

فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم
الانفعالي في خفض الأسي النفسي لدى المراهقات
ضحايا التمر الإلكتروني

إعداد

د. أمانى عادل سعد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الاسكندرية

DOI:10.12816/0053301

مجلة الدراسات التربوية والانسانية .كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد العاشر - العدد الرابع - الجزء الأول - لسنة ٢٠١٨

فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني

د. أماني عادل سعد

DOI:10.12816/005301

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني، مع تقصي استمرارية هذا الأثر بعد شهرين من تطبيقه، وذلك لدى عينة مكونة من (١٠) طالباتٍ مراهقاتٍ بالصف الأول الثانوي ضحايا التنمر الإلكتروني، في العمر الزمني (١٥) عاماً، ويمتوسط حسابي (١٤,٣) وانحراف معياري ($\pm 1,1$)، وذلك باستخدام الأدوات التالية: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد: الباحثة، مقياس الأسى النفسي إعداد: Poulin, et al. (2005) وتعريب السيد كامل الشرييني (٢٠١٢)، مقياس التنمر الإلكتروني (نسخة الضحية) إعداد: أمينة إبراهيم الشناوي (٢٠١٤)، وبرنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد: الباحثة، وقد أسفرت نتائج البحث عن فعالية البرنامج المستخدم في خفض الأسى النفسي مع استمرارية هذا الأثر بعد شهرين من تطبيقه لدى المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، الأسى النفسي ، ضحايا

التنمر الإلكتروني

The Training Program Based on Emotion Regulation Strategies in Reducing the Psychological Distress among Female Adolescent Victims of Cyberbullying

Dr. Amany Adel Saad Ali
Psychological Health Department
Faculty of Education
Alexandria University

Abstract

This research aimed to detect the impact of the training program based on the emotional regulation strategies in reducing the psychological distress of female adolescent victims of cyberbullying, and the continuity of this effect after two months, in a sample of (10) female students of the first grade of secondary school and victims of cyberbullying, by using the following tools: emotional regulation strategies scale prepared by researcher, psychological distress scale prepared by: Poulin, et al. (2005) & the translated by Kamel El-Sherbiny (2012), the cyberbullying scale (the victim's copy) prepared by: Amina Ibrahim El-Shennawi (2014), and the training program based on the emotional regulation strategies prepared by the researcher. The research revealed the impact of the training program based on the emotional regulation strategies in reducing the psychological distress of female adolescent victims of cyberbullying and the continuity of this effect after two months.

Keywords: Emotion Regulation Strategies, Psychological Distress, Victims of Cyberbullying

مقدمة:

تعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها الهام في سلوك الأفراد، فهي إما أن تصف السلوك بالسواء أو أن تصفه بالاضطراب تبعاً لمستوياتها ودرجة مناسبتها للموقف ومن أهم مميزاتها قابليتها للتطويع والذي لولاه لما كان هذا التنظيم ممكناً، وانطلاقاً من هذه الأهمية، ظهر الاهتمام بجوانب أخرى تتعدى وصف الانفعال ومسببات حدوثه إلى كيف ننظم التعبير عن انفعالاتنا ونؤثر فيها، وكيف ندير هذا الجانب الهام والحيوي بطريقة نحافظ بها على صحتنا النفسية والجسمية، فظهر نتيجة لذلك ما اصطلح على تسميته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي عن طريقها نؤثر على مستويات استجاباتنا الانفعالية.

وتمثل ظاهرة التتمر الإلكتروني في الآونة الأخيرة مصدراً للقلق الاجتماعي، وخاصة مع انتشار وسائل الإعلام الإلكتروني، إذا يقوم المتتمر بالتهديد أو التخويف أو نشر الشائعات من خلال الهواتف المحمولة أو شبكة الإنترنت، وذلك بغرض إلحاق الضرر بصورة متكررة، ويحدث ذلك من طرف أقوى تجاه طرف أضعف سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو كليهما، مع إخفاء هوية المتتمر، كما تتمثل خطورة التتمر الإلكتروني في الجمهور العريض الذي يشاهد هذا النوع من التتمر، ومن ثم تنتشر المسؤولية، ولعل المستحدثات التكنولوجية ووسائل الاتصال الحديثة لها نصيب في أسباب زيادة وانتشار الظاهرة، فالمادة الإعلامية بداية من أفلام الكرتون والمسلسلات وصولاً إلى برامج التوك شو Talk Show كلها عوامل تؤدي إلى زيادة الظاهرة، وبالتالي أصبح التتمر يحدث عن بُعد وبطريقة أكثر إيذاءً وانتشاراً من خلال الرسائل النصية ومقاطع الفيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني والهواتف المحمولة، وقد أظهرت نتائج دراسة (Hinduja & Patchin (2008 التي أجريت على (١٣٧٨) من المراهقين أقل من (١٨) عاماً، أن ٣٢% من الذكور، و ٣٦% من الإناث أقرروا باستهدافهم كضحايا للتتمر الإلكتروني، وأشارت نتائج دراسة Floros, et al.

(2013) التي أجريت على (٢٠١٧) طالباً من طلاب المدارس الثانوي، أن ٣,٢٨% من المشاركين قد أستهدفوا كضحايا للتممر الإلكتروني، كما أشارت نتائج دراسة (Zhu et al. (2013 التي أجريت في الصين شيوع ظاهرة التمرم الإلكتروني بين طلاب المدارس الثانوي، حيث أشار ٨٨,٥٦% من المشاركين تم استهدافهم كضحايا لتمرر الإلكتروني ، وقد أشارت نتائج دراسة كل من (Baker & Tanrikulu, 2010; Fredstrom, et al., 2011) إلى الآثار السلبية المترتبة على الضحية إثر التعرض للتمرر الإلكتروني ومن هذه الآثار: الاكتئاب، والقلق، وتقدير الذات المنخفض.

ويعتبر الأسى النفسي مؤشراً دالاً على اضطراب صحة الفرد النفسية، فهو مرتبط بزيادة مخاطر التعرض للقلق والاكتئاب واضطراب الشخصية والفتش الأكاديمي، فالمعاناة جزء من حياة الانسان، ولكن تختلف طريقة تفاعل الأفراد معها، فهناك من يستسلم لمعاناته وتسيطر عليه مشاعر اليأس والإحباط والتشاؤم، وهناك من يواجه هذه المعاناة بالعزيمة والإرادة والتحدي، ويحول المأزق الذي يمر به إلى إنجاز، وعادة ما يحتاج الفرد المصاب بالأسى النفسي إلى المساندة النفسية من قبل الآخرين، لذلك هدف البحث الحالي إلى تقديم برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لخفض الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التمرر الإلكتروني.

مشكلة البحث:

مع التقدم التكنولوجي امتد التمرر إلى الإنترنت ووسائل الاتصال الأخرى، وهذا النوع من التمرر يشكل ضرراً خاصاً على ضحاياها بسبب سهولة إثارة الشائعات وعدم القدرة على صد الضرر، إذا ما نُشر على الإنترنت، إلى جانب عدم وجود سلطة مركزية على شبكة الإنترنت، وليقين المتممر أنه مجهول الهوية فيما يتعلق بالضحية والمسؤولين، وتعاني ضحايا التمرر الإلكتروني تبعاً لذلك من عدة مشكلات نفسية واجتماعية، فقد توصلت دراسة كل من (Aoyama, 2010)،

(Cowie ,2013,Ortega, et al. ,2012) إلى إقرار ضحايا التتمر الإلكتروني بالنتائج الانفعالية الآتية: الشعور بالخجل، الغضب، الانزعاج، الشعور بالضغط النفسي، القلق، الخوف، الشعور بالوحدة النفسية والعزلة، أو الانسحاب الاجتماعي والذي ينتج عن انخفاض تقدير الذات والاكتئاب ، وانعدام قدرة الدفاع عن النفس، كما توصلت دراسة (Schneider, et al. (2012 إلى ارتفاع مستوى الأسي النفسي لدى أفراد العينة الذين تعرضوا للتتمر الإلكتروني، وأن الإناث أكثر تعرضاً للتتمر الإلكتروني من الذكور لا سيما من قبل الرسائل النصية والمكالمات الهاتفية ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة مما يعرضهن لخبرة الأسي النفسي إثر تكرار وقوعهن كضحايا للمتتمرين إلكترونياً، وقد تلمست الباحثة مشكلة البحث الحالي من خلال خبرتها الميدانية في الحقل التربوي أثناء الإشراف على مجموعات التربية العملية ومن خلال ملاحظة الباحثة لسلوكيات بعض الطالبات المراهقات بالمدرسة الثانوية، وبذلك تتركز مشكلة البحث الحالي في الإجابة على الأسئلة التالية:

١. هل تختلف درجات المراهقات ضحايا التتمر الإلكتروني على مقياس الأسي النفسي قبل وبعد تقديم البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي؟
٢. هل يستمر أثر البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الأسي النفسي لدى عينة البحث بعد شهرين من تطبيق البرنامج؟

أهداف البحث:

١. خفض الأسي النفسي المتمثل في (تدني قيمة الذات، القلق/لاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي، التهيج أو القابلية للاستثارة) لدى عينة البحث من خلال برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتمثلة في

(الاجترار، المشاركة الاجتماعية، الإلهاء ، الكبت، إعادة التقييم، إعادة التركيز الإيجابي، الكارثية، القبول).

٢. فهم وتفسير التأثير المتبادل بين الأسى النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى ضحايا التمر الإلكتروني.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تتبع الأهمية النظرية لهذا البحث مما يلي:

- يُعد تخفيض حدة الأسى النفسي لدى المراهقين حاجة ضرورية بغية استعادة التوازن وإعادة بناء الفرد والمجتمع.
- تُعد مرحلة المراهقة (عينة البحث الحالي) قاعدة الرشد التي تكتمل فيها الملامح الأساسية لشخصية الفرد لكي يستعد بعدها للانخراط في المجتمع ويصبح فيما بعد مواطنًا يعطي ويأخذ بغية تحقيق أهدافه، وبناء المجتمع الذي ينتمي إليه.
- قلة الدراسات العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثة - التي استخدمت برامج تقوم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لخفض الأسى النفسي لدى المراهقات.

الأهمية التطبيقية:

- تزويد المرشدين التربويين ببرنامج يمكن تطبيقه على عينات أخرى من المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني.
- لفت انتباه الوالدين والمختصين والتربويين للآثار النفسية التي تتعرض لها الفتيات إثر التعرض للتمر الإلكتروني.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

١- برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي The training program :Passed on Emotion Regulation Strategies

وتعرفه الباحثة بأنه: " هو ذلك المخطط الاستراتيجي المنظم لمجموعة من الممارسات الموزعة القائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار، المشاركة الاجتماعية، الإلهاء ، الكبت، إعادة التقييم، إعادة التركيز الإيجابي، الكارثية، القبول) ، وذلك باستخدام عدد من الأنشطة والخبرات والوسائل والفنيات مثل (النمذجة، و التعزيز، الاسترخاء، المناقشات و الحوار، مهام الواجبات المنزلية، المواجهة المعرفية، التنفيس الانفعالي، و الحديث الذاتي وإيقاف التفكير) بهدف خفض الأسي النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني بالمرحلة الثانوية".

٢- استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotion Regulation Strategies:

وتعرفها الباحثة بأنها: "الأساليب التي تستخدمها الطالبة المراهقة للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية لديها، وهي تشمل الاستراتيجيات الآتية: الاجترار، المشاركة الاجتماعية، الإلهاء ، الكبت، إعادة التقييم، إعادة التركيز الإيجابي، الكارثية، القبول، وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المراهقة في مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعد لذلك إعداد: الباحثة. وتتمثل هذه الاستراتيجيات في البحث الحالي فيما يلي :

أ- الاجترار Ruminating : وتتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على

الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات.

ب- استراتيجية المشاركة الاجتماعية social sharing: وتتمثل بالحديث إلى

شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل تتعلق بحدث أثار انفعالات

معينة.

ج- استراتيجية الإلهاء Distraction: وتتضمن أفعال يقوم بها الفرد ليشعر على نحو أفضل، كأن يتلاعب بالبيئة أو ينخرط في نشاط يوفر له إلهاءاً أو عوناً انفعالياً .

د- إعادة التقييم Reappraisal : وهي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً كطريقة لخفض التوتر .

هـ- الكبت Repression: وتشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً .

و- إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing: وتشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الموقف الحالي.

ز- الكارثية Catastrophizing: وتشير إلى أفكار تركز على فظاعة ما اختبره الفرد .

ح- القبول Acceptance: وتشير إلى درجة رضوخ و إذعان الفرد لما حدث.

