جامعة يحي فارس -المدية-
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
تخصص: علم النفس العيادي

# التنمر الالكتروني و تأثيره على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:
تغساست صفية
سفيان بلقاسم الرحماني

إشراف الأستاذ:
د/الوناس اسمع

السنة الجامعية
2022-2021

# شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نتقدم بالشكر و الثناء لمن له الفضل الأول و الآخر،فنشكر الله تعالى على فضله وجوده وكرمه ،فله الحمد و الشكر الذي أنعمنا بنعمة العلم ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع.

ونتوجه بخالص الشكر و التقدير لكل من قدم لنا العون والمشورة لإنجاز هذا العمل،ونخص بالذكر أستاذنا المشرف:الدكتور **الوناس أسمع** على توجيهاته العلمية القيمة

جزيل الشكر والعرفان لكل من علمنا حرفا أساتذتنا الأفاضل على ما قدموه لنا من نصائح و توجيهات لإنجاز هذا العمل

إلى كل هؤلاء وغيرهم ممن قدم يد العون بمشورة ،كلمة طيبة أو تشجيع كل الشكر والامتنان سائلين الله تعالى لهم التوفيق و السداد.

الطالبة تغساست صفية و الطالب سفيان بلقاسم الرحماني

# إهـداء

اهدي ثمرة جهدي هذا

إلى من لا يغلى عليهما غال ولا نفيس ومن لا بديل لهما في هذه الدنيا والداي

إلى الشموع التي أهتدي بنورها في ظلمة الحياة إلى من زين بريقهم حياتي أخي و أخواتي

إلى من ساندني بروحه و ذكراه الغالية و بسمته لا متناهية أخي رحمه الله

إلى عائلتي الثانية

إلى من علموني أن أنظر إلى الحياة بعيون باسمة، إلى من بوجوههم اكتسبت قوة ومحبة لا حدود لها رفيقات دربي " مارية و فاطمة "

إلى كل من لم تحمل أسمائهم مذكرتي و لم تنساهم ذاكرتي.

تغساست صفية

# إهـداء

إلى نبع الحنان و حب الآثار إلى من غمرتني بدعائها الذي أضاء لي طريق المستقبل

إلي والدتي الحبيبة أطال الله في عمرها

إلى رمز العطاء و نبع الكرم إلى من غرس في المثابرة و حب العلم والدي العزيز أطال

الله في عمره

إلى سندي و مصدر قوتي بعد الله إلى من أفتخر بهم كثيرا إلى إخوتي و أصدقائي

حبا وعرفانا فتشجيعهم الدائم دفعني إلى مواصلة الطريق، حفظهم الله و رعاهم

إلى كل أساتذتي الأفاضل

إلى كل زملائي بالدراسة

إلى كل طالب علم ومعرفة

اهدي ثمرة جهدنا

سفيان بلقاسم الرحماني

**الملخص :**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع ظاهرة التنمر الالكتروني و تأثيره على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية،حيث أجريت الدراسة على عينة من المراهقين الدارسين في الثانوية و الذي قدر عددهم ب 40 مراهق.

حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي الخاص بالاستطلاعات الخاص بهذه الدراسة،و كانت النتائج المحصل عليها تشير إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين التنمر الالكتروني و الصحة النفسية لدى المراهق الدارس بالثانوية.

و خلصت الدراسة باستنتاج مفاده ان المراهق الدارس بالثانوية لديه مستوى منخفض أي أنه لا يعاني من التنمر الالكتروني هذا قد يعود إلى حجم العينة أو الوسط المعيشي للعينة.

**Abstract :**

This study aimed to identify the reality of the phenomenon of electronic bullying and its impact on the mental health of the adolescent studying in high school, where the study was conducted on a sample of adolescents studying in high school, whose number was estimated at 40 adolescents.

Where we relied on the descriptive approach of the surveys for this study, and the results obtained indicate that there is no correlation between cyberbullying and the mental health of the adolescent studying in high school.

The study concluded with the conclusion that the high school teenager has a low level, meaning that he does not suffer from electronic bullying. This may be due to the sample size or the sample's living standards.

# الفهرس

# فهرس المحتويات


| العناوين | الصفحة |
|---|---|
| شكر و تقدير | – |
| إهداء | – |
| فهرس المحتويات | – |
| مقدمة | أ |
| **الجانب النظري** | |
| **الإطار العام للدراسة** | |
| 1_الإشكالية | **1** |
| 2_فرضيات الدراسة | **6** |
| 3_تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا | **6** |
| 4_أهداف الدراسة | **8** |
| 5_أهمية الدراسة | **8** |
| 6_الدراسات السابقة | **9** |
| **الفصل الأول** | |
| تمهيد | **15** |
| 1_تعريف الصحة النفسية | **16** |
| 2_معايير الصحة النفسية | **17** |

| | |
|---|---|
| 3_أهداف الصحة النفسية | **20** |
| 4_مناهج الصحة النفسية | **21** |
| 5_مؤشرات العامة للصحة النفسية | **22** |
| 6_نسبية الصحة النفسية | **25** |
| 7_النظريات المفسرة للصحة النفسية | **25** |
| 8_أهمية الصحة النفسية للأفراد و المجتمع | **29** |
| 9_خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية | **31** |
| 10_الصحة النفسية في المدرسة | **34** |
| خلاصة | **36** |
| **الفصل الثاني** | |
| تمهيد | **39** |
| 1_تعريف التنمر | **40** |
| 2_أسباب التنمر | **40** |
| 3_سمات المراهق المتنمر | **41** |
| 4_أنواع التنمر | **42** |
| 5_النظريات المفسرة للتنمر | **43** |
| 6 _تعريف التنمر الالكتروني | **46** |
| 7_أشكال التنمر الالكتروني | **47** |
| 8_خصائص التنمر الالكتروني | **48** |

| | |
|---|---|
| 9_آثار التنمر الالكتروني على المراهق | **49** |
| 10_فئات عملية التنمر الالكتروني | **49** |
| 11_البرامج العالمية لمواجهة التنمر الالكتروني | **50** |
| 12_الأسباب التي تؤدي لانتشار التنمر الالكتروني بين المراهقين | **51** |
| 13_سبل الوقاية من التنمر الالكتروني | **52** |
| خلاصة | **54** |
| **الفصل الثالث** | |
| تمهيد | **57** |
| 1_تعريف المراهقة | **58** |
| 2_مراحل المراهقة | **59** |
| 3_مميزات مرحلة المراهقة | **60** |
| 4_أهمية دراسة مرحلة المراهقة | **61** |
| 5_أبعاد مرحلة المراهقة | **62** |
| 6_الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة | **64** |
| 7_المراهق الدارس و مرحلة الثانوية | **66** |
| 8_أهم المشكلات النفسية للمراهقين | **67** |
| 9_طرق علاج مشكلات المراهقة | **69** |
| خلاصة | **70** |
| **الجانب التطبيقي** | |

| الفصل الرابع:إجراءات المنهجية الدراسة الميدانية | |
|---|---|
| تمهيد | **74** |
| 1_الدراسة الاستطلاعية | **75** |
| 2_منهج الدراسة | **75** |
| 3_حدود الدراسة | **76** |
| 4_عينة الدراسة | **76** |
| 5_أدوات الدراسة | **77** |
| 6_الأساليب الإحصائية | **85** |
| خلاصة | **86** |
| **الفصل الخامس:عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة** | |
| تمهيد | **89** |
| 1_عرض و تحليل النتائج | **90** |
| 1-1_عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأساسية | **90** |
| 1-2_عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الفرعية الأولى | **92** |
| 1-3_عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الفرعية الثانية | **93** |
| 2_الاستنتاج العام | **94** |
| خاتمة | **96** |
| قائمة المراجع | **98** |
| قائمة الملاحق | **105** |

# قائمة الجداول


| رقم الجدول | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | يوضح كيفية توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس | 76 |
| 02 | العينة المستخدمة في التقنين مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين | 78 |
| 03 | معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس السلوك التنمري ومقياس تقدير أعراض اضطراب السلوك الفوضوي | 79 |
| 04 | يوضح وصف متغيرات البحث للارتباطات الجزئية | 90 |
| 05 | يوضح الارتباط المتعدد بين التنمر الالكتروني بالصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث | 91 |
| 06 | يوضح نتائج الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث | 92 |
| 07 | يوضح نتائج الفروق في مستوى التنمر الالكتروني لدى أفراد عينة البحث | 93 |

# مقدمة

**مقدمة:**

طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في العصر الحالي في ظل المتغيرات و الأحداث الهائلة والمتسارعة و ما يرتبط بها من ظواهر نفسية من ضغوط و أزمات نفسية و اجتماعية فرضت مفاهيم جديدة في العمل و الحياة، أثرت على مجريات حياة الفرد و متطلباته، التي ازدادت و فاقت إمكانياته، مما أدى إلى تزايد التوتر و الضغوط النفسية حيث أن التنمر هو من المتغيرات الجديدة التي طرأت على المجتمع و التي أدت إلى زيادة الضغط النفسي للفرد.

حيث يعد التنمر شكلا من أشكال السلوك العدواني غير المتوازن، و هو يحدث بصورة متكررة في العلاقات و بين طرفين يكون احدهما المتنمر هو الذي يقوم بالاعتداء و الآخر هو المعتدى عليه أي الضحية بحي يقوم المتنمر باستغلال سلطته و استعمالها سلبا لتكريه و تخويف الطرف الآخر و قد يسبب له اضطرابات و ضغوط نفسية وخيمة لأنه يعد من أخطر أنواع الاعتداءات لأنها تدرب المعتدى عليه على قبول الخضوع، و تعزز سلوكيات المعتدي للوصول على إشباع رغباته على حساب الآخرين مما يؤدي إلى تدني تقدير الذات و الاكتئاب و القلق.

ومن بين أنواع التنمر السائدة في الوقت الحالي و التي تعتبر ظاهرة العصر هي ظاهرة التنمر الالكتروني أي عبر وسائل التواصل الاجتماعي بتطبيقاته المختلفة من فيسبوك يوتوب انستغرام و غيرها التي أصبح لها استخدامات سلبية هدفها إلحاق الأذى بالآخرين من خلال ظاهرة التخفي في هذه المواقع عبر حسابات رقمية و انتحال شخصية وهمية لاستدراجهم و إجبارهم على التواصل و استغلالهم و إذلالهم وكذلك مضايقتهم من خلال ترصد حساباتهم الشخصية و الاستيلاء على معلوماتهم الخاصة و التلاعب بصورهم و تهديدهم بنشرها و ربط حساباتهم بفيروسات الكترونية إضافة إلى قذفهم من خلال عبارات السب و الشتم و حشد الآخرين ضدهم.

كل هذه المسميات تندرج تحت التنمر الالكتروني الذي ظهر كسلوك عدواني منحرف من خلال الأدوات و التقنيات التي وفرتها ثورة المعلومات و يظهر هذا السلوك من خلال الفئة الأكثر استخداما لهذه المواقع خصوصا المراهقين.

لأن مرحلة المراهقة تعتبر من أدق المراحل التي يمر بها الإنسان و ذلك لأنها المرحلة التي يتحول خلالها الشخص من طفل إلى راشد ، ففي هذه الفترة يرى المراهق نفسه في صورة إنسان ناضج يريد أن يستقل بذاته.

ومن أجل تحقيق ذاته يلجأ إلى إنشاء عالمه الافتراضي الخاص به و ذلك من خلال استخدام مواقع التواصل الاجتماعي التي قد تقوده إلى طرق جديدة لمضايقة الآخرين من بينها التنمر الالكتروني التي يترتب عليها عواقب سلبية على الصحة النفسية لكل من المتنمر و الضحية.

لهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة التنمر الالكتروني و تأثيره على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية، حيث تضمنت ثلاث جوانب عرض جانب نظري و جانب ميداني.

1_الجانب النظري: جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة حول موضوع الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة و تشمل ثلاث فصول

أما المقدمة فقد كانت عبارة عن عرض و تقديم الموضوع

الفصل الأول:تناول الإطار العام للدراسة و الذي تضمن الإشكالية و التساؤلات و الفرضيات و الأهمية و الأهداف و تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة و مناقشة الدراسات السابقة .

الفصل الثاني: تناول متغير الدراسة الأول التنمر الالكتروني، حيث تضمن تعريف التنمر أسبابه أنواعه و سمات المراهق المتنمر وكذا تعريف التنمر الالكتروني و أشكال وخصائص وآثار التنمر الالكتروني على المراهق كما تناولنا فئات عملية التنمر والبرامج العالمية لمواجهة التنمر الالكتروني و كذا النظريات المفسرة للتنمر الالكتروني والأسباب التي تؤدي إلى انتشاره بين المراهقين وسبل الوقاية من التنمر الالكتروني

الفصل الثالث: تناول المتغير الثاني مرحلة المراهقة، حيث تضمن تعريف و مراحل و مميزات وأهمية دراسة مرحلة المراهقة و أبعادها و كذا الاتجاهات المفسرة للمراهقة وأيضا المراهق الدارس ومرحلة الثانوية وأهم المشكلات النفسية للمراهقين و طرق علاجها.

الفصل الرابع: تناول المتغير الثالث الصحة النفسية، حيث تضمن تعريف الصحة النفسية و معايير

وأهداف و مناهج و المؤشرات العامة للصحة النفسية و كذلك نسبية الصحة النفسية و النظريات المفسرة لها و أهميتها بنسبة للفرد و المجتمع و كذا خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية والصحة النفسية في المدرسة.

2_الجانب الميداني:

الفصل الخامس: تضمن إجراءات الدراسة الميدانية و الذي تناولنا فيه منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية و أهدافها و حدود الدراسة و أيضا عينة الدراسة و الأدوات المستخدمة في الدراسة.

الفصل السادس: يتضمن عرض و تفسير نتائج الدراسة الذي تناولنا فيه عرض نتائج الفرضيات الجزئية للدراسة و بعدها تفسير نتائج الدراسة من الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية و أخيرا المناقشة العامة.

# الإطار العام للدراسة

**الإطار العام للدراسة:**

_الإشكالية

_فرضيات الدراسة

_تحديد مفاهيم الدراسة

_أهداف الدراسة

_أهمية الدراسة

_الدراسات السابقة

## 1_ الإشكالية:

سمة المجتمع المعاصر انه مليء بالضغوطات و الصراعات و الأزمات التي تتزايد مشاكلها يوما بعد آخر إزاء عالم يعج بالمتغيرات المتسارعة في جوانب الحياة المختلفة، و هذا بدوره ينعكس على حياة الأفراد و قدرتهم على التعاطي مع المستجدات و متطلبات الحياة العصرية الجديدة، إن التغيرات التي طرأت على المجتمع اليوم و تزايد مشاكله، و اشتداد الصراع بين الأجيال،و تداخل الثقافات المختلفة و ما يرافقه من تغير في الاتجاهات و القيم و مظاهر للسلوك و أساليب الحياة ، ألقت بظلال من الشك والارتياب و الحيرة والتشويش الذهني و عدم الثقة في الإنسان المعاصر.

إن الإنسان بحاجة إلى أن يمتلك ميكانزمات معادلة للعالم المتغير لكي يستطيع أن يقهر العقبات والمصاعب التي تعوق مسيرة عطائه في سبيل حياة عامرة بعمل الخير و العطاء ، و في مطلعها الشعور الإيجابي بقدراته و إمكانياته على التكيف مع المحيط من حوله فالوعي بالصحة النفسية و الحفاظ عليها من ركائز التعاطي و التعامل مع الأزمات و المشاكل التي هي صيرورة هذه الحياة.

ونعني بصحة النفسية أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و شخصيا و انفعاليا واجتماعيا مع نفسه و مع بيئته ، و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، بالإضافة إلى قدرته إلى مواجهة متطلبات الحياة ، وهناك من عرفها على أنها تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي و عوامل التكوين الانفعالي للفرد ، حيث يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي و توافقه الشخصي والاجتماعي و تحقيق ذاته . **( الخالدي أديب، 2002 .ص41)**

كما أظهرت دراسة "**باتون وآخرون 2003**": بعنوان الارتقاء بالصحة النفسية في المدارس و الثانويات

-هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد مدخل كلي للارتقاء بالصحة النفسية في المدارس.

-قامت هذه الدراسة على عينة قوامها 685 تلميذ و تلميذة بالسويد.

-أدواتها اعتمدت على مقياس للصحة النفسية.

_توصلت لنتائج أهمها: مدى ارتباط العوامل النفسية و الاجتماعية و المدرسية في شعور التلاميذ بقيمة الذات ، أيضا هناك فروق تعزى لمتغير الجنس.

ومن أكثر المراحل التي قد تتأثر صحتها النفسية نجد فئة المراهقون فهم يشعرون في هذه المرحة أنهم بالغون بالفعل ، و لكن في الواقع الأمر ، هم لا يزالون أطفالا ، مع التغيرات الهرمونية و الكثير من الأمور التي تحدث في أجسامهم ، يكون من الصعب عليهم التعامل مع كثير من المواقف على النحو المناسب. في هذه المرحلة يمر المراهقون بمرحلة حرجة للغاية من حياتهم، فهم بحاجة إلى آبائهم ومعلميهم لرعايتهم و الاهتمام بهم و منحهم الشعور بالانتماء، لكنهم لن يطلبوا ذلك أبدا. **(منظمة اليونسيف،2019،ص2)**

فإذا شعر المراهقون أن آباءهم و معلميهم لا يساندونهم ، و ينتقدونهم باستمرار ، و يعاقبونهم دائما، و يصدرون أحكاما على كل خطوة من خطواتهم دون وجود حوار حقيقي بينهم ، فسوف يشعرون بعدم الانتماء و هم داخل منازلهم و مدارسهم و مع حدوث ذلك يمكن أن يفقد المراهقون القدرة على التمييز بين الصواب و الخطأ، و يسعون نحو الحصول على الدعم و المؤازرة من أشخاص آخرين قد لا يكونون الأفضل بالنسبة لهم.

ستمر هذه المرحلة في كل الأحوال ، لكنها يمكن أن تنتهي بالحصول على دفعة إيجابية نحو مرحلة النضج، أو يتحول المراهقون بعدها إلى أشخاص بالغين يعانون من الارتباك ، و تدني تقدير و احترام الذات، و الشعور بالحيرة و الضياع. **(منظمة اليونسيف،2019،ص1)**

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، و الترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، و مكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد.

كما بينت دراسة "**صابر1981**" التي هدفت إلى معرفة المشكلات المرحلة الثانوية و تم تطبيق قائمة موني للمشكلات على عينة قدرت ب342 تلميذ و توصلت النتائج بعد انتهاء الدراسة إلى كشف أنواع المشكلات تتمثل في :

_مشكلة الخوف من الرسوب ومشكلات الخجل

_مشكلة الغضب و مشكلات الأسرية

_مشكلات الصحية كالصداع في أوقات الامتحان

إن التنمر ظاهرة موجهة من المراهق إلى آخر في مثل عمره أو اصغر منه قليلا و في هذه الحالة يصبح الخطر اكبر على المتنمرين و الضحايا ، حيث يعاني الضحايا من الانعزال الاجتماعي و الرفض والاضطهاد و المضايقة و الاستبداد و كذلك الأداء الأكاديمي المنخفض ، أما المتنمرون فيطورون أنماط من السلوك الاجتماعي و الإجرامي و تعاطي الكحول و المخدرات و استخدام السلاح ، يعتبر موضوع التنمر من الموضوعات المتكررة حيث إنه موجود بصورة مستمرة في البيئة المدرسية و المجتمعية ، ولكن بصور و أشكال مختلفة حيث أنه يختلف باختلاف المكان و الزمان و الفروق الفردية بين الأفراد وصحتهم الجسدية و الجسمانية و طريقة تنمرهم أو تعرضهم للتنمر المدرسي. **(الزعبي أحمد محمد، 2001، ص16)**

كما أنه حظا موضوع التنمر المدرسي على اهتمام الباحثين في مجال علم النفس ، و خاصة المهتمين بدراسة العالقات بيت الأقران كل حسب اهتمامه و منطقه في التفكير ، و لهذا اختلفت الرؤى وتعددت بشأن هذا السلوكُ، حيث يرى فريق من الباحثين أن التنمر المدرسي ما هو إلا وصف لجميع المشكلات التي تحدث بين تلاميذ المدارس، و التي تمارس من قبل احدهم ضد آخر قليل الحيلة و لا يقوى على مواجهة أو المجابهة أو الدفاع عن نفسه3، و أن هذا السلوك الذي يوجه من المتنمر ضد آخر قد يأخذ أشكالا متعددة 3، جسدية أو انفعالية أو لفضية أو مباشرة أو غير مباشرة و يعد التنمر المدرسي شكلا من أشكال التفاعل الاجتماعي الخاطئ غير المتوازن سواء نفسيا داخل من يقوم بفعل التنمر المدرسي نفسه أو من يقع عليه فعل التنمر سواء نفسي بمختلف أشكاله اللفظية أو الجسدية أو الإلكترونية، حيث انه قائم على السيطرة أو الهيمنة الاجتماعية بصورة سلبية خاطئة تؤدي إلى نتائج سلبية على طرفي عملية التنمر سواء ضحية التنمر أو من يقوم بفعل التنمر نفسه . **(خوج حنان اسعد ،2012،ص195)**

وفي هذا الصدد يتضح أن التنمر المدرسي بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء كان بصورة جسدية أو لفضية أو نفسية أو اجتماعية أو الكترونية من المشكلات التي لها أثار سلبية سواء على القائم بالتنمر أو ضحية التنمر أو على البيئة المدرسية بأكملها

لذلك يعتبر سلوك التنمر المدرسي نمط عالي من السلوك العدواني حيث انه يتعمد إلحاق الأذى بالضحية الواقع عليها بضعف سلوك التنمر نفسه بصورة متكررة غير مبالي تلك الضحية أو ما يخلفه ذلك السلوك من أثر نفسي سيء عليها ، فيهتم فقط المتنمر بفرض الهيمنة و السيطرة بطريقة هجومية سلبية و عنيفة.

**(خوج حنان اسعد ،2012،ص197)**

وهو نوع من حالة إسقاطية أو انعكاسية لنوع من اختلال النمو النفسي و الإدراكي لدى المعتدي و المعتدى عليه ، نتيجة غياب أو ضعف مصادر تعزيز الثقة و تنمية القدرة على ضبط النفس و التحكم بالجانب العدائي للشخصية ، كما أنه نوع من الإيذاء المتعمد و المضايقات المستمرة لفرد واحد أو جماعة، يتمثل في شكل تحرش لفظي مسيء، أو اعتداء بدني أو إيذاء نفسي للمعتدى عليه ، بهدف إبقاء المستهدف في دائرة الإذلال ، و الاحتقار ، و السخرية ، و قد يحدث التنمر لطالب أو مجموعة من الطلاب و قد يطول الهيئة التدريسية بأفرادها كما قد يطول المنشئات التدريسية أيضا.

