King Abdulaziz University Journal of Educational and Psychological Sciences

Volume 3 | Issue 1 Article 5

9-5-2024

فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في تخفيض الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتعرضين للتنمر

مريم العنزي
جامعة الجوف

Follow this and additional works at: https://kauj.researchcommons.org/jeps

Recommended Citation
العنزي, مريم (2024) "فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في تخفيض الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتعرضين للتنمر," *King Abdulaziz University Journal of Educational and Psychological Sciences*: Vol. 3: Iss. 1, Article 5.
DOI: https://doi.org/10.64064/1658-8924.1031

This Article is brought to you for free and open access by King Abdulaziz University Journals. It has been accepted for inclusion in King Abdulaziz University Journal of Educational and Psychological Sciences by an authorized editor of King Abdulaziz University Journals.

مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: العلوم التربوية والنفسية، م٣٦ ص ص: ١٦٢- ١٨٧ (٢٠٢٤م)
DOI: 10.64064/1658-8924.1031

فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتعرضات للتنمر

مريم نازل سليمان العنز ي

أستاذ مشارك الإرشاد النفسي والتربوي

قسم التربية وعلم النفس بكلية العلوم والآداب بالقريات . جامعة الجوف.

المملكة العربية السعودية

mismariam@hotmail.com

مستخلص. هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتعرضات للتنمر ، وتكونت عينة الدراسة من (١٧) طالبة متعرضة للتنمر في المرحلة المتوسطة في محافظة القريات بالمملكة العربية السعودية، وتم توزيعهن على مجموعتين، تجريبية بواقع(٩) طالبات تعرضن للبرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على النمذجة، ومجموعة ضابطة(٨) طالبات لم تتعرض لأي تدخل إرشادي، وقد تضمنت أدوات الدراسة مقياسا للضغوط النفسية من تطوير الباحثة وتم التحقق من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات، وبرنامج إرشادي إلكتروني بواقع(١٦) جلسة، وتم تطبيق المقياس كمقياس قبلي وبعدي وتتبعي والبرنامج الإرشادي كمادة معالجة تجريبية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بقاء أثر البرنامج في فترة المتابعة بعد شهر من انتهاء البرنامج، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج بتوصيات منها استخدام البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على النمذجة الرمزية في خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المتعرضات للتنمر.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي إلكتروني، النمذجة الرمزية، الضغوط النفسية، التنمر.

المقدمة:

لقد أصبح التنمر المدرسي القضية الأكثر إلحاحاً بالمدارس ومراكز الرعاية حيث يتفق الجميع على أن التنمر المدرسي مشكلة خطيرة وان المبادرات مطلوبة بشكل عام للقضاء عليها والحد منه لخفض الضغوط النفسية التي تتعرض لها هذه الطالبات ويكون ذلك من خلال إعداد برامج متخصصة إرشادية لهن.

وقد ظهر الاهتمام بدراسة التنمر في السبعينيات من القرن الماضي على يد الباحث النرويجي اولويس (Olweus) الذي أهتم بالأفراد المتنمرين وضحاياهم، وقد أجريت حول التنمر العديد من الدراسات والبرامج الوقائية في الدول المتقدمة لحماية الأطفال من تأثيراته السلبية (في قطامي والصرايرة، 2009).

ويعد التنمر من أخطر التحديات التي تواجه المجتمع المدرسي والمجتمع ككل في جميع أنحاء العالم وهو سلوك موجود في المجتمعات منذ القدم، ويعد التنمر والتعرض له مشكلة مستفحلة في المدارس (عمارة، ٢٠١٧). ويرى ارلنك (Erling , 2002) على أن موقف التنمر المدرسي يظهر من ثلاثة أطراف وهم: (المتنمرين، ضحايا التنمر، المشاهدين لمواقف التنمر).

وبالنسبة للضغط النفسي تشير الإحصائيات الطبية العالمية أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة أحد أسبابها الضغوط النفسية، وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي (الغرير وأبو اسعد، ٢٠٠٩). ويرى زبيدات (٢٠١٢) أن الضغط النفسي حالة يشعر فيها الفرد بالقلق والتوتر، وما يترتب على ذلك من اختلال في التوازن، والذي ينجم عن كثرة ما يتعرض إليه الفرد من مؤشرات بيئية تحيط بظروف حياته، كضغط العمل أو الدراسة، والرضا عن المجتمع أو الأسرة أو المشكلات المحيطة وغيرها من المؤثرات.

ويعتبر التعلم بالنمذجة صيغة من صيغ التعلم التي تستخدم كإجراء فعال في تعليم السلوكيات الجديدة وفيها يكون الفرد الملاحظ هو المتعلم، وتعرف بأنها تمثيل رياضي لشكل أو مجسم أو علاقة، ومن الأمثلة على النمذجة: صنع نموذج لمكعب من الكرتون أو الخشب (العبسي، ٢٠٠٠). ويوضح كازدين (kazdin 2001) أن أسلوب النمذجة كأسلوب من أساليب تعديل السلوك عيد إجراء يتضمن تعلم استجابات جديدة عن طريق ملاحظة الأنموذج أو تقليده وقد يحدث التعلم دون أن تظهر على الفرد استجابات متعلمة فورية بل قد تحدث فيما بعد.

وبالتالي نظرا لكون الطالبات يستخدمن حاليا المقاطع المرئية والمصورة من خلال الانترنت بشكل كبير ونظرا لكونهن في مرحلة عمرية يتعرضن فيها لضغوط نفسية عديدة، ومن تلك الضغوط النفسية ما هو متعلق بالعلاقة مع الأقران حيث يكثر استخدام التعليقات والسخرية من قبل بعض هؤلاء الطالبات على زميلاتهن، لذلك فإن دراسة هذا الموضوع يمكن أن يسهم في خفض الضغوط النفسية لديهن بشكل واضح وبارز.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في طبيعة الفئة التي تم استهدافها في هذه الدراسة وهي فئة الطالبات المتعرضات للتنمر وهي تعد من أهم الفئات التي تدرس في الآونة الأخيرة حيث يؤثر التنمر في شخصية وقد يسبب له التعرض لأنواع مختلفة من الضغوط النفسية والتي تؤدي إلى الانعزال وابتعاده عن الآخرين المحيطين به. فقد أشار عطا الله

(٢٠١٥) أن الطالبات ضحايا التنمر يمكن أن تعاني من خواف المدرسة، وتعاني الطالبات ضحايا التنمر الإلكتروني بشكل كبير ولذلك لا بد من الحد من التنمر الإلكتروني لدى الطالبات المتعرضات للتنمر، كما أظهرت بعض الدراسات أن معدل التنمر يزداد بازدياد العمر، وأن التنمر يزداد خلال المرحلة الابتدائية ويصل لقمته خلال المرحلة المتوسطة ثم ينخفض تدريجيا خلال المرحلة الثانوية كدراسة الخولي (٢٠٢٠)، وقد أوصت بعض الدراسات كدراسة سالم وزملاؤه (٢٠٢١)، كما بينت بعض الدراسات أن واقع الإرشاد الأكاديمي في المملكة العربية السعودية أقل من المأمول والمتوقع وأوصت بتفعيله في خدمة الطالبات من خلال تصميم برامج إرشادية إلكترونية، ومن تلك الدراسات ما تناولته دراسة كناني (٢٠٢٠) وبنفس الوقت يدعم مستشارو التوجيه والإرشاد أهمية استخدام الإرشاد الإلكتروني في التعامل مع مشكلات الطالبات ومن ذلك دراسة غطاس بوعائشة (٢٠١٩).

