

The role of positive thinking in adopting strategies to confront cyber bullying among university students (from the point of view of student of the University of Algeria 2)

دور التفكير الايجابي في اعتماد استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني

لدى طلبة الجامعة (من وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2)

dawr attafkeer alaayjaabee fee a'tmaad astraateejaat mawaajha
attanmmar al'ilktrounee

ladaa talba aljaam'a (man wajha nadhr talba jaam'a aljazaa'ir2)

ملیكة شعباني¹ CHAABANI Malika

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، malikachabanipsy@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/12/21

تاريخ القبول: 2024/9/9

تاريخ الاستلام: 2024/2/21

Abstract : The current study aimed to identity the role of positive thinking in adopting strategies to confront cyber bullying among university student, To achieve this purpose a sample of students from the University of Alger2, was chosen, we also used in the study descriptive approach and questionnaire ,The study concluded following results: the forms of cyber bullying that students see are represented in electronic harassment, sending offensive electronic message, whether on e-mail or social networking site, excluding the victim of bullying from chat groups, threatening and defaming victims of bullying, impersonation.

-Victims of cyber bullying adopt a variety of strategies to confront cyber bullying, including strategies (guiding, motivational, helping and encouraging a problem –solving strategy), The importance of positive thinking in guiding students to rely on strategies to confront cyber bullying

Keywords: positive thinking; cyber bullying; strategies to confront cyber bullying

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على دور التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة في اعتماد استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لديهم، ولبلوغ هذا الهدف استهدفنا عينة من طلبة جامعة الجزائر 2 مع الاعتماد على المنهج الوصفي وبناء استبيان، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة (من وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2) ما يلي:- تمثلت أشكال التنمر الإلكتروني في المضايقة الإلكترونية، ارسال الرسائل الإلكترونية المسيئة سواء على البريد الالكتروني أو على مواقع التواصل الاجتماعي، حضر ضحية التنمر عن مجموعات الدردشة، التهديد ، تشويه سمعة الضحية، انتحال الشخصية، -يعتمد الطلبة (ضحايا التنمر) استراتيجيات متنوعة لمواجهة التنمر الالكتروني منها استراتيجيات (توجيهية، تحفيزية، المساعدة والتشجيع على استراتيجية حل المشكلات) -أهمية التفكير الإيجابي في توجيه الطلبة للاعتماد على استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ التنمر الإلكتروني؛ استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.

المؤلف المرسل: شعباني مليكة

1. مقدمة:

أهم ما مَيَّز العصر الحالي هو الاستخدام المكثف للوسائل والتقنيات التكنولوجية التي هي في تطور مستمر، حيث أفرز هذا الاستخدام جملة من الإيجابيات والسلبيات، ويعتبر التمر الإلكتروني من السلبيات الخطيرة الناتجة من سوء استخدام بعض مواقع الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، فهو سلوك عدواني يُمارس من طرف المتمر باستخدام الانترنت ويؤثر سلباً على الفرد (ضحية التمر) والمجتمع بصفة عامة، ونظراً لخطورة هذا النوع من التمر ارتأينا أن نتعرف من خلال موضوع دراستنا الحالية على دور التفكير الإيجابي في الاعتماد على استراتيجيات مواجهته. وباعتبار التمر الإلكتروني سلوك عدواني يقوم به الفرد المتمر باستخدام شبكة الانترنت لإلحاق الأذى بالأفراد (ضحايا التمر)، نتطرق في محتوى هذه الدراسة إلى مختلف أنواع التمر الإلكتروني، واستراتيجيات مواجهته، وعلاقة التفكير الإيجابي بهذه الاستراتيجيات وبالتمر الإلكتروني ومعرفة وجهة نظر الطلبة لهذه الظاهرة.

