



جامعة الزقازيق
كلية الآداب
قسم علم النفس

مدي فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفف من الميل للمخاطرة
للتغلب على الاستقواء الالكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي

من متطلبات للحصول على درجة دكتوراة في الآداب (علم نفس)

اعداد /

صالح عبدالهادي مبارك العجمي

٢٠٢٢

المستخلص

- هدف هذا البحث إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، وتم استخدام مقياس للتغلب على المخاطرة الإلكتروني من إعداد (أمينة إبراهيم الشناوي) وبرنامج انتقائي من إعداد الباحث، وتكونت عينة البحث من (٥٠) طالباً من طلاب الصف الحادي عشر والثاني عشر (بثانوية الكندري بنين) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (٢٥) طالب، وتوصل البحث إلى النتائج التالية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد عينة المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الاستقواء الإلكتروني وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح متوسطات المجموعة التجريبية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات التطبيق البعدي ومتوسطات رتب درجات التطبيق التتبعي في أبعاد مقياس الاستقواء الإلكتروني.
- وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث تم تقديم عدد من التوصيات من أهمها:
- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية والتوسع في استخدامها بشكل جماعي في المرحلة الثانوية مع ضرورة تفعيل الدور المهني للإرشاد النفسي المدرسي.
 - التركيز على أفكار ومعتقدات المراهقين غير العقلانية والتي تتعلق بممارستهم للاستقواء الإلكتروني والعمل على دحض هذه الأفكار والتخلص منها.
- الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي انتقائي، الميل للمخاطرة، الاستقواء الإلكتروني، المراهقين، المجتمع الكويتي.

Abstract

The aim of this research is to know the effectiveness of a selective counseling program to reduce the tendency to take risks to overcome electronic bullying among adolescents in Kuwaiti society, and the research was based on the quasi-experimental approach, and an electronic bullying scale prepared by (Amina Ibrahim Al-Shennawi) was used and a selective program prepared by the researcher. The research consisted of (50) students from the eleventh and twelfth grades (at Al-Kandari High School Boys), who were divided into two experimental and control groups, each of which consisted of (25) students, and the research reached the following results:

- There are statistically significant differences between the mean scores of the members of the control group and the average scores of the members of the experimental group sample in the dimensions of the electronic strength scale, which are significant values at the level of (0.01) in favor of the averages of the experimental group.
- There are no statistically significant differences between the averages of the post-application scores and the tracer-application scores averages in the dimensions of the electronic power scale.

In light of the results of the research, a number of recommendations were presented, the most important of which are:

- Paying attention to the implementation of selective counseling programs and expanding their collective use at the secondary stage, with the need to activate the professional role of school psychological counseling.
- Focusing on adolescents' irrational thoughts and beliefs related to their practice of electronic bullying and work to refute these ideas and get rid of them.

Key words: Selective Counseling Program, Risk-Taking, Cyber-Bullying, Adolescents, Kuwaiti Society.

مقدمة

أدت الثورة التكنولوجية الهائلة في السنوات الأخيرة إلى ظواهر اجتماعية غير مسبوقة، كونها ثورة أزالت كافة الحدود الزمانية والمكانية، وتسببت في اختراق الخصوصيات الشخصية، والتعدي على حقوق الغير، والحصول على بياناتهم الخاصة واستغلالها.

ورغم ما يوفره الإنترنت والهواتف المحمولة من فوائد ومزايا للشباب، مثل التواصل، والكشف عن الذات بشكل أعمق، وتأسيس علاقات اجتماعية، إلا أنه من ناحية أخرى يستخدم لأغراض سلبية، مثل نشر الشائعات، وإرسال رسائل مشينة، وتهديد شخص ما من خلال الاختباء خلف أسماء مزيفة، فيما يعرف بالاستقواء الإلكتروني، ويعد المراهقين الأكثر عرضة له دون غيرهم من الأفراد (Baker & Tanrikulu, 2010, 271).

ويعد الاستقواء أحد أشكال العدوان، ويتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي: تكرار السلوك العدواني بين الأشخاص أنفسهم خلال فترة طويلة من الوقت، والنية في الإيذاء، وعدم التوازن في القوة. ويشارك في كل سلوك استقوائي مستقو وضحية. ويُصنف كثيرٌ من الطلبة على أنهم مستقون أو ضحايا، في حين أن بعضهم يُصنفون على أنهم مستقون- ضحايا، وهم أولئك الذين يكونون مستقون في بعض التفاعلات الاجتماعية وضحايا في أخرى (عبد الكريم محمد جرادات، ٢٠١٦، ٥٤٩).

ولقد ظهر الاستقواء الإلكتروني نتيجة لطبيعة العصر التكنولوجي، وما واكبه من تطور في وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وانستجرام وغيرها، ونظراً للاستخدام السيء، وعدم وجود رقابة من قبل البعض لهذه التكنولوجيا، الأمر الذي بات يشكل خطراً على المستخدمين (رمضان عاشور حسين، ٢٠١٦، ٤٠).

ويختلف الاستقواء الإلكتروني عن الاستقواء التقليدي في المدارس بأن يسمح للمتتمر بمضايقة الضحية في أي وقت، ويقلل من مستوى المسؤولية كالمحاسبة للمتتمر عما هو عليه الحال في الاستقواء وجهاً لوجه، كما أن الاستقواء الإلكتروني لا يتوقف بمجرد خروج الطلبة من المدرسة؛ بل يقتحم الاستقواء الإلكتروني منازلهم، أجهزة حواسيبهم وهواتفهم الخاصة بهم (هشام عبد الفتاح المكانين ونجاتي أحمد يونس وغالب محمد الحيارى، ٢٠١٨، ١٨١).

ومن أبرز أشكال الاستقواء الإلكتروني اختراق الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، ونشر الأكاذيب والقصص المسيئة عن أصحاب الحسابات، واستخدام الألفاظ غير الأخلاقية، والسب عبر الدردشة، واستدراج الشخص من أجل الدخول على روابط تحتوي على فيروسات، وإرغام الضحية وبطريقة لا أخلاقية للبوخ بالبيانات الشخصية الحساسة، والسطو على الصور الشخصية، ونشرها على حسابات لأشخاص آخرين (رمضان عاشور حسين، ٢٠١٦، ٤٤).

وظاهرة الإستقواء الإلكتروني ربما تبدأ في المرحلة الابتدائية، إلا أنها تستمر حتى مرحلة الجامعة. كما أنها تحدث بصورة أكثر تكراراً في مرحلتي المراهقة والرشد الحرجة (أمنية الشناوي، ٢٠١٤، ٦).

حيث أصبح الاستقواء الإلكتروني من ضمن السلوكيات الخاطئة التي يرتكبها المراهق، ظناً منه أنه يقوم بعمل إحتراقي، يتفوق به على الكثيرين من أصدقائه، ليثبت لهم أنه أكثر منهم خبرة ومهارة في التعامل مع المستحدثات التكنولوجية، وتيسيرها وفقاً لرغباته (حنان فوزي أبو العلا، ٢٠١٧، ٥٣٣).

ويشير دونيجان (Donegan, 2012, 34) إلى أن بعض المراهقين يجدون متنفساً لإحباطاتهم من خلال الاستقواء الإلكتروني على الآخرين، والذي يعد أكثر خطورة وصعوبة من الاستقواء التقليدي الذي كان مقتصرًا على التفاعلات المباشرة، وبالتالي كان يمكن التحكم فيه وتوجيهه.

ولقد أصبحت ظاهرة الاستقواء الإلكتروني تمثل مصدراً للقلق الاجتماعي، لذا زاد الاهتمام بها في مجال العلوم الاجتماعية والسلوكية، نظراً لما تتركه من آثار سلبية تبقى آثارها لفترات زمنية بعيدة، مما يتسبب

في مشاكل وإضطرابات نفسية متعددة كالقلق والإكتئاب ورفض الأقران، والشعور بالخجل (رمضان عاشور حسين، ٢٠١٦، ٤٥).

لذا يجب الاهتمام بعلاج سلوكيات الإستقواء الإلكتروني لدى المراهقين، نتيجة لكونها سلوكيات لها تأثيرات سلبية متعددة على المستقو والضحية في آن واحد، وهذا يمكن تحقيقه من خلال الإرشاد بأنماطه المختلفة، وعلى رأسه الإرشاد الإنتقائي.

ويعد الإرشاد الإنتقائي شكل من أشكال الإرشاد النفسي القائم على نظرية العلاج النفسي الإنتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الإستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات، وتلائم حاجات متلقي الخدمة الإرشادية (يحي علي عودة عوض، ٢٠١٦، ٦٩).

ويمثل الإرشاد الانتقائي النضج الإرشادي والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة، تتكامل فيه الفنيات الإرشادية، وتعمل على مواجهة الاختلافات والفروق والتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات (حنان فوزي أبو العلا، ٢٠١٧، ٥٣٨).

مما سبق دفع الباحث إلى محاولة إعداد برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من الميل للمخاطرة والتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي؛ مما قد يساعدهم في تغيير وتعديل اتجاهاتهم السلبية نحو استخدام التكنولوجيا؛ وبالتالي يحقق توافقهم النفسي والاجتماعي. لذا هدف البحث الحالي إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي انتقائي للتخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي.

الدراسات السابقة

أجرى الصباحين (٢٠٠٧) دراسة للتعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الابتدائية، ولتحقيق ذلك تم إعداد مقياس للتنمر، وتم تطبيق برنامج مستند إلى النظرية العقلانية السلوكية مكون من (١٤) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وتكونت عينة البحث من (٢١) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية، و (٢٢) طالباً وطالبة للمجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج انخفاض حجم الاستقواء وأشكاله لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج.

فيما هدفت دراسة جوكايا وسودسيو (Gökkaya & Sütçü, 2009) التعرف على فاعلية العلاج المعرفي الجماعي للحد من سلوكيات الاستقواء بين طلاب المدارس الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالباً من الصفين الخامس والسادس وتم تقسيمهم إلى مجموعة للعلاج المعرفي تضمنت (٢٠) طالباً، ومجموعة العلاج الوهمي وتكونت من (١٦) طالباً، والثالثة المجموعة الضابطة وتكونت من (١٨) طالباً، واستمر البرنامج لمدة (١٣) اسبوع، وتوصلت نتائجها إلى فاعلية العلاج المعرفي الجماعي في خفض سلوكيات الاستقواء بين الطلبة مقارنة بالمجموعتين الوهمية والضابطة، وتوصلت كذلك إلى استمرار الفاعلية بعد مرور ٤ شهور للمتابعة.

وهدفت دراسة كارفت ووانج (Kraft & Wang, 2009) التعرف على فاعلية بعض الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المتعلقة بعلاج الاستقواء الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية، وتكونت عينة الدراسة من ٧١٣ طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية في خفض سلوكيات الاستقواء الإلكتروني لدى الطلاب، واستمرار النتائج بعد مرور عام من المتابعة.

وهدفت دراسة مسعد نجاح أبو الديار (٢٠١٠) تعرف فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتقدير الذات في خفض سلوك التنمر لدى الأطفال ذوي اضطراب الانتباه المصحوب بفطط النشاط، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طفلاً من الأطفال ذوي اضطراب الانتباه المصحوب بفطط النشاط كمجموعة تجريبية، وتم استخدام مقياس لتقدير الذات واخر للتنمر إضافة إلى البرنامج الإرشادي الانتقائي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق

دالة في متوسط درجات تقدير الذات بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، مع عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات تقدير الذات بين التطبيقين البعدي والتبعية للمجموعة التجريبية.

وتمثل الهدف من دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥) في اختبار فعالية برنامج انتقائي لمواجهة سلوك الاستقواء لدى الطلاب والتعرف على مدى استمرارية أثره، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالب من طلاب الصف الأول المتوسط بإحدى مدارس مكة المكرمة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس للسلوك الاستقوائي، وبرنامج للإرشاد الانتقائي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاستقواء الإلكتروني في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في مواجهة سلوك الاستقواء، وعدم وجود فروق في التطبيقين البعدي والمتابعة، بما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج في مواجهة سلوك الاستقواء.