كما كشفت الدراسات التي اهتمت بالتنمر المدرسي، كدراسة (kandemir, 2009) بوجود سلوك التنمر المدرسي لدى الطلبة التي تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٥) سنة وتنوعت هذه السلوكيات بين الأذى الجسدي والتهجم بالألفاظ وإتلاف الممتلكات والاستحواذ عليها، ويلجأ المتنمر إلى الركل والشجار في المدرسة إلى الأماكن الملحقة بالمدرسة كالملاعب ودورات المياه وساحة المدرسة، في حين يظهر التنمر لدى الإناث على شكل اللفاظ البذيئة، ونشر الشائعات، وإقصاء الضحايا عن مجموعة الرفاق أو الأقران. ويقع على عاتق الموجه الطلابي المساعدة في التخفيض من التنمر في المدارس لما له من تأثير ومضار على الطلبة أنفسهم سواء على المستوى السلوكي أو النفسي أو التعليمي (عبد الرازق، ٢٠٢٠). ويكمن الإحساس بمشكلة البحث الحالي من روافد عدة يأتي في صدارتها معايشة عينة البحث كون الباحثة تقدم مساقات عملية ميدانية تتعامل معها مع طالبات كما تقدم خدمات إرشادية للطلبة تطوعية باستمرار وتسهم في تقديم محاضرات تربوية للأمهات في المدارس. وقد ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لكي تختبر فعالية برنامج إرشادي قائم على النمذجة الرمزية في مساعدة الطالبات ضحايا التنمر على خفض الضغوط النفسية؟، وبشكل أكثر تحديداً، تحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي القائم على النمذجة؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على البرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في تقليل الضغوط النفسية لدى الطالبات ضحايا التنمر. كما تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

١- بناء برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في تقليل الضغوط النفسية لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

٢- بيان فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية للمحافظة على استمرار تقليل الضغوط النفسي بعد الخضوع للبرنامج لدى أعضاء المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. تلفت النظر لفئة مهمة من الطالبات تعاني من الضغط النفسي وهن فئة الطالبات المتعرضات للتنمر.

٢. تسهم الدراسة في إلقاء الضوء على الأدب النظري المرتبط بالإرشاد الإلكتروني والضغوط النفسية والتنمر والنمذجة وتحديدا الرمزية.

٣. تلفت النظر لأهمية البرامج الإرشادية المتطورة والمناسبة للتقدمات العلمية كتطور في مجال الإرشاد النفسي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١. تساعد القائمين على بناء برنامج إرشادية إلكترونية في مساعدة الطالبات ضحايا التنمر.

٢. يمكن أن تفيد هذه الدراسة الموجهات الطلابيات في بيان كيفية التعامل مع الطالبات ضحايا التنمر.

٣. تبرز أهمية الدراسة الحالية في أهمية تشخيص الطالبات المتعرضات للتنمر وتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لهن.

٤. يمكن أن تفيد هذه الدراسة أسر الطالبات ضحايا التنمر والعاملين مع الطالبات في الاستفادة من فنيات وجلسات البرنامج الإرشادي لمساعدة هذه الفئة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

تناولت الدراسة الحالية التعريفات التالية:

المتعرضات للتنمر: (Students Exposed to Bullying) يعرف كو (Koo, ٢٠٠٧) التنمر بأنه سلوك عدواني مقصود ينطوي على وجود خلل في السلطة، وهو في الأساس يعتبر وسيلة لإلحاق الترهيب أو الأذى أو الضرر بالآخرين، وخاصة تجاه شخص يعتبر ضعيفًا، وربما يحدث أكثر من ذلك حيث أن التنمر يؤثر على السلامة المدرسية، وعلى شعور الطالبات بالأمن فيها، والتنمر من الأعمال المتكررة، فهو يحدث عادة في سلسلة متواصلة من الحوادث بين نفس الأفراد، أو مجموعة محددة من الناس، على مدى فترة طويلة من الزمن. ويعرف إجرائيا

بأنهن مجموعة من الطالبات في المدارس تعرضن للتنمر ثلاث مرات فأكثر خلال العام الدراسي الحالي وراجعن الموجهة الطلابية بالمدرسة.

الضغوط النفسية: (Psychological Stress) عرف الزايم وسيلامان وجيلانى (Alzaeem., Sulauman & Gillani, 2010) الضغوط النفسية بأنها حالة من عدم قدرة الفرد على التوافق مع التهديد المدرك – سواء أكان حقيقياً أم متخيلاً للصحة: النفسية، الجسدية، الانفعالية، الروحية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية. ويعرف إجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الطالب المتعرض للتنمر بالمقياس المطور في الدراسة الحالية

النمذجة الرمزية (Symbolic Modeling) :أحد أساليب تعديل السلوك المستندة إلى نظرية التعلم الاجتماعي وفيه يقوم الطالب بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكتب، أو وسائل أخرى، وهذا النموذج يكون له تأثير مهم وفعال في حياة الطفل (أبو أسعد، ٢٠١١). ويعرف إجرائيا بمجموعة من الفنيات المستخدمة إلكترونيا تقدم فيها الصور والفيديوهات والكتب لمساعدة الطالبات.

الإرشاد الإلكتروني (Online Counseling) يعرفه برون (Brown, 2012) بأنه التفاعل الذي يسهل للمهنيين المؤهلين بالتواصل عبر شبكة الإنترنت مع المسترشدين باستخدام الاتصالات الحاسوبية والتكنولوجية من أجل إرشادهم. ويعرف إجرائيا بأنه وسيلة للتواصل بين المرشد والمسترشدين عبر شبكة الإنترنت

محددات الدراسة:

- **الحدود المكانية:** تركز الدراسة على محافظة القريات في المملكة العربية السعودية.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة ميدانياً في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
- **الحدود البشرية:** تم تطبيق الدراسة على الطالبات في المرحلة المتوسطة والتي تتكون من ثلاث سنوات.
- **الحدود الموضوعية:** تتحدد الدراسة الحالية بأدوات الدراسة وهي: مقياس الضغوط النفسية المطور من قبل الباحثة، والبرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على النمذجة الرمزية المعد من قبل الباحثة.

الأدب النظري:

ترى سالمفالي (Salmivali, 2010) بأن السلوك التنمري يعد شكلًا من أشكال السلوك العدواني هدفه الهجوم بشكل متكرر أو استبعاد شخص عاجز نسبيا، أو تحالف لمجموعة أطفال ضد ضحية محددة بذاتها ومضايقتها مرارا، والدافع وراء هذا السلوك هو تحقيق المكانة والوصول إلى مركز الهيمنة على الفرد واكتساب الهيبة بين الأقران. ويشير الشيشاني (٢٠٢١) أن التنمر حالة من عدم التوازن في الطاقة أو القوة (علاقة قوة غير متماثلة)؛ وذلك في حالة وجود صعوبة الدفاع عن النفس، أما حينما ينشأ خلاف بين طالبين متساويين تقريبًا من ناحية القوة الجسدية والطاقة النفسية، فإن ذلك لا يسمى تنمرًا.

ويوضح كل من(Ayenibiowo & Akinbode,2011) (Salmivalli, 2010) أن التنمر يتضمن قيام طالب أو عدة طلبة بالاعتداء على أحد الزملاء المعرضين للخطر وهو الضحايا، لتأكيد النفوذ أو السلطة. ويظهر التنمر في عدة أشكال ومنها: التنمر الجسمي كالضرب، والتنمر اللفظي كالسب والشتم واللعن، والتنمر الجنسي كاستخدام أسماء جنسية وينادي بها، أو كلمات غير لائقة، والتنمر العاطفي أو النفسي كالمضايقة، والتنمر في العلاقات الاجتماعية كمنع بعض الأفراد من ممارسة بعض الأنشطة بإقصائهم أو رفض صداقتهم أو نشر شائعات عن آخرين.

بينما قسم سميث (Smith, 2004) التنمر المدرسي إلى أربعة أنماط رئيسية وهي: التنمر المدرسي الانفعالي: ويتضمن التهديد والسب، والتنمر المدرسي البدني: ويتضمن الدفع والتحرش الجسدي، والتنمر المدرسي الجنسي: ويتضمن التطلعات المخجلة على الضحايا والتحرش الجنسي بهم، والتنمر المدرسي العنصري: ويتضمن الإيماءات العنصرية ووصف الضحايا بكلمات عنصرية.