2. إشكالية:

يعتبر التمر من مشكلات العصر التي يصفها البعض بالخطيرة، لما قد تخلفه من آثار سلبية على الجانب النفسي والاجتماعي والمعرفي، وشُهد انتشارها في بلدان مختلفة المتقدمة منها والنامية، وتعددت أنواعها لتشمل التمر الإلكتروني الذي شاع ظهوره من خلال الإدمان والاستخدام السيء للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وبالرغم ما أحرزته هذه الوسائل من تقدم في شبكة المعلومات وتحديث نمط الاتصالات الحياتية وتوفير المعارف ومستجدات التطور العلمي للأفراد بشكل مستمر، لكن الأمر المؤسف هو الاستخدام السيء لهذه الوسائل، وفتح فضاءات مستعارة للإساءة والتمر على الأفراد وارتكاب الجرائم الإلكترونية وتحريض الأفراد على سلوكات غير أخلاقية.

ونظراً لاعتماد فئة الطلبة على شبكة الانترنت التي تتسم بالانفتاح الموسع، منح فرص للمتتمرين في عدم التصريح بشخصيتهم الحقيقية والاختفاء وراء شخصيات مزيفة وأسماء مستعارة وعدم المواجهة المباشرة مع الضحية، مما يجعل المتمر إلكترونياً يؤدي الضحية نفسياً واجتماعياً بسرعة فائقة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، هذا ما يُعرض الضحية إلى خبرات سلبية التي قد تؤثر على نوعية تفكيره إضافة للمشكلات النفسية

والاجتماعية التي تترتب عن هذا النوع من التنمر، كالشعور بعدم الأمن والاكتئاب، أو نقص تقدير الذات، سلوك عدواني أو الانعزال الاجتماعي، وهذه السلوكات قد تتجم من الأفكار السلبية التي تراود بعض ضحايا التنمر ويصل الأمر عند بعضهم إلى التفكير في الانتحار، وفي هذا الصدد أشارت نتائج بعض الدراسات منها دراسة فلمنج وجاكبسون (Fleming & Jacobson, 2009)، دراسة فرايزين وحونسون وبيرسون (Frisen, Jonson et al, 2007) إلى وجود علاقة ارتباطية بين سلوك التنمر وبعض المشاكل السلوكية والسيكولوجية مثل انخفاض مستوى تقدير الذات وارتفاع مستوى أعراض القلق والاكتئاب وارتفاع مستوى الأفكار الانتحارية وتناول الكحول لدى طلبة. (بدرنة ليلي، 2012، 4) كما أظهرت نتائج دراسة بيكار وتانركولو (Baker & Tranrikulu, 2010) وجود ارتباط بين التعرض للتنمر الإلكتروني وارتفاع الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب الثانوية الأتراك، وأسفرت نتائج دراسة باتينو وآخرون (Bottino & al, 2015) على وجود علاقة ارتباطية بين التنمر الإلكتروني وصعوبات الاجتماعية وعدم الشعور بالأمن والأعراض الاكتئابية وإدمان المواد المخدرة. (عمرو درويش وآخرون، 2017)، وفي نفس السياق ذكرت سوبر Super أن التنمر قد يكون حافزاً للانتحار، من خلال بحث أُلقي في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للصحة العامة، وجد أن المراهقين الذين يتعرضون للتنمر من قبل زملائهم في المدرسة هم أكثر خطورة للإقدام على الانتحار. (راهبة العادلي، وآخرون، 2016، 2)

ونظراً لما توصلت إليه بعض الدراسات وما أوضحت من آثار التي يتركها هذا النوع من التنمر، أصبحت مشكلة التنمر الإلكتروني تشكل خطورة على الأفراد أكثر من خطورة أنواع التنمر الأخرى اين يكون فيها المتنمر معروفاً، في الحين في التنمر الإلكتروني الضحية لا يستطيع معرفة شخصية المتنمر، مما يجعل ضحية هذا النوع يتعرض باستمرار للرسائل الالكترونية التي تنتشر بسرعة ويصعب حذفها، ويصعب التعرف على المتنمر المعتدي، وفي التنمر الإلكتروني يقوم المتنمر بالتعدي على الآخرين دون مواجهة الضحية ، فالمعتدي يكفي استخدام الهاتف أو الكمبيوتر لتهديد الضحية من خلال الرسائل الإلكترونية، ومواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الالكترونية ويؤثر بذلك الضحية ويجعله يشعر بالخوف والضعف والتوتر المستمر.