٣- الأسي النفسي Psychological Distress

يقصد به حالة انفعالية غير سارة من قبل الطالبة المراهقة للاستجابة لضغوط معينة ينتج عنها أذى دائم أو مؤقت لها، وهو يشتمل على الأبعاد الآتية: تدني قيمة الذات، القلق/الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي، والتهيج أو القابلية للاستثارة، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المراهقة على المقياس المعد لذلك إعداد (Poulin, et al (2005 وتعريب: السيد كامل الشرييني (٢٠١٢)، ويمكن تعريف أبعاد الأسي النفسي فيما يلي:

أ- تدني قيمة الذات Self-Depreciation يقصد به: الشعور بعدم القيمة والفائدة، والمكانة المتدنية، والميل للعزلة والابتعاد عن الآخرين".

ب- القلق/الاكتئاب Anxiety / Depression يقصد به اضطرابان يتميزان بعدم الارتياح وانشغال البال والكدر والنكد والإنهاك وصعوبة التركيز وعدم الاستقرار والحزن.

ج-عدم الاندماج الاجتماعي Social Disengagement ويقصد به عدم الاكتراث بآراء وأفكار الآخرين، وعدم الجدوى في التعامل معهم، والافتقار إلى المبادرة والدافعية.

د-التهيج أو القابلية للاستثارة Irritability ويقصد به حالة تتميز بالعدوانية لأتفه الأسباب، والحساسية المفرطة، والغضب عند توجيه النقد.

٤- التنمر الإلكتروني Cyberbullying:

يقصد به: "أي سلوك يتم من خلال قدرة فرد أو مجموعة من الأفراد على استخدام وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات الحديثة وتطبيقاتها المختلفة، يهدف إلى الإيذاء المتعمد والمتكرر لفرد أو مجموعة من الأفراد، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المراهقة على المقياس المعد لذلك، إعداد: أمنية إبراهيم الشناوي (٢٠١٤).

٥- ضحايا التنمر الإلكتروني Victims of Cyberbullying:

يقصد بهم في البحث الحالي: "الطالبات المراهقات اللاتي تعرضن إلى سلوكيات متعمدة ومتكررة من خلال استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة (الهاتف المحمول، صفحات التواصل الاجتماعي، غرف المحادثة عبر الإنترنت، المساعدات الرقمية) وتتضمن هذه السلوكيات الإيذاء اللفظي أو الجنسي أو الإقصاء الاجتماعي مع إخفاء هوية المتنمر.

الإطار النظري:

أولاً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotion Regulation Strategies:

يعد التنظيم الانفعالي واحداً من المفاهيم التي لقيت اهتماماً متزايداً من الباحثين، وقد انبثق عن هذا الاهتمام وجهات نظر لعل أهمها تحديد التنظيم الانفعالي بمجموعة استراتيجيات تتيح للفرد ممارسة تأثيراً ما على انفعالاته، ويشتمل مفهوم التنظيم الانفعالي على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية والاشعورية المعرفية، والسلوكية، والفسولوجية، ويشير إلى العملية التي

يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي، وتتعدد جهات النظر المتعلقة به، فبالنسبة إلى Gross يمكن هذا المفهوم الفرد من استخدام مجموعة طرق للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية (حيدر مزهر يعقوب، ٢٠١١، ٤٥٥، ويعرفه (2003, 282) Gross بأنه «العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو- أو يخبره الآخرون من حوله- وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات.

نظرية التنظيم الانفعالي:

يعد Gross صاحب نظرية التنظيم الانفعالي وقد حدده عام (٢٠٠٢) بأنه: الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، ويحدد Gross هذه المكونات بثلاثة مكونات هي: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم (حيدر مزهر يعقوب، ٢٠١١، ٤٥٥).

استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي وتشير إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء (Lopes, et al., 2005, 113)

وتتعدد تصنيفات استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ولحدي هذه التصنيفات تصنيف Parkinson and Totterdell والذين يصنفان استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى أربع فئات وهي: فئة الانخراط المعرفي cognitive engagement category ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها: إعادة التقييم المعرفي والاجترار والكارثية، وفئة اللانخراط المعرفي cognitive-disengagement category

ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها: استراتيجية الإلهاء وإعادة التركيز الإيجابي،
وفئة الانخراط السلوكي behavioral-engagement category ومن
الاستراتيجيات المتضمنة فيها: استراتيجية المشاركة الاجتماعية، وفئة
استراتيجيات اللانخراط السلوكي behavioral-disengagement category
ومن الاستراتيجيات المتضمنة فيها: استراتيجية الكبت (Brans, et al.,
2013, 1-2).

ويصنف البعض الآخر الاستراتيجيات استناداً إلى متغير النوع فقط،
ويحددونها بعدد من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والفسيولوجية والاجتماعية
والتي تستخدم لنقص أو نزيد الانفعال، وإما لنحافظ عليه (Omran,
2011,106)، وفيما يلي تعريف مختصر لبعض هذه الاستراتيجيات:

١. إعادة التقييم **Reappraisal**: وهي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف
الضاغطة نفسياً كطريقة لخفض التوتر.

٢. حل المشكلات **Problem Solving**: وهي عبارة عن استجابات يحاول الفرد
بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء أثارها. ولهذه الاستراتيجية آثار
مفيدة على الانفعالات لكونها تعدل أو تقضي على الضغوط (aldo &
hoeksema, 2010, 974-975) فالأفراد منخفضي التوجه لحل المشكلات، أو
لديهم مهارات قليلة في حل المشكلات يمكن أن يتعرضوا لعدد من المشكلات
كالإكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات واضطرابات الأكل (Gross,1998, 273).

٣. الاجترار **Ruminating**: وتتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات
السلبية، وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات؛ مع أن الأفراد
المنخرطين بالاجترار يفهمون مصدر توترهم (aldo & hoeksema, 2010,
974-975).

٤. لوم الذات **Self-blame**: وتشير إلى أفكار يضع الفرد فيها اللوم على نفسه إزاء
ما اختبره.

٥. لوم الاخرين **Other-blame**: وتشير إلى أفكار يضع الفرد فيها اللوم حول ما اختبره على البيئة أو على شخص آخر.

٦. الكارثية **Catastrophizing**: وتشير إلى أفكار تركز على فظاعة ما اختبره الفرد.

٧. إعادة التركيز الإيجابي **Positive refocusing**: وتشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالي.

٨. إعادة التركيز على التخطيط **Refocus on planning**: تشير إلى التفكير حول الخطوات التي سيتخذها الفرد، وكيف سيتعامل مع الحدث السلبي.

٩. القبول **Acceptance**: وتشير إلى درجة رضوخ واذعان الفرد لما حدث (Omran,2011,106) وهي أيضاً استراتيجية الانسجام بشكل كامل مع الانفعالات، والأفكار، والأحاسيس الجسدية بدون أن يحاول الفرد أن يغيرها أو يسيطر عليها أو يتجنبها؛ كما أنها تتضمن الانفتاح على الخبرة (Gross, 2003, p.283).

١٠. الكبت **suprision**: وتعتبر استراتيجية الكبت من الاستراتيجيات غير التكيفية، لكونها تمثل عامل خطر في علم النفس المرضي، وتشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً (Dillon, et al.,2007, 354)، والكبت نوعان: إما كبت الأفكار، أو كبت الانفعال. تعد الأولى استراتيجية تنظيم انفعال معرفية، وتتضمن تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي، وتقلل هذه الاستراتيجية في حالات الانفعال والتوتر الزائد، وتقود إلى زيادة الانفعال السلبي، في حين أن الثانية تركز على كبت أو تجنب الانفعالات المؤلمة (Rusk,2012, 9).

١١. استراتيجية الإلهاء **Distraction**: وتتضمن أفعال يقوم الفرد بها ليشعر على نحو أفضل كأن يتم التلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءاً أو عوناً انفعالياً للفرد (Silk, et al., 2006, 69-70)، ولهذه الاستراتيجية آثار إيجابية عند التعامل مع المواقف المثيرة انفعالياً، فتقلل الانتباه بعيداً عن المثير المسبب للإجهاد، وترتبط بانخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي.

١٢. استراتيجية المشاركة الاجتماعية **social sharing**: تتمثل بالحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل، تتعلق بموقف أثار انفعالات معينة، وتتميز بقدرتها على زيادة الانفعالات الإيجابية، وانقاص الانفعالات السلبية (Brans, et al., 2013, 2).

وتشير نتائج دراسة (Kwon, et al, 2013) إلى ان الإناث أكثر

استخداماً من الذكور لاستراتيجيتي الاجترار والكبت من الذكور.

ثانياً: الأسي النفسي: Psychological Distress

مفهوم الأسي النفسي:

هو "الميل إلى خبرة سلبية، التي يشعر خلالها الأفراد بعدم الرضا عن أنفسهم وعن الحياة بشكل عام" (أمينة قويدر، ٢٠١٤، ٥٦).

وهو "استجابة انفعالية يصاب بها الشخص عندما يمر بخبرة قاسية، فهو خبرة مميزة في حياة الفرد ينتج عنها عدم الرضا عن الحياة وتؤثر على معنى الحياة" (نجوى على محمد، ٢٠١٦، ٢٦).

وهو "حالة انفعالية تتمثل في أعراض الاكتئاب (الحزن واليأس)، والقلق (الشعور بالتوتر والاجترار)، والقابلية للاستثارة أو التهيج، والتي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات جسمية مثل الأرق، الصداع، الألم الجسدي، ونقص النشاط" (Morrone, et. al., 2017, 2).

وهو "اضطراب انفعالي يمكن أن يؤثر على الأدوار الاجتماعية والتفاعلات اليومية للفرد وهو يضم عدد من الأعراض منها: القلق/الاكتئاب، الاضطرابات الجسمية، انخفاض تقدير الذات، وانخفاض الاندماج الاجتماعي والذي من شأنه أن يؤثر على صحة الفرد وهنائه النفسي" (Drpeau, et. al. , 2012,123).

وتشير نتائج دراسة كل من (Caron & Liu, 2011 ; Myklestad, et.

al., 2011) إلى ارتفاع معدلات انتشار الأسي النفسي لدى الإناث بالمقارنة بالذكور.

التفسيرات النظرية للأسي النفسي.

تؤكد نظرية التحليل النفسي على دور العوامل اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع، في ظهور الأسى النفسي حيث أنه صراع نفسي لاشعوري لمواجهة الصعوبات التي يواجهها الفرد، وتركز النظرية السلوكية على الطرق التي يتعلمها الفرد من خلال اقترانها باستجابات الضغوط في مواقف محددة، أما النظرية المعرفية فتزى أن الأفراد الذين يعانون من الأسى النفسي لديهم آراء سلبية عن ذواتهم وبيئاتهم، وتركز نظرية التفاعل البيئشخصي بين الأشخاص على عزو الأسى النفسي إلى أنماط مضطربة وظيفياً من التفاعلات بين الأفراد (Carson, et. al., 1996, 113)

ثالثاً: مفهوم التنمر الإلكتروني: Cyberbullying

يعرفه (Langos 288: 2012) على أنه "استخدام وسائل تكنولوجيا المعلومات في تنفيذ سلسلة من الأفعال تهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر (الضحية) بشرط إخفاء الهوية للمتنمر".

وتعرفه أمل يوسف عبد الله (٢٠١٦، ٢٢٧) بأنه: "ذلك السلوك المتكرر الذي يهدف إلى إيذاء شخص آخر لفظياً أو اجتماعياً، أو جنسياً من قبل شخص واحد أو عدة أشخاص وذلك بالقول أو الفعل للسيطرة على الضحية وإذلالها ونيل مكتسبات غير شرعية منها عن طريق وسائل الاتصال الاجتماعي".

ويعرفه (رمضان عاشور حسين، ٢٠١٦، ٥٩ . ٦٠) على أنه: "شخص أو عدة أشخاص يقومون من خلال الحساب الإلكتروني عبر الفيس بوك بإيذاء الضحية أو الضحايا من خلال عدة أساليب تشمل: التخفي الإلكتروني، المضايقات الإليكترونية، القذف الإلكتروني، المطاردة الإلكترونية".

وتعرفه (إسلام عبد الحفيظ محمد، ٢٠١٧، ٥٢٣) على أنه: "سلوك متعمد ومتكرر ضد طالب أو أكثر من خلال استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة (الهاتف المحمول، صفحات التواصل الاجتماعي، غرف المحادثة عبر الإنترنت، المساعدات الرقمية) ويتضمن الإيذاء اللفظي أو الجنسي أو إقصاء اجتماعي مع إخفاء الهوية".