ويترك التنمر آثارا على المتنمر والضحية، أما الآثار التي يتركها على الضحية فيمكن إجمالها بالآثار الانفعالية: فقد يؤدي التنمر إلى الاكتئاب، وانخفاض الثقة بالنفس والتوتر الدائم والشعور بالخوف، والآثار السلوكية: يؤدي التنمر إلى عدم القدرة على التركيز، والآثار الاجتماعية: قد يؤدي التنمر إلى الانعزال عن الآخرين، والآثار الصحية: قد يؤدي التنمر إلى مجموعة من الأعراض الجسدية كالصداع والتبول اللاإرادي (Bery & Hunt, 2009). ويفسر الاتجاه المعرفي السلوكي كما هو عند أليس (Allis) أن العدوان منشأه الأفكار اللاعقلانية والتي تسبب الاضطرابات الانفعالية وقد ميز بين نوعين من العدوان: السوي وغير السوي، فالتفكير السوي يرتبط بقيم السعادة والقبول الاجتماعي، أما التفكير غير السوي فيرتبط بالجدل والمضايقة. ويقترح "أليس Allis" أنه لا بد من مساعدة الأفراد على إعادة تشكيل المكونات المعرفية للمشاعر السلبية (Rigby, 2010).

بينما يفسر أصحاب الاتجاه الاجتماعي سلوك الإيذاء بأنه سلوك متعلم حيث يتم تعلم هذا السلوك عن طريق ملاحظة نماذج العدوان عن طريق الوالدين والمدرسين والأصدقاء، ومن خلال النماذج الإعلانية والتلفاز (Limos, 1995). والتعلم الاجتماعي عند باندورا يجمع بين المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية. فمثلاً: تقليد نموذج شجاع في حالة الخوف، أو تقليد نموذج واثق من نفسه عند الرغبة في التدريب على مواجهة مقابلة شخصية من الممكن تصنيفه ضمن المدرسة السلوكية (الخطيب، ٢٠١١).

كما إن الضغوط ظاهرة إنسانية وجزء من نسيج الحياة عرفت منذ العصور القديمة ومتلازمة للإنسان وهي تنشأ في أي لحظة، ويتعرض الأفراد في أوقات معينة بمواقف وضغوط وأقل ما توصف به مثل هذه المواقف أنها تخرج عن المدى العادي والخبرات البشرية، وقد تكون بعض هذه المواقف مفاجأة وغير متوقعة، فيكون آثرها أكبر وأسرع،

وقد يفشل الفرد في مواجهتها وتحديدها مما يؤدى إلى مضاعفة نتائجها (عمر، ٢٠١١)، وتشير سمور وخليل (٢٠١٦) إلى أن هناك ثلاث مكونات رئيسة للضغوط تجتمع معا لتشكيل الخبرة الضاغط تتمثل في: الضاغط Stressor هو عبارة عن حدث أو سلسلة من الأحداث التي تجرى في البيئة، والتوتر Tension وهو عبارة عن التأثيرات الفسيولوجية للضاغط على الفرد ويسمى عادة ضغوط، والتقييم Appraisal وهو عبارة عن أحكام حول درجة التهديد التي يمثلها الضاغط.

ويرى هوبفول في نظرية حفظ المصادر لهوبفول:Conservation of resources theory أن الضغط النفسي يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغوط، وعندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وعندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر (Hobfoll,1989).

وتأخذ النمذجة أشكالا وأنواعا متعددة ومن أهمها: النمذجة الحية، والنمذجة من خلال المشاركة، والنمذجة الضمنية (الخفية)، والنمذجة المصورة أو الرمزية: وهي أن يقوم الشخص المراد تعليمة بمراقبة سلوك النموذج من خلال الأفلام أو القصص أو الكتب أو وسائل أخرى وهذا الأنموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية والعلاجية (العثمان، ٢٠١١).كما إن النماذج هي عينات رمزية يقوم بصنعها الإنسان لمحاكاة الأشياء الحقيقية التي تمثلها، فالنموذج عبارة عن محاكاة مجسمة لشيء ما من حيث المظهر أو الوظيفة أو الخصائص العامة، ويطلق عليها عدة مسميات منها النماذج المجسمة، المجسمات، الأشياء الحقيقية المعدلة (اشتيوه وعليان، ٢٠١٠). حيث إن النمذجة الرمزية تظهر من خلال الرموز للنماذج الحية الواقعية عن طريق الفيديو أو التليفزيون أو أشرطة التسجيل كرمز للسلوك المستهدف وفيه يقول كلا من جينتر وماكلير (Gunter & Mcaleer, 1997) وتعتمد النمذجة الرمزية على فرضية مفادها أن الرموز والاستعارات جزء لا يتجزأ من علم الأعصاب البشري حيث يميل الناس إلى استخدام الاستعارات كوسيلة لتعكس التجارب الداخلية التي يمثلونها(GoodTherapy ,2023) . ويستخدم البرنامج الإرشادي بأشكال متعددة ومنها الإرشاد الإلكتروني بالعادة لتخليص الطالبات من العديد من المشكلات كالقلق والاكتئاب (الأمين وأخرون، ٢٠٢٢). وتأتي الدراسة الحالية لمحاولة العمل على توظيف الإرشاد الإلكتروني من خلال النمذجة الرمزية في تخفيض الضغط النفسي لدى عينة من الطالبات المتعرضات للتنمر.

الدراسات السابقة:

تناولت عديد من الدراسات الحديثة متغيرات الدراسة وخاصة التنمر والضغوط النفسية وحاولت بعض تلك الدراسات إجراء برامج إرشادية عادية أو إلكترونية، وفيما يلي أبرز تلك الدراسات ذات الصلة، وتم تصنيف الدراسات السابقة إلى محورين:

المحور الأول: الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية للتنمر

هدفت دراسة (Tawalbeh, et al, 2015) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات والسلوك الانجازي لدى الطلبة المتعرضين للتنمر، تم تطبيق مقياسي مفهوم الذات والسلوك التنمري وتطوير برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي، وتم اختيار المشاركين من الطالبة الذين وقعوا ضحايا للتنمر، تكونت كل مجموعة (التجريبية والضابطة) من (١٠) طلاب، تم تطبيق البرنامج الإرشادي على طلاب المجموعة التجريبية فقط، أشارت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مفهوم الذات والتحصيل على القياس البعدي، كم انخفض السلوك التنمري لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

كما تناولت دراسة محمود (٢٠١٦) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي في خفض سلوك التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. استخدم البحث المنهج شبه التجريبي القائم على القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة). وتكونت مجموعة البحث من (٢٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس أم الأبطال الابتدائية المشتركة بمنطقة عين شمس بجمهورية مصر العربية، ممن لديهم انخفاض في الذكاء الاجتماعي وارتفاع في سلوك التنمر، وتم تقسيمهم بالتساوي على المجموعتين الضابطة والتجريبية. كما تمثلت أدوات البحث في إعداد مقياس الذكاء الاجتماعي، ومقياس إلينوى للتنمر، وأنشطة البرنامج الإرشادي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي لخفض سلوك التنمر لدى التلاميذ.

وتناولت دراسة لطفي (٢٠١٦) الكشف عن فعالية برنامج بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوي الشخصية في خفض التنمر الإلكتروني لدي طالبات المرحلة الإعدادية ، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٥٤) طالبة، وتكونت العينة الأساسية (المجموعة الإرشادية) من ٧ طالبات بالصف النهائي لمرحلة التعليم الأساسي (١٤-١٥) عاما، واستخدمت الدراسة مقياس التنمر الإلكتروني إعداد الباحثة، وبرنامج الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوي الشخصية على مستوي الطالبة المتنمرة إلكترونيا إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في خفض التنمر الإلكتروني، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الإرشادية عينة الدراسة في اتجاه التطبيق البعدي، ووجدت فروق غير دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتابعي للمجموعة الإرشادية عينة البحث.