وهدفت دراسة أولاتينبوسن (Olatunbosun, 2016) إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض سلوكيات الاستقواء بين طلاب المرحلة الثانوية بولاية ريفرز وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالباً، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستمر العلاج لمدة ٦ أسابيع، وتوصلت النتائج على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض سلوكيات الاستقواء بين طلاب المرحلة الثانوية بالمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة سانديو وكيور (Sandhu & Kaur, 2016) إلى التعرف على فاعلية العلاج الجمعي في خفض السلوكيات المتعلقة بالاستقواء الإلكتروني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم اختيار عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من الطلاب المستقيمين إلكترونياً، قسموا إلى مجموعتين، إحداها تجريبية تكونت من (٣٠) طالباً، والثانية ضابطة تكونت من (٣٠) طالباً، وتوصلت النتائج إلى فاعلية العلاج الأسري لخفض سلوكيات الاستقواء لدى الطلاب بالمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

بينما هدفت دراسة فواده محمد هدية (٢٠١٦) إلى إعداد برنامج إرشادي لتخفيف الاستقواء لدى عينة من المراهقين الصم. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٥ مراهقاً بمدينة المنصورة، تراوحت أعمارهم ما بين ١٣ - ١٥، وتم استخدام مقياس الاستقواء للمراهقين الصم ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي وبرنامج إرشادي للاستقواء، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم لتخفيف الاستقواء لدى عينة من المراهقين الصم، حيث كان هناك انخفاض لصالح المجموعة التجريبية في سلوكيات الاستقواء.

في حين هدفت دراسة اليسون (Elson, 2017) إلى التعرف على فاعلية العلاج المتعدد في خفض سلوكيات الاستقواء الإلكتروني لدى عينة من الطلاب المراهقين بمدارس التعليم الثانوي بامستردام، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) طالب، تم تقسيمهم إلى مجموعة إحداها تجريبية والآخرى ضابطة، واستمر البرنامج لمدة ١٦ جلسة علاجية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج المتعدد في خفض سلوكيات الاستقواء لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتمثل الهدف من دراسة حنان فوزي أبو العلا (٢٠١٧) التعرف على مستوى الاستقواء الإلكتروني لدى عينة من المراهقين، والتعرف كذلك على فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى الاستقواء الإلكتروني لديهم، مع التعرف على الفروق بين الذكور في مستوى الاستقواء الإلكتروني، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) مراهق ومراهقة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي وشبه التجريبي، وتم استخدام مقياس للاستقواء الإلكتروني والبرنامج الإلكتروني كأدوات للدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين بلغت (٥٨,٩%) بدرجة متوسطة، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في مستوى الاستقواء الإلكتروني لصالح الذكور، كما وجدت انخفاضات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاستقواء الإلكتروني بعد تطبيق البرنامج الانتقائي لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم.

في حين هدفت دراسة عمرو محمد أحمد درويش وأحمد حسن محمد الليثي (٢٠١٧) إلى التعرف على فاعلية بيئة تعلم معرفي/ سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالب والبة قسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الاستقواء الإلكتروني وبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي، وتوصلت النتائج إلى فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية استراتيجيات مواجهة الاستقواء الإلكتروني لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة.

وهدف دراسة يسرا محمد سيد عبد الفتاح (٢٠١٩) إلى تعرف أثر برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طالب المرحلة المتوسطة، وتم استخدام مقياس للتنمر المدرسي واختبار للأفكار اللاعقلانية وبرنامج معرفي سلوكي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالباً من الصف الأول المتوسط، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في مقياس التنمر المدرسي ككل لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق بين متوسطات درجات عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الأفكار اللاعقلانية ككل لصالح التطبيق البعدي.

وهدف دراسة عمر بن سليمان الشلاش (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات وأثره على خفض سلوك التنمر لدى عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة الأمير سعود الفيصل الثانوية بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية للعام الدراسي (١٤٣٩ - ١٤٤٠)، واتبع الباحث المنهج شبه التجريبي، وقد تم تحديد عينة للدراسة مكونة من (٥٠) طالباً من المرحلة الثانوية وللوصول إلى أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس مفهوم الذات (من إعداد الباحث)، ومقياس التنمر (من إعداد الباحث)، وبرنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات وخفض السلوك التنمري (إعداد الباحث)، وتم تطبيق المقاييس قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التنمر لصالح التطبيق البعدي. كما كشفت النتائج عن بقاء تأثير البرنامج المعرفي السلوكي الذي استمر لمدة شهرين في تنمية مفهوم الذات وخفض سلوك التنمر لدى الطلاب حيث تبين ذلك في القياس التبعي.

مشكلة البحث

جاءت فكرة البحث الحالي من خلال النظر إلى الواقع الفعلي المعاش، حيث لاحظ الباحث انتشار استخدام التكنولوجيا الحديثة، وانتشار ظاهرة الاستقواء الإلكتروني بين المراهقين الكويتيين.

ويعد الاستقواء الإلكتروني ظاهرة متنامية في جميع دول العالم، وعلى الرغم من الاختلاف في تحديد نسب انتشارها بين الفئات العمرية المختلفة، إلا أنها أكثر إنتشاراً لدى المراهقين (Baker & Tanrikulu, 2010, 2771).

ولقد أظهرت نتائج دراسات عديدة إلى انتشار الاستقواء الإلكتروني بين المراهقين، فقد توصلت نتائج دراسة يابارا وميتشل (Ybarra & Mitchell, 2004) في الولايات المتحدة إلى أن واحد من بين خمسة مراهقين ممن يستخدمون الإنترنت متورطين في سلوك الاستقواء بصورة أو بأخرى، وأشارت نتائج دراسة يابارا وايسبلاجا وميتشل (Ybarra; Espelage & Mitchell, 2007) بالولايات المتحدة إلى أن ٤٣% من المراهقين مستخدمي الإنترنت يتعرضون للإستقواء الإلكتروني، وأن ٢١% منهم يتحرشون بالآخرين عبر الإنترنت.

لذا أصبح الاستقواء الإلكتروني شاغلاً اجتماعياً وتعليمياً خطيراً على المستوى الدولي، وتولي وسائل الإعلام والمعلمين وأولياء الأمور، والمهتمين بمجال الإرشاد والتوجيه اهتماماً كبيراً (Aoyama, 2015, 3).

ولقد تم الاهتمام بعلاج الاستقواء الإلكتروني من قبل المتخصصين، وذلك نتيجة لما له من آثار سلبية على المتنمر وضحيته، إذ يعاني كل من المتنمر والضحية تدنياً في الصحة النفسية، وفقدان الثقة، وتدني تقدير

الذات، والقلق والاكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس، والتوتر الدائم والشعور بالخوف، وعدم الاستقرار والشعور بالأمان، والرغبة في الانتحار، فضلاً عن انعكاس الآثار السلبية على الأداء المدرسي والعلاقات مع الأسرة والأصدقاء (Baker & Tanrikulu, 2010, 2771).

والاستقواء يجعل المستقوين أقل احتمالاً لأن يكملوا الدراسة، وأكثر احتمالاً لأن ينشغلوا في سلوكيات جانحة، فهم يظهرون نسباً أعلى من المشكلات النفسية ومشكلات سوء التصرف والسرقة وتخريب الممتلكات العامة والخاصة، ويشكلون مصادر إزعاج للمحيطين بهم، وتتسم علاقاتهم المستقبلية بدعم انفعالي أقل، وغالباً ما يدانون كراشدين بجرائم أكثر من أقرانهم (عبد الكريم محمد جرادات، ٢٠١٦، ٥٥٠).

وعلى الرغم من الأضرار السلبية للإستقواء الإلكتروني، إلا أنه لا يوجد إلا القليل من الدراسات التي حاولت استخدام أساليب إرشادية للتصدي له،

لذا يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١. ما هي الأساليب، والمبادئ الأساسية، والخصائص، والأهداف، المراحل، والمفاهيم الأساسية والفنيات والمميزات والعيوب المتعلقة بالإرشاد الانتقائي؟
٢. ما هي الخصائص والمكونات والعوامل والمبادئ والنماذج النظرية المفسرة لسلوك المخاطرة؟
٣. ما هو الإطار المعرفي للاستقواء الإلكتروني؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإستقواء الإلكتروني بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في البحث الحالي؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في درجاتهم على مقياس الإستقواء الإلكتروني المستخدم في البحث الحالي؟

أهداف البحث

تتمثل أهداف البحث الحالية في التالي:

١. التعرف على الأساليب، والمبادئ الأساسية، والخصائص، والأهداف، المراحل، والمفاهيم الأساسية والفنيات والمميزات والعيوب المتعلقة بالإرشاد الانتقائي.
٢. التعرف على الخصائص والمكونات والعوامل والمبادئ والنماذج النظرية المفسرة لسلوك المخاطرة.
٣. التعرف على الإطار المعرفي للاستقواء الإلكتروني.
٤. الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الإستقواء الإلكتروني بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في البحث الحالي.
٥. الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين التطبيق البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في درجاتهم على مقياس الإستقواء الإلكتروني المستخدم في البحث الحالي.

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالية في جانبين أساسيين وذلك على النحو التالي:

الأهمية النظرية

١. أهمية موضوع البحث والذي يستحوذ على اهتمامات كبيرة من كافة المختصين على المستويات المحلية والإقليمية، نظراً لآثاره السلبية على الفرد والمجتمع على حد سواء، وهو موضوع الإستقواء الإلكتروني.
٢. أهمية المرحلة العمرية التي تتضمنها عينة البحث والمتمثلة في المراهقة، والتي تنتشر فيها سلوكيات الأستقواء الإلكتروني بشكل أكبر من المراحل العمرية الأخرى.
٣. أهمية الإرشاد الانتقائي بوصفه إتجاه حديث في مجال الإرشاد النفسي، والذي يتضمن فنيات سلوكية ومعرفية تتناسب مع المشكلة التي يتم تناولها، والمتمثلة في الاستقواء الإلكتروني.

٤. ندرة الدراسات التي تناولت برامج إرشادية للتغلب على الاستقواء الإلكتروني في البيئة العربية، وخاصة في دولة الكويت.
٥. يأمل الباحث أن يضيف هذا البحث نوع من المعرفة للمكتبة العربية في موضوع الاستقواء الإلكتروني.

الأهمية التطبيقية

١. رصد حجم الظاهرة في دولة الكويت، بما يؤدي إلى توجيه الانتباه لعلاجها من قبل الجهات المختصة.
٢. يسهم البحث الحالي في تقديم برنامج إرشادي انتقائي يمكن توظيفه في تخفيف الميل للمخاطرة والتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين.
٣. يفيد البحث الحالي الأخصائيين النفسيين العاملين في مدارس المرحلة الثانوية لإرشاد الطلاب الذين يُعانون من مشكلة الاستقواء الإلكتروني.
٤. قد تكون بداية لدراسات أخرى في مجال علاج الاستقواء الإلكتروني، خاصة مع تنامي هذه الظاهرة بشكل كبير في الآونة الأخيرة.

مصطلحات البحث

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

(١) الإرشاد الإنتقائي: Selective Counseling Program

يعرف الإرشاد الإنتقائي بأنه منظومة الإجراءات التي تتسق فيما بينها، وتتضمن عدداً من الفنيات مثل (النمذجة، ولعب الأدوار، والاسترخاء، وإعادة البنية المعرفية) التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة، ويتم إختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي (سميرة محمد شند، ٢٠٠٨، ٢٠٩).

(٢) الميل للمخاطرة

يعرف هاني سعيد (٢٠٠٤، ١٣) الميل لسلوك المخاطرة بأنه ميل واستعداد نفسي لدى الفرد للقيام بمخاطرة محسوبة، والرغبة في اتخاذ قرار معين من بين بدائل متاحة في مواقف مغامرة، وتفضيل الأعمال غير التقليدية التي تتسم بالخطورة، وغموض نتائجها، في مقابل تفضيله للحذر أو الحرص، بناء على معلومات وخبرات سابقة، وذلك من أجل تحقيق هدف (مادي أو معنوي) لإشباع حاجه ما أو بلوغ مستوي معين، أو التظاهر بالشجاعة والاقدام، أو حتى تحدي ومنافسه الآخرين، مع احتمال النجاح أو الفشل.

ويقاس الميل للمخاطرة من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس الميل للمخاطرة المستخدم في البحث الحالي.

(٣) الإستقواء الإلكتروني: Cyber Bulling

يعرف الإستقواء الإلكتروني بأنه التخويف والترهيب وما يشمل عليه من إساءة متعمدة، والتي يتعرض لها الفرد من خلال استخدامهم لخدمات شبكة الإنترنت (حنان فوزي أبو العلا، ٢٠١٧، ٥٤٠).