ويعرفه (هشام عبد الفتاح المكانين وآخرون، ٢٠١٨، ١٨٨) بأنه: "التحرشات التي يقوم بها طلبة المدارس الثانوية باستخدام وسائل الاتصال الحديثة من هواتف ذكية أو بريد إلكتروني أو وسائل الاتصالات الإلكترونية الاجتماعية كالفيس بوك والواتس آب وغيرها لإلحاق الأذى بطالب آخر. وبالتالي يمكن تعريف التتمر الإلكتروني على أنه: " أحد أنواع التتمر غير المباشر، لا يكشف فيه المتتمر عن هويته، ويمارس فيه المتتمر سلوكيات متعمدة ومتكررة من خلال وسائل التواصل الإلكتروني المختلفة تهدف إلى الاستهزاء وتشويه السمعة والإقصاء والإزعاج وانتهاك الخصوصية والإهانة والتهديد للضحية"

وقد توصلت نتائج دراسة (Zhang, et al (2014 إلى أن الخصائص الأساسية للتتمر الإلكتروني هي:

- النية للإيذاء: النية لإحداث الضرر والتعمد والقصدية.
- التكرار: حيث أن التتمر هو فعل عدواني متكرر.
- الجهل بهوية المتتمر.
- عدم تكافؤ القوة: ربما بسبب عامل السن، أو المرونة النفسية.

التفسيرات النظرية للتتمر:

ترى نظرية التحليل النفسي أن سلوك التتمر هو نتاج للتناقض بين دوافع الحياة والموت، وتحقيق اللذة عن طريق تعذيب الآخرين وعقابهم والتصدي لهم كي لا ينجحوا، بينما ترى النظرية السلوكية أن سلوك التتمر هو نوع من الاستجابات السائدة في شخصية الأفراد، ويرى باندورا Bandura أن التتمر سلوك متعلم عن طريق نماذج العائلة والأقران والنماذج التي تعرضها وسائل الاعلام في الأفلام والمسلسلات وأفلام الكرتون، في حين ترى نظرية المعالجة الاجتماعية أن الأفراد المتتمرين يعالجون المعلومات الاجتماعية معالجة مشوهة إذ يعاني المتتمرون تدنياً في التعاطف مع الآخرين والمهارات الاجتماعية، في حين يرى أصحاب النظرية المعرفية أن المتتمرين يعانون من وجود بعض

التحريفات المعرفية في أنماط تفكيرهم ويميلون إلى التفكير أحادي الاتجاه نحو الآخرين ولديهم اتجاهات إيجابية نحو العنف (مسعد نجاح أبو الديار، ٢٠١٢، ٧١، ٧٣ - ٧٥، ٧٧، ٨١).

آثار التمر على الضحايا:

يميل ضحايا التمر إلى الشعور بالقلق وعدم الشعور بالأمان والحذر، ويحتمل أن يعاني ضحايا التمر من الاكتئاب وتدني تقدير الذات الذي قد يستمر إلى البلوغ، فهم ينقصهم الدعم الاجتماعي، كما أن أقرانهم يهملونهم، ويعانون من نقص دعم الأقران والمساندة الاجتماعية وبالتالي يميلون إلى الانعزالية والخجل والانسحاب وتدني المهارات الاجتماعية (مسعد نجاح أبو الديار، ٢٠١٢، ٩٠ - ٩١).

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات اهتمت بالعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والأسي النفسي لدى المراهقين:

دراسة (Aldo & Hoeksema 2010) :

بعنوان: "فحص تشخيصي"، هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين أربعة استراتيجيات للتنظيم الانفعالي (الاجترار، الكبت، إعادة التقييم، حل المشكلات) وأعراض ثلاثة اضطرابات نفسية (الاكتئاب، القلق، اضطرابات الأكل)، وذلك لدى عينة (٢٥٢) طالباً وطالبةً من طلاب الجامعة بواقع (١٤٠ أنثى، ١١٢ ذكر)، بمتوسط عمري (١٨،٤٤)، وذلك باستخدام مقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Carver, et al (1989) ومقياس الاضطرابات النفسية، وقد توصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (الاجترار، الكبت) كانت أكثر ارتباطاً مع الاضطرابات الثلاثة بالمقارنة مع استراتيجيات التنظيم التكيفية (إعادة التقييم، وحل المشكلات).

دراسة (Omran 2011) :

بعنوان: " العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاكتئاب والقلق"، هدفت الدراسة بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والقلق والاكتئاب، وذلك لدى عينة تكونت من (٤٨٤) طالباً من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٣٢) عاماً، وذلك باستخدام مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (CERQ) إعداد الباحث، ومقياس الاكتئاب لأرون بيك (BDI - II, 1996)، ومقياس القلق (السمة/ الحالة) إعداد (Mahram 1993)، وقد توصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات لوم الذات والاجترار ارتبطت بمستوى عالٍ من القلق والاكتئاب، في حين أن استراتيجيات إعادة التركيز، وإعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط ارتبطت مع مستوى منخفض من القلق والاكتئاب.

دراسة (Kwon, et al 2013):

بعنوان: "الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع والثقافة: العلاقة بالاكتئاب"، هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التنظيم الانفعالي والاكتئاب، مع تقصي الفروق في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع والثقافة، وذلك لدى عينة تكونت من (٧٦٤) طالباً جامعياً و باستخدام الأدوات التالية: مقياس التنظيم الانفعالي (ERQ, Gross & John, 2003) ومقياس الاكتئاب (CES-D, Radloff, 1977)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين استراتيجيات إعادة التقييم وكبت الغضب وأعراض الاكتئاب، كما توصلت الدراسة إلى أن الإناث أكثر استخداماً من الذكور لاستراتيجيات الاجترار والكبت.

ثانياً: دراسات اهتمت بتقصي الأسى النفسي لدى المراهقين ضحايا التنمر الإلكتروني:

دراسة (Aoyama 2010):

بعنوان: "التنمر الإلكتروني: البروفيل النفسي لدى الضحايا"، هدفت الدراسة إلى معرفة المشكلات النفسية التي يعاني منها ضحايا التنمر الإلكتروني وذلك لدى عينة تكونت من (٤٦٣) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية والمرحلة

الثانوية، وقد توصلت الدراسة إلى أن ضحايا التتمر الإلكتروني يعانون من الاكتئاب، القلق، والضغط.

دراسة (Ortega, et al (2012):

بعنوان: "النتائج الانفعالية للتتمر والتتمر الإلكتروني على الضحايا: دراسة عبر ثقافية" هدفت الدراسة إلى تحليل النتائج الانفعالية على ضحايا التتمر التقليدي المباشر وغير المباشر وكذلك على ضحايا التتمر الإلكتروني خلال الموبايل والإنترنت على عينة مكونة من (٨٦٢) مراهقاً في العمر الزمني (١٨-١٢) عاماً وذلك باستخدام مقياسين أحدهما لقياس خبرة التعرض للأشكال المختلفة للتتمر والنتائج الانفعالية المترتبة عليه، وقد توصلت الدراسة إلى إقرار الضحايا الذين تعرضوا للتتمر الإلكتروني بالنتائج الانفعالية الآتية: الشعور بالخجل، الغضب، الانزعاج، الضغط، القلق، الخوف، الشعور بالوحدة، وانعدام قدرة الدفاع عن النفس والاكتئاب.

دراسة (Schneider, et al (2012):

بعنوان: "التتمر الإلكتروني والمدرسي والأسى النفسي لدى طلاب المدرسة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى تفصي العلاقة بين التتمر الإلكتروني والمدرسي والأسى النفسي لدى عينة تكونت من (٢٠٤٠٦) مراهقاً ومراهقةً في الصفوف من التاسع حتى الثاني عشر وذلك باستخدام مقياس الأسى النفسي، ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس التتمر الإلكتروني والمدرسي إعداد الباحثون، وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الأسى النفسي لدى أفراد العينة الذين تعرضوا لأي من التتمر الإلكتروني أو المدرسي.

دراسة (Cowie (2013):

بعنوان: "تأثير التتمر الإلكتروني على الرفاهة والصحة الانفعالية لدى المراهقين"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير التتمر الإلكتروني على الاضطرابات الانفعالية لدى الأطفال والمراهقين، وذلك لدى عينة مكونة من

(٢٣٤٢٠) طفلاً ومراهقاً، وذلك باستخدام استبيان لعمل دراسة مسحية حول أداء عينة البحث في التمر الإلكتروني والفرق بينه وبين التمر التقليدي، وآثاره على الصحة النفسية ورفاهية الضحايا، وقد توصلت الدراسة إلى أن التمر الإلكتروني تسبب للضحايا في الوحدة النفسية والعزلة، أو الانسحاب الاجتماعي والذي ينتج عن انخفاض تقدير الذات والاكتئاب كما أنهم معرضين لإدمان الكحوليات أو لسلوكيات الانتحار.

دراسة إسلام عبد الحفيظ محمد (٢٠١٧):

بعنوان: "التمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعلم ما قبل الجامعي"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعليم ما قبل الجامعي، وذلك لدى عينة مكونة من (٢١١) طالباً وطالبة بواقع (١٦٩ طالبة، ٤٢ طالباً)، وباستخدام مقياس التمر التقليدي، إعداد: مسعد أبو الديار، ومقياس التمر الإلكتروني من إعداد: الباحثة، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التمر التقليدي والإلكتروني بالنسبة لضحايا التمر وبالنسبة للمتمرين، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس كل من التمر التقليدي والإلكتروني للضحايا وفقاً للنوع (ذكور / إناث).

تعقيب:

١. لقد توصلت الدراسات السابق ذكرها إلى وجود علاقة طردية بين استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية (الاجترار، الكبت، لوم الذات) وأعراض الاكتئاب، القلق، واضطرابات الأكل بالمقارنة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية (إعادة التقييم، حل المشكلات، إعادة التركيز، وإعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط) التي ارتبطت عكسياً مع مستوى كل من القلق والاكتئاب.
٢. كما توصلت الدراسات إلى وجود علاقة طردية بين التعرض للتمر الإلكتروني والأسي النفسي حيث نجد إقرار الضحايا الذين تعرضوا للتمر الإلكتروني بالنتائج الانفعالية الآتية: الشعور بالخجل، الغضب، الانزعاج، الضغط، القلق، الخوف، الشعور بالوحدة النفسية، وانعدام قدرة الدفاع عن النفس، الاكتئاب، العزلة، أو الانسحاب الاجتماعي، انخفاض تقدير الذات.
٣. كما توصلت الدراسات إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للتمر الإلكتروني، كما أنهن أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية، لذلك اهتم البحث الحالي بتناول هذه المشكلة من خلال تصميم برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الأسي النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني.

ويمكن صياغة فرض البحث الحالي على النحو التالي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد مجموعة البحث في القياسات (القبلي - البعدي - التبعي) على أبعاد مقياس الأسي النفسي (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) و الدرجة الكلية تبعاً لفعالية البرنامج المستخدم.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث ومتغيراته:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي، والتصميم ذي المجموعة الواحدة حيث هدف البحث إلى التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (متغير مستقل) في خفض الأسى النفسي (متغير تابع) لدى أفراد مجموعة البحث، وذلك من خلال التطبيق القبلي لمقياس الأسى النفسي على مجموعة البحث ثم إعادة التطبيق البعدي على نفس المجموعة بعد تنفيذ أنشطة البرنامج؛ للتعرف على فعالية البرنامج المستخدم، ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد شهرين من التطبيق البعدي للمتابعة ومعرفة استمرارية أثر البرنامج المستخدم.

ثانياً: عينة البحث:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت من عدد (١٠٠) طالبةً مراهقةً من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرستي تقسيم الزهور والسيدة عائشة الثانوية بنات بإدارة المنتزه التعليمية بمحافظة الإسكندرية، في العمر الزمني (١٥) عاماً، وبمتوسط حسابي (١٤,٦) وانحراف معياري ($\pm 1,2$).

ب. عينة البحث الأساسية:

تكونت مجموعة البحث التجريبية من (١٠) طالباتٍ مراهقاتٍ ضحايا للتمر الإلكتروني بالصف الأول الثانوي بمدرسة تقسيم الزهور الثانوية بنات بإدارة المنتزه التعليمية بمحافظة الإسكندرية، في العمر الزمني (١٥) عاماً، وبمتوسط حسابي (١٤,٣) وانحراف معياري ($\pm 1,1$)، وقد تم اشتقاق عينة البحث الأساسية بعد تطبيق مقاييس البحث على عينة قوامها (٣٨) طالبةً مراهقةً بحيث اشتملت منهن الباحثة الطالبات المراهقات اللاتي حصلن على (٢٧%) أعلى على مقياس كل من التمر الإلكتروني (نسخة الضحية) ومقياس الأسى النفسي، و(٢٧%)

أدنى على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي حيث $n=10$ ، وهن من اعتبرتهن الباحثة العينة الأساسية للبحث، حيث تم استبعاد عدد (7) طالبات حصلن على درجات مرتفعة على مقياس التمر الإلكتروني (نسخة الضحية)، ولكن حصلن على درجات متوسطة إلى منخفضة في مقياس الأسي النفسي؛ أو حصلن على درجات متوسطة إلى مرتفعة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وذلك لكي تتحقق لعينة البحث الأساسية الاستفادة الكاملة من جلسات البرنامج، والجدول (1) يوضح كيفية اشتقاق عينة البحث الأساسية.