كما هدفت دراسة الجمعان (٢٠١٩) إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في خفض مستوى التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بلغت عينة البحث (٢٠) تلميذا وزعوا على مجموعتين الضابطة (١٠) تلاميذ، والتجريبية (١٠) تلاميذ تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية المكون من (١٢) جلسة، لمدة (٦) أسابيع، بواقع

جلستين في الأسبوع الواحد، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة. وكل جلسة تشمل مجموعة من الأهداف والإجراءات والفنيات التي تساهم في التخفيف من التنمر لدى أفراد المجموعة. أظهرت النتائج فعالية البرنامج لوجود دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وتناولت دراسة الحرايري (٢٠٢٠) التعرف على "تأثير برنامج إرشادي نفسي قائم على اللعب في خفض سلوك التنمر لدى أطفال الروضة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عدد (٢٥) طفل لعينة البحث الأساسية، وكانت أهم النتائج: أن نسبة تأثير البرنامج المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية على مقياس التنمر جاءت بمقدار مرتفع؛ وقد حقق التنمر الجسمي أكبر نسبة تحسن فيما حقق التنمر الاجتماعي أقل نسبة تحسن.

وتناولت دراسة إبراهيم (٢٠٢٠) الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (١٢٧ طالبا وطالبة) من طلاب الصف الأول الثانوي، وباستخدام: مقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني، وبرنامج معرفي سلوكي، وهما من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دال إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في درجة استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وهذا يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي وامتداد أثره.

واستهدفت دراسة عسران (٢٠٢٠) التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني لدى عينة من طلاب الحلقة الثالثة بالتعليم قبل الجامعي من المراهقين. تكونت عينة البحث من (٤٥) طالبا وطالبة بمدارس المنطقة التعليمية الغربية (أبو ظبي)، وطبق عليهم مقياسي ضحايا التنمر الإلكتروني والعجز النفسي (إعداد الباحث) بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي الانتقائي على المجموعة التجريبية. وتوصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس العجز النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس العجز النفسي لصالح القياس البعدي عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية، ووجود عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي على مقياس العجز النفسي عدا بعد العجز في الوظيفة الاجتماعية.

وهدفت دراسة عثمان (٢٠٢١) إلى التحقق من فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى (٦٦) طالبا بالمرحلة الثانوية بمدينة قنا، واستخدم الباحث مقايس مواجهة التنمر الإلكتروني (إعداد: الباحث)، وبرنامج الإرشاد النفسي الإيجابي لتنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (إعداد: الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب لصالح القياس البعدي، كما توصلت أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد البرنامج مباشر) والتتبعي (بعد شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى الطلاب (الأبعاد، والدرجة الكلية).

كما هدفت دراسة (Alzamil, 2021) إلى التعرف على أهم الجوانب النفسية والاجتماعية والمجتمعية للتنمر الإلكتروني من وجهة نظر الأخصائي الاجتماعي، وتحديد أهم أدوار الأخصائي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية من أجل وضع برنامج إرشادي يساعد في مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المدارس الثانوية، وتم إعداد استبانة للتعرف على أهم الجوانب النفسية والاجتماعية والمجتمعية للتنمر، وطبق الاستبانة على (١٢٠) أخصائي اجتماعي بمدينة الرياض، وأظهرت النتائج أن أدوار الأخصائي مع الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور كانت عالية، وأظهرت أهمية دور الأخصائي الاجتماعي في تطوير البرنامج الإرشادي المقترح لمواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وهدفت دراسة عوض وحماد (٢٠٢٢) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية أساليب مواجهة التنمر لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طالبات ذوات صعوبات تعلم من المرحلة الابتدائية، تم توزيعهن على مجموعتين، وقد تضمنت أدوات الدراسة مقياسا للتعامل مع السلوك التنمري كمقياس قبلي وبعدي وتتبعي والبرنامج المقترح كمادة معالجة تجريبية. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التعامل مع السلوك التنمري لصالح المجموعة التجريبية. ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس التعامل مع السلوك التنمري لصالح القياس البعدي. كما أظهرت النتائج بقاء أثر البرنامج إلى ما بعد انتهاءيه وخلال فترة المتابعة.

وتناولت دراسة توني وعبد الجواد (٢٠٢٢) التعرف على أثر برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين تقدير الذات لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر. واشتملت عينة البحث على (٨) أطفال من الأطفال ضحايا التنمر، طبق عليهم الأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في مقياس تشخيص ضحايا التنمر لطفل الروضة (إعداد الباحثتان)، ومقياس تقدير الذات لأطفال الروضة (إعداد الباحثان)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي (إعداد الباحثتان) وتوصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب عينة الدراسة الأساسية في القياسين القبلي والبعدي لمستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي، وبأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب عينة الدراسة الأساسية في القياسين البعدي والتتبعي لتقدير الذات مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج.

كما قام حجاب (٢٠٢٢) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية تقدير الذات وخفض سلوك التنمر لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتحقيقا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من (١٠) من طلاب المرحلة الثانوية (مجموعة تجريبية)، وبعد تطبيق الباحث الأدوات التالية: مقياس تقدير الذات للمراهقين (إعداد/ هيلمريتش وستاب وإيرفين Helmreich, Stapp & Ervin ترجمة وتعريب/ عادل عبد الله محمد، ١٩٩١)، مقياس التنمر (إعداد/ إبراهيم محمد المغازي، ٢٠٢٠)، البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحث)، أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس سلوك التنمر وأبعاده لصالح القياس البعدي (في الاتجاه للأفضل)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لسلوك التنمر لصالح القياس التتبعي خلال فترة المتابعة وبعد تطبيق البرنامج.

وهدفت دراسة المفرجي (٢٠٢٢) التحقق من فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالأقران في تخفيض التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة من الطلبة بلغ عددهم (٢٠) طالبا من الطلبة الذين أشار المرشدون الطلابيون أنهم يمارسون التنمر الإلكتروني، وتم تطوير مقياسا للتنمر الإلكتروني والتحقق من الخصائص السيكومترية له، كما تم إعداد برنامج إرشادي وقد استند إلى الإرشاد بالقرين. توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالا وانخفض مستوى التنمر الإلكتروني لدى الطلبة في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما توصلت النتائج إلى أن أعضاء المجموعة التجريبية قد حافظوا على التحسن بعد انتهاء البرنامج وتطبيق القياس التتبعي لمدة شهر.

المحور الثاني: الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية وربطها بالضغوط النفسية والنمذجة

هدفت دراسة (Berger & Gelkopf, 2009) تقصي فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى الأطفال الذين شهدوا تسونامي في سيرلانكا، وقد تكونت عينة الدراسة من طلاب صفين من المرحلتين الابتدائية والإعدادية في إحدى المدارس السيرلانكية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية تلقى أفرادها برنامج إرشاد جمعي مكون من (١٢) جلسة بواقع جلسة إرشادية واحدة كل أسبوع، وضابطة لم يتلق أفرادها أية معالجة، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

كما تناولت دراسة حسين ومحاميد (٢٠٢١) فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على السيكودراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوط النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني، وقد أجريت الدراسة على عينة من (٢٠) طالبا وطالبة من ضحايا التنمر الإلكتروني، تم اختيارهم من طلبة الصف السادس والسابع والثامن، ممن سجلوا أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية والمهارات الاجتماعية، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوط النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني ولصالح المجموعة التجريبية.