ويعرف كذلك بأنه مضايقات وتحرشات عن بعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف (متنمر) بقصد إيجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتهديد والقلق (هشام عبد الفتاح المكانين ونجاتي أحمد يونس وغالب محمد الحيازي، ٢٠١٨، ١٨٨).

ويقاس الاستقواء الإلكتروني من خلال الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس الإستقواء الإلكتروني المستخدم في البحث الحالي.

فروض البحث

يحاول البحث الحالي التحقق من صحة الفرضين التاليين:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقواء الإلكتروني بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المستخدم في البحث الحالي لصالح المجموعة التجريبية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في درجاتهم على مقياس الاستقواء الإلكتروني المستخدم في البحث الحالي.

المنهج والإجراءات

يتناول هذا الجزء المنهج والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في الدراسة، ويشمل المنهج ووصف مجتمع البحث وعينتها، ووصف أداة البحث" والإجراءات التي اتبعت للكشف عن مدى صدق وثبات الأداة، ويشتمل الفصل على محور ضبط متغيرات البحث والتي تتطلب تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من العمر الزمني وبعض المتغيرات الأسرية لسلوك الاستقواء الإلكتروني، والوصف التفصيلي للتجربة من خلال إعداد دليل تطبيق التجربة.

أولاً: منهج البحث

اتباع البحث الحالي المنهج شبه التجريبي للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي للتخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي، وذلك من خلال تحديد مجموعة تجريبية من الطلبة المسجلين للدراسة في مدرسة (ثانوية الكندري بنين) ومجموعة ضابطة لها نفس خصائص المجموعة التجريبية، حيث تم اختيارهم عشوائياً، وتم تصميم البحث التجريبي كما يلي.

جدول (١)

تصميم البحث التجريبي

م	المجموعة المعالجة	التجريبية	الضابطة
١	قياس قبلي	✓	✓
٢	البرنامج الإرشادي	✓	-
٣	قياس بعدي	✓	✓
٤	قياس تتبعي	✓	-

ثانياً: المجتمع الأصلي للبحث

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب المدارس الثانوية بدولة الكويت والبالغ عددهم (٧٩٦٨٤) طالب وطالبة، وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، وفقاً للإحصائيات المعتمدة من قبل وزارة التربية بدولة الكويت.

ثالثاً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٥٠) طالب من طلبة مدرسة (ثانوية الكندري بنين) موزعة على مجموعتين إحداهما تجريبية تكونت من (٢٥) طالب، والأخرى ضابطة تكونت من (٢٥) طالب، وقد تم اختيار وتحديد عينة البحث وفقاً للخطوات التالية:

1. تم اختيار عينة البحث من طلاب مدرسة (ثانوية الكندري بنين) كون ظاهرة الاستقواء تبدأ في مرحلة الطفولة وتصل إلى ذروتها في مرحلة المراهقة، وتتناقص تدريجياً كلما تقدم الفرد في مرحلة المراهقة.
2. قام الباحث بمخاطبة إدارة البحوث في وزارة التربية لتسهيل مهمته في تطبيق البرنامج.
3. قام الباحث بتطبيق مقياس الاستقواء على عينة بلغت (٥٠٠) طالب من طلاب الصف (الحادي عشر والثاني عشر) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

٤. بعد الانتهاء من التطبيق وبمساعدة الباحث النفسي تم اختيار الطلاب الذين ارتفعت درجاتهم علي مقياس الاستقواء الإلكتروني والذين يؤيد الباحث النفسي اتسامهم بهذه السلوكيات حيث بلغ عددهم (٥٠) طالباً.
٥. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة تضمنت كل منهما (٢٥) طالب بالمجموعة التجريبية و (٢٥) طالب بالمجموعة الضابطة.
- تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة البحث، وفقاً لمتغيرات (التخصص، الصف الدراسي، العمر، التحصيل الدراسي)، وذلك على النحو التالي:
- فيما يتعلق بمتغير التخصص

جدول (٢)

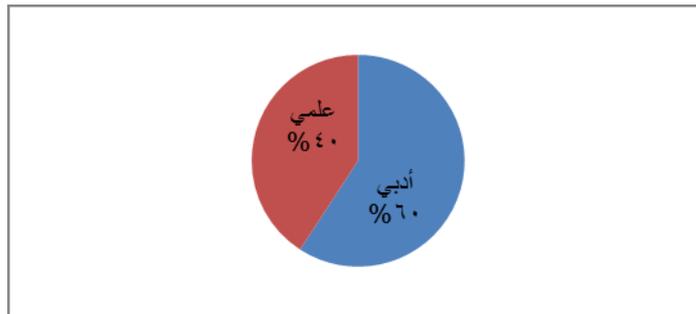
خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير التخصص

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
٦٠%	٣٠	أدبي
٤٠%	٢٠	علمي
١٠٠%	٥٠	الكلي

يتضح من جدول (٢) أن نسبة الطلبة بالتخصص الأدبي هو الأعلى بنسبة (٦٠%) مقابل (٤٠%) بالتخصص العلمي، والشكل (١) يبين ذلك.

شكل (١)

خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير التخصص



فيما يتعلق بمتغير الصف الدراسي

جدول (٣)

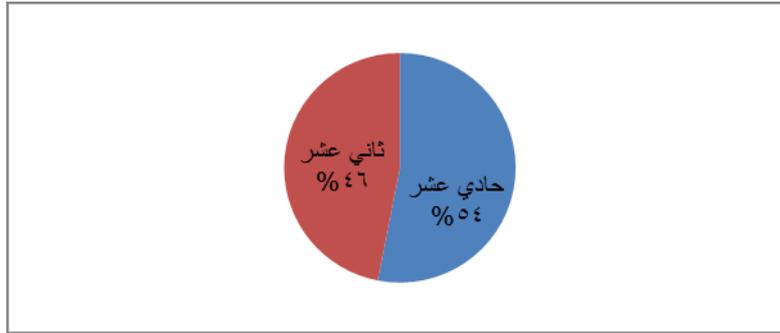
خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير الصف الدراسي

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
٥٤%	٢٦	حادي عشر
٤٦%	٢٤	ثاني عشر
١٠٠%	٥٠	الكلي

يتضح من جدول (٣) أن نسبة الطلبة بالصف الحادي عشر هو الأعلى بنسبة (٥٤%) مقابل (٤٦%) بالصف الثاني عشر.

شكل (٢)

خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير الصف الدراسي



فيما يتعلق بمتغير العمر

جدول (٤)

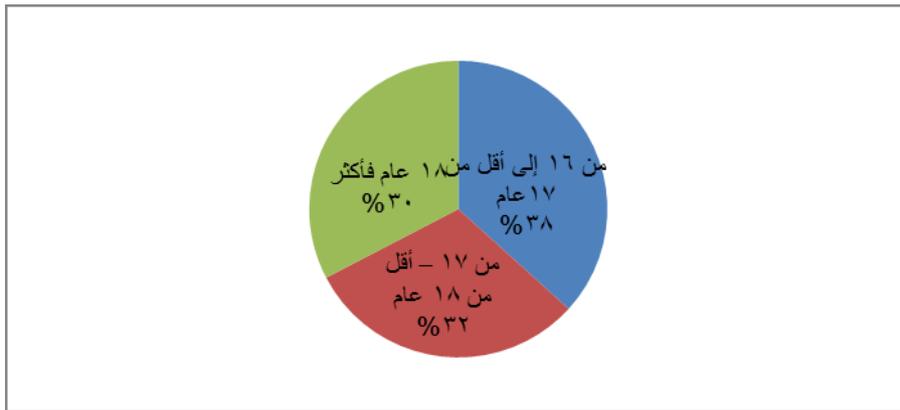
خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير العمر

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
38%	19	من 16 إلى أقل من 17 عام
32%	16	من 17 - أقل من 18 عام
30%	15	نام فأكثر
100%	50	الكلية

يتضح من جدول (٤) أن نسبة أعمار الطلبة من 16 إلى أقل من 17 عام هو الأعلى بنسبة (38%) مقابل (32%) لأعمار الطلبة من 17 - أقل من 18 عام، و (30%) لأعمار الطلبة 18 عام فأكثر.

شكل (٣)

خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير العمر



فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي

جدول (٥)

خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي

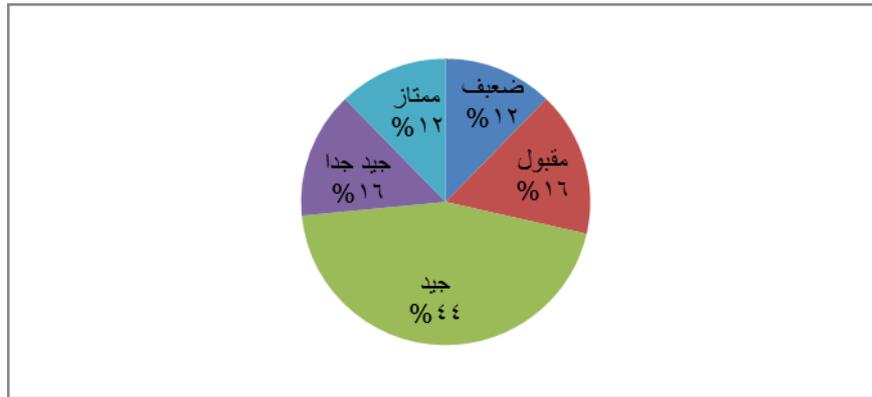
النسبة المئوية	التكرار	التخصص
12%	6	ضعيف
16%	8	مقبول
44%	22	جيد
16%	8	جيد جدا

ممتاز	٦	١٢%
الكلي	٥٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٥) أن نسبة الطلبة أصحاب التحصيل الدراسي جيد هي الأعلى بنسبة (٤٤%) مقابل (١٦%) للتحصيل الدراسي مقبول و (١٦%) للتحصيل الدراسي جيد جداً، و (١٢%) للتحصيل الدراسي ضعيف وممتاز، والشكل (٤) يبين ذلك.

شكل (٤)

خصائص عينة البحث فيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي



التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي

ولقد تم التأكد من تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال إجراء اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي، وكانت النتائج على النحو التالي كما في جدول (٦)

جدول (٦)

اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي

البعد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتبة مان - ويتني	الدلالة
تشويه السمعة	لمجموعة الضابطة	٢٥	٢٦.٧٦	٦٦٩.٠٠	٠.٥٣ غير دالة
	مجموعة التجريبية	٢٥	٢٤.٢٤	٦٠٦.٠٠	
الإقصاء	لمجموعة الضابطة	٢٥	٢٥.٥٠	٦٣٧.٥٠	٠.٤٩ غير دالة
	مجموعة التجريبية	٢٥	٢٣.٥٠	٦٣٧.٥٠	
سخرية والتهديد	لمجموعة الضابطة	٢٥	٣١.٢٨	٧٨٢.٠٠	٠.٥٨ غير دالة
	مجموعة التجريبية	٢٥	٢٧.٧٢	٤٩٣.٠٠	
تهاك الخصوصية	لمجموعة الضابطة	٢٥	٢٥.٥٠	٦٣٧.٥٠	٠.٦٤ غير دالة
	مجموعة التجريبية	٢٥	٢٤.٥٠	٦٣٧.٥٠	
الدرجة الكلية	لمجموعة الضابطة	٢٥	٣٠.٨٨	٧٧٢.٠٠	٠.٥١ غير دالة
	مجموعة التجريبية	٢٥	٢٨.١٢	٥٠٣.٠٠	

من الجدول (٦) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بالتطبيق القبلي، وكان ذلك على الأبعاد المختلفة للمقياس وكذلك الدرجة الكلية، مما يدل على وجود تجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبالتالي إمكانية تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وعزو أي فروق في التطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي.