كما وضحنا فإن للتنمر أشكالا عدة و من بينها التنمر الالكتروني حيث انتشرت ظاهرة التنمر الالكتروني بشكل كبير. **(علي موسى، محمد فرحان، 2013،ص32)**

حيث يعد من أنواع التنمر التي تتم عبر شبكات الانترنت في مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، كما أن المتنمر في أغلب الأوقات قد يكون مجهول الهوية و تعد مشكلة التنمر الالكتروني من المشاكل التي تواجه الأغلب و باختلاف الفئة العمرية، و هذا الأمر قد يسبب العديد من المشاكل النفسية و الاجتماعية و يتم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي ، ولا يمكن للشخص الوصول إلى مرحلة الاعتداء الجسدي و ينتشر سريعا بين مواقع المختلفة، الأمر الذي جعله في غاية الخطورة و أيضا من الصعب العلم بموعد انتهاء هذه الظاهرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، نظرا لانتشار المتنمرين بشكل كبير و يعد من أنواع التنمر غير المتكرر، حيث إن أغلب المتنمرون ينتقدون الشخص مرة واحدة ويبحثون عن أشخاص آخرون أكثر تأثيرا في المجتمع.

و مع الزيادة السريعة في الاتصالات الإلكترونية، و ما واكب ذلك من تطور هائل في وسائل الاتصال الاجتماعي مثل فيسبوك و تويتر و إنستجرام و غيرها، و نظرا للاستخدام السيء لها و عدم وجود رقابة عليها ، ظهر التنمر الإلكتروني مما أصبح يشكل خطرا أبنائنا، فلم تعد تلك الظاهرة قاصرة على المدرسة بل امتدت إلى الفضاء الإلكتروني للمدرسة ، و تتمثل خطورة هذا النوع من التنمر في أن أي محتوى ضار مثل الكلمات المسيئة أو الشائعات تنتشر فور عملية النشر بسرعة فائقة تفوق الخيال من خلال قيام

باقي الحسابات الإلكتروني بإجراء عملية مشاركة للمنشور، و كل هذا يحدث خلال ثواني ، و المتنمرون الإلكترونيون يقومون بعملية نشر المحتوى الضار مثل الصور المسيئة و الشائعات و التهديدات غيرها، و تبدأ باقي الحسابات الإلكترونية في المشاهدة أولا ثم يقومون بعملية نسخ و لصق، و في حالة معرفة شخصية المتنمر و معاقبته و الطلب منه حذف ما تم نشره و لكن بعد فوات الأوان، فطبيعة الفضاء الإلكتروني تكون قد فرضت نفسها و يصعب القضاء على ما حدث، و في حالة عدم معرفة شخصية المتنمر فإن الكارثة تكون أكبر حيث يقوم المتنمر في هذه الحالة بالنشر عدة مرات و ممارسة تنمره الإلكتروني بحرية . **(أبو غزال معاوية، 2010،ص18)**

يتضح مما سبق أن وسائل الاتصال التكنولوجية أفرزت أنواعا جديدة من أعمال الترهيب أخذت في الانتشار تحت مسمى التنمر الإلكتروني ، حيث يقوم المتنمر بالتهديد أو التخويف أو نشر شائعات من خلال الهواتف المحمولة أو شبكة الانترنت ، و بذلك فقد ساهمت هذه الوسائل في ازدياد ظاهرة التنمر الالكتروني ، فبعد أن كان التنمر لا يحدث إلا وجها لوجه ، أصبح يحدث الآن عن بعد، وبطريقة أكثر إيذاء و انتشارا من خلال الرسائل النصية، و الصور و مقاطع الفيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، و البريد الالكتروني و الهواتف المحمولة .

و بذلك يعد التنمر الإلكتروني صورة من صور السلوك العدواني يتم على أشكال مختلفة كالتنمر البدني واللفظي و النفسي و الجنسي، و ذلك من خلال الانترنت الذي تنامي بشكل مطرد و متزايد لدرجة أنه أصبح في كل مكان و في كل زمان في حياة الطفل و المراهقين حيث أعطت وسائل التواصل الاجتماعي و تطبيقاتها عبر شبكة الانترنت بعض من الشباب القدرة على ممارسة العدوان و التحرش بأقرانهم بواسطة الهواتف المحمولة أو الرسائل الالكترونية عبر الدردشة، أو حتى الابتزاز بالصور، أو تبادل الشتائم والسب عبر هذه المواقع بسلوكيات تعرف بما يسمى التنمر الالكتروني. **(Beran T & Li, 2008,p16-33)**

ويعد التنمر الإلكتروني الذي يتعرض المراهقين عبر مواقع التواصل الاجتماعي أكثر خطورة من كافة أشكال التنمر التقليدي ، ربما يكون ذلك راجعا إلى شهور المراهق بالقلق عندما تصله رسائل تهديد عبر الفيسبوك فيبدأ بالشك في المحيطين به مما يؤدي به على حالة من الخوف من التعامل معهم، و قد يؤدي به الأمر العدائية و النفور الاجتماعي ، و ربما يكون راجعا أيضا إلى أن التصدي للتنمر الإلكتروني يكون أصعب كثيرا من التصدي للتنمر العادي حيث يصعب كشف هوية الحساب القائم

بالتنمر الالكتروني ، مما يساعد في زيادة معدل التنمر الالكتروني و هو ما يمكن التنمر إلكترونيا من إلحاق الأذى المتكرر بالضحايا و نشر ما يؤذيهم نفسيا و اجتماعيا بسرعة فائقة عبر مواقع الويب ومواقع التواصل الاجتماعي، و يتسبب في تعرض الضحايا لخبرات سلبية تسهم في إهدار طاقاتهم و تشتيتهم عن الإنجاز و التحصيل الدراسي.

_سنتطرق من خلال هذه الإشكالية إلى طرح التساؤل الرئيسي و المتمثل في :

هل يؤثر التنمر الالكتروني على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية؟

والذي تندرج بعده عدة تساؤلات فرعية تتمثل في :

_هل يعاني المراهق الدارس في الثانوية من التنمر الالكتروني ؟

_ما مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتنمر الكترونيا الدارس في الطور الثانوي؟

## 2_فرضيات دراسة:

2-1 الفرضية الرئيسية:

_يؤثر التنمر على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية

2-2 الفرضيات الفرعية:

_يعاني المراهق الدارس في الثانوية من التنمر الالكتروني

_ يعاني المراهق المتنمر الكترونيا من اضطرابات في الصحة النفسية

## 3_تحديد مفاهيم الدراسة:

**تعريف التنمر:**

هو عبارة عن أي سلوك أو كلمة أو فعل أو إيماءة متعمدة أو غير متعمدة أو غير متكررة، يتم التعبير عنها بشكل مباشر أو غير مباشر في سياق يتميز بعلاقات القوة غير المتكافئة بين الأشخاص المعنيين مما تسبب في مشاعر الكرب و الإصابة بالضرر أو بالظلم و النبذ. **(Jacques Quintin , Jasmin,,2016 ;p3)**

**التعريف الإجرائي للتنمر:**

هو سلوك عدواني يقوم من خلاله شخص أو عدة أشخاص بأفعال أو أقوال سلبية تجاه شخص آخر ما يسبب لهذا الأخير إزعاج و إيذاء نفسي كبير.

**تعريف التنمر الالكتروني:**

هو سلوك أو تصرف عدواني غير مرغوب فيه يحدث بين مجموعة من الشباب بصورة متكررة من خلال استخدام البريد الالكتروني أو غرف الدردشة و الرسائل الفورية، أو مواقع الويب و مواقع التواصل الاجتماعي.**( Gladden, 2014.p4.)**

**التعريف الإجرائي للتنمر الالكتروني:**

هو شكل من أشكال الإساءة أو الاعتداء باستعمال وسائل التواصل الاجتماعي يقوم بها الفرد المتنمر اتجاه أفراد آخرين .

**تعريف الصحة النفسية:**

الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا(شخصيا و انفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته)، و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين، و يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته و إمكاناته إلى أقصى حد ممكن، و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، و تكون شخصيته متكاملة سوية ، و يكون سلوكه عاديا، و يكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام. **(حامد عبد السلام زهران ،2005،ص 9)**

**التعريف الإجرائي للصحة النفسية:**

الصحة النفسية هي قدرة الفرد على العودة إلى الطبيعة بعد مواجهة مشاكل أزمات أو ضغط نفسي، و هي لا تعني خلو الفرد من الأمراض أو الاضطرابات النفسية بل تعني التوافق الاجتماعي والذاتي و الشعور برضا و السعادة و الحيوية و الاستقرار.

**تعريف المراهقة:**

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة من أو مرحلة من العمر، و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة، و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني وهي فترة التي تقع بين مرحلة الطفولة و بداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفل و لا راشد إنما يقع في داخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها " **عبد الله الجسماني**" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغيابات. **(عبد العالي الجسيماني،1994،ص 195)**

**التعريف الإجرائي للمراهقة:**

هي مرحلة من العمر قد تكون ما بين (11–20 سنة) يمر بها الإنسان و تكون ما بين مرحلة الطفولة و مرحلة الرشد يحدث فيها عدة تغيرات جسمية و نفسية تؤثر على حياته بشكل كبير

## 4_أهداف الدراسة:

تهدف إلى تسليط الضوء على مشكلة التنمر الالكتروني لدى المراهقين و تأثيره على صحتهم النفسية وجوانب الضعف فيها و أسبابها للتعامل معها على أكمل وجه.

## 5_أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

_التعرف على سلوك التنمر الإلكتروني و الأسباب المؤدية إليه.

_وضع خطط طويلة المدى من قبل المتخصصين لمساعدتهم على التعرف على هذا السلوك والتعامل معه بشكل أمثل.

_فهم الأسباب المذكورة في البحث و التي تؤدي لانتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني بين المراهقين.

_مساعدة الأسرة على التعرف أكثر على هذا السلوك و من ثم معالجته في حال ظهوره على أبنائهم.

_التعرف على أشكال التنمر الالكتروني المتنوعة، و أهم النظريات المفسرة له.

## 6_ الدراسات السابقة:

### 6-1 دراسات عربية:

"**ولاء محمد أحمد السايح 2019** " بعنوان الاتجاه نحو التنمر الإلكتروني و علاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو التنمر الإلكتروني و أبعاد العوامل الخمسة للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية و الكشف عن الفروق في درجة الاتجاه نحو التنمر الإلكتروني التي تعزى إلى النوع(ذكور-إناث) و الكشف عن الفروق في درجة الاتجاه نحو التنمر الالكتروني التي تعزى على التخصص (علمي- أدبي) و اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي و السببي المقارن، و تم تطبيق البحث على عينة تكونت من 755 طالبا و طالبة، من طلاب مرحلة الثانوية ببعض المدارس الحكومية و الخاصة بمحافظة القاهرة و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الاتجاه النحو التنمر الالكتروني و مقياس العوامل الخمسة للشخصية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور و الإناث على مقياس الاتجاه نحو التنمر الالكتروني تعزى للنوع، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب (علمي- أدبي) على مقياس الاتجاه نحو التنمر الالكتروني تعزى للتخصص. **(ولاء محمد أحمد السايح ،2019 )**

**دراسة "إيمان عبد المجيد محمد عبد المجيد 2019**" بعنوان بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتنمر الالكتروني لدى المراهقين

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتنمر الالكتروني لدى المراهقين وذلك على عينة تكونت من 1200 مشارك من المدارس الثانوية بمتوسط عمر 17,59 عاما ، واستخدمت الدراسة مقياس التنمر الالكتروني (الضحية-المتنمر) من إعداد الباحثة، و مقياس التنمر التقليدي، ومقياس التحكم في الذات، ومقياس التدين، و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور و متوسطات أداء الإناث على مقياس التنمر الالكتروني (ضحية-متنمر) في اتجاه الذكور، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات المتنمرين و الضحايا و المحايدين في مستوى التحكم في الذات، و مستوى التدين، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات على مقياس الضحية التقليدي و أيضا على مقياس التنمر التقليدي، ووجدت علاقة دالة

إحصائيا بين التنمر الالكتروني (القيام بسلوكيات التنمر–استهداف الضحية) لدى المراهقين من الجنسين وعدم وجود علاقة بين الاستهداف كضحية للتنمر الالكتروني أو القيام بسلوكيات التنمر الالكتروني ومستوى التحكم في الذات، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين قيام الأفراد بسلوكيات التنمر الالكتروني وانخفاض مستوى التدين لديهم، و أيضا وجدت علاقة دالة إحصائيا بين استهداف الإناث للوقوع كضحايا للتنمر الالكتروني و ارتفاع مستوى التحكم في الذات لديهن. **(إيمان عبد المجيد ،2019 )**

**6-2 دراسة أجنبية:**

**دراسة "كيم جوهان 2019** " بعنوان تأثير ممارسة التنمر الإلكتروني بين المراهقين و علاقة ذلك بزيادة نسبة محاولات الانتحار.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنمر الالكتروني و زيادة فرص الانتحار بين المراهقين، إضافة إلى التعرف على فاعلية الدور الذي تقوم به المدرسة في منع انتشار التنمر الالكتروني بين الطلاب في المدارس من خلال زيادة الترابط و الإخاء بين الطلاب في المدرسة ، كذلك التعرف على العلاقة بين التنمر الإلكتروني و زيادة السلوكيات السلبية و العنيفة بين الطلاب الذين يمارسون التنمر الالكتروني، و اعتمد الباحث في تلك الدراسة على المنهج المسحي، الذي تم تطبيقه على 93 طالب من إجمالي الطلاب المشاركين في البرامج التي تخصصها المدارس للحد من انتشار التنمر الالكتروني، مستعينا باستمارة الاستقصاء للتعرف على استجابات المبحوثين خلال فترة الدراسة، و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية إيجابية بين التعرض للتنمر الالكتروني و زيادة تعرض الطلاب لضغط نفسي كبير يدفعهم في بعض الأحيان إلى الانتحار للتخلص من تلك الضغوط النفسية، ووجود علاقة طردية إيجابية بين تكرار تعرض الطالب للتنمر الإلكتروني و تكوين دافع لديه نحو القيام بالانتحار للهروب من الحالة النفسية و العاطفية التي يمر بها نتيجة ذلك التنمر الإلكتروني الذي يمارس ضده، و أشارت النتائج أيضا إلى أن الطلاب الذين لديهم علاقات اجتماعية جيدة في المدرسة أقل عرضة للتعرض للتنمر الالكتروني من قبل زملائهم نتيجة تلك العلاقات الاجتماعية القوية مع أقرانهم في المدرسة. و أن الطلاب الذين يمارسون التنمر الالكتروني أكثر عرضة للممارسات السلوكية السلبية، مثل التحرش الالكتروني مع الفتيات على مواقع التواصل الاجتماعي.**(jahan kim, 2019, p1-7)**

**3-6 دراسة جزائرية:**

دراسة "**مقراني 2018**" هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التنمر الالكتروني و القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، و تكونت عينة الدراسة من 106 طالب و طالبة في الصف الثاني ثانوي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي في مدينة ورقلة بالجزائر، و اشتملت أدوات الدراسة على مقياس التنمر إعداد أمينة الشناوي 2014 و مقياس القلق الاجتماعي إعداد وردة بلحسيني 2011 توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التنمر الالكتروني منخفض لدى أفراد عينة الدراسة، و أنه لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التنمر الالكتروني و القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية مدمني مواقع التواصل الاجتماعي و أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول التنمر الالكتروني تعزى لمتغيري النوع و المستوى التعليمي للوالدين ، ولا توجد فروق حول القلق الاجتماعي تعزى لمتغيري النوع و المستوى التعليمي للوالدين. **(مجلة الدراسات و البحوث التربوية، 2021 )**

# الجانب النظري

# الفصل الأول

**الفصل الأول**

_تمهيد

_تعريف الصحة النفسية

_معايير الصحة النفسية

_أهداف الصحة النفسية

_مناهج الصحة النفسية

_مؤشرات العامة للصحة النفسية

_نسبية الصحة النفسية

_النظريات المفسرة للصحة النفسية

_أهمية الصحة النفسية للأفراد و المجتمع

_خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

_الصحة النفسية في المدرسة

خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر الصحة النفسية عموما بأنها ليست مجرد الخلو من المرض و الاضطراب و لكنها حالة يتكامل فيها الشعور بالرضا و الكفاية و السعادة الجسمية و النفسية و الاجتماعية، حيث أن الوعي بالصحة النفسية و الحفاظ عليها من ركائز التعاطي و التعامل مع الأزمات و المشاكل التي هي صيرورة هذه الحياة .

سنتناول في هذا الفصل تعريف الصحة النفسية ، معايير، أهداف و مناهج الصحة النفسية كما سنتناول المؤشرات العامة للصحة النفسية ، نسبية الصحة النفسية و أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية كما سنتطرق أيضا إلى أهمية الصحة النفسية للأفراد و المجتمع وخصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية و سنتحدث عن الصحة النفسية في المدرسة و في الأخير خلاصة هذا الفصل.

## 1_تعريف الصحة النفسية:

ظهرت مفاهيم متعددة و تعريفات متنوعة في ميدان الصحة النفسية ،خاصة أن علم الصحة النفسية يتعامل مع السلوك و السمات المميزة لحالات السواء و عدم السواء و العوامل التي يتمتع بمظاهر الصحة النفسية أو الشعور بانحرافها أو اعتلالها و ما يتبع ذلك من أساليب التوافق و التكيف سواء كانت سلبا أو إيجابا. **(صالح حسن أحمد الداهري، 2010 ص25 )**

### 1-1_المفهوم السلبي للصحة النفسية:

إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، و يلقى هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب العقلي.

ولا شك أن هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد انه مفهوم ضيق محدود لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي ، كما أنه يقتصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، و هذا جانب واحد من جوانب الصحة النفسية.

فقد نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي و لكنه مع ذلك غير ناجح في حياته ، فعلاقاته تتسم بالاضطراب و سواء الكيف ...إن مثل هذا الشخص يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة، على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي . **(مصطفى فهمي،1995، ص 17 18 19)**

### 1-2_المفهوم الإيجابي للصحة النفسية:

إن هذا المفهوم يأخذ طريقا إيجابيا و واسعا غير محدد، إنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه ، و هذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم و الاضطراب ، مليئة بالتحمس . يعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، و أن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي ، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي و العاطفي و العقلي ، في ظل مختلف المجالات ، و تحت تأثير جميع الظروف.

وعلى ضوء التحليل السابق ، نحبذ الأخذ بالاتجاه الإيجابي في تعريف الصحة النفسية، لأنه اتجاه واسع، متكامل يؤمن بفعالية الفرد ، و بقدرته على التأثير و التأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة

في مجال الحياة ، و ذلك في حدود الخصائص التي تتميز بها الطبيعة الإنسانية، مع مراعاة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، و القيم و المعايير التي تنظم العلاقات المتبادلة بين الفرد و غيره من الأفراد. **(مصطفى فهمي، 1995، ص 17 18 19)**

كما عرفه " **كيلاندر (kilander)** " الصحة النفسية للفرد بأنها تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته، و قدرته على التكيف مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة.**(قدور نويبات ، 2013، ص 71)**

أما "**احمد عبد الخالق 1993**" فقد عرف الصحة النفسية على أنها حالة عقلية انفعالية مركبة، دائمة نسبيا من الشعور بالسعادة مع الذات و مع الآخرين، و الشعور بالرضا و الطمأنينة و الأمن والسلامة العقلية و الإقبال على الحياة ، و يتحقق بذلك أعلى درجة من التكيف النفسي و الاجتماعي. .

**(قدور نويبات ، 2013، ص 71)**

كما عرفها "**حامد زهران**" أن الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته) و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكاناته إلى أقصى حد ممكن. و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة. و تكون شخصيته متكاملة سوية.و سلوكه عاديا .و يكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام. **(حامد عبد السلام زهران ، 2005 ، ص9)**

## 2_معايير الصحة النفسية:

سنتناول بعض المعايير أو المحكات التي تساعدنا على الفصل بين السلوك السوي و السلوك غير السوي ، و يمكن استخدام هذه المعايير كمؤشرات تساعدنا على تقويم كل فرد بعناية فائقة

### 2-1_المعيار الشخصي (الذاتي):

يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك(سوي_غير سوي).

يقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد، فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه اتوماتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار.

ومن ناحية فإن الأفراد الذين يعانون إحباطا أو خوفا فإن مشاعرهم و أفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة أو تحتاج إلى معاملة خاصة لأن هناك اضطرابا في شخصيتهم. **(صالح حسن أحمد الداهري، 2010، ص39 38 40 )**

**2-2_المعيار الإحصائي:**

لو قمنا بتطبيق اختبار نفسي يقيس سمة معينة أو مجموعة سمات للشخصية على عينة ممثلة لأفراد أي مجتمع تمثلا جيدا فإن هذه السمة أو السمات سوف تخضع في توزيعها للمنحنى الإعتدالي. ولتكن سمة الذكاء هي الخاضعة للتوزيع ، بحيث نجد أن الأفراد الأسوياء أو العاديين يمثلون الأغلبية ويرتكزون في منتصف المنحنى حول المتوسط بينما الأفراد غير العاديين أو الشواذ سوف يقعون على طرفي المنحنى و هما يمثلان القلة ، فالأذكياء ينحرفون على المتوسط بمقدار انحرافين معياريين موجبين بالزيادة أو النقصان، بينما ضعاف العقول يقعون على الطرف الآخر للمنحنى بمقدار معيارين سالب الزيادة أو النقصان. **(صالح حسن أحمد الداهري ،2010، ص 38)**

و قد وجهت له عدة انتقادات أهمها:

ليس كل انحراف لسمة من السمات عن المتوسط يعتبر سلوك شاذا أو غير سوي وإلا لو اعتبرنا أن الشخص الذي يحصل في اختبار الذكاء على نسبة 130 شخصا متخلفا أو شاذا في حين انه يعتبر شخصا موهوبا.

كذلك ليس معنى أن توزيع سمة أو صفة أو عادة معينة و انتشارها يدل على أنها تندرج تحت السلوكيات السوية فظاهرة الرشوة أو النفاق تعتبر من الظواهر غير السليمة.

أيضا المعيار الإحصائي غير ثابت بالنسبة للمعايير الثقافية السائدة في مجتمع ما فكل ثقافة تقوم على معايير معينة تحكم سلوك الأفراد داخل المجتمع ، فالمعايير الثقافية تتباين من مجتمع لآخر، ولذلك تصعب الاعتماد على هذا المعيار في تحديد السلوك السوي أو غير السوي. **(صالح حسن أحمد الداهري ،2010، ص 38 )**

**2-3_ المعيار الاجتماعي:**

يتبنى هذا المعيار وجهة النظر القائلة أن لكل مجتمع ثقافة معينة و تحكمه معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد، كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها، و على الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي فإذا خرج عنها اعتبر شخصا شاذا غير سوي.

كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ص39 )**

قد توجه لهذا المعيار عدة انتقادات كان منها:

أن المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع قد تنتهي أحيانا إلى ثقافة أجنبية غربية شاذة، و لكن يجب على أفراد المجتمع الالتزام بها ، و ذلك لأن معظم أعضاء المجتمع الراشدين يأخذونها كطريق لهم في هذه الحياة، و هذا ما يحدث غالبا في المجتمعات الصناعية الحديثة المعقدة حيث يعيش على أرضها جماعات عديدة لها معايير ثقافية تختلف عن معايير الأغلبية الموجودة في المجتمع.

ليست المعايير الثقافية علنية و غير متغيرة و الالتزام بها عملية تحتاج إلى نوع من تفكير الفرد و دراسته لها، حيث أن الكثير من المعايير الثقافية تدور حول الظواهر السيئة في المجتمع كالنفاق و العادات السيئة. كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد يجعل الفرد غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه. ولا بد أن يكون هناك اتفاق حول المعايير السلوكية السائدة في ثقافة المجتمع كي نضع مقياسا للصحة النفسية، حيث أن عناصر ثقافة أي مجتمع تختلف و بالتالي يختلف مفهوم الصحة النفسية و من هنا لا يوجد إجماع على مفهوم واحد للصحة النفسية. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ص39 )**

**2-4_ المعيار التلاؤمي:**

في هذا المعيار يتحدد السلوك السوي و غير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب و تحقيق الفرد لذاته .فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي و غير السوي . وما يميز هذا المعيار انه يشجع الأفراد على أن تنمو شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كآدميين. و يرى كولمان أن سلوك الفرد يصبح مقبولا و يتصف سلوكه بالسواء

حينما يتلاءم مع مجتمعه أما إذا خرج السلوك عن ذلك فإن سلوكه يصبح مرضيا. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ، ص40 )**

هنالك عدة انتقادات وجهت لهذا كان منها:

_لا يقتصر السلوك اللاسوي على السلوك المرضي و إنما يشمع بعض الانحرافات الجنسية و السيكوباتية ، وإدمان المخدرات و الكحوليات.

_في بعض الأحيان نجد أن الأفراد الذين يشعرون بالنقص مثل غيرهم من الأفراد يسعون و يكافحون من أجل التفوق ، فهذا يمثل احد الضغوط التي تمارس على حياة هؤلاء الأفراد و ربما تؤدي بهم إلى الشذوذ.

_ربما يكون من الخطورة أن نحكم على كفاح الأفراد من خلال وجهات نظر سيكولوجية قاصرة. و في ضوء ما سبق لا يمكن الاعتماد على معيار واحد لتحديد سواء السلوك أو شذوذه، ذلك أن كل معيار ومحك يعتمد على بعض التغيرات إضافة إلى تباين الحدود الثقافية من مجتمع لآخر ، و لهذا يمكن استخدام المعايير السابقة مجتمعة في تحديد طبيعة السلوك بالسواء أو الشذوذ. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ، ص40 )**

## 3_أهداف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية بصفة عامة إلى مساعدة الأفراد على التعديل و التغيير في سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مرو بها.أي الخبرات السابقة و تمكنهم من تحقيق النجاح في مختلف المجالات و مجابهة الأزمات و التحديات التي تعترضهم.و بالتالي مساعدتهم على التكيف مع المواقف الجديدة.و يمكن تلخيص أهم أهداف الصحة النفسية حسب رأي "**رحماوي**" إلى:

_المحافظة على سلامة الفرد و الجماعة من المرض

_فهم العلاقة بين تجارب الحياة و نمو الشخصية

_مكافحة الاضطرابات النفسية و العقلية و الانحرافات الخلقية لما لها من آراء مدمرة تهدد الإنسانية

_انتشار مبادئ الصحة النفسية و نشر الوعي الصحي بصفة عامة . و الوعي الصحي النفسي بصفة عامة. حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية و الانحرافات الخلقية. **(كتفي عزوز، 2017 ،ص 39 40)**

ويلخص الدكتور "**حامد عبد السلام زهران**" أهداف الصحة النفسية فيما يلي:

1_الدراسة العلمية للصحة النفسية و التكيف النفسي (بحث عواملها و شروطها).

2_دعم الصحة النفسية عن طريق برامج التوعية الصحية و النفسية و التربوية.

3_الوقاية من الاضطرابات النفسية و المشكلات الانفعالية و السلوكية.

4_علاج الاضطرابات و المشكلات عند وقوعها بإتباع تقنيات العلاج النفسي المتنوعة. **(آمنة يس موسى احمد،2010،ص30)**

## 4_مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

### 4-1_المنهج الإنمائي Développemental :

هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية و التوافق لدى الأسوياء و العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية و يتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات و القدرات و توجيهها توجيه سليم (نفسيا و تربويا و مهنيا) و من خلال رعاية مظاهر النمو جسميا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج و التوافق و الصحة النفسية. **(حامد عبد السلام زهران، 2005 ،ص 12)**

### 4-2_ المنهج الوقائي préventive :

يتضمن الوقاية من الوقوع في مشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية. و يهتم بالأسوياء والأصحاء قبل إتمامه بالمرضى ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها و إزالتها أولا بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي و يهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية. و للمنهج الوقائي المستويات الثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقته. و تتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة و النواحي التناسلية و الإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي و نمو المهارات الأساسية و التوافق المهني و المساندة أثناء الفترات الحرجة و التنشئة الاجتماعية السليمة ،

والإجراءات الوقائية الاجتماعية الخاصة بالدراسات و البحوث العلمية و التقييم و المتابعة ،و التخطيط العلمي للإجراءات الوقائية.

يطلق البعض على المنهج الوقائي اسم (التحصين النفسي). **(حامد عبد السلام زهران، 2005 ،ص 12)**

**4-3_المنهج العلاجي remedial :**

يتضمن علاج المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية و يهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي و أعراضه و تشخيصه و طرق علاجه وتوفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية. **(حامد عبد السلام زهران، 2005 ،ص 12)**

## 5_المؤشرات العامة للصحة النفسية:

**5-1_الراحة النفسية :**

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد و على عملية التوافق هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب أو مشاعر الذنب و الأفكار و الوسواس و توهم المرض و عدم الإقبال على الحياة و التحمس لها .

لا يتضمن معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف حاجزا في طريق إشباع حاجاته المختلفة ، و في تحقيق أهدافه في الحياة ، فكثيرا ما يصادف هذه العقبات في حياتنا اليومية وإنما الشخص ذو الصحة النفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ،ص 45)**

**5-2_القدرة على لعمل:**

تعتبر قدرة الأفراد على العمل و الإنتاج و الكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم و مهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان، و لذلك فمن الخطأ أن نعتبره تهديدا للاتزان النفسي للإنسان أو انه يضر بصحته النفسية و أن الفرد عندما يزاول مهنة أو عملا فنيا فإن الفرصة تتاح له لاستغلال كل قدراته، و تحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

إن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسي يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تمكن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة، و هو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها ، عن طريق ذلك يسعى و يحقق لنفسه مركزا مرموقا في المجتمع الذي ينتمي إليه. و لهذا فلا داعي للاستغراب في أن توجد علاقة بين العمل و السلوك، فالسلوك في مواقف العمل هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني.

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية و ما يتركه العمل من آثار و بلا شك فإن الفشل والإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب لدى الفرد، و لا شك أن الاستقرار النفسي و مدى ما يتمتع به الفرد في عمله من توافق و تكيف يؤدي إلى زيادة الإنتاجية.

هكذا نستطيع أن نتصور بان نقص الكفاية في العمل هو مؤشر واضح على ما يواجهه و يعانيه الفرد من حالات الاضطراب النفسي و الضيق و القلق و بالتالي قد يؤدي ذلك إلى إعاقة كفاءته و قدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته و إمكاناته. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ،ص 45 46 )**

**5-3_مفهوم الذات:**

تعتبر فكرة الفرد عن ذاته من الركائز الأساسية للشخصية، و بلا شك في عملية التوافق و لا بد لنا في ضوء ذلك أن نوضح أن الذات هي فكرة الشخص عن نفسه، و ما يعتريه من أفكار و مشاعر يكونها الفرد عن نفسه و الصورة التي يكونها في داخله و هي تتمثل في فهمه العميق لقدراته و حدود إمكانياته، فقد يتصور الشخص بأن له قدرات عقلية أو جسمية عالية ، و في واقع الأمر بان هذا التصور غير صحيح ، مما قد يدفع بالفرد إلى أن يصاب بالإحباط.

و قد يرى الفرد نفسه شخصا ذا قيمة اجتماعية و مرغوب فيه، و هذه هي علاقة الفرد بالآخرين التي تجعل منهم ينظرون إليه بنوع من التقدير و الاحترام لما لديه من قيم اجتماعية و اتجاهات منطقية ومبادئ تشعره بنوع من الاحترام و رضا لنفسه و للآخرين، و قد يؤدى نفسه شخصا عديم القيمة لا يمثل شيئا بالنسبة للأفراد الذين هم حوله فنظراتهم هذه سواء كانت إيجابية أو سلبية فإنها تمثل عاملا قويا في قبول أو رفض هذا الفرد، و بالتالي التأثير في عملية التوافق. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ،ص 46 )**

**5-4_شمول نشاط الفرد و تنوعه:**

نحن بحاجة إلى تنوع و شمول النشاط، كما نحتاج إلى العناية بالنمو الجسدي و الاهتمام بصدقنا وعلاقتنا الاجتماعية، فلا يقتصر اهتمامنا على جانب واحد، بل يجب التركيز على جميع جوانب النمو الأخرى، فإذا اقتصر اهتمامنا على جانب واحد من جوانب النمو فسيؤدي حتما إلى الاختلال بين التوازن النفسي . **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ،ص 47 )**

**5-5_مدى كفاية الفرد في مواجهة صعوبات الحياة اليومية:**

تختلف قدرة الناس على تحمل الصعوبات العادية التي تواجههم في الحياة، فنجد أن بعض الناس يصلون إلى حالة من الانهيار الشامل عند تعرضهم للإحباطات البسيطة، و على العكس من ذلك بعض الناس تكون ذات صلابة قوية إزاء متاعب الحياة و أحداثها و على درجة عالية من التحمل و الصمود، فدرجة تحمل الشخص لمواقف الإحباط من أهم علامات الصحة النفسية السوية. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ،ص 48 47 )**

**5-6_قدرة الفرد على تحمل المسؤولية:**

لا شك أن الشخص المتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية هو ذاك الفرد الذي يستطيع أن يتحمل المسؤولية و يستطيع اتخاذ القرارات، لأن الهروب منها دليل على عدم النضج الانفعالي و الشخصية غير المتمتعة بالصحة النفسية.

فلا بد للإنسان الذي يريد الصحة النفسية أن يكون قادرا على إشباع و إرضاء حاجاته الأساسية لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي و الذي بدوره يؤدي إلى الصحة النفسية التي تسعى من أجلها المجتمعات و الأفراد، فالصحة النفسية تجعل الفرد مرتاحا بعيدا عن مظاهر الاضطراب و القلق وتجعله فردا مقبولا اجتماعيا و راضيا عن نفسه و عن الآخرين. **(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ،ص 48 )**

## 6_ نسبية الصحة النفسية:

ورد في بعض التعريفات الجامعة للصحة النفسية التي ذكرها "**حامد زهران**" و "**عبد الخالق**" أن الصحة النفسية (حالة دائمة نسبيا) و يعني ذلك أن الصحة النفسية ليست حالة إحصائية ثابتة، إما أن تتحقق أو لا تتحقق، بل إنها حالة( ديناميكية ) متحركة، نشطة و نسبية تتغير من فرد إلى آخر كما تتباين صفات عديدة كالطول و الذكاء، كما يمكن أن تتغير من وقت لآخر لدى الفرد الواحد و إن كان ذلك في حدود ضعيفة.

ومع ذلك تجنب الإشارة إلى ذوي الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية لديهم درجة مرتفعة من الثبات النفسي، على حين يتسم ذوي الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية بالتغير و التذبذب و التقلب من وقت إلى آخر.

نسبية الصحة النفسية ترجع إلى اختلاف المعايير بين المجتمعات بل و حتى تتغير بتغير مراحل النمو عند الفرد، و كذلك الزمان و المكان، لذلك يجب الحذر عند إصدار الأحكام على أنماط السلوك الدالة على التوافق أو سوء التوافق أي التي تشير إلى الصحة النفسية أو إلى الشذوذ النفسي، إذ يتعين أن تراعى مثل هذه الأحكام فتختلف المتغيرات التي تِثر في الصحة النفسية و التي تعد إلى حد كبير نسبية.

**(اعبد العزيز عبد الله الأحمد ، 1999 م ،. ص37 38 )**

## 7_النظريات المفسرة للصحة النفسية:

### 7-1_النظرية التحليلية:

يرى مؤسس هذه النظرية "**سيغموند فرويد**" أن الإنسان السوي و السليم نفسيا هو الإنسان الذي (الأنا) لديه قدرتها الكاملة على التنظيم و الإنجاز، و يمتلك مدخلا لجميع أجزاء (الهوا) و يستطيع ممارسة تأثيره عليه ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا و الهوا لأنهما منتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلها عمليا عن بعضهما في حالة الصحة.

وتتحقق الصحة النفسية عند حدوث التوازن بين الهوا و الأنا و الأنا الأعلى و يضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهوا الغريزية و الأنا العليا المثالية. و يرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرا رئيسيا في تكوين الأمراض العصابية للهو بوسائل مقبولة اجتماعية.

يرى أصحاب التحليل النفسي أن الصحة النفسية الجيدة تكمن في قدرة الأنا على التوفيق بيت أجهزة الشخصية المختلفة و مطالب الواقع، أو في الوصول إلى حل معقول للصراع الذي ينشأ بين هذه الأجهزة و مطالب الواقع، غير أنهم يرون أن الإنسان لا يستطيع ان يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية إذ لا يستطيع الإنسان أن يحصل على السعادة و التقدم معا و بشكل كامل.

أما "**يونج فيرى**" أن الصحة النفسية تكمن في استمرار النمو الشخصي من غير توقف أو تعطيل، و أكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، و أهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية، و أن الصحة النفسية و التوافق السوي يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية و الميول الانبساطية، و تتطلب الصحة النفسية تكامل عمليات أربعة هي الإحساس و الإدراك و المشاعر و التفكير، أما فروم فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يكون لديهم تنظيم موجه في الحياة مستقلة عن الآخرين و منفتحة عليهم، و لديها قدرة على التحمل و الثقة. **(قدور نويبات ، 2012_2013 ص80 )**

**7-2_النظرية السلوكية:**

تعتبر النظرية السلوكية أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلة، و تتحكم في تكوينها قوانين الدماغ، و أن الاضطراب الانفعالي ناتج من العوامل التالية:

_الفشل في اكتساب أو تعلم سلوك مناسب.

_تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية.

_مواجهة الفرد لمواقف متناقضة لا يستطيع معها اتخاذ قرار مناسب.

_ربط استجابات الفرد بمنبهات جديدة لاستشارة الاستجابة.

وإن حسب هذه النظرية يتم تفسير السلوك وفق ما يحدث من تغيرات فيزيولوجية عصبية، يعبر عنها بالمثير و الاستجابة، و أن الارتباط بينهما ارتباط فيزيوكيميائي و المحور الرئيسي لهذه النظرية هو عملية التعلم و أن نمو الشخصية و تطورها يعتمد على التدريب و التعلم.

من أهم ممثليها : "**دولارد**"، "**ميلر**" ، "**سكينر**" ، **و** "**أيزنك**" و تقرر هذه المدرسة أن سلوك الفرد هو محصلة لتفاعل العادة مع الدافع . أي استجابة للحافز مضافا إليه اهتمامات الشخص و رغباته و مشاعره والشخص السوي هو الذي تعلم و استجاب بالأسلوب الصحيح، في حين ان المرض النفسي هو تعلم خاطئ أو عادة متعلمة سيئة.

ووفقا لهذا التوجه فإن الصحة النفسية السليمة للفرد من محيطه، و عبر مراحل نموه، و التي تساعده على إشباع حاجاته و تحقيق طموحه بشكل مقبول اجتماعيا، يأخذ بعين الاعتبار ثقافة المجتمع و عاداته ، مما يؤدي إلى تناسق مطالب الفرد و مطالب المجتمع، و بهذا فإن سلوكيات الفرد الظاهرة و استجاباته للمواقف المتباينة، و اتخاذه لمختلف القرارات يكون سليما و متجانسا فعالا وواقعيا، مما يدل على أن الفرد في هذه الحالة يتمتع بالصحة النفسية. **(قدور نويبات ، 2012_2013 ص81 )**

**7-3_النظرية الوجودية:**

تعني الوجودية محاولات الشخص أن يحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه و مبادئه.

و منه اهتم الاتجاه الوجودي بالأجزاء غير النامية من الشخصية على عكس التحليل النفسي ينطلق التحليل النفسي من الإنسان السليم.

و عندما نقود المريض على أساس الأجزاء السليمة الباقية من نفسيته نحو الاعتراف بنفسه و بالعالم، أو توكيد ذاته و العالم، بدلا من البحث في أعماقه عن دوافع شاذة أو عن الصدمات التي لا يمكن إصلاحها أو عن مشاعر النقص، فإنه يشعر بأنه مفهوم بشكل أفضل.

و يؤكد أصحاب الاتجاه الوجودي على خمسة مبادئ أساسية في تفسير السلوك المرضي

_السياق: أي الموقف و المجال الذي يحدث فيه السلوك في ضوء خبرة الشخص نفسه.

_الهدف: لأن لكل سلوك(سوئ أو مرضي) غاية و هدفن فهو بمثابة وظيفة في حياة الشخص.

_ الدراما الشخصية للعلاقة المتبادلة بين الشخص و الآخرين: فكلما كانت هذه العلاقة مضطربة كان ذلك دليل الاضطراب النفسي.

_الأحداث الحاسمة و الحرجة: التي يمر بها الشخص في ضوء مرحلة نموه.

_تجسيد السلوك المرضي: و تعبيره عن الشخصية بكاملها و بكل مقوماتها.

في حين يضع الفلاسفة الوجوديين خمسة معايير للصحة النفسية :

_الفرد المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على خلق حالة من الاتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود: الوجود المحيط بالفرد، الوجود الخاص بالفرد، الوجود المشارك في العالم.

_تتطلب الصحة النفسية الالتزام بالنسبة على الحياة و السعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد.

_قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته.

_توحد أو تكامل الشخصية

_تتحقق الصحة النفسية من خلال الشعور الذاتي أو إدراك الذات من خلال الإرادة.

فمن لم يستطع الفرد أن يدرك معنى الوجود، و لم يشعر بالحرية ولا يتحمل مسؤولية أعماله و اختياراته، ولا يتقبل نواحي ضعفه،أو غير مدرك للتناقضات فذلك يعني الاضطراب النفسي، و الصحة النفسية السيئة. **(قدور نويبات ، 2012_2013 ص83 )**

**7-4_النظرية الإنسانية:**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية هي مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا، سواء لتحقيق حاجاته النفسية أو للمحافظة على الذات ، حيث يقوم هذا المنحى على ثلاث معتقدات أساسية هي:

_أن الإنسان خير بطبيعته أو على الأقل محايد، و أن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشا بفعل ظروف البيئة.

_أن الإنسان حر و لكن في حدود معينة، فهو حر في اتخاذ ما يراه من قرارات، و قد يكون هناك مواقف و ظروف تحد من حريته.

_التأكيد على سلامة أو الصحة النفسية، الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم.

ويعتبر "**كارل رورجرز**" أحد أهم أعمدة المنحى الإنساني أن الفرد يمر في حياته بخبرات عديدة، أو موقف يعيشه الفرد في زمان و مكان معين و يتفاعل الفرد معها و ينفعل بها، و الخبرة متغيرة و يحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها و يقيمها في ضوء مفهوم الذات، و في ضوء المعايير الاجتماعية أو يتجاهلها (على أنها لا علاقة لها ببنية الذات)، أو ينكرها أو يشوهها (إذا كانت غير مطابقة مع بنية الذات) ، والخبرات التي تتفق و تتطابق مع مفهوم الذات و مع معايير الاجتماعية تؤدي على الراحة و الخلو من التوتر و إلى التوافق النفسي.

بالرغم من أن النظريات السابقة تختلف في تفسيرها لأسباب و عوامل الصحة و المرض، إلا أن ما لا يمكن إنكاره هو دور الجوانب الأسرية و أهميتها في تحقيق التوافق و الصحة النفسية. **(قدور نويبات ، 2012_2013 ص83 )**

## 8_أهمية الصحة النفسية للأفراد و المجتمع:

إن انتشار الاضطرابات و الأمراض النفسية و العقلية بعد الحرب العالمية و ظهور الحركات الاجتماعية و الإنسانية التي تؤكد على حقوق الإنسان في الحرية و الأمان، كان من الأسباب القوية التي أدت إلى الاهتمام بالصحة النفسية و التأكيد عليها لأهميتها القصوى في تحقيق حياة للفرد و في تنمية المجتمع و ازدهاره.

### 8-1_أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

إن الصحة النفسية مهمة جدا للفرد و ذلك لعدة أمور تجملها فيما يلي:

_فهم الذات: فالفرد الذي بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته و يعرف حاجاتها وأهدافها.

_ التوافق : و يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس و فهم نفسه و الآخرين من حوله.

_الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر و الاضطراب و الصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

_لصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد و الأزمات و تجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق.

_الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم و انفعالاتهم مما تجعلهم يتصفون بسلوك السوي و يبتعدون عن السلوك الخاطئ.

_ إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.

**(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ص 201 )**

**8-2_أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:**

إن الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع بمختلف مؤسساته، لأنها تهتم بدراسة و علاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد و يمكن أن نورد بعض النقاط الهامة لأهمية الصحة النفسية للمجتمع:

_الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي إلى تماسك الأسرة و الذي يؤدي إلى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة و تجعل الأفراد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي.

_تعد الصحة النفسية ذات أهمية للمدرسة حيث إن العلاقة السوية بين الإدارة و المدرسين و بين المدرسين أنفسهم تؤدي إلى نموهم السليم و الذي ينعكس على نمو التلاميذ فينمو نموا سليما كذلك فإن العلاقة الجيدة بين المدرسة و البيت تساعد على النمو النفسي للتلميذ.

_الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة و علاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على شخصية الفرد و على المجتمع الذي يعيش فيه.

_ الصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق و عدم التكامل بين مؤسساته هو المجتمع مريض لذلك نستنتج مما سبق أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع و قدرتها على تحقيق التكامل و النماء و السعادة.

_الصحة النفسية تجعل أفراد قادرين على التحكم بعواطفهم و انفعالاتهم مما تجعلهم يهتمون بسلوك السوي و يبتعدون عن السلوك الخاطئ.

_إن الهدف النمائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.