كما استهدف دراسة عبد المجيد ورفاقه (٢٠٢٢) اختبار فاعلية برنامج إرشادي للأسرة قائم على النمذجة ليكون لهم دورا فعالا في تنمية السلامة الجسمية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمرحلة رياض الأطفال، ولتحقيق ذلك أجرت الباحثة برنامجا قائم على النمذجة بما تشمله من مشاهدة فيديوهات واللعب الجماعي، وتم تطبيقه على عينة مكونة من خمس أمهات لخمس أطفال ذكور ذوي اضطراب طيف التوحد بمرحلة رياض الأطفال، واستخدمت الباحثة مقياس السلامة الجسمية للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي الأسري (إعداد الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية (الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلامة الجسمية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية (الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس السلامة الجسمية بعد تطبيق البرنامج بشهر.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة تطرقها للطلبة المتنمرين ومنها دراسة محمود (٢٠١٦)، وتركيز معظمها على المنهج شبه التجريبي، واستخدامها لبرامج مستندة لنظريات متعددة وكان أقربها للدراسة الحالية الحرايري (٢٠٢٠) التي استخدمت اللعب التي استخدمت الإرشاد الإلكتروني في التعامل مع التنمر، ولكن لم يتسنى للباحثة الحصول على دراسة استخدمت النمذجة الرمزية تحديدا مع الطالبات المتعرضات للتنمر في خفض الضغوط

النفسة وهذا ما تسعى الدراسة الحالية للقيام به، وتستفيد من الدراسات السابقة في إعداد البرنامج الإرشادي وتطوير المقياس وفي اختيار المنهجية وعند مناقشة النتائج.

منهجية الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة فقد اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على النمذجة الرمزية في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتعرضات للتنمر وتتراوح أعمارهن بين (١٣-١٦) سنة.

أفراد الدراسة:

تألف أفراد الدراسة من جميع الطالبات المتعرضات للتنمر اللواتي أشارت الموجهات الطلابيات أنهن تعرضن خلال العام الدراسي للتنمر بأي شكل من أشكاله بواقع ثلاث مرات فأكثر، وقد تم زيارة مدرستين من مدارس الطالبات بالمرحلة المتوسطة في محافظة القريات بالمملكة العربية السعودية هي المدرسة المتوسطة الحادية عشر والمدرسة المتوسطة الخامسة) وتم اختيار مدرسة لتكون تجريبية والأخرى لتكون مدرسة ضابطة، وقد وفرت الموجهات بيانات على النحو الذي يظهره الجدول (١)

جدول ١ أفراد الدراسة حسب المدرسة والعدد والصف

المجموعة	المتعرضات للتنمر	المشاركات في الدراسة	أول متوسط	ثاني متوسط	ثالث متوسط
التجريبية	١٨	٩	٤	٣	٢
الضابطة	١٤	٨	٣	٢	٣

وبالتالي يظهر الجدول توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين وبالصفوف الثلاثة.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم تطوير مقياس الضغوط النفسية وإعداد برنامج إرشادي إلكتروني قائم على فنيات النمذجة الرمزية على النحو التالي:

أولا: مقياس الضغوط النفسية للطالبات المتعرضات للتنمر

هدف المقياس الحالي للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات المتعرضات للتنمر، وتم تطوير المقياس من خلال الرجوع للأدب النظري والمقاييس التي تم الاستعانة بها عند التطوير هي: (داوود، ١٩٩٥؛ وإبراهيم، ٢٠١٣؛ والوردات، ٢٠٠٦)، وقد تكون المقياس من (٣٦) فقرة وأربعة أبعاد هي:

١-بعد الضغوط الشخصية: ويقيس الضغوط المرتبطة بالذات كالثقة بالنفس وتقدير الذات والمخاوف المختلفة والمشاعر المرتبطة بالجانب السلبي، وتقيسه الفقرات من (١-٩).

٢-بعد الضغوط التعليمية: ويقيس الضغوط المرتبطة بالطالبة من الناحية التحصيلية والقدرة على تنظيم الوقت والتعامل مع الامتحانات والبيئة المدرسية وتقيسه الفقرات من (١٠-١٨).

٣-بعد الضغوط الصحية: ويقيس الضغوط المرتبطة بالجانب الصحي والمحافظة على المظهر الشخصي والخوف المرتبط بالإصابة بالأمراض، وتقيسه الفقرات من (١٩-٢٧).

٤-بعد الضغوط المعرفية الفكرية: ويقيس الضغوط المرتبطة بتراكم المعلومات والأفكار وتزاحمها وتناقضها، وسهولة التشتت، وضعف الذاكرة، وعدم التركيز، وتقيسه الفقرات من (٢٨-٣٦). وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسًا متدرِّجًا من خمس درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (إطلاقا، نادرًا، أحيانًا، غالبًا، دائمًا). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٦-١٨٠)، حيث يدلّ اقتراب درجة الطالبة من الحد الأعلى (١٨٠) على أنها تعاني من درجة عالية من الضغط النفسي، واقترابها من الحد الأدنى (٣٦) على انخفاض مستوى الضغط النفسي لديها. وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكوماترية التالية للمقياس.

أولاً: صدق أداة الدراسة

١- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** للتحقق من صدق المقياس وأن الفقرات الموضوعة تقيس ما وضعت لأجله، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين بلغوا (٩) محكِّمًا من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات السعودية، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (٦) محكماً للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وبناءً على اقتراحاتهم، تمّ إجراء تعديلات لغوية في (٧) فقرات، وبقي عدد فقرات المقياس (٣٦) فقرة.

٢. **صدق البناء الداخلي:** للتحقق من صدق البناء الداخلي تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبة متعرضة للتنمر من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ومن ثم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والبعد الذي تنتمي له، والدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين أن قيم معاملات صدق البناء بين الفقرة مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (٠,٣٩-٠,٦٩)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد بين (٠,٤١-٠,٨٠)، وكانت جميعها دالّة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$).

ثبات مقياس الضغوط النفسية:

الطريقة الأولى: الاتساق الداخلي: وحُسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (٢) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا

الطريقة الثانية: ثبات الإعادة: للتأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية تم تطبيقه على عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها مكوّنة من (٣٠) طالبة من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتم استخدم

الاختبار وإعادة الاختبار (test–retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأمهات في التطبيقين، وعلى الأبعاد الأربعة للمقياس، والدرجة الكلية، والجدول (2) يوضح النتائج.

جدول ٢ معاملات الثبات بطريقتين الإعادة وكرونباخ ألفا لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة الإعادة	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا
١	الضغوط الشخصية	٩	٠,٨٨**	٠,٨٣
٢	الضغوط التعليمية	٩	٠,٨٠**	٠,٨٤
٣	الضغوط الصحية	٩	٠,٨٥**	٠,٨٩
٤	الضغوط المعرفية	٩	٠,٩٠**	٠,٨٠
	الدرجة الكلية	٣٦	٠,٨٩**	٠,٨٦

** دال عند ($\alpha \leq 0.01$)

يتبيَّن من الجدول (٢) أن معامل الثبات من خلال طريقة الإعادة للدرجة الكلية بلغ (٠,٨٩) بينما بلغ بطريقة الاتِّساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا (٠,٨٦) مما يدل على تمتع المقياس بثبات مناسب.

ثانيا: البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على النمذجة الرمزية:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم إعداد برنامج إرشادي إلكتروني مكون من ستة عشر جلسة إرشادية إلكترونية، من خلال التواصل عن طريق تشكيل قروب واتس أب للطالبات وعمل رابط على الزووم والجلوس مع الطالبات خارج أوقات الدوام عن طريق الزووم، وقسمت كل جلسة إلى ثلاث أجزاء (الجزء الأول يتم فيها عرض جانب رمزي إلكتروني على الطالبة لمدة تتراوح بين (١٥–٢٠) دقيقة، والجزء الثاني يطلب من الطالبات التعبير عن مشاعرهن نحو ما شاهدنه من خلال الكتابة والتفاعل المكتوب ومدته (١٥–٢٠) دقيقة، والجزء الثالث يطلب من الطالبات التفاعل معا مع الباحثة لمناقشة كيف يمكن الاستفادة مما تم عرضه من صور وقصص وأفلام وكتب ومدته بين (١٥–٢٠) دقيقة. وفيما يلي توضيح للجلسات:

الجلسة الأولى: التعارف بين الباحثة والطالبات، والتعريف على دور الباحثة، وطبيعة البرنامج وأهدافه، والتعرف على توقعات الطالبات، وتحديد موعد الجلسات، وعمل رابط معا للتواصل من خلال الوات ساب.

الجلسة الثانية: عرض قصة لطالبة تتعرض للتنمر، ولم تستطع التعامل مع الحدث الضاغط عليها، والطلب من الطالبات مناقشة طرق لمساعدتها.