أدوات البحث

اعتمد البحث الحالي على أداتين رئيسيتين هما:

(أ) مقياس الاستقواء الإلكتروني إعداد (أمينة إبراهيم الشناوي، ٢٠١٤)

قام الباحث باستخدام مقياس الاستقواء الإلكتروني لأمينة إبراهيم الشناوي (٢٠١٤)، حيث قامت بوضع هذا المقياس للتعرف على مستوى الاستقواء الإلكتروني لدى طلبة الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية، ويتكون هذا المقياس من أربعة أبعاد وهي (تشويه السمعة، الإقصاء، السخرية والتهديد، انتهاك الخصوصية) ويتكون كل بعد من مجموعة من الفقرات ويبلغ مجموع عدد الفقرات (٢٧) فقرة موزعة على النحو التالي:

١. البعد الأول: تشويه السمعة، ويشير إلى (لهجمات الالكترونية ضد شخص بهدف تشويه صورته أمام الآخرين) وتقيسه (١٣) فقرة.
٢. البعد الثاني: الإقصاء ويشير إلى إبعاد ورفض المشاركة لأحد الأفراد وحجبه من غرف الدردشة لإحراجه أمام الآخرين وتقيسه (٣) فقرات.
٣. البعد الثالث: السخرية والتهديد، ويشير إلى السخرية من أحد الأفراد المشاركين في الدردشة الالكترونية وإرسال رسائل تهديد له وإطلاق أسماء غير لائقة عليه وتقيسه (٧) فقرات.
٤. البعد الرابع: انتهاك الخصوصية، ويشير إلى السلوكيات التي يتمثل هدفها في الحصول على معلومات شخصية من أحد الأفراد لا يرغب في الإفصاح عنها وتقيسه (٤) فقرات.

تعليمات المقياس وطريقة التصحيح

تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٧) فقرة تتم الاستجابة لها بمقياس ثنائي (نعم و لا) حيث تأخذ الاستجابة نعم (درجتان) فيما تأخذ الاستجابة لا (درجة واحدة)، لذا فإن الدرجة العظمى للمقياس هي (٥٤) درجة، والدرجة الصغرى هي (٢٧) درجة، والمقياس له درجة كلية، وأربع درجات فرعية، أي له أربع أبعاد فرعية.

طريقة تطبيق المقياس

تم تطبيق المقياس بشكل جمعي على طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك بمساعدة الاخصائي النفسي بالمدرسة، وتم توضيح بعض الفقرات التي كانت محتاجة للتوضيح، وتم تحديد زمن الاستجابة والمقدر ب ١٥ دقيقة.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين وهما:

(١) صدق المحتوى

حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين والبالغ عددهم (٥) محكمين، وقد طلب من المحكمين تنقيح ومراجعة فقرات المقياس من حيث درجة وضوح الفقرات وجودة الصياغة اللغوية ودرجة انتمائها للبعد الذي تقيسه، وتعديل أو حذف أي فقرة يرى المحكمون أنها لا تحقق الهدف من المقياس.

(٢) ثبات الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة ثبات استطلاعية تم اختيارها من خارج عينة البحث عشوائياً من طلاب مدرسة (ثانوية الكندري بنين)، وقد بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (١٠٠) طالب، وذلك لحساب

صدق الاتساق الداخلي (التطبيق الأول)، وذلك للوقوف على مدى اتساق كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد التابعة له، وقد أسفرت تلك الخطوة عن ارتباط دال موجب بجميع البنود عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى اتسام المقياس بدرجة كبيرة من التجانس الداخلي، ويظهر جدول (٧) ذلك.

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التتمر الإلكتروني

م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمحور	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للاستبانة
١	.٧٧**	.٦٦*
٢	.٧٨**	.٧٤*
٣	.٧٣**	.٧٠*
٤	.٨١**	.٨٥**
٥	.٧٩**	.٦٩**
٦	.٧٤**	.٦٧**
٧	.٧٦**	.٦٣**
٨	.٥٨**	.٨٣**
٩	.٧٦**	.٧٤**
١٠	.٧٣**	.٨٣**
١١	.٧٧**	.٧٦**
١٢	.٧٧**	.٦٢**
١٣	.٧٤**	.٧١**
١٤	.٧٧**	.٧٢**
١٥	.٦٢**	.٧٤**
١٦	.٦٦**	.٥٨**
١٧	.٦٣**	.٦٦**
١٨	.٦٨**	.٦٢*
١٩	.٧٠**	.٦٩**
٢٠	.٧٣**	.٧٤*
٢١	.٧٢**	.٧٨**
٢٢	.٧٧**	.٧٨**
٢٣	.٧٦**	.٧٥**
٢٤	.٧٠**	.٧٣**
٢٥	.٦٧**	.٧٥**
٢٦	.٥٧**	.٧٦**
٢٧	.٦٣**	.٦٦**

(أ) معامل ثبات ألفا كرونباخ

قام الباحث بإجراء ثبات ألفا لكرونباخ لأبعاد المقياس، وجاءت جميع المعاملات مرتفعة، وذلك على النحو التالي:

جدول (٨)

معامل ثبات ألفا كرونباخ

البعد	قيمة ألفا كرونباخ
تشويه السمعة	.٩٧

٠٩٤	الإقصاء
٠٩٥	السخرية والتهديد
٠٩٦	انتهاك الخصوصية
٠٩٦	الاستبانة ككل

(ب) برنامج الإرشاد الانتقائي إعداد الباحث

مقدمة

ينطلق البرنامج الحالي من الاتجاه الانتقائي الذي يمثل اتجاهاً من الاتجاهات الرئيسة للإرشاد النفسي، ويضم العديد من النظريات التي جاءت اعتماداً على فكرة أنه لا يوجد اتجاهاً إرشادياً، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة، والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين.

ولهذا جاء البرنامج الإرشادي الانتقائي في هذا البحث ليكون الممارسة الإرشادية المنظمة، والمتناسقة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييماً، والمستمدة من الاتجاه الانتقائي التكاملي لأساليب وفتيات إرشادية متنوعة، ثم تنسيق مراحلها، وأنشطتها، وخبراتها، وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع لتشكل منظومة تكاملية تقدم في صورة جلسات إرشادية جماعية، وفي ضوء علاقة إرشادية، وجو نفسي، واجتماعي آمن تتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر بهدف التقليل من مستوى سلوك العنف، وأشكاله لدى عينة البحث.

وتم تصميم البرنامج من خلال الاطلاع على عدد من الدراسات المتعلقة بعلاج الاستقواء الإلكتروني مثل دراسات كل من سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥)، وحنان فوزي أبو العلا (٢٠١٧)، وعمرو محمد أحمد درويش وأحمد حسن محمد الليثي (٢٠١٧).

الهدف العام للبرنامج

يتمثل الهدف العام للبرنامج في التخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي.

الأهداف الفرعية للبرنامج

هدف البرنامج إلى تحقيق عدة أهداف فرعية أخرى تتمثل في:

١. التقليل من درجة الاستقواء الإلكتروني لدى أفراد عينة البحث.
٢. استنشاع المفاهيم الدينية والأخلاقية التي تنبذ ممارسات الاستقواء الإلكتروني.
٣. دعوة الطلبة للحكم على تصرفاتهم وسلوكياتهم وتقويمها.
٤. تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى المراهقين أعضاء المجموعة الإرشادية.
٥. تدريب أعضاء المجموعة على الحوار الذاتي وتنمية مهارات الضبط الذاتي.
٦. تنمية مهارات التسامح والاستماع الواعي والتواصل مع الآخرين بأسلوب الحوار والمناقشة والإقناع.
٧. تنمية مهارات الاسترخاء وحل المشكلات بأساليب مسؤولة.
٨. تنمية مهارات أعضاء المجموعة الإرشادية في التعبير عن ذواتهم وتفاعلهم لاكتساب الثقة بالنفس.
٩. تحسين العلاقات بين أعضاء المجموعة الإرشادية وبين أسرهم وزملائهم ومعلميهم.
١٠. تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على السيطرة الذاتية في المواقف الضاغطة.
١١. إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية مهارات إنسانية واجتماعية وأخلاقية لتحل محل الممارسات العنيفة.
١٢. تنمية التفاعل بين أعضاء المجموعة الإرشادية والآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم.

أهمية البرنامج

تتمثل أهمية البرنامج في محاولته لإرشاد شريحة عمرية مهمة، وهي شريحة الطلاب المراهقين للتخفيف من الاستقواء الإلكتروني لديهم، حيث تنتشر لديهم سلوكيات الاستقواء الإلكتروني بشكل أكبر من المراحل العمرية الأخرى، فضلاً عن إمداد الطلاب بفنيات سلوكية ومعرفية تساهم في امتلاكهم القدرة على ضبط سلوكياتهم، والتي تمكنهم من التخلص من سلوكيات الاستقواء الإلكتروني.

أسس بناء البرنامج

حرص الباحث عند تصميمه لهذا البرنامج على مراعاة المسلمات والأسس والمبادئ الإرشادية التي تهتم بعناصر العملية الإرشادية وفقاً لما يلي:

1. **الأسس العامة:** يستشعر الباحث أهمية الجانب الديني وما يدعو إليه من نبذ ممارسات الاستقواء الإلكتروني ودعوته للرفق والمحبة والتآلف والسلام، كما راعى الباحث مرونة السلوك الإنساني وأهمية المراهق بالحصول على الخدمات الإرشادية، واتخاذ قراراته من خلال تقبله ومساعدته والحرص على استمرارية التواصل الإرشادي والمتابعة حتى تتحقق الأهداف الإرشادية.
2. **الأسس الأخلاقية:** سوف يراعى الباحث أخلاقيات العمل الإرشادي المتمثلة في الالتزام بأخلاقيات العلاقات الإرشادية، وسرية المعلومات، والمسؤوليات المهنية، والعلاقات المهنية، والعمل المخلص، والاستفادة من خبرات وتخصصات زملاء المهنة، والاستشارات المتبادلة، والالتزام بكرامة مهنة الإرشاد، وسوف يعمل الباحث على الالتزام التام بالعمل وفق الميثاق الأخلاقي للعمل الإرشادي في دولة الكويت.
3. **الأسس النفسية:** سوف يراعى الباحث المرحلة العمرية عند بنائه للبرنامج الإرشادي نظراً لكون المرحلة العمرية (المراهقة) لها سماتها المميزة كما سبق استعراضه في الإطار النظري، كما حرص الباحث على مراعاة الفروق بين الأفراد.
4. **الأسس التربوية:** يحرص الباحث على أن تكون أهداف البرنامج بأنواعها متوافقة مع أهداف العملية التربوية وتم توظيف بعض الفنيات لتكريس هذا المفهوم.
5. **الأسس الاجتماعية:** اختيار الباحث طريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة مراعاة لهذا الأساس الاجتماعي الذي أنار الطريق لاستخدام مثل هذه الطريقة باعتبار السلوك الإنساني فردي - جماعي يتأثر في صحته واضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها.
6. **الأسس الفسيولوجية:** يحرص الباحث على توظيف فنية الاسترخاء للسيطرة على ملامح التوتر والضغطات، وعوامل الإحباط التي ترتبط بالعوامل الفسيولوجية.

محتوى البرنامج

نظراً لاتباع الباحث الاتجاه الانتقائي الذي يهدف إلى توظيف الفنيات الإرشادية المناسبة دون النظر إلى مدرسة بعينها، فإنه لم يركز على نظرية إرشادية واحدة، بل اعتمد على مجموعة من النظريات الإرشادية وأهمها النظريتين السلوكية والمعرفية بوصفهما الاتجاهين الأكثر أهمية فيما يتعلق بالإرشاد النفسي، لما يتضمنانه من فنيات واستراتيجيات هدفها تعديل السلوكيات السلبية مثل (الاستقواء) إضافة إلى تغيير الأفكار غير المنطقية المتعلقة بهذه السلوكيات، لذا تعد هاتين النظريتين متكاملتين، وتؤدي إلى نتائج أفضل من استخدام أحدهما بمفرده، لذا قام الباحث بتوظيف بعض الفنيات المتعلقة بالنظريتين وتعد ذات تأثير إيجابي في علاج سلوكيات التنمر الإلكتروني لدى أفراد البرنامج.

محتوى جلسات البرنامج

تضمن البرنامج الإرشادي الحالي مجموعة من الجلسات بلغ عددها (١١) جلسة وكانت على النحو

التالي:

الجلسة الأولى (تمهيد وتعارف): وكان الهدف منها

1. أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على الباحث وعلى بعضهم البعض.

٢. تأهيل أعضاء المجموعة الإرشادية للعملية الإرشادية.
٣. الاتفاق على موعد الجلسات الإرشادية.

الجلسة الثانية (المراهقة والاستقواء الإلكتروني): وكان الهدف منها

١. أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على طبيعة المرحلة العمرية وأهميتها، والدور المطلوب منه في مجتمعه.
٢. أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسات الاستقواء الإلكتروني وتأثيراتها ونظرة الآخرين لمن يمارسها.
٣. توظيف الرؤية الدينية والإنسانية والاجتماعية لتدعيم ذلك.
٤. تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية لممارسة لعب الأدوار.