**(صالح حسن أحمد الداهري 2010 ص 202 )**

## 9_خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة. و فيما يلي أهم هذه الخصائص:

**9-1_التوافق:** ودلائل ذلك التوافق الشخصي و يتضمن:

_الرضا عن النفس

_التوافق الاجتماعي

_التوافق الزواجي

_التوافق الأسري

_التوافق المدرسي

_التوافق المهني

**9-2_الشعور بالسعادة مع النفس:** ودلائل ذلك:

_الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من ماض نضيف و حاضر سعيد و مستقبل مشرق واستغلال و الاستفادة من مسرات الحياة اليومية.

_إشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية.

_الشعور بالأمن و الطمأنينة و الثقة.

_وجود اتجاه متسامح نحو الذات.

_احترام النفس و تقبلها و الثقة فيها.

_نمو مفهوم موجب للذات و تقدير الذات حق قدرها.

**9-3_الشعور بالسعادة مع الآخرين:** و دلائل ذلك:

_حب الآخرين و الثقة فيهم و احترامهم و تقبلهم.

_الاعتقاد في ثقتهم المتبادلة .

_وجود اتجاه متسامح نحو الآخرين (التكامل الاجتماعي).

_الانتماء للجماعة و القيام بالدور الاجتماعي المناسب و التفاعل الاجتماعي السليم.

_القدرة على التضحية و خدمة الآخرين و الاستقلال الاجتماعي.

_السعادة الأسرية و التعاون و تحمل المسؤولية الاجتماعية.

**9-4_تحقيق الذات و استغلال القدرات:** و دلائل ذلك:

_فهم النفس و التقييم الواقعي الموضوعي للقدرات و الإمكانات و الطاقات.

_تقبل نواحي القصور و تقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا.

_تقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد.

_تقدير الذات حق قدرها و استغلال القدرات و الطاقات و الإمكانيات إلى أقصى حد ممكن ووضع أهداف و مستويات طموح و فلسفة حياة يمكن تحقيقها.

_إمكان التفكير و التقرير الذاتي .

_بذل جهد في العمل والشعور بالنجاح فيه و الرضا عنه.

**9-5_القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** ودلائل ذلك:

_النظرة السليمة الموضوعية للحياة و مطالبها و مشكلاتها اليومية.

_العيش في الحاضر و الواقع و البصيرة و المرونة و الإيجابية في مواجهة الواقع.

_القدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية و بذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة و حلها.

_القدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها و تقدير و تحمل المسؤوليات الاجتماعية.

_تحمل مسؤولية السلوك الشخصي و السيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن و التوافق معها و الترحيب بالخبرات الجديدة.

**9-6_التكامل النفسي:** ودلائل ذلك:

_الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل(جسميا،عقليا،انفعاليا،اجتماعيا) و التمتع بالصحة و مظاهر النمو العادي.

**9-7_السلوك العادي:** ودلائل ذلك:

_السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين.

_العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي.

_القدرة على التحكم في الذات و ضبط النفس.

**9-8_حسن الخلق:** ودلائل ذلك:

_الأدب و الالتزام و طلب الحلال و اجتناب الحرام.

_بشاشة الوجه و بذل المعروف و كف الأذى .

_لين القول و حب الخير للناس و الكرم و حسن الجوار و قول الحق و البر بالوالدين.

_الحياء و الصلاح و الصدق و الصبر و الشكر و الرضا و الشفقة.

**9-9_العيش في سلامة و سلام:** ودلائل ذلك:

_التمتع بالصحة النفسية و الصحة الجسمية و الصحة الاجتماعية.

_الأمن النفسي و السلم الداخلي و الخارجي.

_الإقبال على الحياة بوجه عام و التمتع بها.

_التخطيط للمستقبل بثقة و أمل. **(حامد عبد السلام زهران. 2005 . ص 13 14)**

## 10_الصحة النفسية في المدرسة (الثانوية):

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية، و نقل الثقافة المتطورة و توفير الظروف المناسبة للنمو جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا.

وفيما يلي بعض مسؤوليات المدرسة بالنسبة للنمو النفسي و الصحة النفسية للتلميذ:

_تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل و مساعدته في حل مشاكله و الانتقال به من طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل معتمدا على نفسه متوافقا نفسيا.

_تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية مما يحقق توافقه الاجتماعي.

_الاهتمام بالتوجيه و الإرشاد النفسي للتلميذ.

_الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية في تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى و خاصة الأسرة.

_مراعاة كل من شأنه ضمان نمو الطفل نموا نفسيا سليما.

وتستخدم المدرسة أساليب نفسية عديدة أثناء تربية التلاميذ منها دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج،وتوجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي إلى تعليم الأساليب السلوكية المرغوبة. و تقديم نماذج صالحة للسلوك السوي إما في شكل نماذج تدرس لهم أو نماذج يقدمها المدرسون في سلوكهم اليومي مع التلاميذ.

وتؤثر العلاقات الاجتماعية في المدرسة أو الثانوية على الصحة النفسية للتلميذ و التوافق المدرسي على النحو التالي :

_العلاقات بين المدرس و التلاميذ التي تقوم على أساس من الديمقراطية و التوجيه و الإرشاد السليم تؤدي إلى حسن العلاقة بينهم و إلى النمو التربوي و النمو النفسي السليم.

_العلاقات بين التلاميذ بعضهم ببعض التي تقوم على أساس من التعاون و الفهم المتبادل تؤدي على الصحة النفسية.

_العلاقات بين المدرسة و الأسرة، التي تكون دائمة الاتصال تلعب دورا هاما في إحداث عملية التكامل بين الأسرة و المدرسة في عملية رعاية النمو النفسي للتلاميذ.

في ضوء ما سبق نجد أن التربية تشترك في الكثير من أهدافها مع الصحة النفسية و إن اختلفت في بعض وسائل تحقيق هذه الأهداف. إن علماء التربية و علماء الصحة النفسية على الرغم من الاختلاف في تخصصهما الأكاديمي يخدمان في مجال تطبيقي مشترك هو مجال الأطفال و المراهقون و الراشدين، و يعملان لتحقيق هدف مشترك هو إعداد بناء الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة بطريقة يشعر فيها بالسعادة و الصحة و التوافق النفسي. **(حامد عبد السلام زهران. 2005 . ص18 19 21)**

## خلاصة:

في الأخير نستخلص أن الصحة النفسية عبارة عن حالة إيجابية و يأخذ فيها بعين الاعتبار الظروف الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية السائدة في المجتمع، و لا يمكن اعتبار الصحة النفسية مجرد الخلو من الاضطراب أو المرض، و إنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين وجوه مختلفة.

ولقد حاولنا في هذا الفصل ضبط مفاهيم الصحة النفسية من منظور علماء النفس خاصة، و من أجل تجسيد ماهية الصحة النفسية تطرقنا لمظاهرها و أهميتها لنبين ضرورة دراسة الصحة النفسية للفرد و الجماعة، و لقد قمنا بتفسير الصحة النفسية وفقا لما جاءت به أبرز نظريات علم النفس

# الفصل الثاني

## الفصل الثاني

### التمهيد

### المحور الأول: ماهية التنمر

_تعريف التنمر

_أسباب التنمر

_سمات المراهق المتنمر

_أنواع التنمر

_ النظريات المفسرة للتنمر

### المحور الثاني: ماهية التنمر الالكتروني

_تعريف التنمر الالكتروني

_أشكال التنمر الالكتروني

_خصائص التنمر الالكتروني

_آثار التنمر الالكتروني على المراهق

_فئات عملية التنمر الالكتروني

_البرامج العالمية لمواجهة التنمر الالكتروني

_الأسباب التي تؤدي لانتشار التنمر الالكتروني بين المراهقين

_سبل الوقاية من التنمر الالكتروني

**تمهيد**:

يعد التنمر الالكتروني ظاهرة وليدة الاستخدام الغير عقلاني لمواقع التواصل الاجتماعي المختلفة،إذ أصبحت منتشرة بكثرة وسط مختلف فئات المجتمع خاصة فئة المراهقين الدارسين في الثانوية ،تستدعي تدخل كل الجهات المعنية للحد منها لما لها من أثار سلبية على حياة المراهق.

وفي هذا الفصل الذي جاء تحت عنوان التنمر الالكتروني سنتطرق إلى تعريف التنمر، أسبابه ، أنواعه و سمات المراهق المتنمر و أيضا نظريات المفسرة للتنمر، كما سنتطرق أيضا إلى تعريف التنمر الالكتروني ، أشكاله ، خصائصه وآثاره على المراهق وسنتناول أيضا فئات عملية التنمر وأهم البرامج العالمية لمواجهة التنمر الالكتروني ومختلف الأسباب التي تؤدي لانتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني بين المراهقين ،وصولا إلى مختلف السبل الوقائية من التنمر الالكتروني و في الأخير خلاصة الفصل.

## 1_تعريف التنمر:

قد عرف الباحث النرويجي "**دان اولويس**" التنمر بأنه: تعرض شخص بشكل متكرر و على مدار الوقت، إلى أفعال سلبية من جانب واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين.

كما عرف العمل السلبي بأنه: تعمد شخص إصابة أو إزعاج راحة شخص آخر، من خلال الاتصال الجسدي، أو من خلال الكلمات أو بطرائق أخرى.

ويعرّف التنمر كذلك أنه: إساءة استخدام القوة الحقيقية أو المدركة بين التلاميذ داخل المدرسة ويحدث ذلك بصورة مستمرة و متكررة، بغرض السيطرة على الآخرين، فالتنمر إذن سلوك سلبي ناتج عن سوء استخدام القوى بين الآخرين.

أما "**ريجي**" فقد تناول التنمر باسم المشاغبة، حيث عرفها كما يلي: المشاغبة هي الرغبة في الإيذاء +أفعال مؤذية + عدم توازن القوة +تكرار+استخدام غير عادل للقوة+استمتاع واضح لدى المشاغب من خلال كونه يقهر الضحية و يسيطر عليها. **(مجلة الإعلام و المجتمع ،2020ص 64-66)**

## 2_أسباب التنمر:

توجد العديد من الأسباب المتداخلة التي تجل الطالب يجنح إلى سلوك التنمر، و التي نوردها مصنفة فيما يلي:

**2-1_أسباب بيولوجية:** فالطلبة المتنمرون بقوة جسمية تجعلهم يتفوقون على ضحاياهم، إلى جانب الاستعدادات الوراثية لديهم.

**2-2_أسباب نفسية:** حيث أن المتنمرون تكون لديهم عدوانية و اندفاعية تجاه الآخرين، إلى جانب الرغبة في السيطرة و استعراض القوة.

**2-3_أسباب معرفية:** يعبر عنها بكون المتنمرين تكون لديهم بعض التحريفات المعرفية في أنماط تفكيرهم، مما يجعلهم يميلون إلى الاعتقاد بشكل خاطئ بأن الآخرين لديهم نوايا و مقاصد عدوانية تجاههم.

**2-4_أسباب أسرية:** و التي تصنف ضمن أخطر العوامل التي تولد سلوك التنمر من بينها نجد:

_المشاكل الأسرية.

_التنشئة الأسرية الخاطئة، التي تعتمد على العقاب البدني القاسي، إهانة الأطفال و إهمالهم وتشجيعهم على العنف.

_انعدام التواصل بين الإباء والأبناء.

**2-5_أسباب اجتماعية:** للتنمر مكانة اجتماعية و شعبية عالية بين أقرانه، لأنهم يرون فيه القوة والقدرة على تحقيق مآربهم دون خوف أو تردد. **(مجلة الإعلام و المجتمع ، 2020ص66)**

## 3_سمات المراهق المتنمر:

تعتبر معرفة خصائص أو سمات المتنمر و ضحايا التنمر في المواقف الطبيعية لحدوث هذه الظاهرة من بين الأمور المهمة لفهم الظاهرة و سبل التغلب عليها في هذا الإطار صنف "**horton 2018**"

سمات المراهق المتنمر في ما يلي:

_الميول للعدوانية و التهور و الغلظة و عدم التعاطف.

_الشهرة بين الرفاق في الفصل.

_الشعور بالثقة أو الأمان في مفهوم الذات.

_الميل نحو السيطرة على الآخرين.

_التحول السريع للعدوانية من أجل تحقيق أهدافهم بالمقارنة مع الأقران غير المتنمرين.

_الميل نحو التدخين و تناول الكحوليات حتى في سن مبكرة.

_ضعف الإنجاز الأكاديمي.

_الميل نحو التورط في مشكلات سلوكية أكثر خطورة.

**(Horton ,2018, p204)**

## 4_أنواع التنمر:

**4-1_التنمر اللفظي:** هو نوع من أنواع الوشاية أو الاتهامات التي قد تسبب للضحية شتى أنواع الحزن أو الكرب أو الآلام النفسية، و قد يتضمن ذلك ما يلي:

_توجيه كلمات جارحة منتهكة لحرمة الفرد

_النداء بتسميات غير لائقة

_التعليق السلبي الجارح على منظر الثياب

**4-2_التنمر الجسدي:** هو نوع من أنواع السلوكيات الجسمية الغير مرغوبة، و التي تكون على شكل احتكاك بين المتنمر و الضحية و هذه بعض الأشكال المعروفة (اللكم، الدفع، التزاحم، الرفس، اللمس غير مؤدب)

**4-3_التنمر الانفعالي:** كل أشكال السلوكيات التي تلحق ضررا بالجانب النفسي و السلوكي للضحية بما في ذلك الاستقرار و التوافق و السعادة و من بينها نشر الإشاعات الكاذبة.

**4-4_التنمر الجنسي:** أي سلوك تنمري سواء كان جسميا أو رمزيا، و هو مرتكز على حياة الفرد الجنسية بحيث يستخدم هذا الجانب كسلاح في وجه الضحية(ذكورا أو إناث) و يتم ذلك بصورة مباشرة أو غير مباشرة مثل الرسائل الالكترونية.

**4-5_التنمر الالكتروني cyber bulln :** ويحدث ذلك عن طريق الاستعمال التكنولوجي لإحدى الوسائل العصرية المتاحة، دون اكتشاف الأمر من قبل الآباء أو السلطات المدرسية، لأن الشخص المتنمر قد يقدم اسما مستعارا، و هذا النوع من التنمر يمكن تسميته بالتنمر المحايد و يأتي في شكل رسائل قصيرة، صور أو رسائل نصية أو مواقع و كلها تحمل مواصفات مغرضة و مسيئة للطرف الآخر.

**(مجلة الإعلام و المجتمع ، 2020ص73-77)**

## 5_النظريات المفسرة للتنمر:

فيما يلي عرض موجز لأهم الاتجاهات النظرية التي سعت على تفسير السلوك التنمري:

### 5-1_نظرية التحليل النفسي (النموذج السيكودنيامي):

ظهرت هذه النظرية على يد "**سيجمون فرويد1856-1939**" حيث يرى أن العدوان قوة غريزية فطرية لدى الإنسان تنشأ من غريزة الموت التي تعبر عن رغبة لا شعورية داخل كل فرد في الموت .

حيث افترض "**فرويد**" وجود غريزتين رئيسيتين عند الإنسان هما :

_غريزة الحب أو الجنس

_غريزة العدوان

واعتبر عدوان الإنسان على نفسه أو على غيره تصريفا طبيعيا للطاقة العدوان الداخلية التي تنبه و تلح في طلب الإشباع ولا تهدا إلا إذا اعتدى على غيره بالضرب و الإيذاء أو بالتحقير و الإهانة ، و يرى أيضا أن سلوك الإنسان العدواني استجابة غريزية ،و انه لا يمكن إيقاف السلوك العدواني أو الحد منه من خلال الضوابط الاجتماعية و لكن كل ما نستطيع عمله تحويل العدوان و توجيهه نحو أهداف بناءة، وتبعا لهذه النظرية فان القوى المحركة لسلوك الإنسان هي غريزة الموت و غريزة الحياة، فعندما يشعر الإنسان بتهديد خارجي تنتبه غريزة العدوان تجمع طاقتها فيغضب الفرد و يختل توازنه الداخلي و ينتهي للعدوان حال صدور أي إثارة خارجية و لو بسيطة، و قد يعتدي بدون وجود إثارة خارجية حتى يفرغ طاقته العدوانية و يخفف توتره النفسي حتى يعود إلى توازنه الداخلي.

ويفسر سلوك التنمر في ضوء هذه النظرية بان التلميذ المتنمر يعيش حياة أسرية قاسية فهو صنيعة والدين يمارسان عليه ألوانا من العقاب و الإساءة، و هو نتاج أسرة بها نموذجا عدوانيا ، أب يمارس العنف و الإساءة تجاه أبناءه و زوجته و بالتالي فان الطفل يتوحد مع أبيه و يكون سلوكه التنمري ما هو إلا توحدا مع نموذج والدي تسيطر عليه القوة و النفوذ و فرد السيطرة على الآخرين.**(الدسوقي، 2016،ص31)**

**5-2_نظرية الإحباط-العدوان :**

أشهر علماء هذه النظرية "**نيل ميرل**" ، "**روبرت سيزر**" ، "**جون دولارد**" ، "**سبينسي**". و ينصب اهتمام أصحاب هذه النظرية على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني ، وينصب اهتمام أصحاب هذه النظرية على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني، واعتمدت نشأة هذه النظرية على فرض مفاده وجود ارتباط بين الإحباط و العدوان و هذه الاستجابة الفطرية للإحباط تزداد شدتها كلما زاد الإحباط و تكرر حدوثه، فإذا منع الإنسان من تحقيق هدف ضروري أنه شعر بالإحباط و اعتدى بطريقة غير مباشرة (عدوان غير صريح) إذا خاف من الانتقام.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإحباط ينتج دافعا عدوانيا يستثير سلوك إيذاء الآخرين ، و إن هذا الدافع العدواني ينخفض تدريجيا بعد إلحاق الأذى بالشخص الآخر حيث تسمى هذه العملية بالتنفيس أو التفريغ لان الإحباط يسبب الغضب و الشعور بالظلم مما يجعل الفرد مهيأ للقيام بالعدوان ، كما أن معظم مشاجرات الأطفال ما قبل المدرسة تنشا بسبب صراع على الممتلكات و الألعاب فالشعور بالضيق و عدم الارتياح و إشباع الرغبات البيولوجية يثير لدى الطفل الشعور بالإحباط الذي يؤدي بدوره إلى سلوك العدوان.**(الدسوقي،2016،ص 34)**

**5-3_نظرية التعلم الاجتماعي:**

يعد "**ألبرت باندورا**" و"**ولترز**" و"**باتيرسون**" و غيرهم من العلماء الذين يطلق عليهم اسم السلوكيين الجدد ،ويرى أصحاب هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم مثله مثل غيره من أنواع السلوك الأخرى ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن أساليب التنشئة الاجتماعية و التربية تلعب دورا مهما في تعلم الأفراد الأساليب السلوكية التي يتمكنون عن طريقها من تحقيق أهدافهم ، فالسلوك متعلم و يعزى ذلك إلى أن الفرد يتعلم الكثير من أنماطه السلوكية عن طريق مشاهدتها عند غيره، فالأطفال يتعلمون السلوك العدواني عن طريق ملاحظة النماذج العدوانية عند والديهم و مدرسيهم و أصدقائهم و غيرها من النماذج ومن ثم يقومون بتقليدها و تزيد احتمالية ممارستهم للعدوان إذا توفرت لديهم الفرص لذلك ، و إذا عوقب الطفل على السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة أما إذا كوفئ عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده لهذا السلوك العدواني ، و يميز أصحاب هذه النظرية بين اكتساب الفرد للسلوك و تأديته له، فاكتساب الفرد للسلوك لا يعني بالضرورة أنه سيؤديه و أن تأديته للسلوك النموذج تتوقف على توقعاته من نتائج التقليد و على نتائج السلوك، فإذا توقع أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج سلبية بمعنى

انه سيعاقب على سلوكه فانه لا يميل إلى تقليده لهذا السلوك، أما إذا توقع الفرد أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج إيجابية فان احتمالات تقليده لهذا السلوك تزداد.

وهكذا يتضح أن سلوك التنمر يتعلمه التلميذ من خلال النماذج الأسرية و من خلال الأقران و من الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فالتلميذ في أسرته يرى نماذج عدوانية كثيرة و يتعلم من أقرانه أعمال العنف و العدوان و التنمر ، و من ثم يمكن القول أن التنمر هو حالة نمذجة لسلوك نموذج متنمر سواء كان الأب أو الأخ أو المعلم أو الرفيق في منطقة الجيرة السكنية.**(الدسوقي،2016،ص33)**

**5-4_النظرية الفزيولوجية:**

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن سلوك التنمر يظهر بدرجة اكبر عند الأفراد الذين لديهم تلف في الجهاز العصبي، و يرى فريق آخر بان هذا السلوك ناتج عن هرمون التوستيرون ، حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم كلما زادت نسبة حدوث السلوك العدواني ، كما يرى فريق آخر أن سلوك التنمر ينتج عن بعض الأسباب الجسمية و خاصة منطقة الفص الجبهي في المخ وهذه المنطقة مسئولة عن السلوك العدواني عند الطفل ن حيث أن استئصال بعض الوصلات العصبية في هذه المنطقة عن المخ أدى إلى خفض السلوك العدواني.

وتشير هذه النظرية إلى أن السلوك الإنحرافي و لا سيما التنمر يرجع إلى عوامل بيولوجية في تكوين الشخص و هو تعبير طبيعي عن عدد من الغرائز المكبوتة لديه، وان التعبير عن التنمر و العنف لازم للاستمرار المجتمع الإنساني لان كل العلاقات الإنسانية يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان ، ويرى أصحاب هذه النظرية وجود اختلاف في التكوين الجسماني للمجرمين عنه لدى عامة الأفراد، حيث يؤكدون على وجود بعض الهرمونات التي لها تأثير على الدافعية نحو العنف أو العدوان و التي ترتبط بزيادة هرمون الذكورة، كما يؤكدون على أن هذا الهرمون هو السبب المباشر لوقوع العدوان بين الأفراد.

لذلك نجد أن التلاميذ المتنمرين يتصفون بالقوة الجسمية عن الضحايا مما يجعل هؤلاء التلاميذ يستمتعون بممارسة هذا السلوك على الآخرين، كما توجد لدى هؤلاء التلاميذ المتنمرين استعدادات وراثية تجعلهم يميلون إلى سلوك التنمر و الاعتداء على أقرانهم.**(الدقوسي،2016،ص35)**

**5-5_النظرية السلوكية:**

أسس هذه النظرية "**جون واطسن 1878-1958**"،والسلوك من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية لا يعتمد على المشاعر و الخبرات الداخلية بل على السلوك الخارجي الظاهر الذي يقوم على أساس المثيرات و الاستجابات و ما يقوم به الكائن الحي من نشاط ظاهر يمكن ملاحظته، و العدوان شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه و يمكن تعديله وفق القوانين التعلم، لذلك ركزت بحوث و دراسات السلوكيين في دراستهم للعدوان على حقيقة يؤمنون بها و هي أن السلوك بأكمله متعلم من البيئة و من ثم فإن الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما السلوك العدواني قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض لموقف محبط.