الجلسة الثالثة: عرض قصة لطالبة تعرضت لتنمر وكيف استطاعت التعامل مع الحدث الضاغط نفسيا عليها.

الجلسة الرابعة: عرض صور توضح طالبات يتعرضن للتنمر ومناقشة الخطأ الواقع على الطالبة المتعرضة للتنمر في الصورة والذي يساعد الآخرين في التنمر عليها.

الجلسة الخامسة: عرض فيديو يظهر طالبة تتعرض للتنمر اللفظي وإجراء مناقشة مع الطالبات حول آلية مساعدتها في التخلص من التنمر اللفظي.

الجلسة السادسة: عرض فيديو يظهر طالبة تتعرض للتنمر المادي من خلال استغلال ممتلكاتها وإجراء مناقشة مع الطالبات حول آلية مساعدتها في التخلص من التنمر على ممتلكاتها.

الجلسة السابعة: عرض فيديو يظهر طالبة تتعرض للتنمر النفسي ويتم الاستهزاء والسخرية منها وتجاهلها وإجراء مناقشة مع الطالبات حول آلية مساعدتها في التخلص من التنمر النفسي.

الجلسة الثامنة: عرض فيديو يظهر طالبة تتعرض للتنمر الجسدي وإجراء مناقشة مع الطالبات حول آلية مساعدتها في التخلص من التنمر الجسدي.

الجلسة التاسعة: عرض تسجيل صوتي لطالبات تتنمر على طالبة ومناقشة كيف يمكن مساعدة الطالبة في التخلص من التنمر الواقع عليها.

الجلسة العاشرة: تزويد الطالبات بنشرة إرشادية توضح مسببات التنمر، وإجراء مناقشة مع الطالبات حول تلك المسببات.

الجلسة الحادية عشر: تزويد الطالبات بكتيب بسيط عن التنمر ومناقشة ما تم الاستفادة منه في التعامل مع التنمر.

الجلسة الثانية عشر: الطلب من الطالبات القيام برسم رسمة توضح التنمر من قبل الآخرين ومناقشة ذلك مع بقية الطالبات.

الجلسة الرابعة عشر: عرض صور ثابتة مصاحبة لنص حول التنمر والطلب من الطالبات مناقشة كيف يمكن التخلص من التنمر في الصور السابقة.

الجلسة الخامسة عشر: عرض رسوم متحركة بمقاطع برامج كرتونية ويتم فيها التنمر والطلب من الطالبات مناقشة كيف يمكن التخلص من التنمر بتلك المقاطع.

الجلسة السادسة عشر: إنهاء البرنامج الإرشادي الإلكتروني الذي تم من خلال التفاعل عن طريق الواتس اب، والذي خصص لمساعدة الطالبات المتعرضات للتنمر في التخلص من الضغوط النفسية، من خلال تدريبهن على فنيات النمذجة الرمزية، وتشجيع الطالبات على تقديم تغذية راجعة حول ما تم إنجازه، وكيفية التواصل معا للمحافظة على المهارات المكتسبة بالجلسات.

وقد تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وللتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية ومتوسط الرتب ومجموع الرتبة واستخدام اختبار مان وتني يو Mann–Whitney U للمقارنة بين رتب متوسطات مقياس الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس القبلي والجدول (٣) يبين هذه النتائج

الجدول ٣ نتائج اختبار "مان وتني يو"Mann–Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين رتب متوسطات مقياس الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية	تجريبية	٩	٩,٥٦	٨٦,٠٠	٣١,٠٠	٦٧,٠٠	0.63
	ضابطة	٨	٨,٣٨	٦٧,٠٠			
الضغوط التعليمية	تجريبية	٩	٩,٩٤	٨٩,٥٠	٢٧,٥٠	٦٣,٥٠	0.41
	ضابطة	٨	٧,٩٤	٦٣,٥٠			
الضغوط الصحية	تجريبية	٩	٧,١١	٦٤,٠٠	١٩,٠٠	٦٤,٠٠	0.10
	ضابطة	٨	١١,١٣	٨٩,٠٠			
الضغوط المعرفية	تجريبية	٩	٧,٩٤	٧١,٥٠	٢٦,٥٠	٧١,٥٠	0.36
	ضابطة	٨	١٠,١٩	٨١,٥٠			
الضغوط النفسية	تجريبية	٩	٨,٦٧	٧٨,٠٠	٣٣,٠٠	٧٨,٠٠	0.77
	ضابطة	٨	٩,٣٨	٧٥,٠٠			

يظهر الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية على القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعات.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على النمذجة الرمزية

المتغير التابع: الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتعرضات للتنمر

عرض النتائج ومناقشتها

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي القائم على النمذجة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم فحص هذه الفروق تم استخراج متوسط الرتب ومجموع الرتب واستخدام اختبار مان وتني يو Mann–Whitney U وهو اختبار لا معلمي للمقارنة بين مجموعتين مختلفتين وللمقارنة بين رتب متوسطات في الضغوط النفسية والجدول (٤) يبين نتائج هذا الاختبار.

الجدول ٤ نتائج اختبار "مان وتني يو" Mann–Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين رتب الضغوط النفسية على القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	مربع الأثر
الضغوط الشخصية	تجريبية	٩	6.56	59.00	14.00	59.00	0.03	0.27
	ضابطة	٨	11.75	94.00				
الضغوط التعليمية	تجريبية	٩	6.44	58.00	13.00	58.00	0.03	0.33
	ضابطة	٨	11.88	95.00				
الضغوط الصحية	تجريبية	٩	6.22	56.00	11.00	56.00	0.02	0.44
	ضابطة	٨	12.13	97.00				
الضغوط المعرفية	تجريبية	٩	6.61	59.50	14.50	59.50	0.04	0.42
	ضابطة	٨	11.69	93.50				
الضغوط النفسية	تجريبية	٩	5.11	46.00	1.00	46.00	0.00	0.76
	ضابطة	٨	13.38	107.00				

يظهر الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية على القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة U(١,٠٠)، وهي قيمة دالة إحصائيا، وهذا يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة مع المجموعة الضابطة، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الطالبات في المجموعة التجريبية واللواتي تعرضن لعدد من الجلسات الإرشادية الإلكترونية من خلال استخدام فنيات النمذجة الرمزية، والتي تقوم على جانب شيق تفضله الطالبات وتهتم به، وتحرص على متابعته باستمرار، حيث أن الطالبات حاليا يكن حريصات على اللجوء للصور ومتابعة الفيديوهات والقصص والكتب والأفلام الكرتونية، والرسومات وإكمالها، كل ذلك يعد جانبا مفيداً وإيجابياً في حياة الطالبة، ويجعل الطالبة تحرص على متابعته بشغف، مما أثر في الطالبات بشكل إيجابي وربما أدى ذلك لاكتساب العديد من المهارات خاصة من خلال التفاعل معا بعد مشاهدة بعض العناصر المرتبطة بالتنمر، وكذلك من خلال الاستماع لتوجيهات الباحثة خلال المناقشة، كل ذلك ساهم في مساعدة الطالبة لخفض الضغوط النفسية لديهن بكافة أشكالها وخاصة الضغوط الصحية ثم الضغوط المعرفية ثم الضغوط الشخصية ثم الضغوط التعليمية،