الجلسة الثالثة: (التدريب على الاسترخاء): وكان الهدف منها

١. التأكيد على الأثر النفسي والاجتماعي للاسترخاء
٢. أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية الاسترخاء
٣. أن يتعرف الأعضاء على أهمية الاسترخاء في مواجهة مثيرات الغضب والتوتر.
٤. أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الاندفاع والغضب وممارسات الاستقواء الإلكتروني المتهورة.

الجلسة الرابعة (التحكم وضبط الذات): وكان الهدف منها

١. أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية مهارات مواجهة المواقف الصعبة الضاغطة والتي ينجم عنها سلوكيات الاستقواء الإلكتروني.
٢. أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية التحكم في الاندفاع في المواقف الضاغطة، حتى لا تؤدي بهم لسلوكيات الاستقواء الإلكتروني.
٣. أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية السيطرة على الذات، وعدم الاندفاع لسلوكيات الاستقواء الإلكتروني.

الجلسة الخامسة (المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي): وكان الهدف منها

١. اكتساب مهارات المراقبة الواعية والدائمة للذات.
٢. تنمية الوعي بأهمية تقدير عواقب السلوك قبل انتهاجه.
٣. أن يتدرب أعضاء المجموعة على طريقة التحصين ضد الضغوط

الجلسة السادسة (نمط التفكير وأثره في السلوك): وكان الهدف منها

١. إعطاء أعضاء المجموعة الثقة والفرصة للتعبير عن أفكارهم بحرية لاكتساب الثقة بالنفس.
٢. إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعديل التعليمات الذاتية (الأحاديث الذاتية) السالبة
٣. إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعرف التصورات الخاطئة وتعديلها.
٤. تعليم أعضاء المجموعة كيفية تصحيح أنماط التفكير غير المنطقية.

الجلسة السابعة (مهارات التسامح والتحرك الإيجابي نحو الناس): وكان الهدف منها

١. التأكيد على موقع التسامح في الشخصية الإنسانية السوية.
٢. تنمية مهارات التسامح بدرجاتها كاستجابات بديلة للممارسة العنيفة.
٣. أن يكتسب أعضاء المجموعة أساليب التوافق (التحرك نحو الناس بدلاً من التحرك ضد أو بعيداً عن الناس).
٤. التأكيد على أهمية الحوار كبديل للعنف.

الجلسة الثامنة: مهارات التواصل العقلي مع الآخرين (الاستماع المهذب – الإقناع والاعتناع): وكان الهدف منها

١. أن يكتسب الأعضاء فنيات التفاعل مع الآخرين والقدرة على إقناعهم بالطرق السلمية.
٢. أن يكتسب أعضاء المجموعة مهارات إدارة الحوار الاجتماعي
٣. أن يكتسب أعضاء المجموعة مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي والاستماع الفعال والقدرة على التعبير عن المشاعر.

الجلسة التاسعة: مهارات حل المشكلات: وكان الهدف منها

١. تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على طرق حل المشكلات.
٢. تجميع المهارات التي سبق اكتسابها واستخدامها في منظومة متناسقة لزيادة الفاعلية الذاتية وتقليل الممارسات الاستقوائية.
٣. تطبيق أعضاء المجموعة لكيفية مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها بعقلانية وبأسلوب منظم للتكفير يمكنهم من اتخاذ القرارات المترنة بعيداً عن الممارسات المندفعة والمتهورة.

الجلسة العاشرة: من أجل حياة خالية من الاستقواء الإلكتروني: وكان الهدف منها

١. العمل على محو ممارسات الاستقواء الإلكتروني وتعلم الممارسات البديلة (الرفق - الحب - القبول).
٢. توجيه مسار الطاقة لدى أعضاء المجموعة من الممارسات الاستقوائية إلى الممارسات السوية.
٣. تعميق مفهوم العلاقات الإنسانية (أسرية مدرسية مجتمعية)، وتطبيق مهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين.
٤. تبني مفهوم (لا للاستقواء) (لماذا أكون مستقو) من أجل حياة أفضل.

الجلسة الحادية عشر: الإنهاء والتقييم: وكان الهدف منها

١. إنهاء العلاقة المهنية.
٢. التأكد من تقليل مستوى سلوك الاستقواء لدى أعضاء المجموعة مناقشة ما يتم طرحه من أعضاء المجموعة الإرشادية.
٣. تطبيق الاختبار البعدي.

والملاحق (١) يبين مضمون الجلسات الإرشادية للبرنامج بشيء من التفصيل

الفئة المنفذة للبرنامج

تم تنفيذ البرنامج من خلال الباحث، وذلك بعد حصوله على الموافقات التربوية من وزارة التربية، وبعد إطلاع على عدد من الدراسات المتعلقة بالاستقواء الإلكتروني وكذلك الدراسات التي تناولت الإرشاد الانتقائي، وإعداده للبرنامج وعرضه على مجموعة من المتخصصين والحصول على موافقتهم لما تضمنه من أهداف وفنيات، كما أشرك الباحث الباحث الاجتماعي والنفسي بالمدرسة لمساعدته على تطبيق البرنامج.

الفئة المستفيدة من البرنامج

تمثلت الفئة المستفيدة من البرنامج في الطلاب المراهقين بمدرسة (ثانوية الكندري بنين)، ولقد اهتم الباحث باستهداف هذه الفئة لما يتواجد لديهم من سلوكيات سلبية، وعلى رأسها التمر الإلكتروني خاصة في ظل توافر الوسائل التكنولوجية لديهم وخدمات الإنترنت والتي يصعب مراقبتها من الأسرة والمدرسة بشكل كبير، كما استفاد من هذا البرنامج الإحصائي النفسي والاجتماعي بالمدرسة بتعرفهما على كيفية توظيف الإرشاد الانتقائي في ضبط سلوكيات الاستقواء لدى الطلاب، كذلك أولياء الأمور حيث تم ضبط سلوكيات الاستقواء لدى أبنائهم.

تحكيم البرنامج

تم تحكيم البرنامج من خلال مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٥) محكمين من جامعة الكويت، حيث طلب منهم حذف أو إضافة أو تعديل البرنامج وما تضمنه من جلسات وما تضمنته هذه الجلسات من فنيات وأهداف ووسائل، وكذلك أوقات الجلسات الإرشادية، وتم الأخذ بما قدمه هؤلاء المحكمون من آراء حتى خرج البرنامج بصورته النهائية والتي تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج على أعضاء المجموعة الإرشادية في مدرسة (ثانوية الكندري بنين) حيث تتوفر القاعات المتسعة جيدة التهوية والمعزولة عن المؤثرات الخارجية، وصالات الاستقبال الجيدة، وتوافر أجهزة العرض والكراسي المريحة، والتي تسهم في التهيئة الجيدة للمشاركين للاستمرار في الجلسات بشكل عام، وتسهم بشكل خاص في تسهيل التدريب على فنيات البرنامج، وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠، على مدار (١١) جلسة إرشادية بمعدل جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسات بين (٦٠ - ٩٠ دقيقة).

مكان تطبيق البرنامج والاجراءات

جرى تطبيق البرنامج في مدرسة (ثانوية الكندري بنين) في محافظة (الأحمدي) دولة الكويت.

مراحل تطبيق البرنامج

مر تطبيق البرنامج بالمراحل التالية

١. مرحلة البدء.
٢. مرحلة الانتقال.
٣. مرحلة العمل والبناء.
٤. مرحلة الإنهاء.

شروط الجلسات الإرشادية

أ. التقبل غير المشروط

ويتحقق ذلك من خلال إقامة علاقة طيبة بين الباحث وأفراد البرنامج دون تفضيل أحدهم أو التركيز عليه دون الآخر، حيث يُفترض أن هذا سوف يترتب عليه اهتمامهم بالمشاركة الإيجابية النشطة، وأداء ما هو مطلوب منهم، مما يسهم في نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

ب. أسلوب المرح

ويعتمد الباحث إلى استخدام هذا الأسلوب لمحاولة انتشال المشاركين من مزاجهم السلبي، والتخلص من الرتابة التي قد تبدو عليها جلسات البرنامج، كذلك لما لهذا الأسلوب من دور فعال في خلق علاقة وطيدة بين الباحث والعملاء، ويتمثل الهدف الأساسي لهذا الأسلوب في مهاجمة السلوكيات الاستقوائية من خلال السخرية والتلاعب بالألفاظ وإظهار السخافة لهذه السلوكيات، مع الأخذ في الاعتبار الفصل بين العميل وسلوكياته، فالهدف هو استهجان سلوكيات العميل وليس العميل نفسه.

ج. المحافظة على أسرار العميل

وذلك من خلال إخبار المشاركين في البرنامج بأن ما يدور في الجلسات يأخذ طابع السرية التامة، وأنه لن يكون متاحاً لأي أحد الاطلاع عليه إلا من أجل البحث العلمي فقط، والتأكيد لهم بأنه لن يتم ذكر أسماء المشاركين في البرنامج عند عرض الباحث لبرنامجهم والنتائج المترتبة عليه.

الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج

تضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية تم انتقائها ودمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج وقام يقوم الباحث باستعراض هذه الفنيات والأساليب الإرشادية، والتي تناولتها مراجع متعددة منها محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن (١٩٩٨)، ومحمود عطا عقل (٢٠٠٠)، فاروق سيد عبد السلام (٢٠٠٢)، وعفاف حداد وبهجت أبو سليمان (٢٠٠٣)، ورأفت السيد السيد (٢٠٠٦)، ومحمد أحمد سعفان (٢٠٠٦).

المحاضرة والمناقشات الجماعية

تعد المناقشات الجماعية من الأساليب الفنية الإرشادية الهامة في كل النظريات النفسية وتأخذ طابع التفاعل اللفظي المنظم في موقف إرشادي وتعليمي تعاوني مشترك يتيح لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم.

وتعتمد هذه الفنية على إلقاء قائد المجموعة لمحاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف سهلة العبارة مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات يكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين ونحو المجتمع الذين يعيشون فيه والعالم الخارجي

وتتضمن المحاضرة والنقاش الجماعي المشكلات المشتركة لأعضاء المجموعة يتم طرحها في شكل نشاط جماعي بأسلوب يستثير الأعضاء للمشاركة والتفاعل الإيجابي وتبادل الأدوار (محاوّر - مستمع - معلق - معترض - مقتنع).

ويقدم هذا الأسلوب أجواء نفسية واجتماعية صحية لأعضاء المجموعة الإرشادية يعبرون من خلالها عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ويستشعرون أهميتهم وقيمتهم وما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسؤولية الفردية والجماعية وتزداد قدراتهم على التواصل الإيجابي وفهم الذات والآخرين والتعاون معهم وتقبلهم والتعاطف معهم

الواجبات المنزلية

تعد الواجبات المنزلية من الأساليب الإرشادية الهامة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الاتجاه السلوكي والمعرفي وفي الإرشاد الجشطلتي والإرشاد المتمركز حول الذات إلا أنها لا تقل أهمية في باقي النظريات.

وتعد الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسية للبرامج الإرشادية الجماعية وتمثل الرابط بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها. وتتمثل الواجبات المنزلية في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.

والواجبات والوظائف المنزلية تعمل على ربط أعضاء المجموعة الإرشادية بالموضوعات السابقة، وتعد بمثابة التهيئة لموضوعات الجلسة الحالية، كما أنها تكشف عن جوانب نفسية غاية في الأهمية لم تظهر ولم تتضح في الجلسات الإرشادية، وإذا كانت الجلسات الإرشادية تتيح فرص التنفيس الانفعالي اللفظي فإن الواجبات المنزلية تتيح فرص التنفيس الانفعالي الكتابي، وبالتالي فإن الواجبات المنزلية تحمل قيمة إرشادية عالية.

النمذجة

يمكن النظر للنمذجة (النماذج السلوكية) باعتبارها من الأساليب الفنية للإرشاد السلوكي المعرفي والقائمة على مراقبة نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات أو صور أو مهارات تسهم في إحداث تغيير في الأنماط السلوكية إما باكتساب سلوك جديد، أو تنمية لسلوك حالي، أو نقاص وتعديل سلوك غير مناسب.