و سلوك التنمر قابل لتكرار إذا ارتبط بالتعزيز، فإذا ضرب الطفل طفلا آخر و حصل على ما يريد فإنه يكرر هذا السلوك مرة أخرى كي يحقق هدفه، و من ثم فإن الاستجابات التي لا يعقبها تدعيم تنطفئ وتتلاشى و لا يميل الفرد إلى تكراره، أي أن السلوك يقوى أو يضعف بناء على أثره ونتيجته فيما يتعلق بالفرد ويعرف هذا بقانون الأثر عند " **ثورنديك** " ومفاده أن السلوك الذي يلقى تعزيزا ويؤدي إلى الشعور بالراحة يميل الفرد إلى تكراره ، وعلى هذا الأساس فان سلوك التنمر يحدث نتيجة لعملية التعزيز التي يتلقاها المتنمر من أقرانه، وقد يحصل المتنمر أيضا على هذا التعزيز من خلال الأذى الذي يلحقه بالضحية بمعنى انه عندما يعتدي المتنمر على الضحية ويميل الضحية إلى البكاء وخاصة في المدرسة فان ذلك يعزز سلوك المتنمر تعزيزا إيجابيا فيكرر هذا السلوك ولكن إذا ردّ الضحية وانتقم من المتنمر فان ذلك يعزز سلوك المتنمر تعزيزا سلبيا.

لذلك نجد أن المتنمر عزز سلوكه الأفراد المحيطون به كالزملاء و الأصدقاء مما جعله يشعر بأنه متميز، كما أن حصول المتنمر على ما يريد يمثل تعزيزا له مما يدفعه إلى إنشاء مواقف تنمرية للاعتداء على الأفراد المحيطين به.**(الدسوقي،2016،ص35)**

## 6_تعريف التنمر الالكتروني:

يتميز التنمر الالكتروني باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ( الانترنت،الهاتف المحمول،الرسائل النصية،الشبكات الاجتماعية كالفيسبوك facebook و التويتر twitter و المسنجر messenger ) للتنمر على طرف ثاني بمختلف أشكال الاعتداءات و إساءة استخدام السلطة بما في

ذلك تشويه السمعة التي تجعله يشعر بالذل و الخوف و اليأس. **(jacques, jasmin Emmanuelle , Elena , 2016, P 3)**

_ كما عرفه "**parks(2013)**" : بأنه تلك المضايقات التي تتم عبر الانترنت،أو من خلال الاتصالات الرقمية،و التي تضم البريد الالكتروني و الرسائل الفورية و التعليقات في مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك و المنشورات على المواقع الأخرى كالمدونات و الفيديوهات التي يتم نشرها عبر موقع يوتوب . **( علي ثابت و نوار تاج الدين ،2009ص 279)**

_ و يعرفه "**البراشدية ( 2020)**" : بأنه تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة و عدائية عن طريق استخدام الانترنت ( الإيميل ، الألعاب الإلكترونية ، الرسائل النصية ، وسائل التواصل الاجتماعي مثل يوتوب إنستغرام و تويتر... ) **( حفيظة سليمان، البراشدية 2020 ص2)**

_ كما تم تعريفه من طرف "**سميث و آخرون 2008**" : بأنه ذلك الفعل أو السلوك العدواني الذي يتم تنفيذه باستخدام وسائل إلكترونية من قبل مجموعة أو فرد مرارا و تكرارا مع مرور الوقت ضد الضحية الذي لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة . **(Slonje , Smith ,peter K , friséne Ann,2012,P2)**

_ و عرفه "**بفي و ديان 2009 Buffy and dianne**" : بأنه مضايقات و تحرشات عن بعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف( متنمر ) يقصد بها إيجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتهديد والقلق . **( المكانين ، نجاتي ، الحيارى 2018، ص181)**

## 7_ أشكال التنمر الإلكتروني:

يذكر "**N. Willard 2017**": أن التنمر الإلكتروني يأخذ أشكالا مختلفة نذكر منها :

**7-1_ الرسائل العدائية** : وتشير إلى معارك على الإنترنت باستخدام الرسائل الإلكترونية مع لغة مبتذلة

**7-2_المضايقة** : و تشير إلى إرسال رسائل مسيئة و مهينة و قاسية للضحية عبر البريد الإلكتروني .

**7-3_تشويه السمعة** : إرسال شائعات بهدف تشويه سمعة الضحية .

**7-4_إنتحال الشخصية** : تظاهر المتنمر الإلكتروني بأنه شخص آخر و يقوم بإرسال و نشر للمواد الإلكترونية لجعل الضحية تقع في ورطة أو خطر يهدد سمعة الضحية .

**7-5_ إفشاء الأسرار**: و تشير إلى تقاسم أسرار شخص ما أو معلومات محرجة أو صور عبر الإنترنت

**7-6_ المضايقة الإلكترونية** : تشير إلى المضايقات المتكررة و الشديدة و التشويه الذي يتضمن تهديدات أو يخلق خوف كبير ، كأن يقوم باختراق الحساب الشخصي للضحية و يقوم بإرسال الشائعات السيئة إلى أصدقاء الضحية ، و صور الجنسية موحية أنها تم تبادلها معه عبر المناقشة و ذلك جنبا إلى جنب مع عنوان البريد الإلكتروني و رقم هاتف الضحية **( رمضان عاشور حسين ،2016 ص56-58)**

## 8_خصائص التنمر الالكتروني:

_يعتمد التنمر الالكتروني على درجة معينة من الخبرة التكنولوجية من مهارات و كفاءة لإرسال رسائل البريد الالكتروني و الرسائل النصية.

_عدم المواجهة كما في الحالات التنمر التقليدي، حيث لا يكون المتنمر الالكتروني وجها لوجه مع الضحية الالكترونية، ما يعطيه فرصة اكبر لإخفاء هويته.

_لا يتيح التنمر الالكتروني التغذية الراجعة من الضحية الالكترونية ذلك أن المتنمر لا يرى ردود أفعال الضحية ما يجعله اقل تعاطف معها.

_هنالك مجموعة متنوعة من الأدوار للمشاهد في حالة التنمر الالكتروني فقد يكون مع المتنمر يشاركه الرأي و قد يكون مع الضحية و قد لا يقف مع كلا الظرفين بل يكون متلقي و قد يكون مع الضحية وقد لا يقف مع كلا الظرفين بل يكون متلقي فقط و يكتفي بالمشاهدة.

_يفتقر التنمر الالكتروني لإظهار الإساءة و التسلط أمام الآخرين على الضحية إذا لم يستخدم المواقع الالكترونية الأكثر شعبية في تنمره على الضحية.

_احتمالية زيادة جمهور التنمر الالكتروني التي تعمل على نشر و نقل ما يتم تداوله على الضحية.

_صعوبة الهروب من التنمر الالكتروني حيث لا تجد الضحية مكان للاختباء فيتم التنمر عليها في كل المواقع من خلال الرسائل عبر مواقع الانترنت.

_يتميز المتنمر الالكتروني بكونه ذو خبرة الكترونية عالية تمكنه من مهارات استخدام التكنولوجيا والتخفي عبر الانترنت. **(رمضان عاشور حسين2016 ص55-57)**

## 9_آثار التنمر الالكتروني على المراهق:

فالتنمر الإلكتروني مصدر لضيق نفسي كبير و قد يؤثر على نجاحهم الأكاديمي على المدى الطويل، كما أنهم أكثر عرضة لتجربة مشاكل التكامل في حياتهم.

شعورهم بالإحباط و الحزن يجعلهم عرضة للإجهاد و التوقف عن الدراسة كما أنهم يعانون من العزلة التي يمكن أن تفسر سبب استمرارهم في الدوائر الاجتماعية المتكررة التي تساهم في إيذائهم. **(chihab yasmine ,levasseur,bowen , 2016 . p505) .**

فلقد لاحظ العديد من الكتاب العواقب النفسية و الاجتماعية و المدرسية بين الضحية و المتنمر حيث يشير إلى ارتفاع في مستوى القلق و الخوف من الذهاب إلى المدرسة و صعوبة التركيز على المدى الطويل، و سمعة سيئة و عدم وجود الثقة و احترام الذات و تبقى هذه الآثار مستمرة حتى بعد توقف الهجمات الإلكترونية على الضحية حيث تؤثر على مهاراتهم في تكوين الأصدقاء و تسبب لهم الإجهاد، وأعراض الاكتئاب والأفكار الانتحارية، بالإضافة إلى تدني احترام الذات و الصعوبات الاجتماعية ومشاكل القيادة و الإدمان على المخدرات و الكحول و التدخين.

فهذه الخطورة الناجمة عن التنمر الإلكتروني تدعو الباحثين لدراسة مختلف أوجهه لتوجيه موضفي المدرسة نحو أفضل التدخلات التعليمية المناسبة. **(roy emilie et claire beaumont ,2013 p88)**

## 10_فئات عملية التنمر الالكتروني:

يمكن تصنيف الأفراد المشاركين في سلوك التنمر الالكتروني إلى ثلاث فئات :

**10-1_المتنمرون:** يعرف الطالب المتنمر بأنه الطالب الذي يقوم بسلسلة من الأفعال السلبية اتجاه الآخرين من الطلاب بصفة دائمة و متكررة بهدف فرض سيطرته و تحكمه بالضحية.

**10-2_الضحايا** : الطالب الضحية هو الذي لم تأهله قدراته النفسية و الاجتماعية للتصرف إيجابيا في المواقف الطارئة التي يتعرض فيها للأذى أو الإساءة من قبل زملائه المتنمرين.

**10-3_المتفرجون :** هم الأشخاص الذين يشاهدون التنمر و لا يشاركون فيه و لديهم شعور بالذنب بسبب فشلهم في التدخل و لديهم خوف شديد، و يصورون مشاعرهم بأنه اقل قوة من الآخرين و لديهم ضعف الثقة بالنفس . **(الخولي 2020 ص364)**

## 11_البرامج العالمية لمواجهة التنمر الالكتروني:

### 11-1_برنامج الويس لمكافحة التنمر :

يقوم هذا البرنامج بتقديم إطار واضح للإداريين و المعلمين و أولياء الأمور يمكن تطبيقه على مستوى المدرسة أو الفصل الدراسي ، و يتحقق بتضافر الجهود بين الإدارة و المدرسين و أولياء الأمور والطلاب و بين الطلاب أنفسهم ، و بمجهود المختصين في المجال من خارج المدرسة، و يمتد مدى تطبيقه عاما كاملا لقياس مدى فاعليته فالتقليل من شدة ظاهرة التنمر. **(الخولي 2020 ص 368 )**

### 11-2_برنامج الاعتماد على الشخصية:

هو احد البرامج المبتكرة لتعليم التصرفات الإيجابية و مجموعة القيم الأخلاقية التي تتجاوز السياسات و النوع و الثروة و الجنس و العقيدة، و ذلك للارتقاء بتطوير القيم الأساسية. و يعمل هذا البرنامج على التغلب على الأفكار الخاطئة حول التفاوت بين الأفراد و أسبابه ، و انه لا توجد قيمة فردية أعلى من الأخرى. و يهدف البرنامج إلى الارتقاء و تطوير الذات بعيدا عن الأنانية و الفردية المتزايدة وفي اتجاه العلاقات التعاونية و الاحترام المتبادل ، و رعاية النمو الأخلاقي و سعة التفكير و الشعور والتصرف الأخلاقي لدى الطلاب و تدعيم تطوير الشخصية لكل طالب على حده. **(الخولي 2020 ص 369 )**

### 11-3_برنامج التوسط بين الرفاق:

هي شكل من أشكال برنامج حل النزاع و الهدف من الوساطة هو خلق موقف أفضل من الوقت الحالي، و التعرف على الاستراتجيات لحل النزاع من خلال الوساطة من شئنه أن يخلق فرص لزيادة الثقة و تقليل الخوف و الشروع في التعاون في القضية، و يلتقي لجانبان في وجود الوسيط الذي لا يصدر أحكاما أو يلقي باللوم على احد، و لكنه يساعد المتنازعين على الوصول إلى حل بأنفسهم، و لتجنب الطالب ضحية التنمر للتهديد أو الوعيد من جانب الطالب المتنمر فمن المفيد لكلا الظرفين أن يأتيا بصحبة صديق. **(محمود الخولي 2020 ص 369_370 )**

**11-4_طريقة لالوم:**

تهدف إلى التوصل إلى الاهتمام المشترك بين مجموعة المتنمرين و ضحاياهم، و تختلف عن طريقة الاهتمام المشترك في ترتيب عمل الفرد البالغ مع الطلاب المتنمرين و الطالب ضحية التنمر ، حيث يسمح الفرد البالغ للطلاب ضحايا التنمر أن يعبروا بألفاظهم عن المعاناة التي مروا بها بمجرد الانتهاء من وصف مشاعرهم اتجاه التنمر المدرسي يقوم المدرس بنقل هذه القصة إلى الطلاب الآخرين ، و ذلك لان كلام الشخص البالغ بنيابة عن الطالب ضحية التنمر يكون ذا تأثير قوي جدا ، فتعاطف الطلاب مع ضحية التنمر يحدث حين يقوم المدرس بتذكيرهم بمواقف مشابهة مرت بحياتهم شعروا فيها بالرفض من قبل الآخرين أو التهديد و الخوف **(الخولي 2020 ص 370 )**

## 12_الأسباب التي تؤدي لانتشار ظاهرة التنمر الالكتروني بين المراهقين :

يرى "**Hasebrink** " أن من بين الأسباب الرئيسية التي أسهمت في انتشار التنمر الالكتروني انتشار التكنولوجيا المتمثلة في الهواتف الذكية و أجهزة الكمبيوتر المحمولة ، فأسهمت بشكل كبير وواسع في انتشار تلك الظاهرة ، لهذا أكد كثير من الدراسات أن التنمر الالكتروني يظهر بصورة اكبر في الدول التي تتسم ببنية تكنولوجية و متقدمة ، عن تلك الدول التي لا توجد لديها مثل تلك التقنيات التي تسهم بشكل كبير في انتشار تلك الظاهرة السيئة .**(Hasebrink,2009 .p.16)**

وترى "**Dana A** " أن التنافس الاجتماعي Social competence بين الأقران و الطلاب في المدارس من بين الأسباب الداعية لانتشار تلك الظاهرة السلبية . حيث يقوم بعض الطلاب نتيجة شعورهم بتفوق بعض الطلاب عليهم دراسيا ، و زيادة الشعور بالنقص و الدونية ،باستغلال الانترنت لمحاولة النيل من أولئك التلاميذ، رغبتا منهم في إحداث بعض الرضا النفسي من خلال النيل منهم عبر وسائل التنمر الالكتروني من خلال الرسائل المؤذية و المهينة .**(Dana A , 2018 . ,p470.)**

إن تعرض بعض المراهقين للعنف الأسري داخل البيت من قبل أولياء الأمور ، قد يكون سببا رئيسيا في ممارسة التنمر الإلكتروني خارج البيت ، خاصة تجاه أقرانهم لأجل تفريغ تلك الطاقات المكبوتة. **(Hassan J.2018.OP.CIT.p.4.)**

ويؤكد كل من " **Newman and bauman** " أن مواقع التواصل الاجتماعي مثل فايسبوك ويوتوب أسهمت بشكل كبير في انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني ، نتيجة غياب الرقابة على المحتوى المنشور،

خاصة الخطابات التي تحض على الكراهية ، أو التي تهين الآخرين و تذلهم ، أو تفضح معلوماتهم وصورهم الشخصية .( **Bauman ,S,et Newman,M,L,2013,p,27)**

ويرى" **slonje** "، تقدم تكنولوجيا الاتصالات و المعلومات الموجودة اليوم بسماتها التفاعلية ،جعلها جزءا لا يتجزأ من حياة المراهقين، لا يمكن الاستغناء عنه بأي شكل كان ، و نتيجة للاستخدام المستمر من قبل الشباب و المراهقين لتلك التكنولوجيا التفاعلية، لم يكتف الشباب و المراهقون بتكوين الصداقات الاجتماعية ، و نجد أن هناك بعض المراهقين خاصة الذين يعانون من بعض المشاكل ، يتجه سلوكهم نحو ما يعرف بالتنمر الإلكتروني و إيذاء الآخرين و التحرش بهم. **(slonje,R,smith,p,et frisen,A,2012,p .25.)**

## 13_سبل الوقاية من التنمر الالكتروني :

تعد سبل تفادي التنمر الالكتروني من أهم الإجراءات السلوكية التي يستخدمها الأفراد بهدف حماية صفحاتهم الشخصية من الاختراق و التنمر الالكتروني مما يقيهم من آثاره السلبية على النواحي النفسية و الاجتماعية و الأكاديمية ، و أشار "**Riebel et al**" إلى وجود أربعة فئات من إستراتجيات مواجهة التنمر الإلكتروني ، و هي كالتالي :

_المواجهة الاجتماعية: البحث عن المساندة من الأسرة و الأصدقاء و المعلم.

_المواجهة العدوانية: العلاقات، الاعتداء الجسمي ، التهديد اللفظي.

_العجز عن المواجهة: فقدان الأمن،ردود الفعل السلبية كالتجنب.

_المواجهة المعرفية: الاستجابة التوكيدية، التفكير العقلاني ،تحليل سلوك التنمر.

**(Riebel, J, Jaeger, R .et Ficher, U.C.2009,p302.)**

وحدد "**بوكي Buckie**" طرق الوقاية من التعرض للتنمر الالكتروني في النقاط التالية :

_استخدام الجوانب الأمنية في تطبيقاتك و بشكل كامل في حساباتك و لا تجعلها مفتوحة للجميع، فكل شبكات التواصل الاجتماعي و البريد الالكتروني و غيرها لديها خاصة تعزز الخصوصية و تمنحك حماية أكبر من أن يخترق الآخرون حسابك أو يستغلون معلوماتك بشكل يضر بك.

_لا تضع نقاط ضعفك على الملأ إذا كنت تخاف من شيء، أو يوجد في حياتك أي جانب من الممكن أن يستغله شخص بشكل يسيء إليك لا تضعه على الانترنت.

_احترم خصوصيتك ولا تشارك تفاصيل حياتك و تحركاتك مع الآخرين، فقد تبدو إليك هذه الأمور صغيرة ولا أحد يهتم بها، و لكنها تعطي المتنمر إلكترونيا معلومات مهمة عن نمط حياتك، و يستطيع من خلالها اكتشاف مواقع ضعفك و استخدامها ضدك.

_ التكلم باحترام عن الآخرين في حساباتك الخاصة عن والديك وولي أمرك و عائلتك ولا تشارك الآخرين مشاكلك الأسرية.

_انتبه لنفسك و لما تقوم به، و فكر قبل أن تقوم بأي عمل خاطئ ،و تذكر أن الأخطاء كان من الممكن أن تنسى سابقا قبل أن يكون التواصل سهلا مع وجود الانترنت.

_كون لنفسك علاقات جيدة مع أفراد جيدين لا يقومون بعمل التنمر ولا يقبلونه، و يكونون داعما قويا لك عندما تحتاج إليهم.

_لا تفعل ما هو خاطئ لو لمرة واحدة، ولا تكن متنمرا ولا تشارك في التنمر على أحد مهما رغبت فيه.

_كل مالا تريد له أن ينتشر، لا تضعه على الانترنت في المقام الأول.

_حماية جميع أجهزة الحاسوب و الهواتف النقالة و الأجهزة المنقولة بكلمة مرور تتغير من الحين إلى آخر.

_التفكير جيدا قبل تسجيل الدخول إلى المواقع، أو استخدام التطبيقات التي تزود الآخرين بموقعك.

_ لا تدع جميع الأصدقاء يضعون علامة في موقعك إلا المقربين منهم و لك علاقة شخصية بهم.

_حضر كل مستخدم يحاول التنمر عليك بأي شكل من الأشكال.

_القيام بتعيين إعدادات الخصوصية على جميع مواقع الشبكات الاجتماعية. **(Buckie,C,2013,p155).**

## الخلاصة:

في الأخير يمكن القول أن التنمر الالكتروني جريمة أثارت قلق عديد من المجتمعات نظرا لتزايد حجم انتشار التنمر الالكتروني بين أفرادها و ذلك من خلال الاعتماد على الوسائل الالكترونية، و لهذا كان يجب الوقوف عند ظاهرة التنمر الالكتروني و الكشف عن طبيعتها و سماتها. وذلك بهدف مواجهة هذه المشكلة التي يمكن أن تهدد مستقبل شبابنا.

# الفصل الثالث

**الفصل الثالث**

_تمهيد

_تعريف المراهقة

_مراحل المراهقة

_مميزات مرحلة المراهقة

_أهمية دراسة مرحلة المراهقة

_أبعاد مرحلة المراهقة

_الاتجاهات المفسرة للمراهقة

_المراهق الدارس و مرحلة الثانوية

_أهم المشكلات النفسية للمراهقين

_طرق علاج مشكلات المراهقة

**تمهيد:**

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، و تقع بين البلوغ الجنسي و سن الرشد، وفيها يعتري الفرد تغيرات أساسية و اضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي. و ينتج عن هذه التغيرات و الاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه و إرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق. حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات.

ولفهم أكثر هذه المرحلة سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف مرحلة المراهقة ومراحلها و مميزات مرحلة المراهقة كما سنتطرق إلى أهمية دراسة مرحلة المراهقة و أبعاد هذه المرحلة و الاتجاهات المفسرة للمراهقة و أيضا إلى المراهق الدارس و المرحلة الثانوية و أيضا إلى أهم المشكلات التي تواجه الصحة النفسية للمراهقين و طرق علاج هذه المشكلات و في الأخير خلاصة لهذا الفصل.