حيث ظهر أن مربع التأثير ككل جاء بما نسبته (٧٦%) وفي الضغوط الصحية جاء بما نسبته (٤٤%)، الأمر الذي يؤكد على ضرورة تعميم مثل هذه البرامج التي تشير العديد من الدراسات على فاعليتها في خفض الضغوط النفسية لدى الطالبات ضحايا التنمر، ويمكن أن يعزى ذلك إلى طبيعة البرنامج الإرشادي المبني وفق أسس علمية وموضوعية ضمن جلسات متعددة، وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتيجة دراسة (Berger & Gelkopf, ٢٠٠٩) ودراسة محمود (٢٠١٦) ودراسة لطفي (٢٠١٦)، دراسة الجمعان (٢٠١٩)، ودراسة الحرايري (٢٠٢٠)، ودراسة إبراهيم (٢٠٢٠)، ودراسة عسران (٢٠٢٠)، ودراسة حسين ومحاميد (٢٠٢١)، ودراسة عثمان (٢٠٢١)، ودراسة حسين ومحاميد (٢٠٢١)، ودراسة عبد المجيد وآخرون (٢٠٢٢) ودراسة عوض وحماد (٢٠٢٢)، ودراسة توني وعبد الجواد (٢٠٢٢)، ودراسة حجاب (٢٠٢٢)، ودراسة المفرجي (٢٠٢٢)، والتي أكدت جميعها على دور البرامج الإرشادية في مساعدة الطالبات لتخفيض بعض الظواهر النفسية السلبية لديهن، والتي وجهت في معظمها للطالبات المتنمرات أو المتعرضات للتنمر. ويعزى التحسن لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة بسبب خضوع أعضاء المجموعة التجريبية للعديد من الجلسات الإرشادية الإلكترونية، كما يعزى التحسن لطبيعة الواجبات المقدمة في البرنامج الإرشادي الإلكتروني، وكذلك لطبيعة متابعة الباحثة للطالبات بعد الجلسات الإرشادية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على البرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم إجراء الاختبار اللامعلمي ويلكيكسون للمقارنة ضمن المجموعات للعينات المترابطة Wilcoxon signsd Ranks Test والجدول (٥) يبين هذه النتائج:

الجدول ٥ نتائج اختبار ويلكيكسون Wilcoxon للعينات المترابطة بين الاختبار البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية

	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب الإيجابية	4	4.00	16.00	0.77-	0.44
الرتب السلبية	5	5.80	29.00		
الرتبة المتساوية	0				

يبين الجدول (٥) عدم وجود فروق على مقياس الضغوط النفسية بعد القياس البعدي والقياس التتبعي وهذا يدل على الاستقرار في مستوى الضغوط النفسية بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي. ويمكن تفسير ذلك من خلال أن برنامج الإرشاد الإلكتروني القائم على فنيات النمذجة الرمزية المطبّق في هذه الدراسة، قد ساهم بشكل كبير في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية، مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة، وبالتالي فإن

برنامج الإرشاد الحالي، قدم لهن مجموعة من المهارات المهمة من خلال الإرشاد الإلكتروني، حيث تفضل الطالبات الانخراط بالجانب البصري بما تشاهدنه من خلال فيديوهات ونماذج وقصص وصور ونشرات وكتيبات، مما أسهم في حفاظهن على مستوى منخفض من الضغوط النفسية على المدى، وساعدهن في التكيف مع التوتر والضغط الواقع عليهن نتيجة التعرض للتنمر، وكل ذلك سيدفعهن ليصبحن أكثر ثقة بنفسهن وقدرة على التعامل مع التنمر، وأكثر مهارة في إيجاد وسائل مناسبة للتعامل مع التنمر بما لا يجعلهن يصبحن أكثر عدوانية ولا أكثر خجلا وضعفا بالشخصية، وتتفق مع نتيجة دراسة لطفي (٢٠١٦)، ودراسة إبراهيم (٢٠٢٠)، ودراسة عسران (٢٠٢٠)، ودراسة عثمان (٢٠٢١)، ودراسة عبد المجيد وآخرون (٢٠٢٢)، ودراسة عوض وحماد (٢٠٢٢)، ودراسة توني وعبد الجواد (٢٠٢٢)، ودراسة حجاب (٢٠٢٢)، ودراسة المفرجي (٢٠٢٢) والتي أثبتت جميعها احتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى البعدي، ويعزى التحسن المستمر والمتواصل لدى أعضاء المجموعة التجريبية نظرا لكون الطالبات تأثرن بطبيعة ما شاهدنه من جلسات مصورة ومن طبيعة الفيديوهات المعروضة حول أشكال التنمر، وكان لتفاعلهن دور كبير في الحفاظ على هذا التحسن، وساهمت طبيعة التوجيهات من الباحثة في تحسين مستوى معلوماتهن من جهة ومهاراتهن من جهة ثانية كما ساعدهن في تغيير الأفكار والاتجاهات السلبية نحو التعامل مع الآخرين مما خفض الضغوط النفسية الواقع عليهن.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي بما يلي:

١. لفت الانتباه لفئة الطالبات المتعرضات للتنمر نظرا لتأثيره على مستوى شخصيتهن وتكيفهن النفسي.

٢. توظيف فنيات النمذجة الرمزية في مساعدة الطالبات نظرا لزيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي حاليا في الحياة اليومية.

٣. الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي في مساعدة الطالبات المتعرضات للتنمر في خفض الضغوط النفسية لديهن.

٤. إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول برامج إرشادية إلكترونية لسهولة استخدامه وتشويقه من قبل الطالبات في مساعدتهن للتخلص من المشكلات التي يتعرضن لها.

المراجع

قائمة المراجع:

إبراهيم، رشا (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٠٦(٣٠)، ٤٨٣-٥١٢.

إبراهيم، ولاء (٢٠١٣). مقياس الضغوط النفسية للطالبات الفائقات دراسيا. *مجلة القراءة والمعرفة*، ١٤١، ١٦٧-١٩٢.

أبو أسعد، أحمد (٢٠١١). *تعديل السلوك الإنساني – النظرية والتطبيق*. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة

اشتيوه، فوزي وعليان، ربحي (٢٠١٠)، *تكنولوجيا التعليم (النظرية والممارسة)*، عمان، درار صفاء للنشر والتوزيع.

عوض، عليا وحماد، محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية أساليب مواجهة التنمر لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ٢٤، ١٢٩-١٧٠.

الأمين، راب والشهري، رشا والفيشاوي، رندة والمعيذر، مي والحربي، هوازن (٢٠٢٢). الإرشاد النفسي الإلكتروني خلال جائحة كورونا "٢٠١٩-٢٠٢١": مراجعة منهجية. *العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، ٣٠(١)، ٥١٣-٥٣٨.

توني، سهير وعبد الجواد، وفاء (٢٠٢٢). برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين تقدير الذات لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر. *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، ١٤(٥٠)، ١٧-٨٤.

الجمعان، صفاء (٢٠١٩). أثر برنامج إرشادي لخفض مستوى التنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ١٤١، ١٩٠-٢١٧.

حجاب، تامر (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية تقدير الذات وخفض سلوك التنمر لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١١٧(٣٢)، ١٩١-٢٣٤.

الحرايري، نفين (٢٠٢٠). تأثير برنامج إرشادي نفسي قائم على اللعب في خفض سلوك التنمر لدى أطفال الروضة. *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، ١٢(٤٣)، ٤٢٩-٤٦٤.

حسين، نفين ومحاميد، فايز (٢٠٢١). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على السيكودراما في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض الضغوط النفسية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني*. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية.

الخطيب، جمال والحديدي، منى (٢٠١١). *استراتيجيات تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة*. عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

الخولي، محمود (٢٠٢٠). فعالية الإرشاد الانتقائي التكاملي في خفض مستوى سلوك التنمر الإلكتروني لدى الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١٤، ٣٤٥-٣٩٢.

داوود، نسيمة (١٩٩٥). الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدارس الأردنية، وعلاقتها بمتغيّرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف. *مجلة دراسات: العلوم الإنسانية*، ٦(٢). ٣٦٧١-٣٧٠٥.

زبيدات، مصطفى حفظي (٢٠١٢). *استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

سالم، محمد وعلي، حسام ودسوقي، شيرين ومحمد، عبد الصبور (٢٠٢١). فعالية الإرشاد التكاملي الإلكتروني في تنمية الإبداع الانفعالي لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية*، جامعة بورسعيد، ٣٣، ٦٤٣-٧٠٩.

سمور، أماني؛ وخليل، محمود (٢٠١٦). *تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

الشيشاني، جانيت (٢٠٢١). أثر الإدارة المدرسية الواعية في مواجهة التنمر بين الطلبة من وجهة نظر مديري المدارس/ تربية الزرقاء الأولى. *المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢ (١٠)، ١-٣٧.