جدول (1) كيفية اشتقاق عينة البحث الأساسية

العدد(ن)	الدرجة	المستوى	المقياس
17	أكثر 83,38	المرتفع	مقياس التمر الإلكتروني (نسخة الضحية) ن=38
11	83-47	المتوسط	
10	أقل 6,35	المنخفض	
10	أكثر 92,18	المرتفع	مقياس الأسي النفسي ن=38
13	92-54	المتوسط	
15	أقل 53,84	المنخفض	
9	أكثر 67,40	المرتفع	مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ن=38
16	67-40	المتوسط	
13	أقل 39,32	المنخفض	

ثم قامت الباحثة بالتأكد من تكافؤ مجموعة البحث في كل من العمر الزمني، والقياس القبلي لكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والأسي النفسي والتمر الإلكتروني (نسخة الضحية)، قبل تطبيق البرنامج المستخدم بالبحث من خلال حساب قيم (Z) لكولموجروف سميرنوف لعينة واحدة -Kolmogorov-Smirnov test، لدلالة الفروق في كل من العمر الزمني، والقياس القبلي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وللأسي النفسي وللتتمر الإلكتروني وهذا ما يوضحه جدول (2)

جدول (٢) اختبار كولموجوروف سميرنوف لدلالة الفروق في المجموعة الواحدة للعمر الزمني في كل من العمر الزمني، والقياس القبلي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وللأسى النفسي وللتنمر الإلكتروني حيث $n = (١٠)$

المتغير	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة كولموجوروف سميرنوف	قيمة (Z)	الدلالة
العمر الزمني	١٠	١٥,٣٠	١,٨	٠,٧٢	٠,٣٦	غير دالة
استراتيجيات التنظيم الانفعالي	١٠	٢٣,٣٣	١,٢	٠,٨٧	٠,٢٩	غير دالة
الأسى النفسي	١٠	١٨,٩٠	١,٩	٠,٧٩	٠,٣٨	غير دالة
التنمر الإلكتروني (نسخة الضحية)	١٠	٢٨,٧٧	١,٦٧	٠,٩٦	٠,٣٢	غير دالة

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠١) = \pm ٢,٥٨$ ، وعند مستوى دلالة $(٠,٠٥) = \pm ١,٩٦$

يتضح من جدول (٢) أن قيم Z المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠٥)$ ؛ مما يدل على عدم وجود فروق بين طالبات عينة البحث في كل من العمر الزمني والقياس القبلي لكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والأسى النفسي والتنمر الإلكتروني.

ثالثاً: أدوات البحث:

أمكن تحديد الأدوات المناسبة لقياس متغيرات البحث التي تتناسب عينته، وذلك كما يلي:

١. مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي. إعداد: الباحثة.
٢. مقياس الأسى النفسي. إعداد: Poulin. et al. (2005) وتعريب السيد كامل الشربيني (٢٠١٢).
٣. مقياس التنمر الإلكتروني (نسخة الضحية). إعداد: أمينة إبراهيم الشناوي (٢٠١٤).
٤. برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي. إعداد: الباحثة.

وفيما يلي وصف لهذه الأدوات:

١- مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي: إعداد : الباحثة ملحق (٢)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس الحالي إلى الكشف عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المرهقات بالمرحلة الثانوية.

خطوات بناء المقياس: تم بناء المقياس مروراً بعدد من الخطوات:

اختيار أبعاد ومفردات المقياس:

◀ اعتمدت الباحثة لاختيار أبعاد المقياس على مراجعة الدراسات التي اهتمت باستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

◀ كما تمت الاستفادة من الإطار النظري للبحث الحالي، وكذلك المقاييس المختلفة التي استخدمت في الدراسات السابقة، وذلك في وضع أبعاد ومفردات المقياس، ومن تلك المقاييس ما يلي:

○ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Gross 2003)

○ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Silk. et al. 2006)

○ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Dillon. et al. 2007)

○ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد. (Aldao & Susan 2010)

○ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Omran 2011)

○ مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Brans. et al. 2013)

◀ وبعد تحديد أبعاد المقياس، تم وضع المفردات لكل بُعد، أصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (٣٤) مفردة، ثم تم مراجعة المقياس لغويًا (صياغة ومعنى)؛ لكي يتناسب مع عينة البحث.

◀ ثم تم عرض المقياس على نخبة من الأساتذة المحكمين ملحق (١) وبعد إجراء التعديلات، تم تطبيق المقياس على عينة التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بلغت (١٠٠) طالبةً مرهقة بالمرحلة الثانوية، وهذا ما سوف يرد بالخطوات التالية:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

أ. صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس والصحة النفسية بكليات التربية ملحق (١)، لبيان مدى ملاءمة المفردات لمفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكذلك مدى ملاءمة المفردات لمفهوم البُعد الذي تنتمي إليه، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات التي اتفق عليها أكثر من ٨٠% من عدد المحكمين؛ وتراوحت نسب الاتفاق على مفردات المقياس ما بين (٨٠,٠% - ١٠٠%)، وهي نسب اتفاق مقبولة.

ب. صدق التمييز:

قامت الباحثة بحساب صدق التمييز للمفردات؛ للتأكد من إمكانية استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الكشف عن الفروق بين المجموعات المختلفة في درجة استراتيجيات التنظيم الانفعالي ويوضح ذلك جدول (٣)

جدول (٣) معامل تمييز مفردات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

(ن=١٠٠)

المفردة	معامل التمييز	المفردة	معامل التمييز	المفردة	معامل التمييز
١	٠,٢٧٤	١٢	٠,٢١٧	٢٣	٠,٢٩٣
٢	٠,٢٧٠	١٣	٠,٣٤٠	٢٤	٠,٣٠٩
٣	٠,٣٢٣	١٤	٠,٣١٦	٢٥	٠,٢٠٠
٤	٠,٣٠١	١٥	٠,٢٢١	٢٦	٠,٣٤٤
٥	٠,٣٥٠	١٦	٠,٣٧٥	٢٧	٠,٢٣٨
٦	٠,٣٠٤	١٧	٠,٣١٠	٢٨	٠,٣٨٤
٧	٠,٢٠٧	١٨	٠,٤٢٢	٢٩	٠,٤٣٨
٨	٠,٣٥٧	١٩	٠,٢٨١	٣٠	٠,٣٤٠
٩	٠,٣٠٣	٢٠	٠,٤٢٦	٣١	٠,٢٩١
١٠	٠,٤٢٦	٢١	٠,٣٩٩	٣٢	٠,٤٢٦
١١	٠,٤٢٦	٢٢	٠,٤٢٦	٣٣	٠,٥٦٤
				٣٤	٠,٣٠١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات التمييز تراوحت بين (٠,٢ إلى ٠,٥٦٤)، وهي قيم تمييز مقبولة.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجة المفردة والدرجة الكلية للعدد المنتمية إليه، وهذا ما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس استراتيجيات التنظيم الأنفعالي والدرجة الكلية للعدد الذي تنتمي إليه، (ن = ١٠٠)

إعادة التقييم		الإلهاء		المشاركة الاجتماعية		الاجترار	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠,٧٤٨	١٣	٠,٨٠٢	٩	٠,٧٦٩	٥	٠,٨١٤	١
٠,٧٠٠	١٤	٠,٧٨٣	١٠	٠,٨٣٠	٦	٠,٧٤٥	٢
٠,٧٤٣	١٥	٠,٧٩١	١١	٠,٨٥٠	٧	٠,٨٩٧	٣
٠,٧١٧	١٦	٠,٧٨٢	١٢	٠,٨٨٨	٨	٠,٨٤٧	٤
٠,٨٩٩	١٧						
٠,٧٧٨	١٨						
القبول		الكارثية		إعادة التركيز الإيجابي		الكبت	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠,٧٩١	٣١	٠,٧٨٣	٢٧	٠,٨٨٠	٢٣	٠,٧٦٢	١٩
٠,٧٨٩	٣٢	٠,٧٩١	٢٨	٠,٨٤٩	٢٤	٠,٧٢٧	٢٠
٠,٨٣٨	٣٣	٠,٨٦٨	٢٩	٠,٧٥٩	٢٥	٠,٧٥٦	٢١
٠,٧٢٠	٣٤	٠,٨٤٥	٣٠	٠,٧١٧	٢٦	٠,٨٦٧	٢٢

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٤، وعند (٠,٠٥) = ٠,١٩٥ =

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفردات والعدد الذي تنتمي إليه.

- كما تم حساب معاملات ارتباط درجات مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ماعدا المفردات (١٠، ٢٦، ٣٢)، حيث كانت قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل منها اقل من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) لذا تم حذفها.

- ثم أعيد حساب معاملات ارتباط درجات مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف المفردات، كما في جدول (٥)

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (ن=١٠٠)

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤٤	١٣	٠,٤٤٩	٢٤	٠,٤٢٧
٢	٠,٥٩٢	١٤	٠,٥٤٦	٢٥	٠,٥٣٨
٣	٠,٣٥٦	١٥	٠,٣٧٨	٢٧	٠,٦٦٣
٤	٠,٦١٧	١٦	٠,٤٨٩	٢٨	٠,٤٤٢
٥	٠,٣٥٧	١٧	٠,٤٣٢	٢٩	٠,٤٩٩
٦	٠,٣٨٠	١٨	٠,٥٨٨	٣٠	٠,٤٩٢
٧	٠,٦١٠	١٩	٠,٥٩٩	٣١	٠,٥٨٢
٨	٠,٤٠٩	٢٠	٠,٤٢٧	٣٣	٠,٣٨٣
٩	٠,٣٨٣	٢١	٠,٣٦٦	٣٤	٠,٥١١
١١	٠,٦٨٩	٢٢	٠,٤٥٥		
١٢	٠,٤٢٦	٢٣	٠,٤٢٠		

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٤، وعند

$$(٠,٠٥) = ٠,١٩٥$$

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفردات والبعد الذي تنتمي إليه.

ثالثاً: ثبات مقياس:

- تم التأكد من ثبات أبعاد المقياس وكذلك معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معامل ألفا- كرونباخ، ويوضح جدول (٦) معاملات ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكذلك معامل الثبات الكلي للمقياس.
- جدول (٦) معاملات ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكذلك معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معامل ألفا- كرونباخ (ن=١٠٠)

البعد	الفا - كرونباخ	البعد	الفا - كرونباخ
الاجترار	٠,٨٣٣	الكتب	٠,٧٩٨
المشاركة الاجتماعية	٠,٨٦٧	إعادة التركيز الإيجابي	٠,٨٧٧
الإلهاء	٠,٨٣١	الكارثية	٠,٨٣١
إعادة التقييم	٠,٨٢٢	القبول	٠,٨٤٩
مقياس التنظيم الانفعالي ككل	٠,٨٥٢		

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي كانت مقبولة.

وقد تم التأكد من ثبات مفردات المقياس من خلال ثبات البعد في حالة حذف

المفردة، ويوضحه جدول (٧)

جدول (٧) معاملات ثبات مفردات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

(ن=١٠٠)

إعادة التقييم		الإلهاء		المشاركة الاجتماعية		الاجترار	
معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة
٠,٨١٤	١٣	٠,٨١٤	٩	٠,٨٤٠	٥	٠,٨٣٠	١
٠,٨٠٦	١٤	٠,٨٠٢	١١	٠,٨٤٢	٦	٠,٨١٢	٢
٠,٨١٩	١٥	٠,٨٢٨	١٢	٠,٨٣٢	٧	٠,٨٢١	٣
٠,٨١٣	١٦			٠,٨٣٩	٨	٠,٨٣٢	٤
٠,٨٠٣	١٧						
٠,٨٥٠	١٨						
القبول		الكارثية		إعادة التركيز الإيجابي		الكتب	
معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة

٠,٨٤٣	٣١	٠,٨١٢	٢٧	٠,٨٥٩	٢٣	٠,٧٤٥	١٩
٠,٨٤٧	٣٣	٠,٨٢٥	٢٨	٠,٨٤٦	٢٤	٠,٧٤٨	٢٠
٠,٨٤٥	٣٤	٠,٨٢٣	٢٩	٠,٨٤٢	٢٥	٠,٧٣٩	٢١
		٠,٨٠٥	٣٠			٠,٧٣٥	٢٢

يتضح من جدول (٧) أن معامل ثبات المفردة رقم (١٨) في حالة حذف درجة المفردة كانت (٠,٨٥٠)، وهي تمثل قيمة أكبر من قيمة معمل ثبات بُعد إعادة التقييم الذي تنتمي إليه تلك المفردة والذي بلغ (٠,٨٢٢)؛ ولذا قامت الباحثة بحذف تلك المفردة حيث إن وجودها يؤثر سلباً على المقياس، وبذلك تكون الباحثة قد حذفت المفردات (١٠، ١٨، ٢٦، ٣٢)، وعليه فقد أصبح المقياس في صورته النهائية ملحق (٢) مكوناً من (٣٠) مفردةً .