## 1_تعريف المراهقة:

المراهقة هي فترة من النمو المعروفة بصعوباتها، فالطفولة معروفة بخصائصها و مميزاتها، و لها وضعية خاصة بها، و عالم الطفولة معترف به في كل مكان و المراهقة في بداياتها كأنها ترمي عالم الطفولة، ولكن المراهق لم يدخل بعد عالم الراشدين، فهو في موقف حرج كمن يقف بين بابين و هو ينتظر ليعرف من هو ، و لكي يهرب من هذا الانتظار فإنه يلجأ إلى عالم الأحلام، عالم الأفكار حيث يمكنه أن يجد لنفسه مكانا.يقال إن المجتمعات الحديثة فقدت الحس في تعليم و تدريب المراهقين، ففي أغلب الأحيان يترك المراهق لنفسه و هو يقوم بالرحلة من الطفولة إلى الرشد بكل ما فيها من مصاعب بمفرده، و في مكان آخر فإن المراهقة هي المرحلة الأكثر عطاء في الحياة ، ففي حين أن الجسم ينبني و يبلغ قمة نضجه و خصوصا من الناحية الجنسية فإن جهودا كبيرة تبذل على مستوى البنيات العقلية، و محاولات التكيف الاجتماعي، و يحصل هذا في بنية مستعدة للإبداع. **(مريم سليم ، 2002 ، ،ص 374- 375 )**

وقد عرفها "**بلوش**" و آخرون على أنها على أنها : فترة تطور يتم فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و يحدث فيها إعادة البناء الانفعالي للشخصية. **(عبدي سميرة ،2010،ص21)**

كما يعرف "**اوبس 1955**" المراهقة على أنها : سيرورة الاندماج النفسي للبلوغ، فحسب هذا العالم فإن المراهقة تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن أي المراحل العمرية الأخرى. **(عبدي سميرة ،2010،ص21)**

في حين أن قاموس علم النفس فيعرفها على أنها : مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة، الاستقلالية، و غناء الحياة العاطفية، و هي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء ويظهر فيها التفكير المجرد و هي مرحلة تكوين علاقات الصداقة. **(عبدي سميرة ،2010،ص21)**

## 2_مراحل المراهقة:

يمر المراهق في نموه بثلاث مراحل أساسية حيث أن كل مرحلة تمتد ما بين فترتين زمنيتين اختلف العلماء في تحديدها بضبط لكن الأغلبية حددتها كما يلي:

### 2-1_مرحلة المراهقة المبكرة ما بين 12-15

تتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة للمراهق و هذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، و هي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين ، أي الميول نحو الانطواء، و يصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي ، و هذا ما يسبب له صعوبة في التكيف و تقبل القيم و العادات و الاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية و العقلية، الفيزيولوجية، الانفعالية، و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور و تختفي السلوكيات الطفولية و هذا ما يزيد من حساسية المراهق. **(محي الدين مختار، 1982،ص164 )**

### 2-2_المراهقة الوسطى 16-18 سنة

يلاحظ فيها استمرار النمر في جميع مظاهره، و تسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه و تكييفه مع حاجاته النفسية و البيولوجية، و يجد أن كل ما يرغب في فعله، يمنع باسم العادات و التقاليد، دون أن يجد توضيحا لذلكن و تمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشرن و بذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم و تسمى "بسن الغرابة و الارتباك، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك و حساسية زائدة"**(حامد عبد السلام زهران، 1995 ،ص 297)**

### 2-3_المراهقة المتأخرة 18-21 سنة

تعرف هذه المرحلة غالبا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار و تقليد سلوكهم

حيث يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، و يوائم بين المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. **( خليل ميخائيل معوض ، 1994 ص188)**

## 3_ مميزات مرحلة المراهقة:

من أهم مميزات مرحلة المراهقة ما يلي:

_النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية.

_التقدم نحو النضج الجسمي .

_التقدم نحو النضج الجنسي.

_التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعيا من قدراته و ذلك من خلال الخبرات و المواقف الفرص التي تتوفر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته.

_التقدم نحو النضج الانفعالي و الاستقلال الانفعالي.

_التقدم نحو النضج الاجتماعي و اكتساب معايير السلوكية الاجتماعية و الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤوليات و تكوين علاقات اجتماعية جديدة و القيام بالاختيارات و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة و الزواج.

_تحمل مسؤولية توجيه الذات و ذلك بتعرف المراهق على قدراته و إمكانياته، وتمكنه من التفكير و اتخاذ القرارات بنفسه.

_اتخاذ فلسفة في الحياة و مواجهة نفسه و الحياة في الحاضر و التخطيط للمستقبل.

**(حامد عبد السلام زهران ،1987 ، ،ص288 289 )**

## 4_أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

هي مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية حيث يتحمل فيها الناشئين تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج و الحياة الأسرية

إن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة ليس فقط للمراهقين بل أيضا للوالدين و الربين و لكل من يتعامل مع الشباب، و مما لا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا. **(حامد زهران،1987،ص294)**

كما أن دراسة مرحلة المراهقة تساعد الآباء و المدرسين و المربين و مسئولي المؤسسات الشباب والأطباء و غيرهم من يتعاملون مع المراهقين على معرفة خصائص نمو المراهق حتى يتمكنوا من التعامل

معه بطرق علمية و كفاية تربوية بما يكفل توجيهه نفسيا و اجتماعيا خاصة و أن شخصية المراهق وسلوكه يتصفان بالرهافة العاطفية و السيولة الانفعالية و الحساسية الاجتماعية، فهو يغضب لأتفه الأسباب و يخجل و ينسحب بسهولة و خصوصا عند بداية المرحلة التي تتغير خلالها معالم جسمه، والتي كثيرا ما تسبب له الإزعاج و الإحراج و خاصة لدى الإناث.

إن دراسة هذه المرحلة مهمة لصالح المراهق و أسرته و مجتمعه لكي تتسنى مساعدته على الانتقال بسلاسة و يسر من عدم التأكد من الذات و القدرات إلى الشعور بالأمن و التسامح الاجتماعي و من الاعتماد على الكبار إلى الاعتماد على النفس.

إن دراسة مرحلة المراهقة تمكننا من فهم البناء المعقدة لشخصية المراهق و من تم مساعدته على اجتيازها بسلام. **(محمد عبد الله العابد أبو جعفر ، 2014 ص113 114)**

## 5_أبعاد مرحلة المراهقة:

| | نمو من | نمو إلى |
|---|---|---|
| **النضج الجنسي** | _الاهتمام بأعضاء نفس الجنس<br>_خبرات مع رفاق كثيرين<br>_الوعي الكامل بالنمو الجنسي | _الاهتمام العادي بأعضاء الجنس الآخر<br>_اختيار رفيق واحد<br>_قبول النضج الجنسي |
| **النضج الاجتماعي** | _الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له<br>_الارتباك اجتماعيا<br>_التقليد المباشر للأفراد | _الشعور بالأمن و قبول الآخرين له<br>_التسامح اجتماعيا<br>_التحرر من التقليد المباشر للأقران |
| **التخفف من سلطة الأسرة** | _ضبط الوالدين التام<br>_الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن<br>_ التوحد مع الوالدين كمثال و نموذج | _ضبط الذات<br>_الاعتماد على النفس من أجل الأمن<br>_الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء |
| **النضج العقلي** | _القبول الأعمى للحقيقة على أساس أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة<br>_الرغبة في الحقائق<br>_اهتمامات و ميول جديدة و كثيرة | _طلب الدليل قبل القبول<br>_الرغبة في تفسير الحقائق<br>_ميول ثابتة و قليلة |
| **النضج الانفعالي** | _التعبير الانفعالي غير الناضج<br>_التفسير الذاتي للموقف<br>_المخاوف الطفلية و الدوافع الطفلية<br>_عادات الهروب من الصراعات | _التعبير الانفعالي غير الضار أو البناء<br>_التفسير الموضوعي للمواقف<br>_المثيرات الناضجة للانفعالات<br>_عادات مواجهة و حل الصراعات |
| **اختيار مهنة** | _الاهتمام بالمهن البراقة<br>_الاهتمام بمهن كثيرة<br>_زيادة أو قلة تقدير قدرات الفرد<br>_عدم مناسبة الميول للقدرات | _الاهتمام بالمهن العملية<br>_الاهتمام بمهنة واحدة<br>_التقدير الدقيق لقدرات الفرد<br>_مناسبة الميول للقدرات |

| | | |
|---|---|---|
| **استخدام وقت الفراغ** | _الاهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة<br>_الاهتمام بالنجاح الفردي<br>_الاشتراك في الألعاب<br>_الاهتمام بهوايات كثيرة<br>_الاشتراك في عديد من الأندية | _الاهتمام بالألعاب الجماعية ذات المحتوى العقلي<br>_الاهتمام بنجاح الفريق<br>_الاهتمام بمشاهدة الألعاب<br>_الاهتمام بهواية أو اثنين<br>_ الاشتراك في أندية قليلة |
| **فلسفة الحياة** | _اللامبالاة بخصوص المبادئ العامة<br>_يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلمة<br>_يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور و تخفيف الألم | _الاهتمام بالمبادئ العامة و فهمها<br>_يقوم السلوك على أساس المبادئ الأخلاقية العامة<br>_يقوم السلوك على أساس الضمير و الواجب |
| **توحد الذات** | _إدراك قليل للذات أو عدم وجود هذا الإدراك<br>_فكرة بسيطة عن إدراك الآخرين للذات<br>_توحد الذات مع أهداف شبه مستحيلة | _إدراك دقيق نسبيا للذات<br>_فكرة جيدة عن إدراك الآخرين للذات<br>_توحد الذات مع أهداف ممكنة |

**(حامد عبد السلام زهران ،1987 ، ،ص295 296 )**

## 6_الاتجاهات المفسرة للمراهقة:

### 6-1_الاتجاه البيولوجي النفسي:

يتزعم هذا الاتجاه "**ستاتي هول و فرويد**".

يستند على التغيرات البيولوجية و علاقتها بالنضج فالمراهقة كمرحلة نمائية تعرف تغيرات بيولوجية عميقة وواضحة تنعكس بشكل كبير على سلوك المراهق، و على نظرة الآخرين إليه، إنها ميلاد جديد يتسم بالحيرة و الضغوط و التغيرات السريعة كما يرى هول

فبالنسبة لهول فالمراهقة هي مرحلة مهمة جدا، قادرة على تغيير مسار الحياة المستقبلية، فهي الوقت الذي تتحدد فيه الأدوار الاجتماعية، و تنمو فيه القيم من الجديد، بحيث تنمو قدرته على التفكير و يصبح التفاعل مع الأفراد الآخرين أكثر وعيا و نضجا

ونجد أن هذا الاتجاه يركز على المحددات الداخلية للسلوك ،و يشير إلى أن مخطط التطور للنوع البشري ينعكس في التركيبة الوراثية لكل فرد، التطور يكون من مرحلة التصور إلى مرحلة النضج، و المراحل التي مرت البشرية بها منذ بداية تطورها، و التي تركت أثر جيني. و هي تعرف بنظرية الشدة و المحن. **(Rachad cloutier , 1982 p 8 9)**

تشير هذه النظرية إلى أن المراهقة تمثل مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات و صعوبات في التكيف ، و أن التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات و الصعوبات، و يشير إلى المراهقة باعتبارها فترة ميلاد جدية لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة، و أن الحياة الانفعالية فترة ميلاد جدية لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة، و أن الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة فمن الحيوية و النشاط إلى الخمول الكسل، و من المرح إلى الحزن، ومن الرقة إلى الفظاظة.( **سامي محمد ملحم ، 2004 ، ص344 )**

تعقيب على الاتجاه البيولوجي النفسي :

من بين النقد الذي وجه لنظرية "**هول**" هو عدم اهتمامها بالمجتمع عند محاولتها لتفسير مرحلة المراهقة، حيث أنه لا داعي لأهل و المربين القلق من التصرفات غير المرغوب فيها اجتماعيا، لأنها انعكاس

للتجميع لحقبة من التاريخ الوراثي الفلسفي، وأن هذه التصرفات ستختفي مثلما ظهرت عن طريق التطاول الجيني دون تدخل من المجتمع.**(Rachad cloutier , 1982 p9)**

### 6-2_الاتجاه الثقافي الاجتماعي:

يتزعم هذا الاتجاه "**بندكت وميد**"

يركز هذا الاتجاه على النمطية الاجتماعية و أثر الأشكال الثقافية السائدة، فمراهق المجتمعات المتحضرة يحتاج إلى فترة زمنية ليست بهينة بغية التوافق مع عالم الراشدين كذات اجتماعية فاعلة و مندمجة، وتتقلص هذه المدة الزمنية كلما كان المجتمع أقل تحضرا، ولا تتطلب عملية التكيف و الاندماج من المراهق مجهودا كبيرا و ذلك تبعا لتشابه و تقارب توقعات المجتمع لكل من أدوار الأطفال و المراهقين والراشدين على حد سواء من حيث التحديد و الوضوح في حين أن أدوار المراهقين في المجتمعات المتحضرة فهي أكثر تحديدا و تعقيدا، الأمر الذي يجعل مرحلة المراهقة تطول أكثر، حتى يتسنى للمراهق الحصول على الدور المناسب، مما يمنح الأشكال الثقافية دورا و أهمية أقوى حدة و أكثر تأثيرا عن التأثير الفطري و النضج الجنسي في تحديد شخصية المراهق. **(Rachad cloutier , 1982 p23 _25)**

### 6-3_الاتجاه المجالي:

يتزعم هذا الاتجاه "**كيريت ليفين**"

إن نظرية المجال ليست نظرية خاصة بالتعلم فحسب أو بعلم النفس وحده و إنما هي نظرية عامة ترتبط بأكثر من فرع من فروع العلم و الفلسفة و علوم الاجتماع و غيرها، و ترتبط هذه العلوم كلها بحقائق الكون و نظامه العام، و نظرية المجال اهتمت بدراسة سلوك الفرد على أساس أنه محصلة عدد كبير من العوامل و القوى.

والفروض التي أقام "**ليفين**" عليها نظريته هي:

_أن جميع الحوادث و المعارف في هذا الكون تحدث دائما في مجال معين.

_كل مجال له خصائص و تركيب خاص تفسر الحوادث المحلية في نطاقه.

_خصائص أي عنصر من عناصر مجال معين ترجع إلى قوى المجال المؤثرة عليها.

_الحاضر أهم في الواقع من الماضي و المستقبل، حيث أن تجارب الماضي و خبراته تؤثر في الموقف الحاضر على صورة تذكر و التذكر و الاسترجاع بدوره يتأثر بحالة الفرد الحالية وقت التذكر.

_المجال الحيوي للفرد نتيجة تفاعل قوى ناتجة من طبيعة تركيب الموقف نفسه و تنظيم ما به من علاقات ثم القوى الدافعة عند الفرد التي تتمثل في حاجاته و ميوله و اتجاهاته و قيمه.

**( سامي محمد ملحم ، ، 2004 ، ص345 )**

## 7_المراهق الدارس و المرحلة الثانوية:

يعاني المراهق في المدرسة الثانوية مجموعة من الأزمات و الصراعات، و ذلك بسبب دراسته وتفكيره بمستقبله، فالامتحان الذي يطلب اجتيازه من أجل الدخول إلى الثانوية يواجه بضغط، و ما يزيد من شدته، ما يعلقه والده من أمال على المدرسة الثانوية.

لذلك نجد بين تلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من القلق و الصراعات، و السلوك العنيف كما تطلب المدرسة الثانوية من المراهق جهدا غير قليل من أجل متابعة الدراسة و الانتقال من مستوى تعليمي لآخر.

لكن يحدث أحيانا أن يقصر التلميذ في الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يسعى إليه، فيضطر إلى إعادة السنة في الصف نفسه، أو مواجهة مشكلات الإحباط ، وقد يضطر إلى تغيير المدرسة نهائيا، وتحمل صعوبات الإحباط من جهة والتكيف مع البيئة الجديدة من جهة ثانية .

والواقع أن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع هذا الوسط المدرسي الجديد ذات تأثير كبير في تحديد معالم مستقبله الاجتماعي و المهني، و لها انعكاس في بلورة شخصيته و تكوينها، هذا فضلا عن أن الشخصية تتعرض اختبارات توافقية عديدة، كلما تعرضت لموقف مواجهة جديدة، فالتكيف مع البيئة المدرسية يختلف باختلاف مستويات النظام المدرسي، فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن متطلبات التعليم الثانوي، مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات التكيف مع المواقف الجديدة.

إذا فمرحلة المراهقة تعتبر أرضا خصبة تنتشر فيها الاضطرابات النفسية كالضغط و سلوك العنف. و ذلك كون المراهق في هذه المرحلة عرضة لتغيرات عديدة، و في مختلف الأعضاء، ما يخلق له ضغوطات

وتوترات نفسية، ما يتوجب عليه البحث عم وسائل جديدة للتكيف. فكل العلماء يتفقون بأنها مرحلة صراعات و أزمات نفسية، أضف على ذلك المشكلات السلوكية التي تظهر من خلال التصرفات التي تصدر من المراهق الدارس داخل المؤسسات التربوية، و هكذا يجد التلميذ المراهق نفسه بحاجة إلى بذل أقصى جهوده لتحقيق أفضل تلاؤم مع متطلبات الواقع الجديد. **(عبدي سميرة ، 2010 ،ص67)**

## 8_أهم المشكلات النفسية للمراهقين:

من أهم المشكلات المراهقين ما يلي:

### 8-1_عدم الثبات في السلوك ما بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار:

ففي بعض الأحيان ما يتخذ المراهق مواقف تدل على الصلابة و تحمل المسؤولية في مواجهة المشاكل بينما يميل إلى الضعف و البكاء أحيانا أخرى.

### 8-2_عنف الانفعالات و المبالغة في ردود الأفعال:

فكثير ما يشتبك المراهق في بداية مرحلة المراهقة مع الأفراد المحيطين به من أسرة و أقارب و زملائه المتقاربين معه في السن و يكون سبب الشجار عادة بسيط، بينما يكون الرد الفعل قاسيا و عنيفا.

### 8-3_الخجل و الميل إلى العزلة و الانطواء:

بسبب عدم الثقة بالنفس و ضعف العلاقات الاجتماعية بسبب ما يطرأ على نموه الجسمي من تغير في مظهره و ظهور حاجات لم يألفها من قبل فيلجا للانسحاب من النشاطات العامة، و التجمعات اعتقادا منه أنه سيكون موضع تساؤل او سخرية أو انتقاد مما يدفعه على الاعتزال.

**(صالح حسن أحمد الداهري ،2012،ص39 40)**

### 8-4_ضعف الثقة بالنفس:

حيث يجد المراهق تباعدا بين مفهومه عن ذاته و مفهوم الآخرين عنه، فإذا كان هناك انسجام بين الاثنين تحددت هويته و زادت ثقته بنفسه، إذا لم يكن هناك انسجام وقع في أزمة غموض الهوية واختلاف الأدوار و ضعفت ثقته بنفسه و بالآخرين. **(حمزة الجبالي ،2011، ص79 )**

**8-5_الهستيريا:**

مرض نفسي يتميز بظهور أعراض مرضية على شكل اضطراب غير إرادي في الوظائف الحركية أو الحسية أو الذاكرة، بغية الخلاص من موقف متأزم شديد لا يستطيع الفرد مواجهته.

تعد الهستيريا مظهرا من مظاهر سوء التوافق أو الفشل في مواجهة الحياة الواقعية و التعبير عن الصراع ألا شعوري و الحيرة و الارتباك و عدم القدرة على التصرف السوي ، لذا يكون هذا المرض حيلة دفاعية لا شعورية هروبا من الموقف المتأزم. **(محمد مياسا،1997 ،ص140)**

**8-6_الاكتئاب:**

هو حالة من الحزن الشديد و المستمر و يبدو الشخص المصاب و كأنه في حداد دائم و الكآبة واضحة على قسمات وجهه نتيجة ظروفه المحزنة الأليمة، و قد لا يعي المريض المصدر الحقيقي لحزنه، فالاكتئاب أكثر من المزاج سيء عابر أو فترة من الأيام تكون فيها مذعورا. **(معصومة سهيل المطيري، 2015 ص223 )**

**8-7_القلق:**

هو عبارة عن توتر متوسط الشدة و ضيق و خوف و اضطراب معتدل. و هو ظاهرة عامة تصيب كل الناس الكبار و الصغار و خاصة عندما يواجهون مواقف و مشكلات صعبة ، أما القلق المرضي يعيق أداء المراهق و يؤدي إلى أحلام مزعجة و العدوان. **(محمد مياسا: ، 1997 ص141)**

**8-8_ذهان المراهقة:**

يحدث بصفة مفاجئة أو تدريجية و باضطرابات مختلفة، مخاوف، أفعال جانحة(سرقة، هرب، اعتداء جنسي ...) **(بدر معتصم ميموني، 2003 ص104)**

**8-9_الخوف:**

يعتبر أحد أقوى الانفعالات الإنسانية السلبية و يمكن تقسيم الخوف عند المراهقين إلى أربع فئات هي الخوف من الأشياء و الظواهر الطبيعية كالعواصف و الأفاعي، و الخوف من أشياء ذات علاقة بالذات كالخوف من الفشل أو الرسوب، و الخوف من العلاقات الاجتماعية، الخوف من المجهول. **(سعيد رشيد الاعظمي 2012)**

## 9_طرق علاج مشكلات المراهقة:

_أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول مشكلاته.

_تعويده على طرح مشكلاته،و مناقشتها مع الكبار بثقة و صراحة.

_إحاطته علما بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل أو الضياع أو الإغراء.

_تشجيع النشاط الترويجي الموجه و القيام بالرحلات و الاشتراك في نشاطات الساحات الشعبية والأندية.

_منح جو مناسب للمراهق مملوء بالطمأنينة و الأمان و تكوين جماعات من الأصدقاء يشاركون اهتماماتهم بدل الآباء

**(جابر عوض ،2000 ،ص 50 )**

**خلاصة:**

من خلال كل ما تم تقديمه عن مرحلة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو و النضج للإنسان لما يحدث فيها من تغيرات نفسية و جسمية ، فإذا حسن استغلالها و تطويرها بشكل متناسق يمكن الوصول إلى مرحة الرشد بحيث يكون فعال و منتجا في المجتمع و على العكس من ذلك إذا حدث أي خلل في هذه الفترة يؤدي ذلك إلى تأثيرات وخيمة على نفسية المراهق تستمر معهم طوال حياته و قد تؤدي به إلى الانحراف الاجتماعي.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

**الفصل الرابع:**

_تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

منهج الدراسة

حدود الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

الأساليب الإحصائية

**تمهيد:**

بغرض معرفة التنمر الالكتروني و تأثيره على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية تم توظيف هذا الفصل تحت مسمى فصل الإجراءات المنهجية للدراسة أين نتعرف على مجموعة من الخطوات الهامة .

حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية و أهدافها ثم حدود الدراسة والعينة و أدوات الدراسة و في الأخير إلى الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

## 1_الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه و تزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة ، و بهذا فهي "تعتبر أساسا جوهريا لبناء البحث "**(محي الدين مختار،2000،ص 47)**

وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية تساعد الباحث على الربط بين الجانب النظري و الجانب التطبيقي ، ومن خلالها يتفحص الباحث أدوات القياس التي يستعملها في الدراسة الأساسية.

ومن خلال ما سبق فالدراسة الاستطلاعية الحالية تهدف إلى:

_التعرف على صعوبات التي تعيق هذه الدراسة و المتمثلة في مدى تأثير التنمر الالكتروني على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية و بتالي البحث عن الحلول اللازمة لها.

_حساب الخصائص السيكومترية للأدوات و التحقق من مدى صلاحيتها و مدى ملاؤمتها لمستوى أفراد عينة البحث و فهمهم لفقراتها.

_اكتشاف جوانب النقص في إجراءات التطبيق.

## 2_منهج الدراسة:

المنهج هو مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، أو أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل و تحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة. **(مجموعة من الباحثين، 2019)**

من خلال هذه الدراسة التي تهدف إلى كشف العلاقة الإرتباطية بين التنمر الالكتروني و تأثيره على الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية و وفقا لطبيعة الموضوع و المشكلة التي نحن بصدد دراستها فإننا نعتمد على المنهج الوصفي للوصول إلى إجابات على تساؤلات مشكلة البحث.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن طريق لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، و تصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها و هو وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير الكيفي يصف

الظاهرة أو حجمها و درجة ارتباطها مع الظاهرات المختلفة الأخرى، و قد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطويرا يشمل عدة فترات زمنية. **(رجاء وحيد دويدري 2000 ص 183)**

## 3_حدود الدراسة:

**الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 20 إلى 25 مايو 2022

**الحدود المكانية:** تم إنجاز هذه الدراسة في ثانويتين الأولى ثانوية الزروق بوشريط و الثانية ثانوية بوقاسمي بولاية المدية.