وتتمثل أهمية النمذجة من خلال توفيرها النماذج السلوكية التي توفر لنا المعلومات التي يمكن عن طريقها اكتساب أنماط السلوك المختلفة دون الحاجة إلى أدائها وبالتالي نجد بأن فعالية النمذجة تعتمد على خصائص كل من النموذج والسمات المعرفية والشخصية للفرد الملاحظ

لعب الدور

يعد لعب الدور من الأساليب الإرشادية الفنية المستخدمة في النظريات السلوكية المعرفية، وينتمي أسلوب لعب الدور لنظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، ويرتبط بأسلوب النمذجة بالمشاركة. ويتم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية في لعب الدور على مشاهدة وأداء أنماط جديدة من السلوك وتشجيعه على تكرارها

وإتقانها. ولعب الدور كفنية إرشادية تتيح المجال للمسترشد بأن يقوم بأداء أنماط سلوكية نموذجية في جو نفسي ملائم يقدم الدعم والمساندة ويتركز هذا الأداء في مواقف لا يجيدها المسترشد، وترتبط فنية لعب الدور ارتباطاً وثيقاً بالتمنجة والتعزيز.

التنفيس الانفعالي

يمثل التنفيس الانفعالي وسيلة لإخراج خبرات متراكمة مكبوتة تهدد تماسك الشخصية وفعاليتها، فالتنفيس بمثابة إخراج الخبرات المؤلمة والمتراكمة ومعالجتها، ويعد النداعي الحر أو "النداعي الطليق" من وسائل التنفيس الانفعالي المهمة للمسترشد والمرشد في وقت واحد. وتفرغ الشحنات العاطفية التي ارتبطت بمها مما يولد الراحة للفرد، ويمهد الطريق إلى الوعي والإدراك الداخلي ويساعد العميل في اكتساب معلومات حول حقيقة نفسه.

الضبط الذاتي

يعد الضبط الذاتي أسلوباً للمعالجة الذاتية بهدف المبادأة في التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير المسبق على السلوك الشخصي ويعتمد هذا الأسلوب على قدرة الفرد ورغبته ومقدار الجهد الذي يبذله الفرد والمجاهدة الذاتية التي يفرضها على نفسه، وبمقدار ذلك يتم اكتسابه لمهارات هذا الأسلوب التي تزيد من قدراته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والأحداث.

التعليمات الذاتية

وتعمل فنية التعليمات الذاتية على إتاحة الفرصة للمسترشد على محاوره نفسه وتدريبه على ذلك وهذا الحوار من شأنه أن يكشف له وينبئه إلى تأثير أفكاره السابقة والحالية على سلوكه التأمل والإجابة على (ماذا كنت أقول لنفسي عن نفسي؟) وماذا أقول الآن؟ وماذا يجب على أن أقول؟ وهذه المحاور والمعالجة الذاتية تعمل على تعديل الأفكار وتشجع المسترشد على التفكير لنفسه بنفسه بهدف تعديل البناء المعرفي.

الاسترخاء

فنية تنتمي إلى فنيات الاتجاه السلوكي يتم فيها تدريب المسترشد على تحقيق الهدوء والارتخاء وتحقيق التوازن الجسمي. ويتضمن شد مجموعة مختلفة من عضلات الجسم وإرخائها، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة.

التعزيز

وهو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إلى إزالة توابع سلبية، الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة، فإن تعزيز سلوكاً ما يعني أن تزيد من احتمال حدوثه مستقبلاً.

وتم استخدام هذه الفنية من خلال تقديم العائد الإيجابي الذي يقدم للفرد عقب قيامة بإصدار استجابة إيجابية، مما يزيد من احتمال تكرارها فيما بعد، وقد أخذ هذا التدعيم شكلاً معنوياً مثل الإطراء والتشجيع والتقدير، وكان يتم تقديم هذا التدعيم من الزملاء والمدرّب. ويشير التدعيم من قبل المدرّب بالنسبة للفرد إلى أنه يسير في الاتجاه الصحيح، وحين يأتي من الزملاء فيعد دليل على الاندماج في الجماعة وتوطيد العلاقات بين أفرادها.

إعادة البنية المعرفية

إعادة البنية المعرفية فنية علاجية معرفية تعني بتغيير الأفكار الخاطئة، ومن خلالها يتم تفنيد المعتقدات اللاعقلانية واستبدالها بأخرى منطقية. ولقد أشارت النظرية المعرفية إلى أن الأفكار اللاعقلانية تسهم بشكل واضح في نشأة واستمرار كثير من السلوكيات السلبية. ومن هنا فإن علاج هذه السلوكيات يتطلب مساعدة العميل على التخلص من الأفكار الخاطئة، ويهدف إلى تحديد المعتقدات والأفكار غير المنطقية التي يتبناها الفرد، والتي تكون مسؤولة في الأغلب عن اضطرابه، ومن ثم يتم تعديلها وتصحيحها، أو استبدالها

بأخرى تتصف بالعقلانية والايجابية. واستخدام المعرفة وتوظيفها في التخلص من الأفكار الخاطئة هو الأساس الذي تعتمد عليه كافة العلاجات المعرفية. والأفكار اللاعقلانية الناتجة عن التفكير الخاطئ والإدراك المضطرب تمثل العامل الأساسي في ظهور كثير من السلوكيات السلبية.

تقييم البرنامج

(أ) تقييم الجلسات

عن طريق استمارة يطلب من عضو المجموعة الإرشادية إبداء رأيه في موضوعات الجلسة، ودرجة قناعته بالحلول المطروحة، ومدى استفادته من الجلسة، ومقترحاته في الجلسات المستقبلية، وتكون مسبوقة بعبارة يوضح فيها أهمية الآراء التي سوف يقدمها وأهمية اقتراحاته في الوصول إلى أفضل النتائج، وهذه الاستمارة تفيد الباحث في المراجعة المستمرة وتقييم الأداء بهدف التقويم، كما أن لها هدفاً آخر وهو إشعار أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية ما يقدمونه، وما يقترحونه، ويزيد من إقبالهم على العملية الإرشادية، من خلال الاستمارة التالية:

١. ما رأيك في هذه الجلسة ومحتوياتها؟
٢. ما هي الموضوعات التي أثارت انتباهك في الجلسة؟
٣. هل هناك موضوعات مهمة لم تعرض في هذه الجلسة؟
٤. هل شعرت باستفادتك من هذه الجلسة؟
٥. هل هناك ما كنت تتمنى أن يتحقق في هذه الجلسة ولم يتم؟
٦. ما هي جوانب القصور التي تراها في هذه الجلسة؟
٧. ما هي الجوانب الإيجابية التي استفدت منها في هذه الجلسة؟
٨. ما هي اقتراحاتك لتحسين الجلسات القادمة؟

(ب) التقييم البعدي:

وذلك بتطبيق مقياس الاستقواء الإلكتروني بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي بعد المدة الزمنية (١١) جلسة.

(ج) التقييم التبعي:

وذلك بتطبيق مقياس الاستقواء الإلكتروني على أفراد المجموعة التجريبية بعد شهرين من إنهاء البرنامج للتأكد من استمرار نتائج البرنامج الإرشادي.

خامساً: الإجراءات والأساليب الإحصائية

تضمنت البحث الحالي مجموعة من الإجراءات المنهجية المنظمة من أجل تحقيق الأهداف العامة لها، وهذه الإجراءات يمكن تلخيصها في الخطوات الآتية:

١. التأكد من صدق وثبات مقياس الاستقواء المستخدم في البحث الحالي من خلال معاملات الصدق والثبات الإحصائية وذلك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) طالب.
٢. تطبيق مقياس الاستقواء الإلكتروني على العينة الأساسية من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة (ثانوية الكندري بنين) من أجل تحديد مستوى الاستقواء الإلكتروني لديهم واختار الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات في المقياس لضمهم للبرنامج.
٣. تقسيم العينة المشاركة في البحث إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تضمنت (٢٥) طالب، ومجموعة ضابطة تضمنت (٥٠) طالب.
٤. تطبيق البرنامج المستخدم في البحث الحالي بشكل جمعي على مدار شهر ونصف تقريباً بواقع جلستين إسبوعياً، تراوحت مدة الجلسات بين (٦٠ - ٩٠ دقيقة).

٥. إجراء عمليات التقييم البعدي للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في التخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي.
٦. إجراء عمليات التقييم التتبعي بعد انتهاء البرنامج بشهرين للتعرف على استمرار تأثير البرنامج بعد انتهاء البرنامج الإرشادي.
- وللإجابة عن أسئلة البحث، سوف يستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS)، مع المعالجات الإحصائية التالية:
- ١- المتوسط الحسابي.
 - ٢- الانحراف المعياري.
 - ٣- معامل الفا كرونباخ.
 - ٤- معامل الاتساق الداخلي.
 - ٥- اختبار مان ويتني للفروق بين المجموعات.

عرض نتائج البحث وتفسيرها

يتضمن الفصل الحالي عرض لنتائج البحث وتفسيرها، مع الإشارة لتوصيات البحث، مع تقديم بعض المقترحات البحثية، وذلك على النحو التالي:

أولاً: عرض وتفسير النتائج المتعلقة بفروض البحث

(١) عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإستقواء الإلكتروني بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي المستخدم في البحث الحالي لصالح المجموعة التجريبية". لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي في الاستقواء الإلكتروني، وكانت النتائج على النحو التالي كما في جدول (٩)

جدول (٩)

الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الاستقواء الإلكتروني (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة مان ويتني	الدلالة
	ن (٢٥)	ن (٢٥)	U	Z
تشوية السمة	٣٧,٣٠	٩٣٢,٥٠	١٣,٧٠	٣٤٢,٥٠
الإقصاء	٣٣,٦٢	٨٤٠,٥٠	١٧,٣٨	٤٣٤,٥٠
السخرية والتهديد	٣٦,٣٦	٩٠٩,٠٠	١٤,٦٤	٣٦٦,٠٠
انتهاك الخصوصية	٣٤,٦٨	٨٦٧,٠٠	٨٦٧,٠٠	٤٠٨,٠٠
الدرجة الكلية	٣٧,٧٠	٩٤٢,٥٠	١٣,٣٠	٣٣٢,٥٠

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد عينة المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الاستقواء الإلكتروني وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح متوسطات المجموعة التجريبية بما يدل على تحقق

الفرض الأول، وفاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في للتخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج عدد من الدراسات التي توصلت إلى فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض سلوكيات التنمر لدى المراهقين مثل دراسة اليسون (Elson, 2017) والتي توصلت إلى فاعلية العلاج المتعدد في خفض سلوكيات الاستقواء الإلكتروني لدى عينة من الطلاب المراهقين بمدارس التعليم الثانوي بامستردام، ودراسة حنان فوزي أبو العلا (٢٠١٧) والتي توصلت إلى فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى الاستقواء الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي توصلت إلى خفض الاستقواء الإلكتروني لدى الطلاب ومنها نتائج دراسة الصباحين (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الابتدائية، كما تتفق مع نتائج دراسة جوكايا وسودسيو (Gökkaya & Sütçü, 2009) والتي توصلت إلى فاعلية العلاج المعرفي الجماعي للحد من سلوكيات الاستقواء بين طلاب المدارس، كذلك تتفق مع نتائج دراسة كارفت ووانج (Kraft & Wang, 2009) والتي توصلت إلى فاعلية بعض الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المتعلقة في علاج الاستقواء الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة أولاتينبوسن (Olatunbosun, 2016) والتي توصلت إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض سلوكيات الاستقواء بين طلاب المرحلة الثانوية بولاية ريفرز، كذلك تتفق مع نتائج دراسة سانديو وكير (Sandhu & Kaur, 2016) والتي توصلت إلى فاعلية العلاج الجمعي في خفض السلوكيات المتعلقة بالاستقواء الإلكتروني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة فؤاده محمد هدية (٢٠١٦) إلى فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الاستقواء لدى عينة من المراهقين، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة عمرو محمد أحمد درويش وأحمد حسن محمد الليثي (٢٠١٧) والتي توصلت إلى فاعلية بيئة تعلم معرفي/ سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية.