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردةً ، حيث يتم الإجابة عليها من بين (٣) بدائل (دائماً=٣، أحياناً=٢، نادراً=١) للمفردات الموجبة والعكس بالعكس للمفردات السالبة.

٢. مقياس الأسى النفسي:

إعداد (Poulin. et al. (2005) وتعريب السيد كامل الشربيني (٢٠١٢)

ملحق (٣)

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس في صورته الأجنبية لفحص الأسى النفسي لدى عينات مختلفة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٨٤) عاماً ، وبلغ عددهم (٣٥٩) فرداً، وقام السيد كامل الشربيني بتعريب المقياس والتأكد من خصائصه السيكمترية على عينة قوامها (١٠٥) طالباً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة العريش.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

- تم حساب صدق المقياس في صورته الأجنبية عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي، وأسفر التحليل عن أربعة عوامل تشبع بها (٢٣) مفردة وهذه العوامل هي:

تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي، وتم قياس صدق المحك للمقياس مع المقابلة التشخيصية الدولية المركبة (CIDI) المشتقة من DSM-IV.1994 والتي تتضمن اضطرابات المزاج والقلق والأفكار الانتحارية، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فتراوحت للأبعاد ما بين ٠,٨١ - ٠,٨٩، وللمقياس ككل ٠,٩٣.

- ثم قام السيد كامل الشربيني بقياس صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي، وأسفر عن أربعة عوامل تشبعت بها (٢٢) مفردة، كما قام بحساب التكوين الفرضي، وصدق المقارنة الطرفية، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ فتراوحت للأبعاد ما بين ٠,٧٢ - ٠,٨٠، وللمقياس ككل ٠,٨١.

- وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة بلغت (١٠٠) طالبةً مراهقة بالمرحلة الثانوية، وهذا ما سوف يرد بالخطوات التالية:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق التكوين الفرضي (التقاربي) من خلال حساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨) معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الأسى النفسي بعضها البعض، وبين كل منها والدرجة الكلية، حيث ن = (١٠٠)

الدرجة الكلية	التهيج أو القابلية للاستثارة	عدم الاندماج الاجتماعي	القلق/ الاكتئاب	تدني قيمة الذات	
				-	تدني قيمة الذات
			-	٠,٧٩٧	القلق/ الاكتئاب
		-	٠,٧٩٢	٠,٧١٩	عدم الاندماج الاجتماعي
	-	٠,٧٣٤	٠,٧٠٢	٠,٧٧٥	التهيج أو القابلية للاستثارة
-	٠,٧٢٩	٠,٧٤٩	٠,٧٣٩	٠,٧٦٧	الدرجة الكلية

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٤، وعند

(٠,٠٥) = ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأسي النفسي بعضها البعض، وبين كل منها والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على صدق التكوين الفرضي للمقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وهذا ما يوضحه جدول (٩).

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس الأسي النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث $n = (١٠٠)$

التهيج أو القابلية للاستثارة		عدم الاندماج الاجتماعي		القلق/ الاكتئاب		تدني قيمة الذات	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
٠,٧٢١	٢	٠,٧٠٧	١٤	٠,٧٢٩	٧	٠,٧٨٣	١
٠,٧٧٦	٣	٠,٧٥٢	١٥	٠,٧١٨	٨	٠,٧٣٩	٥
٠,٧٦١	٤	٠,٧٢٧	١٧	٠,٧٥٨	١٠	٠,٧٢٠	٩
٠,٧٥٨	٦	٠,٧١٩	١٨	٠,٧٠٩	١١	٠,٧٢٦	١٢
		٠,٧٨٣	٢٠	٠,٧٦٥	١٣	٠,٧٨١	١٦
		٠,٧٣٤	٢١			٠,٧٦٥	١٩
						٠,٧٠٨	٢٢

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٤، وعند $(٠,٠٥) = ٠,١٩٥$

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفرد للبعد الذي تنتمي إليه، مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي لكل بعد. - كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه جدول (١٠).

جدول (١٠) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس الأسي

النفسي والدرجة الكلية للمقياس، حيث $n = (١٠٠)$

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧٥٥	٩	٠,٧٨٦	١٦	٠,٧٢٦
٢	٠,٧٨٨	١٠	٠,٧٢٢	١٧	٠,٧٨٧
٣	٠,٧٦٦	١١	٠,٧٢٨	١٨	٠,٧٣٣
٤	٠,٧٩٤	١٢	٠,٧١٦	١٩	٠,٧٩٤
٥	٠,٧٨٣	١٣	٠,٧٠٢	٢٠	٠,٧٤٩
٦	٠,٧٢٥	١٤	٠,٧٦٦	٢١	٠,٧٦٦
٧	٠,٧٨٨	١٥	٠,٧٥٣	٢٢	٠,٧٨٩
٨	٠,٧٥٥				

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٤، وعند
٠,١٩٥ = (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) أن قيم جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشراً على اتساق المقياس ككل.

ثالثاً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات كل بُعد من أبعاد مقياس الأسى النفسي باستخدام طريقة ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha، ومعامل الثبات الكلي للمقياس الذي كانت قيمته (٠,٧٨٩) وهي قيمة مقبولة وتدل على معامل ثبات مرتفع، وكذلك تم التأكد من قيم معاملات ثبات مفردات المقياس من خلال ثبات البُعد في حالة حذف درجة المفردة، وهذا ما يوضحه جدول (١١).

جدول (١١) معاملات ثبات مفردات وأبعاد مقياس الأسى النفسي في حالة

حذف درجة المفردة، حيث ن = (١٠٠)

التهيج أو القابلية للاستثارة		عدم الاندماج الاجتماعي		القلق / الاكتئاب		تدني قيمة الذات	
معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة
٠,٧٢٨	٢	٠,٧١٢	١٤	٠,٧٠٥	٧	٠,٧١١	١
٠,٧٠٧	٣	٠,٧٣٣	١٥	٠,٦٩٨	٨	٠,٧٢٩	٥
٠,٧١٩	٤	٠,٧٢٧	١٧	٠,٧٠١	١٠	٠,٧٠٢	٩
٠,٧١١	٦	٠,٧٢٦	١٨	٠,٧٠٩	١١	٠,٧٢٦	١٢
٠,٧٥٨	معامل الثبات للبعد	٠,٧٥٧	٢٠	٠,٧١٥	١٣	٠,٧٢١	١٦
		٠,٧٧٨	٢١	٠,٧٢٥	معامل الثبات للبعد	٠,٧٠٥	١٩
		٠,٧٨٣	معامل الثبات للبعد			٠,٧٠٨	٢٢
						٠,٧٣٩	معامل الثبات للبعد

يتضح من جدول (١١) قيم معاملات ثبات مفردات المقياس بعد الحذف أقل من معامل ثبات البعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة حذف المفردة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات ولذا يمكن الوثوق به.

٢- ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار:

قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على جزء من عينة الخصائص السيكومترية (ن=٣٥) من طالبات المرحلة الثانوية وذلك بعد شهرين من التطبيق الأول، وجدول (١٢) يوضح معاملي الارتباط والثبات في حالة إعادة تطبيق الاختبار.

جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط والثبات لمقياس الأسى النفسي في حالة إعادة التطبيق حيث ن = (٣٥)

معامل ثبات ألفا	معامل الارتباط في إعادة التطبيق	معامل الثبات لإعادة التطبيق
٠,٧٨٩	٠,٨٢٩	٠,٩٠٧

رابعاً: تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) مفردةً موزعةً على (٤) أبعاد ، ويصحح المقياس بالجمع الجبري للدرجات التي اختارها الفرد لتمثل الدرجة الكلية للأسى النفسي، حيث يختار الفرد ما بين (٥) بدائل للبنود (أبداً = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، كثيراً = ٤، كثيراً جداً = ٥) للمفردات الموجبة والعكس بالعكس في المفردات السالبة، وعلى الفرد أن يضع درجة تعبر عن مدي انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (٢٢ - ١١٠) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوي الأسى النفسي لدي الفرد.

٣. مقياس التمر الإلكتروني (نسخة الضحية):

إعداد أمينة إبراهيم الشناوي (٢٠١٤) ملحق (٤).

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٦) مفردةً معدةً لفحص التعرض للتمر الإلكتروني كضحية لدى عينة قوامها (٣٦٨) طالباً من طلاب المدارس الثانوية بمدينة بركة السبع (١١٨ ذكر، ٢٥٠ أنثى) في أعمار زمنية تتراوح ما بين (١٥ - ١٨) عاماً، وبمتوسط عمري قدره (١٨,١٦) وانحراف معياري قدره (١,١٥) عاماً.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- قامت معدة المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي، وأسفر التحليل عن تشبع بنود المقياس على عامل واحد بجذر كامن (١٥,٤٣) ويفسر هذا العامل ٥٩,٣٧% من التباين الكلي وانحسرت قيم تشبعات البنود عليه بين (٠,٧٦ و ٠,٨٩)، وأيضاً تم حساب صدق التكوين الفرضي، كما قامت بحساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس والذي ترواح ما بين (٠,٦٣٢ - ٠,٨١٦) ، كما تم حساب ثبات المقياس ككل عن طريق معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ قيمته (٠,٩٧١).

- وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة بلغت (١٠٠) طالبةً مراهقةً بالمرحلة الثانوية، وهذا ما سوف يرد بالخطوات التالية:

أولاً: صدق المقياس: صدق المحك:

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس التمر الإلكتروني من وجهة نظر الضحية إعداد/رمضان عاشور حسين (٢٠١٦) والتي تشير النتائج إلي تمتعه بدرجة عالية من الصدق والثبات، وعليه تم حساب صدق المحك لدرجات المقياس الحالي ودرجات المحك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بلغت (١٠٠) طالبةً من طالبات المرحلة الثانوية، وبلغ معامل الارتباط بعد التصحيح (٠,٨١١) مما يعطي مؤشرات قوية لمتع المقياس بمستوي مناسب من الصدق.

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها جدول (١٣).

جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مقياس التمر الإلكتروني (نسخة الضحية) والدرجة الكلية للمقياس، حيث $n = (١٠٠)$

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧٢٣	١٠	٠,٧٥٦	١٩	٠,٧٢٩
٢	٠,٧١٢	١١	٠,٧٢٣	٢٠	٠,٧٨٣
٣	٠,٧٢٦	١٢	٠,٧٢٥	٢١	٠,٧٣٦
٤	٠,٧٣٦	١٣	٠,٧١٠	٢٢	٠,٧٢٢
٥	٠,٧٨٣	١٤	٠,٧٠٩	٢٣	٠,٧٤٧
٦	٠,٧٢٩	١٥	٠,٧٦١	٢٤	٠,٧٦١
٧	٠,٧١٨	١٦	٠,٧٥٧	٢٥	٠,٧٨٠
٨	٠,٧٩٥	١٧	٠,٧٨٩	٢٦	٠,٧٥٦
٩	٠,٧٤٥	١٨	٠,٧٦٧		

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة $(0,01) = 0,181$ ، وعند $(0,05) = 0,138$

يتضح من جدول (١٣) أن قيم جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة $(0,01)$ ؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشراً علي اتساق المقياس ككل.

ثالثاً: ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات كل بُعد من أبعاد مقياس الأسى النفسي باستخدام طريقة ألفا- كرونباخ Cronbach's Alpha، ومعامل الثبات الكلي للمقياس الذي كانت قيمته $(0,745)$ وهي قيمة مقبولة وتدل على معامل ثبات مرتفع، وكذلك تم التأكد من قيم معاملات ثبات مفردات المقياس في حالة حذف درجة المفردة، وهذا ما يوضحه جدول (١٤).

جدول (١٤) معاملات ثبات مفردات مقياس التمر الإلكتروني (نسخة الضحية) إذا تم حذف درجة المفردة، حيث $n = 100$

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٧٢٦	١٠	٠,٧٢٦	١٩	٠,٧١١
٢	٠,٧٢١	١١	٠,٧٥٧	٢٠	٠,٧٥٨
٣	٠,٧٠٥	١٢	٠,٧١٥	٢١	٠,٧٢٨
٤	٠,٦٩٨	١٣	٠,٧٢٥	٢٢	٠,٧٠١
٥	٠,٧٧٨	١٤	٠,٧٠٥	٢٣	٠,٧٠٩
٦	٠,٧٨٣	١٥	٠,٧٠٨	٢٤	٠,٧٠٥
٧	٠,٧٣٩	١٦	٠,٧٢٩	٢٥	٠,٧٢٨
٨	٠,٧٣٣	١٧	٠,٧٠٢	٢٦	٠,٧١٩
٩	٠,٧٢٧	١٨	٠,٧١٩		

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات ثبات مفردات المقياس قيم مقبولة وتدل على معاملات ثبات مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات ولذا يمكن الوثوق به.