**حدود بشرية:** تكونت العينة من 40 تلميذ دارس في الثانوية من بينهم 16 ذكر و 24 أنثى

## 4_ عينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في مجموع التلاميذ و تلميذات الذين يدرسون في ثانوية زروق بوشريط وثانوية بوقاسمي بولاية المدية خلال السنة الدراسية 2021-2022 .

تمثلت عينة الدراسة في (40) تلميذ و تلميذة، و هذا بعد توزيع (40) استمارة و استرجاع (40) استمارة أي بنسبة (100%) ، حيث تمثل عدد الذكور ب (16) تلميذ و عدد الإناث ب (24) تلميذة ، و الجدول التالي يبين ذلك:

**الجدول رقم (1): يوضح كيفية توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس**

| الخصائص | التكرار | النسبة المؤوية |
|---|---|---|
| ذكور | 16 | %40 |
| إناث | 24 | %60 |
| مجموع | 40 | %100 |

## 5_أدوات الدراسة:

### 5-1_ مقياس السلوك التنمري للأطفال و المراهقين:

#### 5-1-1_وصف المقياس:

اشتقت بنود المقياس من التراث السيكولوجي،و بخاصة الكتابات و الآراء النظرية التي تناولت سلوكيات التنمر **"ماريني و آخرون 2006 "،"بوند و آخرون 2007"،"أجير فولد 2007"،"بيبلر و آخرون2008"،"إينارسين و آخرون2009"،"كاسيدي2009"،"ايسبينسن وكارسون 2009"،"إينارسين و آخرون 2011"،"لوسي 2011"،"ريجبي 2012"،"بول و آخرون 2012"،"إيسبلاج 2013"،"كوى 2013"،"لوجز و رودكين 2015"**

صياغة البنود أو العبارات:

تم صياغة العبارات على محكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس و الصحة النفسية للحكم على مدى صلاحية و صدق عبارات المقياس في تقدير سلوكيات التنمر لدى الأطفال والمراهقين و لم يؤد هذا القياس إلى استبعاد أي عبارات،ولكن عدلت صياغة بعض العبارات في ضوء التوجهات التي أبداها السادة المحكمين،و بذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 40 بندا أو عبارة.

إجراءات تطبيق المقياس:

يتم تطبيق المقياس لتقدير السلوك التنمري، و يصلح المقياس للتطبيق على تلاميذ المرحلة الابتدائية والإعدادية و الثانوية،و تتم عملية التطبيق بصورة جماعية على التلاميذ،ولا تستغرق عملية التطبيق أكثر من 10 دقائق.

**5-1-2_طريقة التصحيح:**

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن الإجابة على كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل خمسة هي:

هذا السلوك لا يحدث مطلقا ، هذا السلوك يحدث أحيانا ، هذا السلوك يتكرر إلى حد ما ، هذا السلوك يتكرر كثيرا ، هذا السلوك يتكرر كثيرا جدا.

ووضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي: 1، 2، 3، 4، 5 . و الدرجة الكلية للبعد أو المقياس الفرعي هي مجموع عبارات هذا البعد، و الدرجة الكلية على المقياس هي مجموع الدرجات التي حصل عليها المفحوص على العبارات المكونة للمقياس أو مجموع درجات المقاييس الفرعية المكونة للمقياس، وتشير الدرجة المرتفعة على أن سلوك الفرد تنمريا و العكس صحيح.

**5-1-3_تقنين المقياس:**

عينة التقنين:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها 500 تلميذ و تلميذة من بين تلاميذ و تلميذات المدارس الحكومية بمدينة بين كوم،و قد شملت العينة ثلاث مستويات عمرية الأولى امتدت أعمارها الزمنية من 7-11 سنة ويمثل أفراد هذه المجموعة تلاميذ مرحلة الابتدائية، و الثانية امتدت من 12-14 سنة و يمثل أفراد هذه المجموعة المرحلة الإعدادية،و الثالثة امتدت من 15-17 سنة و يمثل أفراد هذه المجموعة المرحلة الثانوية،و الجدول التالي يوضح توزيع العينة المستخدمة في تقنين المقياس.

**الجدول(2): العينة المستخدمة في تقنين مقياس السلوك التنمري للأطفال و المراهقين**

| الجنس | تلاميذ المرحلة الابتدائية | تلاميذ لمرحلة الإعدادية | تلاميذ المرحلة الثانوية | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| ذكور | 50 | 100 | 100 | 250 |
| إناث | 50 | 100 | 100 | 250 |
| المجموع | 100 | 200 | 200 | 500 |

### 5-1-4_صدق المقياس:

#### 5-1-4-1_صدق التلازمي:

تم التحقق من الصدق التلازمي أو التجريبي للمقياس و ذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة التقنين،و بين درجاتهم على مقياس تقدير أعراض اضطراب سلوك الفوضوي إعداد "**مجدي الدسوقي 2014**" و الجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

**الجدول(3): معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين على مقياس السلوك التنمري و مقياس تقدير أعراض اضطراب السلوك الفوضوي**

| العينة | الجنس (النوع) | العدد | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| تلاميذ مرحلة الابتدائية | ذكور | 50 | 0,711 | 0,01 |
| | إناث | 50 | 0,672 | 0,01 |
| تلاميذ المرحلة الإعدادية | ذكور | 100 | 0,689 | 0,01 |
| | إناث | 100 | 0,606 | 0,01 |
| **تلاميذ المرحلة الثانوية** | ذكور | 100 | 0,583 | 0,01 |
| | **إناث** | 100 | 0,498 | 0,01 |

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط الناتجة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0,01 مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس.

**5-1-4-2_ صدق العاملي:**

تم استخدام التحليل العاملي بوصفه أسلوبا يسهم في التحقق من الصدق التكويني أو البنائي للمقياس،كما يسهم في رد الكثرة من العوامل إلى المحدود و النقي منها، وقد تم تحليل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من استجابات عينة من تلاميذ و تلميذات المرحلة الإعدادية،و المرحلة الثانوية (ن=410) باستخدام طريقة المكونات الأساسية ، و بالإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح تم استخراج 8 عوامل تضمنت 75,90% من حجم التباين الكلي، و جاءت نسبة هذه العوامل على الترتيب 2,53 %، 2,84% ، 3,60 %، 3,86% ، 4,13% ، 6,42% ، 8,02 %، 44,49 %. و نظرا لأن معيار الجذر الكامن لا يعطي نتائج دقيقة أحيانا لذا عند دراسة الرسم البياني للجذور الكامنة تبين أن العوامل التي تظهر في الجزء شديد الانحدار هي 4 فقط، و بعد ذلك تم تدوير هذه العوامل تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس، للوقوف على التركيب العاملي للمقياس.

**5-1-4-3_الاتساق الداخلي:**

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بطريقتين:

الطريقة الأولى: حساب ارتباط درجة كل بند من البنود بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة البند من الدرجة الكلية.

الطريقة الثانية: حساب المعاملات الارتباط بين درجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية للعامل و كذلك معاملات الارتباط بين العوامل و بعضها.

**5-1-5_ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

**طريقة إعادة الإجراء :**

تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني قدرة شهر على مجموعة من أفراد عينة التقنين، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد كل مجموعة عمرية في التطبيقين الأول وثاني على الأبعاد الفرعية و كذلك الدرجة الكلية على المقياس.

**طريقة كرونباخ (معامل آلفا):**

تم تطبيق المقياس على مجموعة من أفراد عينة التقنين، و استخدم أسلوب كرونباخ في التحقق من ثبات المقياس.

**طريقة التجزئة النصفية:**

تم تقسيم المقياس إلى نصفين أحدهما يتضمن العبارات الفردية، و الآخر يتضمن العبارات الزوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية، و درجات البنود الزوجية لأفراد كل مجموعة عمرية من أفراد عينة التقنين، و بعد ذلك تم تصحيح معاملات الارتباط الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان–براون.

## 5-2_مقياس الصحة النفسية المعدل:

### 5-2-1_وصف المقياس:

قمنا بتطبيق مقياس الصحة النفسية الذي قام بوضعه "**ليونارد**", "ر.**ديروجيتس**", "**س.ليمان**", "**لينو كوفي**"."**Leonard ,R.Derogatis , Ronald , S.Lipman and Linocovi**" تحت عنوان : **SCL – 9 – R Symptoms Check List** ، ثم قام أبو هين بتعريب المقياس , و تقنينه على البيئة الفلسطينية , و ذلك بحساب صدق المقياس "**أبو هين ,1992** "

_ يتكون المقياس من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد و هي موزعة كالآتي :

( الأعراض الجسمانية – الوسواس القهري – الحساسية التفاعلية – الاكتئاب –القلق – العداوة – القلق الخواف – البرانويا – الذهانية )

**5-2-1-1_ الأعراض الجسمانية :**

يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني , و خاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض التعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو و تشمل البنود التالية ( 71 , 58 ، 56 , 52 , 49 , 48 , 42 , 40 , 11 , 4, 1 )

**5-2-1-2_ الوسواس القهري :**

يقصد بها الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد و لا يقوى على التخلص منها رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهورا لتكرارها , مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد , و كذلك تلك الأفعال و الطقوس الحركية التي تسيطر عليه و لا يجد منها فكاكا و يجد نفسه مقهورا على تكرارها رغم سعيه و قناعته بعدم منطقيتها و تشمل البنود التالية ( 65, 55 , 51 , 46 , 45 , 38 , 28 , 10 , 9 , 3 )

**5-2-1-3_ الحساسية التفاعلية :**

يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض , و أثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان , و يتميز الأفراد ذو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخيس الذات و تقدير الذات المنخفض و تشمل البنود التالية : ( 21, 6 , 73 , 69 , 61 , 41 , 37 , 36 , 34 )

**5-2-1-4_ الاكتئاب :**

يقصد به زملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي و تشتمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان و تتفرع منها حالات الهبوط المزاجي و اليأس و السوداوية و الانسحاب من الواقع و عدم الاهتمام بالأنشطة و نقص الهمة و الدافعية , و الإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات و يشمل البنود التالية : ( 2, 54 , 32, 31, 30 , 29, 27 , 26 , 22 20 , 15 , 14 ,5 )

**5-2-1-5_ القلق :**

يقصد به التوتر و العصبية و الأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق من ارتجاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى و تشمل البنود التالية : (86 , 80 , 79 , 72 , 57 , 39 , 33 , 23 , 17 , 12)

**5-2-1-6_ العداوة :**

يقصد به سلوك الاعتداء إما على مستوى الأفكار أ, المشاعر أو الأفعال و تشمل البنود التالية : ( 81 , 74 , 67 , 63 , 24 , 13 )

**5-2-1-7_ قلق الخواف ( الفوبيا ) :**

يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد و التي يصطلح على تسميتها بالفوبيا و منها الخوف من الأماكن العامة و أي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية و تشمل البنود التالية : ( 82 , 78 , 75 , 70 , 50 , 47 , 25)

**5-2-1-8_البرانويا :**

يقصد به انساب الشخص عيوبه للآخرين و كذلك العداء و الشك و الإرتياب و المركزية حول الذات و الهذاءات و فقدان الاستقلال الذاتي و مشاعر العظمة و تشمل البنود التالية : ( 83 , 76 , 68 , 43 , 18 , 8 )

**5-2-1-9_ الذهانية :**

يقصد بها الهلاوس السمعية و إذاعة الأفكار و التحكم الخارجي في الأفكار و اقتحام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوى خارجة عن إرادة الفرد و تشمل البنود التالية : ( 90 , 88 , 87 , 85 , 84 , 77 , 62 , 35 , 16 , 7 )

**5-2-1-10_العبارات الأخرى و تشمل البنود التالية :** (89 , 66 , 64, 60 , 59 , 53 , 44 , 19 )

**5-2-2_ طريقة تصحيح المقياس:**

يتم تصحيح المقياس كالتالي:

1-جمع الدرجات المتحصل عليها في كل بند فيما يخص كل حالة.

2-مقارنة ما تحصل عليها الحالة في كل بعد بمتوسط كل بعد في كل حالة فإذا كانت النتيجة تحت المتوسط فهذا يدل على سلامة الصحة النفسية والعكس صحيح.

والخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية للراشدين :

بحساب الصدق والثبات:

**5-2-2-1_صدق الاتساق الداخلي:**

وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والمقياس الفرعي الذي ينتمي إليه وكانت النتائج كالتالي:

**البند:** 96 معامل ارتباطه غير دال، أما بقية بنود المقياس معاملات ارتباطها دالة إحصائيا

**القرار**: يتم حذف البند 96 إثناء صياغة الصورة النهائية للمقياس كما يتم الاحتفاظ ببقية بنود المقياس

**5-2-2-2_الثبات:**

وتم حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كروبناخ و جيتمان وكانت النتائج كالتالي: معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوي(92.1 ) ومعامل ثبات جيتمان يساوي(1191)

**القرار**: يتميز المقياس بمعاملات ثبات عالية

**النتيجة**:يعتبر مقياس الصحة النفسية للراشدين على مستوى عالي من الصدق والثبات وهو بذلك أداة جيدة ومناسبة للقياس

## 6_الأساليب الإحصائية:

إن تحليل البيانات من أهم خطرات تصميم الدراسة و هنا يمكن الاعتماد على أهم الأساليب المتبعة في معالجة البيانات و لقد اعتمدنا في دراستنا على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الأساليب التي تم استخدامها هي :

**6-1_المتوسط الحسابي:** هو أشهر مقاييس النزعة المركزية أي المقاييس التي توضع مدى تقارب الدرجات من بعضها و اقترابها من المتوسط أو المركزي فالمتوسط الحسابي نحصل عليه من مجموع القيم و الدرجات و قسمة هذا المجموع على عدد الحالات.

**6-2_الانحراف المعياري:** و هو من أكثر مقاييس التشتت أهمية، و هو الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، و الانحراف المعياري هو جذر التربيعي للتباين.

**6-3_معامل الارتباط برسون:** هو العلاقة المتفاعلة بين العاملين هو العامل المستقل و العامل التابع و لقد اعتمدنا على معامل الارتباط برسون لإيجاد العلاقة الإرتباطية بين متغيرات الدراسة، و هما "التنمر الالكتروني" و " الصحة النفسية"

**6-4_اختبار "ت" T-Test:** تمت الاستعانة بهذا الاختبار لتحديد الفروق بين المتوسطات في مستوى التنمر الالكتروني و مستوى الصحة النفسية للمراهق الدارس في الثانوية لأفراد العينة.

**خلاصة:**

بعد الانتهاء من هذا الفصل الذي تناولنا فيه المنهج المتبع و مجتمع الدراسة ، و كذلك عينة الدراسة و خصائصها و كذا أدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقياسين المستخدمين في الدراسة و تفسيرها و مناقشتها على ضوء ما تقدم في فصول الدراسة.

# الفصل الخامس

**الفصل الخامس:**

تمهيد

## 1_عرض و تحليل النتائج:

_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأساسية

_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

_ عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية

## 2_الاستنتاج العام

**تمهيد:**

بعد تناولنا في الفصل السابق الجانب الميداني للخطوات المنهجية التي اتبعتها الدراسة، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلنا إليها، و هذا انطلاقا من عرض نتائج المقياسين المطبقين في الدراسة، و التعليق عليها تبعا لكل فرضية من جهة و من جهة أخرى مناقشة تلك النتائج على ضوء فرضيات الدراسة و مقارنتها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة، بهدف الإجابة عن التساؤلات و الخروج بحوصلة عامة.

## 1_عرض وتحليل نتائج:

### 1-1_عرض وتحليل نتائج الفرضية الأساسية:

لاختبار صحة الفرضية الأولى والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية بين التنمر الالكتروني والصحة النفسية لدى المراهق الدارس بالثانوية حيث تم حساب معامل الارتباط برسون وفق الخطوات التالية:

**جدول (4): يوضح وصف متغيرات البحث للارتباطات الجزئية:**

| المتغيرات | عدد الأفراد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط برسون **X1**ب **Y** | مستوى الدلالة | مستوى الدلالة المعنوية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التنمر الالكتروني **X1** | 40 | 65.78 | 7.47 | -0.07 | 0.96 | غير دال عند 0.05 |
| الصحة النفسية **Y** | 40 | 130.10 | 13.61 | | | |

يبين الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط بين المتغير المتنبأ به الصحة النفسية والمتغير المنبأ التنمر الالكتروني حيث بلغ معامل الارتباط 0.07- جاء مستوى الدلالة الإحصائية 0.96 وهو اكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 ما يعني عدم وجود علاقة بين التنمر الالكتروني والصحة النفسية لدى المراهق الدارس بالثانوية.

**جدول (5) يوضح الارتباط المتعدد بين التنمر الالكتروني بالصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث**

| معامل الارتباط المتعدد | معامل التحديد | معامل التحديد المصحح |
|---|---|---|
| 0.007 | 0.000 | −0.26 |

يظهر من الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بلغت 0.007 ومعامل التحديد 0.000 بمعامل تصحيح قدره 0.26− وهذا يدل على أن نسبة 00% من الانحرافات الكلية التي تساهم في المتغير المتنبأ به الصحة النفسية تفسرها العلاقة الخطية أي المتغير المنبأ والمتمثل في التنمر الالكتروني لدى المراهق الدارس بالثانوية كما نلاحظ أن الفرق بين معامل التحديد ومعامل التحديد المصحح ضعيف جدا حيث يقدر بـ 0% ما يعني دقة النتائج وقابليتها للتعميم على مجتمع البحث أي أنه لا توجد علاقة ارتباطيه تفاعلية بين التنمر بالصحة النفسية لدى المراهق الدارس بالثانوية .

**1-2_عرض وتحليل الفرضية الفرعية الأولى:**

تنص الفرضية (1) على: المراهق الدارس بالثانوية المتنمر الكترونيا لديه اضطرابات في الصحة النفسية وللتحقق منه تم استخدام اختبار ت لعينة الواحدة من اجل معرفة مستوى دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لأفراد العينة و النتائج كما يلي:

**جدول (6): يوضح نتائج الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث.**

| المتغير | عدد الأفراد | المتوسط النظري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار ت | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الصحة النفسية | 40 | 180 | 130.10 | 13.61 | -23.18 | 39 | 0.000 |

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسط النظري للصحة النفسية يقدر 180 والمتوسط الحسابي بلغ 130.10 وانحراف معياري يساوي 13.61 أما اختبار واحدة لعينة فقدر بـ 23.18- عند درجة حرية 39 وبمستوى دلالة 0.000 وبما ان مستوى دلالة الاختبار الإحصائي اصغر من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في البحث الحالي 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لصالح أفراد المتوسط النظري بفرق يقدر 49.90- أي أن المراهق الدارس بالثانوية لديه المتنمر الكترونيا لدية اضطرابات في الصحة النفسية .

### 1-3_عرض وتحليل الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية (2) على: يعاني المراهق الدارس بالثانوية من التنمر الالكتروني وللتحقق منه تم استخدام اختبار ت لعينة الواحدة من اجل معرفة مستوى دلالة الفروق بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي لأفراد العينة و النتائج كما يلي:

**جدول (7): يوضح نتائج الفروق في مستوى التنمر الالكتروني لدى أفراد عينة البحث.**

| المتغير | عدد الأفراد | المتوسط النظري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار ت | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التنمر الالكتروني | 40 | 120 | 65.78 | 7.47 | -54.22 | 39 | 0.000 |

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن المتوسط النظري لتنمر الالكتروني يقدر ب120 والمتوسط الحسابي بلغ 65.78 وانحراف معياري يساوي 7.47 أما اختبار واحدة لعينة فقدر بـ 45.90 – عند درجة حرية 39 وبمستوى دلالة 0.000 وبما ان مستوى دلالة الاختبار الإحصائي اصغر من مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في البحث الحالي 0.05 ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لصالح المتوسط النظري بفرق يقدر 54.22- أي أن المراهق الدارس بالثانوية لديه مستوى منخفض أي انه لا يعاني من التنمر الالكتروني .

## 2_الاستنتاج العام:

بعد عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميداني تبين أن الصحة النفسية كمتغير نفسي يتأثر بالعديد من المتغيرات نفسية أخرى من بينها التنمر الالكتروني الذي هو موضوع دراستنا الحالية.

حيث ظهر لنا من خلال عرض و تحليل نتائج الفرضية الأساسية أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التنمر الالكتروني و الصحة النفسية لدى المراهق الدارس بالثانوية و هذا يعود إلى عدة أسباب من بينها:

_أن حجم العينة 40 مراهق دارس بالثانوية، أي تم تطبيق هذه الدراسة على حجم عينة قليل لا يعطينا نتيجة شاملة.

_طبيعة العينة أننا لا ندري إذا كان جميع من طبق عليه المقياس يملك وسيلة الكترونية تمكنه من التنمر أو منغرس في وسائل التواصل الاجتماعية.

_الوسط المعيشي للعينة : طبقت هذه الدراسة على40 مراهق دارس بالثانوية بولاية المدية بحيث لو طبقنا هذه الدراسة في بيئة مغايرة مثل الجزائر العاصمة أو البليدة لتحصلنا على نتائج مختلفة لاختلاف البيئة التي يعيش بها المراهق الدارس بالثانوية.

تبين لنل في مناقشة الفرضية الفرعية الأولى أن التنمر الالكتروني يعاني من اضطرابات في الصحة النفسية، و هذا يظهر لنا في السلوك التنمري الذي يقوم به على زملائه فالمتنمر يسعى إلى فرض نفسه ووجوده من خلال عدوانه على الآخرين، و ميله إلى السيطرة و استخدام القوة و يظهرون مستويات مرتفعة من القلق و يتميزون بأسلوب عدواني بحيث في بعض الأحيان يصل المتنمر عليه إلى إلحاق الأذى بجسمه,

يتضح في نتائج و تحليل الفرضية الفرعية الثانية أن المراهق الدارس بالثانوية لديه مستوى منخفض أي أنه لا يعاني من التنمر الالكتروني هذا يعود إلى حجم العينة.

# الخاتمة

## الخاتمة:

في الأخير يمكن القول أن التنمر الالكتروني ظاهرة يقوم بها الأشخاص بهدف إيذاء بعضهم البعض وذلك عبر وسائل الالكترونية و الانترنت ذلك بنشر رسائل مضايقات قد تكون ابتزز أو تهديد أو رسائل للتحرش الجنسي، فالتنمر عبر العالم الافتراضي أكثر انتشارا من التنمر العادي الذي يبقى محدودا في مجال معين كالمدرسة أو الشارع...بينما الافتراضي له القدرة على الانتشار في كل المواقع و بين العديد من الأشخاص،مما يجعله يسبب العديد من الاضطرابات النفسية خاصة بين المراهقين الدارسين في الثانويات منها الاكتئاب و القلق ، و عليه وجب التكاتف لمحاربة هذه الظاهرة و ذلك بالردع القانوني و توعية أفراد المجتمع على كيفية التعامل مع التنمر الالكتروني.

# قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### أ_المصادر و المراجع باللغة العربية:

**1_الكتب:.**


1_ ابن القيم الجوزية ،عبد العزيز عبد الله الأحمد،عبد العزيز بن محمد النغيمشي،1999 م، **الطريق إلى الصحة النفسية و علم النفس**، الطبعة الأولى، ، دار الفضيلة للنشر و التوزيع.

2_الخالدي ، أديب . 2002 . **أساسيات الصحة النفسية و العلاج النفسي** .ط2، القاهرة، مؤسسة مختار للنشر و التوزيع .

3_الزعبي، أحمد محمد ،2001،**سيكولوجية المراهقة**، ط 1، عمان، دار زهران للنشر و التوزيع .

4_بدر معتصم ميموني2003،**الاضطرابات النفسية و العقلية عند الطفل و المراهق**، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية .

5_جابر عوض سيد حسين مخبري خليل الجميلي2000، **الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة** ،مصر،مكتبة الجامعية بالإسكندرية .

6_حامد عبد السلام زهران ،1987، **علم النفس النمو(الطفولة و المراهقة)**،دار المعارف .

7_ حامد عبد السلام زهران1995 ، **علم النفس النمو**، ط 5، القاهرة ، عالم الكتب للنشر .

8_حامد عبد السلام زهران2005.**الصحة النفسية و العلاج النفسي** . الطبعة 4، القاهرة، الشركة الدولية للطباعة .

9_حمزة الجبالي2011، **مشاكل الطفل و المراهق النفسية** ، الأردن، دار المشرق الثقافي ،دار أسامة للنشر.

10_خليل ميخائيل معوض 1994 ، **سيكولوجية نمو الطفولة و المراهقة** ، مصر ، دار الفكر العربي

11_رجاء وحيد دويدري،2000، **البحث العلمي أساسياته النظرية و ممارسته العملية** ، بيروت–لبنان، الطبعة الأولى ، نشر دار الفكر المعاصر

12_سامي محمد ملحم 2004، **علم النفس النمو**، ط1 ، الأردن ، دار الفكر.

13_سعيد رشيد الاعظمي.(2012). **أساسيات علم نفس الطفولة و المراهقة نظريات حديثة و معاصرة.** ط1. دار جليس الزمان. عمان .

14_صالح حسن أحمد الداهري، 2010،**مبادئ الصحة النفسية** ، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر والتوزيع .

15_صالح حسن أحمد الداهري2012، **سيكولوجية المراهقة و مشكلاتها**، الأردن،الوراق للنشرو التوزيع.

16_عبد العالي الجسيماني 1994، **سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية**، دار البيضاء للعلوم، لبنان.

17_علي موسى صبحي د، محمد فرحان القضاة، 2013، **سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين(مفهومه،أسبابه،علاجه)**،طبعة 1، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

18_مجدي محمد الدسوقي ،2016، **مقياس التعامل مع السلوك التنمري**، القاهرة، دار جوانا للنشر والتوزيع.

19_مجموعة من الباحثين 2019، **منهجية البحث العلمي و تقنياته في العلوم الاجتماعية**، برلين ألمانيا، الطبعة الأولى ، المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية و السياسية و الاقتصادية.

20_محمد مياسا1997:موسوعة علم النفس، **الصحة النفسية و الأمراض النفسية و العقلية وقاية و علاج**، بيروت ط1 دار الجيل.

21_محمد عبد الله العابد أبو جعفر2014: **علم النفس النمو**، ليبيا، ط1، مركز المناهج التعليمية و البحوث التربوية.

22_محي الدين مختار1982، **محاضرات في علم النفس الاجتماعي**، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية .

23_محي الدين مختار2000، **محاضرات في علم النفس الاجتماعي**،الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية .

24_ مريم سليم 2002 ، **علم النفس النمو**، ط1 ، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.

25_مصطفى فهمي، 1995،**الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف**، ، الطبعة الثالثة .

26_معصومة سهيل المطيري2015: **الصحة النفسية مفهومها و اضطراباتها**،الكويت ،ط1 ،مكتبة الفلاح للنشر .

**3_المجلات العلمية:**

1_ أبو غزال معاوية، 2010 ، **أسباب السلوك الإستقوائي من وجهة نظر الطلبة المستقوين و الضحايا**، جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 7 ، العدد2.

2_المكانين هشام عبد الفتاح ، يونس نجاتي أحمد ، الحيارى غالب محمد 2018 ." **التنمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا و انفعاليا في المدينة الزرقاء "** ، مجلة الدراسات التربوية و النفسية ، جامعة السلطان قابوس . عمان، مجلد 12 . عدد 1.

3_**تربية المراهقين من 13 إلى 18 سنة**،2019 ،مصر _منظمة اليونسيف .

4_حفيظة سليمان أحمد البراشدية 2020 ،**عوامل التنبأ بالتنمر الإلكتروني لدى الأطفال و المراهقين** ،مراجعة للدراسات السابقة ، مجلة دراسات المعلومات و التكنولوجيا ،قطر، العدد 1، دار جامعة حمد بن خليفة للنشر.

5_خوج حنان اسعد ، مقال **التنمر المدرسي و علاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية** ، مجلة العلوم التربوية، البحرين ، المجلد 13 ، العدد 4 .

6_رمضان عاشور حسين ، 2016 .المجلة العربية لدراسات و بحوث علوم التربوية و الإنسانية ،مصر ،العدد 4.

7_علي ثابت إبراهيم الحنفي و نوار تاج الدين جعفر صادق 2009 ،**التنبأ سلوك مرتكبي التنمر لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية** ، مجلة العلوم التربوية و النفسية .

8_عمرو محمد محمد أحمد درويش و أحمد حسن محمد الليثي 2017 ،**فعالية بيئة تعلم معروفي_سلوكية قائمة على المفضلات الاجتماعي في تنمية استراتجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوي** ، مجلة العلوم التربوية ، العدد4،الجزء 1.

9_مجلة الدراسات و البحوث التربوية، مايو2021 ،**التنمر الالكتروني لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت و علاقته ببعض المتغيرات**، المجلد 1، العدد 2 .

10_مجلة الإعلام و المجتمع ، جوان 2020، المجلد 4، العدد 1.

11_ محمود سعيد إبراهيم الخولي 2020 : **فعالية الإرشاد الانتقالي التكاملي في خفض مستوى سلوك الالكتروني لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة**، المجلة العربية لعلوم الإعاقة و الموهبة ، المجلد 4 ، العدد 14.

12_**البنية العاملية لمقياس التنمر الإلكتروني كما تدركه الضحية لدى عينة من المراهقين** " المجلة العربية لدراسات و بحوث العلوم التربوية و الإنسانية ، العدد 4 .

**3_الرسائل الجامعية:**

1_ آمنة يس موسى احمد.2010، **الصحة النفسية و علاقاتها بنوعية الحياة لدى النازحين**. مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي جامعة الخرطوم.

2_إيمان عبد المجيد محمد عبد المجيد2019 ،**بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالتنمر الالكتروني لدى المراهقين**، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية ،كلية الآداب.

3_عبدي سميرة 2010،**الضغط المدرسي و علاقته بسلوكات العنف و التحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس** ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير.

4_ قدور نويبات 2012_2013 ،**علاقة الكدر الزواجي بكل من الصحة النفسية و الرضا عن الحياة** ، رسالة معدلة لنيل دكتوراه ، جامعة ورقلة.

5_كتفي عزوز 2017. **المساندة الاسرية و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي**. مذكرة ماستر علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف مسيلة . الجزائر

6_ولاء محمد أحمد السايح،2019،**الاتجاه نحو التنمر الالكتروني و علاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى عينة من طلاب المرحلة لثانوية**، رسالة ماجستير ،جامعة حلوان،كلية التربية

## ب_المراجع و المصادر باللغة الأجنبية:

### 1_livres :

1_Bauman ,S,and Newman,M,L,2013.Testing assumptions about cyberbullying :pcrceived distress associated with acts of conventional and cyber bullying .Psychology of Violence,3

2_Buckie,C,2013,Bullying : what we need to know A reference for parents and guardians, Crown copyright, province of nova scotia

3_ Hasebrink ,U,Livingestone ,S,Haddon,L,and lafsson,K,2009 . Comparing chlldren's onllne opportunltles and risks across Europe : Cross_national comparisons for EU kids Onllne ($2^{nd}$ ed) , LES, London :EU kids Online.

4_Rachad cloutier . 1982 **psychologie de l adolescence** ; edition Eska paris

### 2_Revues :

1_Jacques Quintin ,Emmanuelle Jasmin,Elena théodoropoulou,2016 vol;62 num 1

2_Slonje Robert , Smith peter K , friséne Ann ( 2012 ) . The Nature of cyber Bullying , and strategies for prevention , computers in human behavior , London : Elsevier

3_quintin jacques, jasmin Emmanuelle , théodoropoulou Elena , 2016 . « La cyber intimidation chez les jeunes : Mieux comprendre pour mieux intervener à l'école » service social , P . 1_23 , volume 62 N1

4_chihab yasmine ,levasseur caroline and bowen françois, 2016 . »de l'école au cyberespace ,le phénoméne de l'intimidation en ligne chez les jeunes :état

de la recherche et de l'intervention » McGILL Journal of Education, volume 51,N1.

5_roy emilie myriam rt beaumont claire ,2013 . »l'intervention en coniexe de cyberintmidation : les pratiques des enseignants » .enfance en difficulté,volume 2

6_Dana A , 2018 . »Cyberbullying in whatsapp classmates groups : Evaluation of an intervention program implemented in Israeli elementary and middle schools » new media and society,Vol, 2012

7_Gladden, R .M,Vivolo-kantor,A.M ; Hamburger,M,E ;and lumpkin,C,D 2014. Bulling surveillance among youths :Uniform definitions for public health and recommended data elements (Version 1) ,Atlanta,GA :National Center for Injury prevention and Control, **Centers for Disease Control and prevention and U.S.Department of Education**..

8_Beran T & Li ,Q,The relationship between cyberbullying and schol bulling,The journal of student Wellbeing,1(2) 2008

9_jahan kim 2019 ¨cyber bullying and victimisation and youth suicide risk :the buffering effects of school connectedness¨ ,the journal of school nursing

10_(Riebel, J, Jaeger, R .and Ficher, U.C.2009.Cyberbullying in germany an exploration of prevalence ,overlapping with real life bullying and coping ctrategies, psychology science quarterk,51(3)

## 3_Thèses :

1_Horton ,p,2018, portraying monster framing school bullying through a macro lens .Discourse **studles in the Cultural polltles of Education,**37(2)

# قائمة الملاحق

# الملحق الأول: مقياس السلوك التنمري للأطفال و المراهقين

**التعليمات:**

فيما يلي مجموعة من العبارات أو السلوكيات التي تصف سلوك بعض الأفراد، و يوجد أمام كل عبارة خمسة خيارات توضح حدة أو شدة هذه السلوكيات، من فضلك وضح مدى انطباق هذه السلوكيات عليك.

المرجو منك:

_ أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة تامة ثم تبدي رأيك بوضع علامة صحيح أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

_لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .

_لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

_لا تنس أن تجيب على كل العبارات.

لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، و الإجابة تعد صحيحة –فقط– طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن استجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

شكرا على تعاونك...

| م | العبارة | هذا السلوك | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | لا يحدث مطلقا | يحدث أحيانا | يتكرر إلى حد ما | يتكرر كثيرا | يتكرر كثيرا جدا |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | اسب بعض التلاميذ بألفاظ بذيئة | | | | | |
| 2 | أشعل الفتن بين التلاميذ | | | | | |
| 3 | أشجع التلاميذ على التشاجر مع بعضهم | | | | | |
| 4 | أبتعد عمدا عن أحد التلاميذ | | | | | |
| 5 | أطلق ألفاظ بذيئة على بعض التلاميذ | | | | | |
| 6 | أنظر إلى بعض التلاميذ باستهزاء لأشعرهم بالغضب | | | | | |
| 7 | أشعر بالسعادة حينما أوجه إهانة للآخرين | | | | | |
| 8 | أحرض زملائي على الآخرين | | | | | |
| 9 | أتعمد الإساءة لبعض التلاميذ | | | | | |
| 10 | أحب السيطرة على الآخرين | | | | | |
| 11 | أرد على انتقادات الآخرين بكلمات عنيفة | | | | | |
| 12 | أتعمد تهديد زملائي | | | | | |
| 13 | أطلب من زملائي عدم تقديم المساعدة لمن يحتاجها | | | | | |
| 14 | أفرض آرائي على الآخرين بالقوة | | | | | |
| 15 | أطلق على زملائي أسماء مثيرة للضحك والسخرية | | | | | |
| 16 | أتجاهل مشاعر الآخرين | | | | | |
| 17 | أشعر بالارتياح حينما أرى الخوف في عيون الآخرين | | | | | |
| 18 | أتحدث بلهجة رافضة لأراء | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الآخرين | | | | | |
| **19** | أنظر إلى الآخرين نظرات غاضبة لتخويفهم | | | | | |
| **20** | أقوم بابتزاز الآخرين | | | | | |
| **21** | أجبر الآخرين على فعل أشياء لا يرغبونها | | | | | |
| **22** | أتعمد ضرب أو دفع الآخرين دون سبب | | | | | |
| **23** | أهدد الآخرين وأتوعدهم بالإيذاء أو الضرب | | | | | |
| **24** | أطلق الشائعات والأكاذيب على بعض التلاميذ | | | | | |
| **25** | أتعمد نقد الزملاء والسخرية منهم دون سبب | | | | | |
| **26** | أحصل على ما أريده من الآخرين بالقوة | | | | | |
| **27** | أضع قواعد قاسية تحول دون مشاركة زملائي في اللعب | | | | | |
| **28** | أعرقل الآخرين بقدمي أثناء مرورهم أمامي | | | | | |
| **29** | أقوم بصفع أحد التلاميذ أمام الآخرين | | | | | |
| **30** | أحرض الآخرين على تجاهل أحد التلاميذ | | | | | |
| **31** | أسعى إلى إفساد أنشطة زملائي | | | | | |
| **32** | أستفز زملائي عند الحديث معهم | | | | | |
| **33** | أقوم بعمل مقالب في زملائي وأدعي أن زميلا آخر هو الذي فعل ذلك | | | | | |
| **34** | أفتعل أسبابا وهمية للتشاجر مع | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الآخرين | | | | | |
| **35** | أضايق التلاميذ الأصغر سنا مني | | | | | |
| **36** | أتعمد إغاظة زملائي | | | | | |
| **37** | أقوم بتخريب وإتلاف ممتلكات زملائي | | | | | |
| **38** | أتعمد إخفاء الأشياء التي تخص زملائي | | | | | |
| **39** | أرفض إرجاع الأشياء التي استعرتها من زملائي | | | | | |
| **40** | أتعمد أخذ الأشياء التي تخص زملائي | | | | | |

## الملحق الثاني : مقياس الصحة النفسية المعدل SCL – 9 – R

**التعليمة :**

الرجاء التكرم بالإجابة و ذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي ,حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منها – يرجى اختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبدا " عليك اختيار الرمز صفر و هكذا ..."

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | الصداع المستمر | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | النرفزة و الارتعاش | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | حدوث أفكار سيئة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | الدخان مع الاصفرار | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | الرغبة في انتقاد الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكاري | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | الصعوبة في تذكر الأشياء | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | الانزعاج بسبب الإهمال و عدم النظافة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | يسهل استثارتي بسهولة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | الألم في الصدر و القلب | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | الخوف من الأماكن العامة و الشوارع | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | الشعور بالبطء و فقدان الطاقة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | تراودني أفكار للتخلص من الحياة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | أشعر بالارتجاف | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | عدم الثقة بالآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | فقدان الشهية | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | البكاء بسهولة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | الخجل و صعوبة التعامل مع الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | الخوف فجأة و بدون سبب محدد | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| 24 | عدم المقدرة على التحكم في الغضب | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | أحاف أن أخرج من البيت | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | نقد الذات لعمل بعض الأشياء | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | الألم في أسفل الظهر | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | أشعر بالوحدة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | أشعر بالحزن "الاكتئاب" | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | الانزعاج على الأشياء بشكل كبير | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | فقدان الأهمية بالأشياء | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | الشعور بالخوف | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | أشعر بأنه يسهل إيذائي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | إطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | الشعور بأن الآخرين غير ودودين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | أعمل الأشياء ببطء شديد | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | زيادة ضربات القلب | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | ينتابني غثيان و اضطراب في المعدة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | عضلاتي تتشنج | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | صعوبة النوم | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | أفحص ما أقوم به عدة مرات | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | أجد صعوبة في اتخاذ القرارات | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | الخوف من السفر | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | صعوبة التنفس | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | السخونة و البرودة في جسمي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | أتجنب أشياء معينة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 | الشعور بعدم القدرة عل التفكير | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 | الخدر و النمنمة في الجسم | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53 | الشعور بانغلاق الحلق و عدم المقدرة على البلع | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 54 | فقدان الأمل في المستقبل | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55 | صعوبة التركيز | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56 | ضعف عام في أعضاء جسمي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57 | اشعر بالتوتر | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58 | الشعور بالثقل باليدين و الرجلين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59 | الخوف من الموت | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60 | الإفراط في النوم | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61 | أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62 | توجد عندي أفكار غريبة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63 | اشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64 | استيقظ من النوم مبكرا | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65 | إعادة نفس الأشياء عدة مرات | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66 | أعاني من النوم المتقطع | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 67 | الرغبة في تكسير و تحطيم الأشياء | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68 | توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69 | حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70 | الخوف من التواجد في التجمعات البشرية | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 71 | كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 72 | اشعر بحالات من الخوف و التعب | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 73 | اشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 74 | كثرة الدخول في الجدل و النقاش | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 75 | اشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 76 | الآخرون لايقدرون أعمالي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 77 | اشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 78 | الشعور بالضيق و كثرة الحركة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 79 | اشعر باني غير مهم | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 80 | اشعر بان أشياء سيئة سوف تحدث لي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 81 | الصراخ ورمي الأشياء | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 82 | أخاف من أن افقد الوعي أمام الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 83 | اشعر بان الآخرين يستغلوني | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 84 | يزعجني التفكير في الأمور الجنسية | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 85 | تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 86 | توجد عندي تخيلات و أفكار غريبة | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 87 | اعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 88 | الشعور باني غير قريب وبعيد من الآخرين | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 89 | الشعور بالذنب | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 90 | عندي مشكلة في عقلي "نفسي " | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

```
GET
  FILE='C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss\التنمر والصحة النفسية.sav'.
DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.
T-TEST
  /TESTVAL=180
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=الصحةالنفسية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## Test T

**Remarques**

| | | |
|---|---|---|
| Sortie obtenue | | 08-JUN-2022 10:21:01 |
| Commentaires | | |
| Entrée | Données | C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss\ التنمر والصحة النفسية.sav |
| | Jeu de données actif | Jeu_de_données1 |
| | Filtre | <sans> |
| | Pondération | <sans> |
| | Fichier scindé | <sans> |
| | N de lignes dans le fichier de travail | 40 |
| Gestion des valeurs manquantes | Définition de la valeur manquante | Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes. |
| | Observations utilisées | Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse. |
| Syntaxe | | T-TEST<br>/TESTVAL=180<br>/MISSING=ANALYSIS<br>/VARIABLES=الصحةالنفسية<br>/CRITERIA=CI(.95). |
| Ressources | Temps de processeur | 00:00:00,02 |
| | Temps écoulé | 00:00:00,02 |

[Jeu_de_données1] C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss\التنمر والصحة النفسية.sav

**tatistiques sur échantillon uniques**

| | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|
| الصحةالنفسية | 40 | 130,10 | 13,615 | 2,153 |

**Test sur échantillon unique**

| | Valeur de test = 180 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur |
| الصحةالنفسية | -23,180 | 39 | ,000 | -49,900 | -54,25 | -45,55 |

```
T-TEST
  /TESTVAL=120
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=التنمر
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## Test T

**Remarques**

| | | |
|---|---|---|
| Sortie obtenue | | 08-JUN-2022 10:29:45 |
| Commentaires | | |
| Entrée | Données | C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss\ التنمر والصحة النفسية.sav |
| | Jeu de données actif | Jeu_de_données1 |
| | Filtre | <sans> |
| | Pondération | <sans> |
| | Fichier scindé | <sans> |
| | N de lignes dans le fichier de travail | 40 |
| Gestion des valeurs manquantes | Définition de la valeur manquante | Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes. |
| | Observations utilisées | Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse. |
| Syntaxe | | T-TEST<br>/TESTVAL=120<br>/MISSING=ANALYSIS<br>/VARIABLES=التنمر<br>/CRITERIA=CI(.95). |
| Ressources | Temps de processeur | 00:00:00,00 |
| | Temps écoulé | 00:00:00,00 |

**Statistiques sur échantillon uniques**

| | N | Moyenne | Ecart type | Moyenne erreur standard |
|---|---|---|---|---|
| التنمر | 40 | 65,78 | 7,471 | 1,181 |

**Test sur échantillon unique**

| | Valeur de test = 120 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | ddl | Sig. (bilatéral) | Différence moyenne | Intervalle de confiance de la différence à 95 % | |
| | | | | | Inférieur | Supérieur |
| التنمر | -45,902 | 39 | ,000 | -54,225 | -56,61 | -51,84 |

```
CORRELATIONS
 /VARIABLES=الصحةالنفسية التنمر
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.
```

## Corrélations

**Remarques**

| | | |
|---|---|---|
| Sortie obtenue | | 08-JUN-2022 10:31:42 |
| Commentaires | | |
| Entrée | Données | C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss\ التنمر والصحة النفسية.sav |
| | Jeu de données actif | Jeu_de_données1 |
| | Filtre | <sans> |
| | Pondération | <sans> |
| | Fichier scindé | <sans> |
| | N de lignes dans le fichier de travail | 40 |
| Gestion des valeurs manquantes | Définition de la valeur manquante | Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes. |
| | Observations utilisées | Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire. |
| Syntaxe | | CORRELATIONS<br>/VARIABLES=التنمر الصحةالنفسية<br>/PRINT=TWOTAIL NOSIG<br>/MISSING=PAIRWISE. |
| Ressources | Temps de processeur | 00:00:00,00 |
| | Temps écoulé | 00:00:00,00 |

**Corrélations**

| | | التنمر | الصحةالنفسية |
|---|---|---|---|
| التنمر | Corrélation de Pearson | 1 | -,007 |
| | Sig. (bilatérale) | | ,967 |
| | N | 40 | 40 |
| الصحةالنفسية | Corrélation de Pearson | -,007 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,967 | |
| | N | 40 | 40 |