ويفسر الباحث هذه النتائج في ضوء التأثير الإيجابي لمحتوى البرنامج الإرشادي والذي عمل على توفير وتهيئة الجو النفسي الآمن وسهل لأعضاء المجموعة الإرشادية الإقبال على العملية الإرشادية والمشاركة والتفاعل الإيجابي، كما عمل على إعطاء مساحات لأعضاء المجموعة الإرشادية لرؤية أنماط سلوكهم التي تنسم بالعنف والاندفاع من زوايا متعددة، ودعوتهم للحكم على هذه التصرفات وتقويمها ذاتياً، وأسهم أيضا في دعوة الأعضاء لاستشعار المفاهيم الدينية والأخلاقية التي تنبذ ممارسات الاستقواء وتدعو للرفق والتسامح والمحبة والتعاون والسلام، كما عمل على تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية فهماً واهتماماً ومشاركة، والتدريب على إتقان مهارات الاسترخاء وحل المشكلات، وتنمية مهارات التسامح والاستماع الواعي والتواصل مع الآخرين بأسلوب الحوار والمناقشة والإقناع والاقتران، وتنمية مفهوم الذات الإيجابي والتحرك بإيجابية نحو الآخرين ونحو المواقف ونحو الأحداث، وتنمية مهارات الضبط الذاتي، والمراقبة الذاتية والتقويم الذاتي والتعزيز الذاتي، وتنمية رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتنمية المهارات الاجتماعية ومهارات مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة واتخاذ القرارات وتقدير عواقبها، واكتساب وممارسة هذه المهارات الإنسانية والاجتماعية والأخلاقية لتحل محل الممارسات العنيفة ويقل مستوى الاستقواء وهو ما تحقق لأفراد المجموعة التجريبية ولم يتحقق لأفراد المجموعة الضابطة.

كما يفسر الباحث هذه النتائج في ضوء اعتماد البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث على الاتجاه الانتقائي التكاملي الذي يمثل الممارسة الإرشادية في صورتها الناضجة التي تستفيد من كل الاسهامات الجادة والفعالة وتحقق الأهداف الإرشادية بأفضل مستوى ممكن، وتحقق المرونة والاتزان والشمول وتقوم على التنظيم والتنوع والاختيار بأسلوب متلاحم ومنسجم ومتسق. فالبرنامج الحالي مستمد من الاتجاه الانتقائي التكاملي الذي وصف بإرشاد العصر، وظفت فيه الأساليب والفنيات الإرشادية المتنوعة في شكل منظومة مترابطة ومتكاملة تقدم في صورة جلسات إرشادية جماعية تم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع، وقدمت في ضوء علاقة إرشادية وجو نفسي اجتماعي آمن أتاح لأعضاء

المجموعة الإرشادية المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر بهدف التقليل من مستوى سلوك الاستقواء وأشكاله؛ نظراً لكون الاستقواء ظاهرة نفسية واجتماعية ذات أبعاد متعددة ومتداخلة تمارس بأشكال وصور مركبة وتقتضي المعالجة الإرشادية بأسلوب يناسب حقيقة العنف ويكون قادراً على مواجهة تعقد وتداخل هذه الظاهرة وبخاصة في مرحلة المراهقة التي تعد المرحلة الأكثر خصوبة للممارسات الاستقوائية، ولهذا جاء اختيار الباحث للإرشاد الانتقائي لفنيات متعددة يسهم كل منها بدور في مواجهة الاختلافات والفروق والتغيرات في المواقف والحالات والمشكلات والأعضاء أنفسهم.

وتفسر هذه النتائج كذلك في ضوء تعدد الفنيات الإرشادية التي تم استخدامها في البرنامج الحالي في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومتراصة تتناسب مع تعقد وتشابك ظاهرة الممارسات الاستقوائية وتتناسب مع خصائص أعضاء المجموعة الإرشادية، حيث عملت فنية التنفيس الانفعالي على مساعدة الأعضاء في تفرغ الشحنات الانفعالية وإخراج الخبرات المتراكمة المكبوتة التي تسبب التوترات وتطهير الذات ويتفق هذا مع الاعتراف بأن سبب التوترات يرجع إلى خبرات سيئة مر بها المسترشد ثم كبتها وقمعها أثناء حدوثها، والتنفيس يؤدي إلى إزالة التوتر المرتبط بها.

وأسهمت فنيات الضبط الذاتي والتحصين ضد الضغوط في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على تحسين طريقة التفكير والإدراك الواعي للذات والآخرين والعالم، والتعرف على الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية المسؤولة عن ردود الأفعال السالبة وإكسابهم مهارات التعامل معها وتفحصها ومعالجتها ذاتياً في ظل الدعم الإرشادي، والعمل على مساعدة الأعضاء لتعديل الأفكار وتبني فلسفة ذاتية منطقية للحياة تشمل على أنظمة فكرية تسيطر على الانفعالات والعواطف وتصل بهم إلى ممارسات سلوكية إيجابية، حيث تتميز الفنيات المعرفية بكونها طريفاً واضح المعالم يسهل رؤية المسترشد لنفسه من خلال إجراءات منظمة ومتسلسلة تعطي لأعضاء المجموعة الإرشادية مساحات من المشاركة والثقة والأهمية وتنمي فيهم الاعتماد على النفس في مواجهة المشكلات، وعندما تكون المعالجة منطلقاً من الذات فإن أثرها يكون أكثر فعالية واستمراراً. كذلك أسهمت فنية الضبط الذاتي على إكساب الأعضاء مهارة المبادأة والتحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير الذاتي المسبق لأنماط السلوك حيث تم تدريب الأعضاء على المراقبة الذاتية للممارسات الاستقوائية وتقويمها ذاتياً وإجراء مقارنة بين هذه السلوكيات وما ينبغي أن تكون عليه ثم الانتقال إلى مرحلة التعزيز الذاتي لكل تقدم يحقق.

وعملت فنية التحصين ضد الضغوط على إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية مراحل منظمة ومتدرجة لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة يتم في المرحلة الأولى تعليم كيفية استكشاف وتوظيف القدرات المعرفية في مواجهة التوترات ثم مرحلة اكتساب المهارات والتدريب عليها ثم مرحلة التطبيق الفعلي لما تم اكتسابه وهذه الفنية بمراحلها الثلاثة تتيح وتتطلب استخدام الفنيات الأخرى كالاسترخاء والنمذجة ولعب الدور والتعزيز والمناقشة بالإضافة إلى الفنيات المعرفية الأخرى، وهذه المراحل الثلاثة تعد منظومة معرفية وانفعالية وسلوكية متدرجة.

وساهمت فنية الاسترخاء في إرخاء العضلات وإزالة التوترات العضلية، وتحقيق التوازن في مختلف جوانب شخصيات أعضاء المجموعة الإرشادية وتنمية المهارات وتنمية القوة النفسية وتحرير الطاقات المكبوتة.

وعملت فنية المناقشة والحوار وتبادل الآراء على الإقناع والاقناع في إقبال أعضاء المجموعة الإرشادية على المشاركة الفعالة عبروا من خلالها عن أنفسهم ومشكلاتهم، وازدادت ثقتهم بأنفسهم وزاد انتمائهم للجماعة الإرشادية؛ مما جعل التأثير والتأثير عالياً، وساهمت هذه الفنية في اكتساب الأعضاء مهارات اجتماعية ودفعت القوى الإيجابية المعطلة للعمل مما أدى إلى انخفاض الممارسات الاستقوائية وأشكالها واستبدالها بالممارسات الإيجابية.

وساهمت فنية الواجبات المنزلية في نقل الأثر الإيجابي للممارسة الإرشادية إلى المواقف الحياتية، كما عملت على ممارسة الفنيات الإرشادية التي تم الاسترخاء وممارسته، والفنيات المعرفية كالضبط الذاتي

وفنيات، كما ساهمت الواجبات المنزلية في ربط محتوى البرنامج الإرشادي وتحقيق مبدأ استمرارية العملية الإرشادية.

كما جاءت فنية لعب الدور التي ترتبط بفنية النمذجة لتكسب أعضاء المجموعة الإرشادية أنماطاً سلوكية إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين ونحو الممتلكات والتخلص من الاندفاع والتسرع والتهور، والمواجهة للذات وللآخرين بمهارات عالية وساهمت في التنفيس الانفعالي والاستبصار وإعادة البناء المعرفي وضبط السلوك من خلال انتقال أثر خبرات الدور التمثيلي وقلب الدور.

كما عملت فنية التعزيز على تقوية وتدعيم وتثبيت الأنماط السلوكية الجديدة البعيدة عن الممارسات الاستقوائية والتي تم تعلمها وممارستها.

إجمالاً فقد أسهم تكامل الفنيات الإرشادية وتوظيفها في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، خاصة وأن هذا التكامل بمثابة الاحتواء الإرشادي للتباين بين أعضاء المجموعة الإرشادية، ولتعدد أسباب وأشكال الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين، كما أن هذا الاتجاه الإرشادي يتيح الفرصة للاستفادة من كل إسهام جاد وفعال في مجال الإرشاد النفسي نظراً لأنه لا يوجد اتجاه إرشادياً أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفاعلية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين وشخصياتهم

(٢) عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في درجاتهم على مقياس الاستقواء الإلكتروني المستخدم في البحث الحالي". لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي وبعد مرور فترة المتابعة في الاستقواء الإلكتروني، وكانت النتائج على النحو التالي كما في جدول (١٠)

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات الرتب لمقياس الاستقواء الإلكتروني (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	التطبيق البعدي	التطبيق التتبعي	قيمة مان ويتني	قيمة Z	الدلالة
	ن (٢٥)	ن (٢٥)	U	Z	
تشوية السمة	٥٦٨,٠٠	٢٨,٢٨	٧٠٧,٠٠	٢٤٣,٠٠٠	٦٧,٥١
الإقصاء	٥٨٨,٠٠	٢٧,٤٨	٦٨٧,٠٠	٢٦٣,٠٠٠	٦٤,٠٨
السخرية والتهديد	٦٢٦,٠٠	٢٥,٩٦	٦٤٩,٠٠	٣٠١,٠٠٠	٥٩,٠٣
انتهاك الخصوصية	٦١١,٠٠	٢٦,٥٦	٦٦٤,٠٠	٢٨٦,٠٠٠	٦٦,٣٢
الدرجة الكلية	٥٤١,٠٠	٢٩,٣٦	٧٣٤,٠٠	٢١٦,٠٠٠	٥٧,٦٤

يتضح من نتائج جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات التطبيق البعدي ومتوسطات رتب درجات التطبيق التتبعي في أبعاد مقياس الاستقواء الإلكتروني وهي قيم غير دالة بما يدل على تحقق الفرض الثاني واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي في الانتقائي في التخفيف من الميل للمخاطرة للتغلب على الاستقواء الإلكتروني لدى المراهقين في المجتمع الكويتي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥) والتي توصلت إلى استمرار فعالية برنامج انتقائي لمواجهة سلوك الاستقواء لطلاب الصف الأول المتوسط بمدارس مكة المكرمة، كما تتفق مع نتائج دراسة اليسون (Elson, 2017) والتي توصلت إلى استمرار فعالية العلاج المتعدد في خفض سلوكيات الاستقواء الإلكتروني لدى عينة من الطلاب المراهقين بمدارس التعليم الثانوي بامستردام.

وتشير هذا النتائج إلى استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي وإحداثه تغييرات إيجابية مستمرة في أنماط سلوك أعضاء المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة والتي استمرت ما يقرب من شهرين.

ويفسر الباحث هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي التي تحدثه التدخلات والمعالجات الإرشادية المنظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً في مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية لفهم ذواتهم وإدراكهم لقدراتهم وما يمتلكونه من مهارات والفهم الواعي والمسئول للبيئة التي يعيشون فيها والمشكلات التي تواجههم، واستغلال ما لديهم من إمكانيات ذاتية وبيئية وتوظيفها لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والتفاعل الإيجابي وتحقيق الأهداف والوصول لأفضل مستوى ممكن من الحد من الممارسات الاستقوائية تجاه الآخرين واستبدالها بممارسات ناضجة قائمة على التسامح والالتزان وضبط الذات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين والأحداث والمواقف، حيث أسهم البرنامج في تنمية قدرات الأعضاء على التحكم والسيطرة على المواقف التي كانت تسبب لهم التوتر والغضب والانفعال، كما ازدادت ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على اتخاذ القرارات المتروية وتقدير عواقب الأمور، وتبني لغة الحوار والمناقشة المهذبة والاستماع الواعي وإحلالها محل الاستقواء تجاه الآخرين، إضافة إلى ما تحقق لهم من فرص متعددة للتنفيس والاستبصار بالذات وبالآخرين وبالموضوعات وما تم اكتسابه من أفكار ومعارف ومهارات إيجابية نحو الذات ونحو الآخرين ونحو الحياة.

