠٩, ١٠٦٣٤٠.
- Collard, P., Avny, N. & Boniwell, I. (٢٠٠٨). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, ٢١(٤), ٣٢٣-٣٣٦.
- Crosslin, K. & Crosslin, M. (٢٠١٤). Cyberbullying at a texas university- A Mixed Methods Approach to Examining online Aggression. *Texas public health Journal*, ٦٦(٣), ٢٦- ٣١.
- Demir, O. & Saferoglu, S. (٢٠١٦). The Investigation of the Relationship between Cyber Loafing, Internet Addiction, Information Literacy, and Cyber Bullying. *Journal Of Technology Addiction & CyberBullying*, ٣(١), ١-٢٦.
- Dryden, W. & Crane, R. (٢٠١٧). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Duerr, M. & Consulting, F. (٢٠٠٨). The use of meditation and mindfulness practices to support military care providers: A Prospectus. *Northampton: Center for Contemplative Mind in Society*, ١-٥٧.
- Dwyer, A. & Cummings, A. (٢٠٠١). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, ٣٩(٣), ٢٠٨-٢٢٠.
- Emrah, E., Sabah, B., Kagan, K. & Mark, D. (٢٠١٩). Childhood Emotional Abuse and Cyberbullying Perpetration Among Adolescents: The

Mediating Role of Trait Mindfulness. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0055-5>.

- Fabio Sticca, Katja Machmutow, Ariane Stauber, Sonja Perren, Benedetta Emanuela Palladino , Annalaura Nocentini , Ersilia Menesini , Lucie Corcoran and Conor Mc Guckin .(٢٠١٥). The Coping with Cyberbullying Questionnaire: Development of aNew Measure. *Societies* ٢٠١٥, ٥, ٥١٥-٥٣٦.
- Farhadi, M. & pasandideh, M. (٢٠١٨). mindfulness based cognitive therapy in reducing stress, anxiety, depression and increase self-efficacy in female patients with multiple sclerosis. *CPAP*, ١٥(٢), ٧-١٥.
- Ferreira, P., Simão, A., Paiva, A. & Ferreira, A. (٢٠٢٠). Responsive bystander behaviour in cyberbullying: a path through self-efficacy. *Behaviour & Information Technology*, ٣٩(٥), ٥١١-٥٢٤.
- Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., Parsa Moghadam, A., Davarinejad, O., Farnia, V. & Azar, G. (٢٠٢٠). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, ٤٢, ١٣٨-١٤٦.
- Freire, C., del Mar Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A. & Núñez, J. (٢٠٢٠). coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, (١١), ١-١١.
- Frostadottir, A. & Dorjee, D. (٢٠١٩). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in psychology*, ١٠٩٩.
- Goudarzi, M., Ghasemi, N., Mirderikvand, F. & Gholamrezaei, S. (٢٠١٨). The Effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on positive affect, psychological flexibility and mind-awareness components of people With depression symptoms. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, ٩(٥), ٥٣-٦٨.
- Herkanaidu, R., Furnell, S., Papadaki, M. & Khuchinda, T. (٢٠١٨, September). Designing an Anti-Cyberbullying Programme in Thailand. In HAISA (pp. ١١١-١٢٢).
- Hoff, D. & Mitchell, S. (٢٠٠٩).Cyberbullying: causes, effects and remedies. *Journal of Educational Adminstration*, ٤٧(٥), ٦٥٢-٦٦٥.
- Kabat-Zinn, J. (٢٠٠٣). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ١٠, ١٤٤-١٥٦.
- Kozan, I., Baloglu, M. & Kesici, S. (٢٠١٨, July ٩-١١ ). *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.
- Lippke, S. (٢٠٢٠) Self- Efficacy Theory. In Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (Pp. ٤٧٢٢-٤٧٢٧). Springer, Cham.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1167](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1167)
- LopezGarrido, G. (٢٠٢٠, Aug ٠٩). Selfefficacy. SimplyPsychology. <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>
- Mace, C. (٢٠٠٨). *Mindfulness and Mental health: Therapy, theory and Science*, Abingdon. Rutledge.
- Magsi, H., Agha, N. & Magsi, I. (٢٠١٧). Understanding cyberbullying in pakistani context : causes and effects on young femal university students in sindh province. *New Horizons*, ١١(١), ١٠٣-١١٠.
- Martinez, J. & Dong, S. (٢٠٢٠). An Investigation of Multicultural Counseling Competence Development among Graduate-Level Counseling Students through Mindfulness, Cognitive Complexity, and Cognitive Flexibility. *International Journal for the Advancement of Counselling*, ٤٢(٣), ٢٩٢-٣٠٦.
- Mascotto, B. (٢٠٠٨). *Exploring the Impact of Anonymity on Cyberbullying in Adolescents: An Integrative Literature Review* [The degree of Master of Nursing, BScN University of Ottawa]. Proquest Dissertations and Theses Global.
- McAdams, D. (١٩٩٤). *The person: An introduction to personality psychology* (٧nd). Harcourt Brace.
- Miller, J. & Hufstedler, S. (٢٠٠٩, ٢٨ June – ١ July). *Cyber Bullying Knows no borders*. Australian Teacher Education Association [Paper Presented]. The Annual Conference of the Australian Teacher Education Association, (ATEA), Albury.
- Mirsky, E. & Omar, H. (٢٠١٥). Cyber bullying in adolescents: The prevalence of mental disorders and suicidal behavior. *International journal of Child and Adolescent Health*, ٨(١), ٣٧-٣٩.
- Ndiege, J. R., Okello, G., & Wamuyu, P. K. (٢٠٢٠). Cyberbullying among university students: The Kenyan experience. *The African Journal of Information Systems*, ١٢(١), ٢٤-٤٣.
- Pasdar, K., Hasani, J., & Nouri, R. (٢٠١٧). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Self-Compassion in Patient with Mixed Anxiety-Depression Disorder. *Journal of Neyshabur University of Medical Sciences Summer*, ٢(٢), ٩-٢١.
- Phantong, K. & Prasertsin, U. (٢٠٢١). *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.
- Potts, S. & Weidler, D. (٢٠١٥). The virtual destruction of self-compassion: Cyberbullying's damage to young adults. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, ٢٠(٤), ٢١٧-٢٢٧.
- Proeve, M., Anton, R., & Kenny, M. (٢٠١٨). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on shame, self-compassion and psychological distress in anxious and depressed patients: A pilot study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, ٩١(٤), ٤٣٤-٤٤٩.
- Reeve, J. (٢٠١٤). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons, Inc.
- Remillard, A. & Lamb, S. (٢٠٠٥). Adolescent girls' coping with relational aggression. *Sex Roles*, ٥٣(٣-٤), ٢٢١-٢٢٩.
- Rios, O., Solis, K. & Aragon, C. (٢٠١٣). Cognitive flexibility and inhibitory control: A clinical approach to understanding Bullying for Abuse of power. *Revista Argentina de clinica psicologica*, ٢٢(٣), ٢١٩-٢٢٧.
- Schenk, A. & Fremouw, W. (٢٠١٢). Prevalence, psychological impact, and coping of cyberbully victims among college students. *Journal of school violence*, ١١(١), ٢١-٣٧.
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (٢٠٠٢). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A New approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (٢٠١٣). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (٢<sup>nd</sup> Ed.), Foreword by Jon Kabat-Zinn, Guilford Publications.
- Sheanoda, V. & Bussey, K. (٢٠٢١). Victims of Cyberbullying: An Examination of Social Cognitive Processes Associated with Cyberbullying Victimization. *Journal of School Violence*, ٢٠(٤), ٥٦٧-٥٨٠. DOI: [10.1080/10538822.2021.1984933](https://doi.org/10.1080/10538822.2021.1984933)
- Singh, P. & Bussey, K. (٢٠٠٩). The development of a Peer Aggression Coping Self-Efficacy Scale for Adolescents. *British Journal of Developmental Psychology*, ٢٧(٤), ٩٧١-٩٩٢.
- Slonje, R., Smith, P. & Frisén, A. (٢٠١٣). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in human behavior*, ٢٩(١), ٢٦-٣٢.
- Solati, K., Mardani, S., Ahmadi, A. & Danaei, S. (٢٠١٩). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and self-efficacy in dialysis patients. *Journal of Renal Injury Y Prevention*, ٨(١), ٥-١٧.
- Stephanie, M. (٢٠١٧). *A phenomenological study of college students subjected to Cyberbullying* [The degree Doctor of Philosophy, The university of Northcentral university, united states]. Proquest Dissertations and Theses Global.