٢- ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار:

حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس علي جزء من عينة الخصائص السيكومترية (ن=٣٥) من طالبات المرحلة الثانوية وذلك بعد شهرين من التطبيق الأول، وجدول (١٥) يوضح معاملي الارتباط والثبات في حالة إعادة تطبيق الاختبار.

جدول (١٥) قيم معاملات الارتباط والثبات لمقياس التمر الإلكتروني(نسخة الضحية) في حالة إعادة التطبيق حيث ن = (٣٥)

معامل ثبات ألفا	معامل الارتباط في إعادة التطبيق	معامل الثبات لإعادة التطبيق
٠,٧٤٥	٠,٨١٨	٠,٨٩٩

رابعاً: تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦) مفردة ، ويصحح المقياس بالجمع الجبري للدرجات التي اختارها الفرد لتمثل الدرجة الكلية للتمر الإلكتروني(نسخة الضحية) ، حيث يختار الفرد ما بين (٥) بدائل للبنود (أبداً = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، كثيراً=٤، كثيراً جداً=٥) للمفردات الموجبة والعكس بالعكس في المفردات السالبة، وعلى الفرد أن يضع درجة تعبر عن مدي انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (٢٦ - ١٣٠) درجة.

٤- برنامج تدريبي قائم على نظرية التنظيم الانفعالي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني:
إعداد: الباحثة

ملحق (٥)

هدف البرنامج :

تدريب المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتمثل في: الاجترار، المشاركة الاجتماعية، الإلهاء ، إعادة التقييم، الكبت، إعادة التركيز الإيجابي، الكارثية ، القبول، و أثر ذلك على خفض مستوى الأسى النفسي لدى مجموعة البحث.

أهمية البرنامج التدريبي :

تتبع أهمية البرنامج التدريبي الحالي مما يلي :

١. قلة الدراسات العربية و الأجنبية - في حدود علم الباحثة - التي استخدمت برامج تقوم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لخفض مستوى الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني.
٢. أهمية المرحلة التي يهتم بها البحث، وهي مرحلة المراهقة كمرحلة انتقالية حرجة بين مرحلتَي الطفولة والرشد.

الفئة المستهدفة أو التي يطبق عليها البرنامج:

تكونت عينة البحث من مجموعة من الطالبات المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني بالصف الأول الثانوي، ويتميزن بالتكافؤ في القياس القبلي لكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، الأسى النفسي والتعرض كضحية للتمر الإلكتروني، وذلك بناءً على المقاييس المستخدمة .

الحدود الإجرائية لتطبيق البرنامج التدريبي :

***الحدود الزمنية:**

تم تنفيذ البرنامج بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، مدة كل منها (٤٠) دقيقة، والعدد الكلي لجلسات البرنامج (١٨) جلسة، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني ويشمل شهر فبراير ومارس من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨.

***الحدود المكانية:**

لقد طُبق البرنامج بمدرسة تقسيم الزهور الثانوية بنات بإدارة المنتزه التعليمية بمحافظة الإسكندرية، وذلك بداخل حجرات الدراسة، أو في حجرة الوسائط المتعددة، أو حسب الإمكانيات المتاحة التي وفرتها ظروف المدرسة.

***الحدود البشرية:**

تكونت عينة البحث من مجموعة مقصودة قوامها (١٠) طالباتٍ مراهقاتٍ بالصف الأول الثانوي ممن لديهن درجات مرتفعة على مقياسي التمر الإلكتروني

(نسخة الضحية) والأسى النفسي، وكذلك لديهم درجات منخفضة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

خطوات بناء البرنامج:

أولاً: قامت الباحثة في إعدادها للبرنامج بالاطلاع على مجموعة من الأطر النظرية و الدراسات و البحوث ذات الصلة بموضوع البحث الحالي.

ثانياً: تم عرض أهداف و جلسات البرنامج على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة و التخصص في مجال التربية الخاصة و علم النفس و الصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية و الآداب ملحق (١) ، و قد أبدى المحكمون آرائهم حول مدى وضوح و ملاءمة جلسات البرنامج لعينة البحث، بالإضافة إلى بعض الملاحظات العامة حول جلسات البرنامج ، و قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي اتفق عليها (٨٠%) فأكثر من عدد المحكمين .

ثالثاً: تم تجربة جلسات البرنامج على مجموعة من المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني ن= (٥) بالصف الأول الثانوي بمدرسة السيدة عائشة الثانوية بنات بإدارة المنزه التعليمية بمحافظة الإسكندرية، وذلك بهدف التأكد من صدق محتوى البرنامج فيما قدمه من أنشطة، ومدى ملائمة لخصائص مجموعة البحث والمرحلة العمرية المستهدفة ، وكذلك للتحقق من مدى ملائمة الفنيات المستخدمة في تحقيق أهداف البرنامج، وجدول (١٦) يوضح متوسط ومجموع الرتب السالبة والموجبة لدرجات كل من أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية في القياسين القبلي و البعدي باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للأزواج المترابطة.

جدول (١٦) متوسط ومجموع الرتب السالبة والموجبة لدرجات أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية بين القياسين القبلي و البعدي

ن=٥)

المتغير	القياس	اشارات الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الاجترار	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٠٦	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
المشاركة الاجتماعية	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٣٢	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
الإلهاء	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٢٣	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
الكبت	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٤١	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
إعادة التقييم	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠١٤	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
إعادة التركيز الإيجابي	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٣٦	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
الكارثية	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٣٣	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				
القبول	البعدي-القبلي	سالِب	٥	٣	١٥	٢,٠٨٨	دالة
		موجب	٠				
		متساوي	٠				

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ±٢,٥٨، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ±١,٩٦

تابع جدول (١٦) متوسط ومجموع الرتب السالبة والموجبة لدرجات أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية بين القياسين القبلي و

البعدي ن = (٥)

المتغير	القياس	اشارات الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	البعدي- القبلي	سالبة	٠	٠	٠	٢,١٣٢	دالة
		موجب	٥	٣	١٥		
		متساوي	٠				

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) $\pm = ٢,٥٨$ ، وعند مستوى دلالة
 $\pm = (٠,٠٥) ١,٩٦$

يتضح من جدول (١٦) أن قيم Z المحسوبة لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية كانت قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما يتضح أن مجموع الرتب الموجبة أكبر من مجموع الرتب السالبة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مثل (القبول، إعادة التقييم، إعادة التركيز الإيجابي، الإلهاء، المشاركة الاجتماعية)، والعكس باستراتيجيات التنظيم الانفعالي اللاتكيفية مثل (الكارثية، الكبت، الاجترار)، مما يدل على أن النتائج في صالح القياس البعدي، ويؤكد صدق محتوى البرنامج فيما يقدمه.

محتوى البرنامج:

يتكون البرنامج من عدد (١٨) جلسة، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، مدة كل منها (٤٠) دقيقة، بحيث تشتمل على مجموعة من الأنشطة و المواقف و الممارسات المتنوعة و اللازمة للوصول لأهداف البرنامج، وذلك في ضوء طبيعة و خصائص عينة البحث الحالي، وذلك بالاعتماد على بعض الفنيات و الأنشطة و الأدوات المستخدمة لتحقيق تلك الأهداف.

الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج :

استخدمت الباحثة في البرنامج الحالي عدة فنيات منها : النمذجة، و التعزيز، الاسترخاء، المناقشات و الحوار، مهام الواجبات المنزلية، المواجهة المعرفية، التنفيس الانفعالي، و الحديث الذاتي وإيقاف التفكير (التعليمات الذاتية) ويمكن تفصيلها فيما يلي :

أ.النمذجة Modeling:

تقوم فكرة النمذجة أساساً على فكرة تقليد الشخص لسلوك الآخرين ، وهذه هي النقطة الأساسية في نظرية التعلم الاجتماعي ، حيث يتعلم الشخص من خلال اتصاله بالآخرين ، ويسمى التغيير في سلوك الفرد الذي ينتج عن ملاحظته لسلوك الآخرين بالنمذجة (جمال الخطيب، ٢٠٠٣ ، ٢٢٥ . ٢٢٧) .

ب. التعزيز Reinforcement:

يُعَوَّفُ التعزيز على أنه : الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إزالة توابع سلبية ، الأمر الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة ، ولقد ركز السلوكيون منذ البداية على ضرورة استخدام التعزيز بأنواعه سواء كان أولياً أو ثانوياً، مادياً أو معنوياً، إيجابياً أم سلبياً، ونادراً ما تخلو برامج تعديل السلوك من التعزيز الإيجابي ؛ ويعود ذلك إلى أثره البالغ في سلوك الإنسان (جمال الخطيب، ٢٠٠٣ ، ١٨٢ . ١٨٨) .

ج.التدريب على الاسترخاء Relaxation:

يعتبر الاسترخاء بمثابة أسلوب أساسي في الطب السلوكي ، يساعد على خفض الإثارة و التوتر العضلي والنشاط اللحائي و معدل ضربات القلب و بطء معدل التنفس و انخفاض ضغط الدم (العارف بالله محمد الغدور ، ٢٠٠٨ ، ٣٩٥ - ٣٩٧) .

د. المناقشات و الحوار Discussion:

تعد استراتيجية المناقشة من الاستراتيجيات الفعالة في التعلم الاجتماعي الوجداني للصفار ، حيث تتيح للطفل التعبير عن مشاعره و آرائه ، و التعرف على مشاعر الآخرين ، ووجهات نظرهم ، ثم يتم استخلاص النتائج التي يتم فيها التركيز على الجوانب الوجدانية المستهدفة .

هـ. مهام الواجبات المنزلية Homework Assignments:

حيث يتم تشجيع الطالبات على عمل واجبات منزلية معينة خلال الجلسات تتعلق بمواقف الحياة اليومية التي تحدث بين الجلسات (سليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠١٠، ٣٣٧-٣٣٨).

و. التنفيس الانفعالي Emotional Catharsis:

هي طريقة تتم من خلال مساعدة الطالبات على التحدث بحرية، وبدون قيود عن الأحداث المكبوتة سواء أكانت خبرات أم دوافع أم صراعات انفعالية وعندما تقوم الطالبات بتفريغها تختفي أعراض العصاب (السيد فهمي علي، وأحمد السيد فهمي، ٢٠١٧، ٥٤)، ولقد استخدمت الباحثة تلك الفنية كطريقة لمساعدة الطالبات على تفريغ ما لديهن من مشاعر وخبرات ودوافع وصراعات في حياتهن، حيث يتم بعد ذلك مساعدتهن للتغلب على تلك الأفكار والصراعات.

ز. المواجهة المعرفية Cognitive Confrontation:

تركز على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد الاستجابة للتمر الإلكتروني أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة، ومن خلالها يمكن التقليل من حدة الأسى النفسي الذي تعانیه الطالبة، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيرها بشأن المواقف المسببة للأسى النفسي، وبالتالي تتغير استجابتها لذلك الموقف، ومن خلالها تساعد الطالبة في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط، وعدم الثقة بالنفس (أمال جودة، ٢٠١١، ١٣٠).

ح. الحديث الذاتي وإيقاف التفكير (التعليمات الذاتية) Self-Instructions:

هو ذلك النوع من حديث الذات الذي يأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب، إلى جانب أن بعض أنواع الاضطراب النفسي عادة ما تلتحم بطرق خاطئة من التفكير والأحاديث الذاتية، وبالتالي عن طريق تعديل الأحاديث الذاتية يمكن خفض التعميم السلبي والتوقعات الكارثية، وتجريد إيجابيات الشخصية، وتحميل الشخصية مسؤوليات غير حقيقية (محمد حسن غانم، ٢٠٠٨، ٢٠٤-٢٠٥).

إجراءات البرنامج:

بعد إتمام إعداد البرنامج وتحديد الأنشطة المتضمنة بداخله وفنياته، وبعد اختيار مجموعة البحث والقياس القبلي لكل متغيرات البحث، تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني ويشمل شهر فبراير وحتى منتصف شهر مارس من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨، ثم تم التطبيق البعدي لمقياس الأسى النفسي لتقويم البرنامج، ولمتابعة تأثيره أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على عينة البحث بعد شهرين من التطبيق البعدي أي في منتصف شهر مايو لاختبار استمرارية تأثير البرنامج .

تقويم البرنامج : وينقسم إلى:

***التقويم التكويني :** أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج ، وذلك من خلال كل من : التقويم داخل الجلسات أثناء المناقشة والحوار، ومهام الواجبات المنزلية، ويهدف هذا النوع من التقويم إلى التأكد من أن أهداف الجلسات تم تحقيقها .