كما يعزو الباحث هذه النتائج إلى نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في نقل الخبرات والمهارات والصور العقلية والانفعالية والاجتماعية واللغوية التي عاشوها وتعايشوا معها في الموقف الإرشادي إلى مواقف الحياة حيث تكشف النتائج بوضوح نقل الأثر الإيجابي للممارسة الإرشادية التي شاركوا فيها وتعلموا منها وتدريبوا عليها في الجلسات الإرشادية وتعميمه في حياتهم الأسرية والمدرسية والاجتماعية. خاصة وأن هذا البرنامج يعتمد على الاتجاه الانتقائي الذي وصف بإرشاد العصر، حيث ساهم تكامل الفنيات الإرشادية وتوظيفها في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، خاصة وأن هذا التكامل بمثابة الاحتواء الإرشادي للتباين بين أعضاء المجموعة الإرشادية، ولتعدد أسباب وأشكال الاستقواء لدى المراهقين، كما أن هذا الاتجاه الإرشادي يتيح الفرصة للاستفادة من كل إسهام جاد وفعال في مجال الإرشاد النفسي؛ نظراً لأنه لا يوجد اتجاه إرشادي أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفاعلية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين وشخصياتهم.

كما يرجع الباحث استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي وأثره الإيجابي على سلوك أفراد المجموعة التجريبية إلى نجاحه في تنمية الطاقات والقدرات الإيجابية الكامنة، واستثمارها وتوجيهها للعمل بفعالية لتحقيق الكفاءة الشخصية والاجتماعية من خلال ما تضمنته الجلسات الإرشادية من محتوى وأساليب وفنيات ساهمت في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، فلقد ساهم البرنامج في امتلاك أعضاء المجموعة الإرشادية أدوات وآليات التعديل والتغيير بأنفسهم.

كما يفسر الباحث استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي من خلال إتاحة البرنامج للأعضاء رؤية أنفسهم ومشكلاتهم ورؤية الآخرين والمواقف والأفكار والأحداث من جوانب متعددة وبمنظرة أوسع وأشمل تحقق التفاعل الإيجابي والانفتاح على النفس وعلى الآخرين وعلى الحياة.

إضافة إلى مساهمة البرنامج في إكساب الأعضاء بدائل متعددة للممارسات الاستقوائية، وهذه الاستجابات البديلة كانت نتاج لتصوراتهم ومساهماتهم واقتراحاتهم لبعضهم البعض ونتيجة لما تم اكتسابه والافتناع به وممارسته والتدريب عليه وتطبيقه في ظل الدعم الذاتي والدعم الاجتماعي من الباحث وأعضاء المجموعة الإرشادية، كما يرجع ذلك إلى امتداد مساحة مشاركة الأعضاء الفعالة في تطبيق الفنيات الإرشادية بأنفسهم داخل الجلسات الإرشادية وخارجها، فالاسترخاء أصبح جزء من برنامجهم اليومي لاقتناعهم بفوائده المتعددة والتعزيز أصبح نابغاً من ذواتهم والواجبات المنزلية أكسبتهم مهارات عالية في المواجهة والفنيات

المعرفية أصبحت جزء من حياتهم لاسيما وأن أعضاء المجموعة الإرشادية في مرحلة نمائية تتناسب مع توجهات ومنطلقات الفنيات المعرفية، إضافة إلى التنفيس الانفعالي الذي تحقق لهم من خلال التفاعل والحوار وتبادل الخبرات وتبني لغة الحوار والمناقشة، إضافة إلى الشعور المتنامي بتحمل المسؤولية الفردية والاجتماعية.

كما يعزو الباحث استمرار فعالية وأثر البرنامج الإرشادي إلى الأجواء الإيجابية التي سادت الجلسات الإرشادية والمناخ النفسي الآمن الذي أشعرهم بالانتماء والثقة والمشاركة الإيجابية والتأثر والتأثير، إضافة إلى تفاعل أعضاء المجموعة الإرشادية الإيجابي وحرصهم على الحضور والانتظام والتزامهم بأداء مهامهم، ورغبتهم الصادقة في المشاركة وتصميمهم على الاستفادة وتعاونهم وتعاطفهم واندماجهم مع بعضهم البعض، ولهذه الأسباب مجتمعة كان الاستمرار لفاعلية البرنامج الانتقائي.

ثانياً: توصيات البحث

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يلي:

٣. الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية الانتقائية والتوسع في استخدامها بشكل جماعي في المرحلة الثانوية مع ضرورة تفعيل الدور المهني للإرشاد النفسي المدرسي.
٤. التركيز على أفكار ومعتقدات المراهقين غير العقلانية والتي تتعلق بممارستهم للاستقواء الإلكتروني والعمل على دحض هذه الأفكار والتخلص منها.
٥. توعية المراهقين بخطورة الاستقواء الإلكتروني وأثاره السلبية النفسية والمادية على كل من المستقو والضحية.

ثالثاً: مقترحات بحثية

١. فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض المعتقدات اللاعقلانية المتعلقة بالتنمر الإلكتروني لدى الطلاب المراهقين بدولة الكويت.
٢. برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت.
٣. واقع التنمر الإلكتروني بين المراهقين في دولة الكويت وعلاقته ببعض المتغيرات.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- أمنية إبراهيم الشناوي (٢٠١٤): الكفاءة السيكومترية لمقياس التمر الإلكتروني (المتنمر - الضحية)، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية -شعبة الدراسات النفسية والاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفية، عدد نوفمبر، ١-٥٠.
- حنان فوزي أبو العلا (٢٠١٧). فاعلية الإرشاد الانتقائي في خفض مستوى التمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية بأسبوط، مصر، ٣٣(٦): ٥٢٧-٥٦٣.
- خالد النعيمي (٢٠٠٧). السلوك العدواني المتعلم وأسلوب استثارته، دراسة تحليلية في نظرية الإحباط - العدوان. الجامعة المستنصرية مجلة كلية التربية، (٤): ٢٣٦-٣٨٨.
- ذياب البداينة وصالح محمد الرشيد وناصر محمد المهيزع (٢٠٠٥) فحص النظرية العامة للجريمة في المملكة العربية السعودية، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ٢٠(١)، ١٤١، ١٦٩.
- رمضان عاشور حسين (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والانسانية، مؤسسة حنان درويش للخدمات اللوجستية والتعليم التطبيقي، مصر، (٤): ٤٠-٨٥.
- ريتشارد شاخت (١٩٨٠). الاغتراب. ترجمة يوسف حسين، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- رثيفة رجب عوض (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات الموجهة التشخيص والعلاج. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- سارة خيرة (٢٠١٧) علاقة التوافق الأسري بسلوك المخاطرة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة قصدي مرياح، الجزائر، ٦٦-٦٧.
- سارة خيرة ومنصور زاهي (٢٠١٦) سلوك المخاطرة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة في ظل بعض المتغيرات الشخصية والتربوية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢٤)، ٤٠٩-٤١٦.
- سالم بن محمد المفرجي (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في خفض مستوى الإستقواء لدى عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢: ١١-٦٠.
- سامي محمد ملحم (٢٠٠١). الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سعيد حسن العزة وجودت عزت عبد الهادي (٢٠٠٧). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط١، عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- سعيد حسيني العزة (٢٠٠١). الإعاقة السمعية واضطرابات الكلام والنطق واللغة. عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- سمية طه جميل (٢٠٠٥). الارشاد النفسي. ط١، القاهرة: عالم الكتب.
- سميرة محمد شند (٢٠٠٨): فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في خفض مستوى الإستقواء لدى عينة من الطلاب في مرحلة المراهقة المبكرة، مجلة جامعة الأزهر، (٢) ١٦٤: ٢٠٤ - ٢٦٦.
- سهام درويش أبو عطية (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسي. ط٢، دار الفكر للطباعة والنشر.
- سهير إبراهيم محمد (٢٠١٣) العلاقة بين المشكلات النفسية والدراسية والأسرية والاجتماعية وبين مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، ٢٤(٩٤): ١٢١-١٥٧.

سيف بن سالم العزيري (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستندان لنظريتي هولاند وسوبر في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني لطلاب التعليم الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، الجزائر.

فاطمة الزهراء شطيبي وبوظاف علي (٢٠١٤). واقع التنمر في المدرسة الجزائرية مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية. مجلة دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر، (١١): ٧١-١٠٤.

صالح حسن الداهري (٢٠٠٥). علم النفس الإرشادي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

صالح عبد الله أبو عبا وعبد المجيد طاش نيازي (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والاجتماعي. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

صالح محمد علي أبو جادو (٢٠٠٧). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. عمان: دار المسيرة. طارق حماد (٢٠٠٧). إدارة المخاطر (أفراد- إدارات- شركات- بنوك)، الإسكندرية: الدار الجامعية.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧، أ). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. عمان: دار الفكر.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧، ب). سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.

عبد الفتاح السيد درويش (٢٠٠٥) بعض محددات الميل إلى الحوادث المرورية: سلوك المخاطرة والمسئولية الاجتماعية والتوجه القيمي التقليدي، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصريين، (٣)١٥، ٤٢١-٤٥٦.

عبد الكريم جرادات (٢٠٠٨). الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية: انتشاره والعوامل المرتبط به. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الأردن، ٢ (٤): ١٠٩-١٢٤.

عبد الكريم محمد جرادات (٢٠١٦): الفروق في الاستقواء والوقوع ضحية بين المراهقين المتفائلين وأولئك غير المتفائلين، دراسات العلوم التربوية، ٤٣ (١): ٥٤٩ - ٥٦٠.

المراجع الأجنبية

Ang, R.P& Goh ,D.H (2010). Cyber bullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender. **Child Psychiatry & Human development** ,41(4):387-397.

Aoyama, I (2015): Cyberbullying among high school students: Cluster analysis of sex and age differences and the level of parental monitoring, **Paper accepted for publication in the International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)**. (in press), Baylor University.

Ayenibiowo, K. O., & Akinbode, G. A. (2011). Psychopathology of bullying and emotional abuse among school children. **Life Psychologia**, 19(2), 127-141. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/893189636?accountid=2745>.

Baker, O.E & Tanrikulu, T (2010): Psychological consequences of cyber bullying experiences among Turkish secondary school children, **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 2: 2771 – 2776.

Ballard, E. (1999). **Addressing the problem of Juvenile bullying**, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. June Washington: The US Department of Justice ,office of Juvenile Justice.

- Banks, R. (1997). **Bullying in Schools**. ERIC Digest, Washington, DC: U. S. Department of Education and Justice.
- Barton, E. A. (2003). **Tips and strategies for school leaders and classroom teachers**. Skylight Professional Development— USA.
- Beale, A. & Hall, K. (2009). Cyber bullying: What school administrators (and parents) can do. **Journal of Educational Strategies**, 81(1), 8 -12.
- Bidwell, N. M. (1997). **The nature and prevalence of bullying in elementary schools**. Masters' thesis, SSTA Research Centre Report.
- Boulton, M.J.& Fox, C.L. (2003). Evaluation the effectiveness of asocial skills training programs for victims of bullying. **Educational Research**, 45 (3), 230-247.
- Bulach,T; Osborn, R., & Samara, M., (2002). **Bullying in Secondary Schools: What it looks like aiiid How to Manage it?**. New York: Sage Publishing.
- Campbell M, Spears B, Slee P, Butler D, Kift S (2012) Victims' **perceptions of traditional and cyberbullying**, and the psychosocial correlates of their victimisation. *Emot Behav Diffic* ,17,389–401.
- Castonguay, Louis; Reid, Jack; Halperin, Gregory & Goldfried, Marvin (2003). **Psychotherapy Integration**. (In) Stricker, Georger; Widiger, Thomas & Weiner Irving (eds). *Handbook of Psychology*. Vol. 8: Clinical Psychology. John Wiley & Sons, Inc. Pp. 327 – 345.
- Cave, M; Buelge, S; Musitu, G & Torralba, E (2016): Cyber bullying aggressors among Spanish secondary education students: An exploratory study, **Interactive technology and smart education**, 12 (2): 100 - 115.
- Cooper, Janet R. M.; Walker, Jean; Askew, Rebecca; Robinson, Jennifer C.; McNair, Mary (2011). Students' Perceptions of Bullying Behaviours , **Issues in Educational Research**, (21), 1-23