- Sutherland, C. (٢٠١٧). *Understanding perception of Cyberbullying in the transition between primary and secondary Cyberbullying* [The degree Doctor of Philosophy, The university Northumbria at New castle, England]. Proquest Dissertations and Theses Global.
- Taylor, B., Strauss, C., Cavanagh, K. & Jones, F. (٢٠١٤). The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, ٦٣, ٦٣-٦٩.
- Tokunaga, R. (٢٠١٠). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, ٢٦, ٢٧٧-٢٨٧.
- Waller, B., Carlson, J. & Englar-Carlson, M. (٢٠٠٦). Treatment and Relapse Prevention of Depression Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Adlerian Concepts. *Journal of Individual Psychology*, ٦٢(٤), ٤٤٣-٤٥٤.
- Willard, N. (٢٠٠٥). Educator's guide to cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress. Center for Safe and Responsible Use of the Internet.
- Willard, N. (٢٠٠٧). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.
- Wright, M., Harper, B. & Wachs, S. (٢٠١٩). The associations between cyberbullying and callous-unemotional traits among adolescents: The moderating effect of online disinhibition. *Personality and individual differences*, ١٤٠, ٤١-٤٥.
- Yousef, W. & AL-Bellamy (٢٠١٥). "The Impact of Cyber Bullying on the Self-Esteem and Academic Functioning of Arab American middle and high school students", *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, ١٣(٣), ٤٦٣-٤٨٢.