***التقويم النهائي :** تم تقويم البرنامج كلياً بعد الانتهاء من تطبيق جلساته عن طريق مقارنة الدراسة البعدية بالدراسة القبلية لأفراد المجموعة التجريبية وذلك للتعرف على فعالية البرنامج في خفض مستوى الأسى النفسي المستهدف تحقيقه.

* **التقويم التتبعي :** تم التطبيق لمقياس الأسى النفسي على مجموعة البحث (بعد مرور شهرين تقريباً من التطبيق البعدي) للتحقق من استمرارية تأثير البرنامج لدى عينة البحث، وجدول (١٧) يوضح ملخص لجلسات البرنامج التدريبي المستخدم بالبحث.

جدول (١٧) ملخص جلسات البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمستخدم بالبحث الحالي

البيد	الجلسات عدد	رقم الجلسة	أهداف الجلسات	الفنيات المستخدمة
تعارف	١	الأولى	إقامة علاقة تتميز بالدفء والمودة والألفة بين الباحثة والطالبات وبين الطالبات بعضهن البعض وتحديد أهداف البرنامج والاتفاق على مواعيد الجلسات.	مناقشة وحوار - تعزيز.
الاختبار	٢	٢-٢	تدريب الطالبات على الإسترخاء عند اجترار مشاعر الضيق والتوتر والقلق نتيجة تعرضها لمضايقات إلكترونية عبر الإنترنت أو الهاتف وخفض الشعور بالأسى والحزن والاكتئاب.	التدريب الاسترخائي - تعزيز - مناقشة وحوار - تنفيس انفعالي
المشاركة	٢	٥-٤	تدريب الطالبات على المشاركة الاجتماعية و التعبير عن الانفعالات والإفصاح عن المشاعر الداخلية للوالدين والأصدقاء أو الأشخاص محل ثقة ومشاركتهم مشكلاتهن	نمذجة- مناقشة وحوار - تعزيز و تنفيس انفعالي
الإلهاء	٢	٧-٦	إكساب الطالبات مهارات الإلهاء و السيطرة على الانفعالات من خلال الاسترخاء عند الشعور بالضيق والتوتر والقلق نتيجة تعرضهن لمضايقات إلكترونية عبر الإنترنت او الهاتف.	نمذجة- التدريب الاسترخائي - تعزيز - مناقشة وحوار
إعادة التقييم	٢	٩-٨	تمكين الطالبات من كيفية التعامل الآمن مع الإنترنت والمستحدثات الإلكترونية دون السقوط ضحية للتمتر الإلكتروني	نمذجة- مناقشة وحوار - تعزيز

تابع جدول (١٧) ملخص جلسات البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم بالبحث الحالي

البعد	الجلسات عدد	رقم الجلسة	أهداف الجلسات	الفيئات المستخدمة
العبث	٢	١١-١٠	التعرف على معالم الأسي النفسي لدى الطالبات وتنمية الشعور بالطمأنينة وخفض الشعور بالكبت.	مناقشة وحوار و تفهيس انفعالي
إعادة	٢	١٣-١٢	مساعدة الطالبات على تنمية طرق تنمية مفهوم إيجابي نحو ذواتهم لتحقيق الاستقرار النفسي.	المناقشة، والحوار، والمواجهة المعرفية
الكارثية	٢	١٥-١٤	التوقف عن الشعور بالكارثية نتيجة تعرضهن للتمر الإلكتروني.	المناقشة والحوار، المواجهة المعرفية، و الحديث الذاتي وإيقاف التفكير (التعليمات الذاتية)
القبول	٢	١٧-١٦	تمكين الطالبات من تقبل أنفسهن وعدم لوم الذات والتقليل من شأنها.	نمذجة- مناقشة وحوار - وتعزيز
الختام	١	الثامنة عشر	الترويج عن طالبات المجموعة ومراجعة مهارات البرنامج.	مناقشة وحوار - تعزيز

نتائج البحث:

فرض البحث ومؤداه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني في القياسات (القبلي - البعدي- التتبعي) على أبعاد مقياس الأسي النفسي (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية تبعاً لفعالية البرنامج المستخدم ".

لاختبار صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام الأساليب اللابارامترية، وذلك لعدم توافر شرط اعتدالية البيانات، ولذلك قامت الباحثة باستخدام اختبار فريدمان The Friedman Test، كأحد الاختبارات اللابارامترية لتحليل التباين للعينات المترابطة من الدرجة الثانية، لتقصي دلالة الفروق بين فترات القياس

(القبلي-البعدي-التتبعي) (صلاح الدين محمود علام، ٢٠٠٥: ٤٩١-٤٩٩) و(زكريا الشربيني ، ١٩٩٠: ٢٥١-٢٥٧) والنتائج يوضحها جدول(١٨).
جدول (١٨) نتائج اختبار فريدمان للفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعة البحث في فترات القياس (القبلي - البعدي - التتبعي) لأبعاد مقياس الأسى النفسي والدرجة الكلية ن = (١٠)

المتغير	القياس	متوسط الرتب	كا ^٢	درجات الحرية	الدالة
تدني قيمة الذات	قبلي	١,٢	١١,٥٥٦	٢	دالة
	بعدي	٢,٢			
	تتبعي	٢,٦			
القلق/ الاكتئاب	قبلي	١	١٦	٢	دالة
	بعدي	٢,٤			
	تتبعي	٢,٦			
عدم الاندماج الاجتماعي	قبلي	١,٢	١١,٥٢٩	٢	دالة
	بعدي	٢,٣			
	تتبعي	٢,٥			
التهيج أو القابلية للاستثارة	قبلي	١	١٧,٨٩٧	٢	دالة
	بعدي	٢,١٥			
	تتبعي	٢,٨٥			
الدرجة الكلية	قبلي	١	١٦,٦٣٢	٢	دالة
	بعدي	٢,٣			
	تتبعي	٢,٧			

قيمة (كا^٢) الجدولية عند درجات الحرية (٢) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٩,٢١، وعند (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٨) أن قيم كا^٢ المحسوبة لدلالة الفروق بين فترات القياس (القبلي-البعدي-التتبعي) على أبعاد مقياس الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية أكبر من القيمة

الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فترات القياس الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي)، وبالتالي يمكن قبول فرض البحث.

-كما قامت الباحثة باستخدام اختبار (ويلكوكسون) للأزواج غير المستقلة ذات الإشارة للترتب للتأكد من اتجاه الفروق بين فترات القياس (القبلي-البعدي) و(البعدي-التتبعي) (زكريا الشرييني، ١٩٩٠، ٢٠٩-٢١٨)، كما قامت بحساب حجم التأثير بطريقة معامل الارتباط الثنائي في حالة استخدام اختبار "ويلكوكسون" للأزواج المترابطة (صلاح الدين محمود علام، ٢٠٠٥: ٢٤٥، ٢٦٢-٢٦٣)، ويوضح الجدولين (١٩، ٢٠) هذه النتائج.

جدول (١٩) نتائج اختبار ويلكوكسون ومعامل الارتباط الثنائي للفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعة البحث في فترات القياس (القبلي - البعدي) لأبعاد مقياس الأسى النفسي والدرجة الكلية ن= (١٠)

المتغير	فترات القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	معامل الارتباط الثنائي
تدني قيمة الذات	قبلي-بعدي	سالب	١	٢,٥٠	٢,٥	٢,٥٥٣	دالة	٠,٩٠٩
		موجب	٩	٥,٨٣	٥٢,٥			
		متساوي	٠					
القلق/الاكتئاب	قبلي-بعدي	سالب	٠	٠	٠	٢,٨٤١	دالة	١
		موجب	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠			
		متساوي	٠					
عدم الاندماج الاجتماعي	قبلي-بعدي	سالب	١	٣,٠٠	٣,٠	٢,٨١٧	دالة	٠,٨٩٠
		موجب	٩	٥,٧٨	٥٢,٠			
		متساوي	٠					
التفويض أو	قبلي-بعدي	سالب	٠	٠	٠	٢,٦٧٧	دالة	٠,٩٢٠

			٥٢,٨	٥,٠٠	٩	موجب	القابلية للاستئثار	
					١	متساوي		
١	دالة	٢,٨١٠	٠	٠	٠	سالب	قبلي - بعدي	الدرجة الكلية
			٥٥,٠	٥,٥٠	١٠	موجب		
					٠	متساوي		

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) $\pm 2,58$ ، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) $\pm 1,96$

جدول (٢٠) نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعة البحث في فترات القياس (البعدي - التتبعي) لأبعاد مقياس الأسي النفسي والدرجة الكلية ن = (١٠)

المتغير	فترات القياس	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
تدني قيمة الذات	بعدي - تتبعي	سالب	٢	٤	٨	١,٤٣٦	غير دالة
		موجب	٦	٤,٦٧	٢٨		
		متساوي	٢				
القلق / الاكتئاب	بعدي - تتبعي	سالب	٣	٢,٥٠	٧,٥	١,٤٩١	غير دالة
		موجب	٥	٥,٧٠	٢٨,٥		
		متساوي	٢				
عدم الاندماج الاجتماعي	بعدي - تتبعي	سالب	١	٣,٠٠	٣,٠	٠,٧٥٦	غير دالة
		موجب	٣	٢,٣٣	٧,٠		
		متساوي	٦				
التهيج أو القابلية للاستئثار	بعدي - تتبعي	سالب	٢	٤,٧٥	٩,٥	٠,٧٧٦	غير دالة
		موجب	٥	٣,٧٠	١٨,٥		
		متساوي	٣				
الدرجة الكلية	بعدي - تتبعي	سالب	٢	٠	٠	١,٤١٤	غير دالة
		موجب	٣	١,٥٠	٣,٠		
		متساوي	٥				

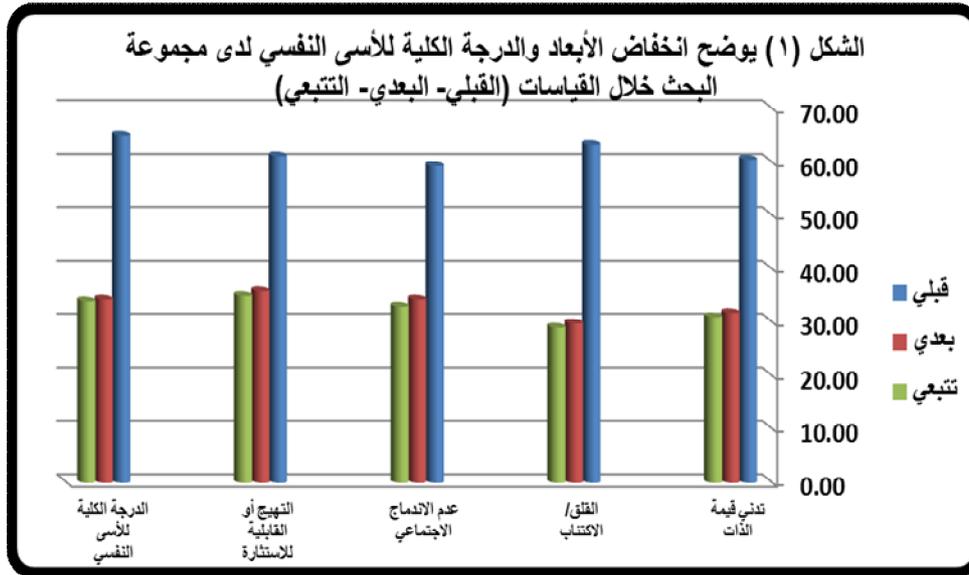
قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ±٢,٥٨، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ±١,٩٦

يتضح من الجدولين (١٩، ٢٠) أن قيم Z المحسوبة لدلالة الفروق بين مجموع رتب الإشارات السالبة ومجموع رتب الإشارات الموجبة للقياس البعدي والقبلي لأبعاد مقياس الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية كانت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يعني فعالية البرنامج المستخدم في خفض الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني.

ولما كانت الدلالة لا تعطي بالضرورة مؤشراً على فعالية البرنامج؛ لذا قامت الباحثة بحساب قيم حجم التأثير، والتي أوضحت أن التباين بين القياس البعدي والقياس القبلي لأبعاد تدني قيمة الذات، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي، التهيج أو القابلية للاستثارة، والدرجة الكلية للأسى النفسي كانت على التوالي (٠,٩٠٩، ١، ٠,٨٩٠، ٠,٩٢٠، ١)، وهي تدل على حجم تأثير كبير للبرنامج.

كما يتضح من الجدولين (١٩، ٢٠) أن قيمة Z المحسوبة لدلالة الفروق بين مجموع رتب الإشارات السالبة ومجموع رتب الإشارات الموجبة للقياس البعدي والتبعي (بعد شهرين من التطبيق البعدي لمقياس خفض الأسى النفسي لدى عينة البحث) لأبعاد مقياس الأسى النفسي لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتبعي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، حيث إن القيمة الجدولية (١,٩٦)، مما يعني استمرارية أثر البرنامج المستخدم، والشكل (١) يوضح انخفاض أبعاد

مقياس الأسى النفسي والدرجة الكلية لدى مجموعة البحث خلال القياسات
(القبلي - البعدي - التتبعي).