عبد الرازق، شيماء (٢٠٢٠). تصور مقترح لدور الأخصائي الاجتماعي للحد من المخاطر الناتجة عن التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*، جامعة الفيوم، ١٩، ٣٥٣-٣٩٠.

عبد المجيد، السيد وعبد الرازق، أماني والبصال، إيناس وعبد العال، دولت (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي أسري قائم على التعليم بالنمذجة لتنمية بعض مهارات السلامة الجسمية لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد

بمرحلة رياض الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، جامعة بورسعيد، ٢٤(١)، ٩٢-١٢٧.

العبسي، محمد (٢٠٠٠)، *الألعاب والتفكير في الرياضيات*، عمان، دار المسيرة.

العثمان، إبراهيم عبد الله (٢٠١١). *بناء وتعديل سلوك الأطفال*. عمان، إثراء للنشر والتوزيع.

عثمان، محمود (٢٠٢١). فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٢)، ٣٩٩-٤٤٤.

عسران، كريم (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الشعور بالعجز النفسي لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من المراهقين طلاب المرحلة الثانوية في ظل جائحة كوفيد-١٩: دراسة حالة. *مجلة تطوير الأداء الجامعي*، جامعة المنصورة، ١١(١)، ١٢٧-١٦٩.

عطا الله، محمد (٢٠١٥). خواف المدرسة والجنوح الكامن لدى ضحايا مشاغبة الأقران من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. *مجلة التربية*، جامعة الأزهر، ١٦٤(٣)، ٥٨٨-٦٢٩.

عمارة، إسلام (٢٠١٧). التنمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعلم ما قبل الجامعي. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٨٦، ٥١٣-٥٤٨.

عمر، محمد، (٢٠١١). *الخطر القادم: سلوك المشاغبة في البيئة المدرسية*، القاهرة، دار المناهل للطباعة والنشر.

الغرير، احمد وأبو أسعد، أحمد (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع

غطاس، عائشة وبوعائشة، نورة (٢٠١٩). *فاعلية الإرشاد التربوي الإلكتروني من وجهة نظر كل من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وطلبة ماستر إرشاد وتوجيه: دراسة استكشافية بولاية ورقلة*. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

قطامي، نافية؛ والصرايرة، مني (٢٠٠٩). *الطفل المتنمر*، عمان، دار المسيرة.

كناني، محمد (٢٠٢٠). تصور مقترح لتوظيف الإرشاد الإلكتروني بجامعة تبوك. *العلوم التربوية*، جامعة القاهرة، ٢٨(١)، ١-٥٧.

لطفي، أسماء (٢٠١٦). فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التنمر الإلكتروني لدى الطالبات المتنمرات إلكترونياً بالمرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية*، جامعة الإسكندرية، ٢٦(٤)، ٢٣-٦٦.

محمود، محمد (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات الذكاء الاجتماعي في خفض سلوك التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٧، ٢٨٩-٣٠٤.

المفرجي، سالم (٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالأقران في خفض التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، جامعة أم القرى، ١٤(٣)، ٨٦-١١٤.

الوردات، يوسف (٢٠٠٦). *بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة واختلاف هذه المصادر باختلاف المتغيرات الديموغرافية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة

المراجع الانجليزية

Alzaem, A., Sulaim, S., & Gillani, S. (2010). Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy undergraduates. *International Journal of collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 2 (7), 239–256.

Alzamil, A. (2021). A Proposed Counseling Program to Confronting Cyberbullying among High School Students, Journal of Educational and Social Research, *Journal of Educational and Social Research*, 11(1):136.

Ayenibiowo, K., & Akinbode, G. (2011). Psychopathology of bullying and emotional abuse among schoolchildren. *Life Psychologies*, 19(2), 127-141.

Berger, R., & Gelkopf, M. 2009. School-based intervention for the treatment of tsunami-related distress in children: A quasi-randomized. *Psychotherapy and Psychosomatic Journal*, 78(6), 364-372.

Bery, K., & Hunt, J. (2009). Evaluation of intervention program for Anxious Adolescent Boys Who Are Bullied at School, *Journal of Adolescent Health*, 45 (4), 376-382.

Brown, C. (2012). *Online Counseling: attitudes and potential utilization by college students Humboldt State university*, a thesis presented to the faculty of Humboldt state university in partial fulfillment of the requirements for the degree masters of arts in psychology counseling.

Erling, R., & Thormod, I. (2001). Aggression and bullying. *Aggressive Behavior*, (27), 446- 462.

GoodTherapy (2023). *Clean Language, Symbolic, Modeling and the Metaphor Therapy,* https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy

Gunter, B., & McAleer, J. (1997). *Children and television*. (2ed). London and New York; Rutledge

Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(1).513- 524.

Kandemir M., & Özbay Y. (2009). Interactional effect of perceived emphatic classroom atmosphere and self-esteem on bullying. *Elementary Education Online*, 8(2), 322-333.

Koo, H. (2007). A time line of the evolution of school bullying in differing social contexts. *Asia Pacific Education Review*, 8(1), 107-116.

Limos, R. (1995). *The Nature of Value*. Florida: Florida University Press.

Rigby, K. (2010). *Bullying Intervention in school: six basic approaches*, Camper well: Acer press

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review, *Aggression and Violent Behavior*, 15 (2), 112-120.

Smith, P. (2004). *Bullying in Schools*. National Children's Bureau, March.

Tawalbeh, A., Abueita, J., Mahasneh., & Shammout, N. (2015). Effectiveness of a Counseling Program to Improve Self-Concept and Achievement in Bully-Victims, *Review of European Studies*, 7(7),

أسماء المحكمين من أعضاء هيئة التدريس الذين اشتركوا بتحكيم المقياس:

١	الدكتورة منال زكريا	علم نفس اجتماعي وصحة نفسية	الجوف
٢	الدكتورة ولاء لبيب	علم نفس	الجوف
٣	الدكتور وليد حسن الخطيب	علم نفس.	الجوف
٤	الدكتورة منيرة محمد حمد	علم نفس	الجوف
٥	الدكتور ذياب مقبل الشراري	مناهج وطرق تدريس	الجوف
٦	الدكتور عبد الله العنزي	علم نفس	الجوف
٧	الدكتورة نجلاء محمد علي	طفولة مبكرة	الجوف
٨	الدكتورة نوير البلوي	الإرشاد النفسي والتربوي	الحدود الشمالية
٩	لدكتورة آيات عبد العزيز حمزة	علم النفس التربوي	الجوف

The effectiveness of an electronic counseling program based on symbolic modeling in reducing psychological stress among a sample of students exposed to bullying

Maryam Nazal S Alanazi
Associate Professor of Psychological and Educational Counseling
Department of Education and Psychology, College of Science and Arts in Qurayyat, Al-Jouf University.
Kingdom of Saudi Arabia

Abstract. the current study aimed to reveal the effectiveness of an electronic counseling program based on symbolic modeling in reducing psychological stress among a sample of female students exposed to bullying. The study sample consisted of (17) female students exposed to bullying in the middle school in the Al-Qurayyat Governorate in the Kingdom of Saudi Arabia, and they were distributed into two groups: An experimental group of (9) female students who were exposed to the electronic counseling program based on modeling, and a control group of (8) female students who were not exposed to any counseling intervention. The study tools included a measure of psychological stress developed by the researcher and its psychometric properties were verified in terms of validity and reliability, and an electronic counseling program with (16) session, and the scale was applied as a pre-, post-, and follow-up scale, and the counseling program was applied as an experimental treatment material. The results of the study revealed that there were statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control group members in the post-measurement on the psychological stress scale in favor of the experimental group. The results also showed that the effect of the program remained in the follow-up period one month after the end of the program, and based on the results of the study, recommendations were made. Including the use of an electronic counseling program based on symbolic modeling to reduce psychological stress among female students exposed to bullying.
Keywords: electronic counseling program, symbolic modeling, psychological Stress, bullying