مناقشة وتفسير نتائج البحث:

لقد توصلت النتائج الإحصائية للبحث إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض أبعاد الأسي النفسي (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية لدى المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني، ونظراً لندرة الدراسات الأجنبية والعربية - في حدود علم الباحثة- والتي تناولت أثر برامج التدريب القائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الأسي النفسي، فإن الباحثة ترجع هذه النتائج إلى تنوع أنشطة وفتيات البرنامج المستخدم، حيث اهتمت مواقف وأنشطة البرنامج بتزويد المراهقات ضحايا التمر الإلكتروني باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مثل (القبول، إعادة التقييم، إعادة التركيز الإيجابي، الإلهاء، المشاركة الاجتماعية)، وتقليل استراتيجيات التنظيم الانفعالي اللاتكيفية مثل (الكارثية، الكبت، الاجترار) مما أدى لخفض أبعاد الأسي النفسي لدى عينة البحث وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من (Kwon, et al, 2013; Omran, 2011; Aldo & Hoeksema, 2010)، كما يرجع هذا الانخفاض في مستوى الأسي النفسي إلى طبيعة الأنشطة التي تعرضت لها المراهقات حيث عملت هذه الأنشطة على مساعدتهم في خفض مستوى (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية للأسي النفسي من خلال إكساب الطالبات مهارة الضبط الذاتي عن طريق الاسترخاء عند الشعور بالضيق والتوتر والقلق والكارثية، وتدريب الطالبات على التعبير عن الانفعالات والإفصاح عن المشاعر الداخلية للوالدين والأصدقاء أو لأشخاص محل ثقة ومشاركتهم مشكلاتهن، وتمكين الطالبات من تقبل أنفسهن وعدم لوم الذات والتقليل من شأنها والتوقف عن الشعور بالكارثية والكبت، ومساعدة الطالبات على تنمية مفهوم إيجابي نحو ذواتهم لتحقيق الاستقرار النفسي، وتدريبهن على كيفية التعامل الآمن مع الإنترنت والمستحدثات الإلكترونية دون السقوط ضحية للتمر الإلكتروني مرة أخرى، وقد أسهم الإرشاد الجماعي من

خلال البرنامج في توفير فرص نمو العلاقات الاجتماعية ، وتقليل الشعور بالعزلة، وزيادة الشعور بالحماية والأمان .

كما يعزى هذا النجاح إلى استخدام عدد من الفنيات المتكاملة ، ومن هذه الفنيات النمذجة، الاسترخاء، المناقشات والحوار، مهام الواجبات المنزلية، المواجهة المعرفية، التنفيس الانفعالي، والحديث الذاتي وإيقاف التفكير (التعليمات الذاتية)، وقد شكّل التعزيز دافعاً للتعلم حيث تَدَلَّ في التعزيزات المادية والمعنوية التي تحتاج إليها المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني لكي يشعرن بالقبول الاجتماعي، والاعتراف بذواتهن.

خلاصة نتائج البحث:

لقد أكدت نتائج البحث الحالي وجود فعالية للبرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتمثلة في (الاجترار، المشاركة الاجتماعية، الإلهاء ، الكبت، إعادة التقييم، إعادة التركيز الإيجابي، الكارثية، القبول) في خفض أبعاد مقياس الأسى النفسي (تدني قيمة الذات، التهيج والقابلية للاستثارة، القلق/ الاكتئاب، عدم الاندماج الاجتماعي) والدرجة الكلية لدى المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني مع استمرارية هذا الأثر بعد شهرين من تطبيقه.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

١. الاهتمام بنشر الوعي لدى الشباب بشكل عام من خلال وسائل الإعلام المختلفة بالأسباب الملموسة التي تؤدي إلى التمر الإلكتروني وكيفية الحماية.

٢. إعداد برامج إرشادية لمساعدة ضحايا التمر الإلكتروني في تنمية تواصلهم وتفاعلهم الاجتماعي، والاهتمام بتقديم المساندة الاجتماعية بكافة أشكالها لهؤلاء الشباب.

٣. تدريب وتثقيف الأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية بصفة عامة والمرحلة الثانوية بصفة خاصة حول استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكيفية مواجهة التمر الإلكتروني.

٤. ضرورة تدريب وتثقيف الوالدين حول المخاطر المرتبطة بالاتصالات عبر الإنترنت وكيفية التعامل مع التمر الإلكتروني لوقاية أطفالهم من أن يصبحوا متتمرين أو ضحايا للتمر الإلكتروني.

وبالتالي يُمكن تقديم عددًا من الدراسات والبحوث المقترحة استكمالًا لهذا المجال الهام:

١. فعالية برنامج قائم على المساندة الاجتماعية في خفض الأسي النفسي لدى عينة من ضحايا التمر.

٢. الاسهام النسبي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣. معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسي النفسي والوحدة النفسية لدى ضحايا التمر التقليدي و الإلكتروني.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- (١) إسلام عبد الحفيظ محمد عمارة (٢٠١٧). التمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعليم ما قبل الجامعي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٨٦)، يونيو، ٥١٣ . ٥٤٨.
- (٢) آمال جودة (٢٠١١). الصحة النفسية، (٣) ط، غزة، فلسطين: مكتبة الطالب الجامعي.
- (٣) أمل يوسف عبد الله العمار (٢٠١٦). التمر الاللكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، (١٧)، ٢٢٣ . ٢٥٠.
- (٤) أمنية إبراهيم الشناوي (٢٠١٤). الكفاءة السيكومترية لمقياس التمر اللاللكتروني (المتنمر . الضحية)، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية، شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفية، عدد نوفمبر، ١ . ٥.
- (٥) أمينة قويدر (٢٠١٤). العلاقة بين القمع الانفعالي والأسى النفسي . دراسة ميدانية على طلبة جامعة بليدة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، (٥٢)، ١٣ - ٦٢.
- (٦) جمال الخطيب (٢٠٠٣): تعديل السلوك الإنساني، الأردن: مكتبة الفلاح.
- (٧) حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالي .مجلة جامعة ديالي. العراق، ٤٦٧-٤٥١
- (٨) رمضان عاشور حسين (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، (٤)، سبتمبر، ٤٠ . ٨٥.
- (٩) زكريا الشربيني (١٩٩٠): الإحصاء اللابارامتري في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- (١٠) سامي ملحم (٢٠٠٧). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان: دار المسيرة.

- ١١) سليمان عبد الواحد يوسف ابراهيم (٢٠١٠). المخ الإنساني والذكاء الوجداني "رؤية جديدة في إطار نظرية الذكاءات المتعددة"، الإسكندرية: دار الوفاء.
- ١٢) السيد كامل الشرييني منصور (٢٠١٢). الاندفاعية و الالكسيثيميا والأسى النفسي لدي عينة من طلاب كلية التربية بالعريش، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٢ (٧٦)، يوليو، ٤٧ . ١٠٨ .
- ١٣) السيد فهمي علي، وأحمد السيد فهمي(٢٠١٧). العلاج النفسي تقنياته- وسائله- طرقه. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ١٤) صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٥): الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية)، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ١٥) العارف بالله محمد الغندور (٢٠٠٨): علم النفس الإكلينيكي " التشخيص - العلاج"، القاهرة: دار الكتب و الوثائق القومية.
- ١٦) محمد حسن غانم (٢٠٠٨). العلاج النفسي. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ١٧) مسعد نجاح أبو الديار (٢٠١٢). سيكولوجية التمر بين النظرية والعلاج، ط (٢)، الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.
- ١٨) نجوى على محمد بهلول(٢٠١٦). معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسى النفسي والوحدة النفسية لدى الأرامل الفلسطينيات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية- جامعة الأقصى.
- ١٩) هشام عبد الفتاح المكانين، نجاتي أحمد يونس، وغالب محمد الحيارى (٢٠١٨). التمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكياً وانفعالياً في مدينة الزرقاء، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢ (١)، يناير، ١٧٩ . ١٩٧ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1) Aldo, A. & Hoeksema, S. (2010). A Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.

- 2) Aoyama, I. (2010). Cyberbullying: what are the psychological profiles of bullies, victims and bully – victims?, **Ph.D**, the Graduate faculty of Baylor University.
- 3) Baker, E.& Tanrikulu, I. (2010). Psychological consequences of cyber bullying experiences among Turkish secondary school children. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 2, 2771–2776.
- 4) Brans, K., Peter, V., Philippe, L.& Yan Lin, K., Peter. (2013). the Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. **American Psychological Association**, 13 (3), 2.
- 5) Caron, J. & Liu, A. (2011). Factors associated with psychological distress in the Canadian population: a comparison of low-income and non-low-income sub-group, **Community Mental Health Journal**, 47(3), 318-330.
- 6) Carson, R.; Butcher, J. & Minekam, S. (1996). **Abnormal Psychology and Modern Life**. (10th ed). New York :Harper Collins.
- 7) Cowie, H. (2013). Cyberbullying and its impact on young people's emotional health and well-being. **The psychiatrist**, 37, 167-170.
- 8) Dillon, G., Maureen, R., Brian, J. & Kevin, L. (2007): Dissociable Effects of Conscious Emotion Regulation Strategies on Explicit and Implicit Memory. **Emotion**. 7(2). 354–365.
- 9) Drapeau, A.; Marchand, A. & Beaulieu-Prevost, D. (2012). **Mental-Illnesses Understanding Prediction and Control**, Canada: Research Gate.
- 10) Floros, D., Siomos, E., Fisoun, V., Dafuli, E. & Geroukalis, D. (2013). Adolescent Online Cyberbullying in Greece: The impact of parental online security practices, bonding, and online impulsiveness. **Journal of School Health**, 83 (6), 445- 453.
- 11) Fredstrom, K., Adams, E. & Gilman, R. (2011). Electronic and School-Based Victimization: Unique Contexts for Adjustment Difficulties during Adolescence. **Journal of Youth Adolescence**, 40, 405–415.
- 12) Gross, J., (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. **Review of General Psychology**, 2 (5), 271-299.

- 13) Gross, J., (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Society for Psychophysiological Research**, (39), 281-291.
- 14) Hinduja, S., & Patchin, W. (2008). Cyberbullying: an exploratory analysis of factors related to offending and victimization. **Deviant Behavior**, 29, 129-156.
- 15) Kwon, H., Yoon, L., Joormann J. & Kwon H., (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. **Cognition and Emotion**, 27(5), 769-782.
- 16) Langos, C. (2012). Cyberbullying: The challenge to define. **Cyberpsychology Behavior, and social networking**, 15 (6), 285-289.
- 17) Lopes, N., Salovey, Peter. C., Stephane. B, Michael, L. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. **The American Psychological Association**, 5(1), 113-118
- 18) Morrone, E.; Sguazzin, C.; Bertolotti, G.; Giordano, A.; Braghirol, A.; Balestroni, G.; Manni, R.; Strambi, L.; Castronovo, V.; Zucconi, M.; Carl, F.; Pinna, E.; Ottonello, M.; Giorgi, I.; Terzaghi, M.; Marcelli, S.; Fanfulla, F. (2017). Development and validation of the Maugeri Sleep Quality and Distress Inventory (MaSQuDI-17). **PLOS ONE**, 12(7): 1-19
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180743>
- 19) Myklestad, I.; Roysamb, E. & Tambs, K. (2011). Risk and protective factors for Psychological Distress among adolescents: a family study in the Nord-Trøndelag Health Study. **Social Psychiatry and psychiatric Epidemiology**, doi: 10.1007/s00127-011-0380-x.
- 20) Omran, M. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. **Open Journal of Psychiatry**, 1, 106-109.
- 21) Ortega, R., Elipe, P., Mora – Merchan, J., Genta, L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P., Thompson, F. & Tippett, N. (2012). The Emotional Impact of Bullying and cyberbullying on victims: A European Cross – National Study. **Aggressive Behavior**, 38, 342-356.
- 22) Schneider, S., Donnell, L., Stueve, A. & Coulter, R. (2012). Cyberbullying, school Bullying, and Psychological Distress:

- A Regional census of high school students. **American Journal of public health**, 102 (1), 171-177.
- 23) Silk, S., Shaw, S., Skuban, M., Oland, A., & Kovacs, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood on set depressed mothers. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. 47(1),69–78
- 24) Zhang, L. Osberg, L. & Phipps, S. (2014). Is all bullying the same? **Archives of public Health**, 72 (19), doi: 10.1186/2049-3258-72-19.
- 25) Zhou, Z., Tang, H., Tian, Y., Wei, H., Zhang, F.& Morrison, M. (2013). Cyberbullying and its risk factors among Chinese high school students. **School Psychology International**, 34(6) 630–647.