وأمام هذه المشاعر السلبية التي يُظهرها ضحايا التمر من جهة، والأفكار السلبية التي يهدد بها المتمتم الآخرين من جهة أخرى، يتطلب التفكير في طرق الوقاية واستراتيجيات مواجهة ظاهرة التمر الإلكتروني، ومن أهم هذه الاستراتيجيات توعية الأفراد بالتفكير الإيجابي سواء تعرضوا للتمر أو المتمتمون، باعتبار تمتع الأفراد بالأفكار ايجابية يمكنهم من مواجهة التأثير السلبي للتمر وتخفض لديهم مستويات التوتر والخوف ودرجة الاكتئاب، لأن التفكير الإيجابي يمكن الفرد من الرؤية الإيجابية للأشياء بدلا من رؤية الجانب السلبي في الأشياء، فهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تُبسّط كل ما هو معقد، بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر في المستقبل أو الحاضر. (عبد الحميد إيمان، 2012، 266)، فالتفكير الإيجابي قد يساعد ضحايا التمر من رؤية الشائعات السلبية أو التهديدات التي ينشرها المتمتم عبر مواقع التواصل الاجتماعي رؤية إيجابية، وانطلاقا من هذا طرحنا التساؤلات التالية:

- 1- هل يتعرض طلبة ضحايا التمر إلى أشكال متنوعة من التمر الإلكتروني (حسب وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر2)؟
- 2- هل يعتمد طلبة ضحايا التمر على استراتيجيات لمواجهة التمر الإلكتروني (حسب وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر2)؟ وما هي هذه الاستراتيجيات؟
- 3- هل للتفكير الإيجابي دور في اعتماد استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة (حسب وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر2) ؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة (من وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر2) ؟

2. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على أشكال التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة
- معرفة الاستراتيجيات التي يعتمد عليها طلبة الجامعة لمواجهة التمر الإلكتروني
- معرفة دور التفكير الإيجابي في اعتماد استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني من طرف طلبة الجامعة، والعلاقة بينهما.

3. أهمية الدراسة: تستمد الدراسة أهميتها من حداثة الموضوع الذي تناولته وهو التنمر الإلكتروني الذي يعتبر من الظواهر السلبية التي تؤثر على الفرد والمجتمع، وأهمية الاهتمام بتوجيه الطلبة إلى التفكير الإيجابي للتغلب على مشكلاتهم.

3. مفاهيم الدراسة:

مفهوم التفكير الإيجابي:

حسب جابر عبد الحميد جابر وآخرون (2014) التفكير الإيجابي هو عملية عقلية هدفها إنتاج وخلق أفكار ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة والعمل على تقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تظهر إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح. (جابر وآخرون، 2014، 376)

وحدد إجرائيًا بأنه مجموعة من الأفكار الإيجابية التي يُوجه لها طلبة الجامعة لمواجهة المشكلات منها مشكلة التنمر الإلكتروني، ويُقاس بدرجة موافقة أفراد العينة على فقرات المحور الثالث من استبيان حول دور التفكير الإيجابي في الاعتماد على استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني من تصميم الباحثة سنة 2022.

التنمر الإلكتروني: يعرفه سميث وآخرون (Smith et al, 2008) بأنه عدوانية الفعل أو السلوك التي تتم باستخدام الوسائل الإلكترونية من قبل فرد أو جماعة باستمرار ضد ضحية لا يستطيع الدفاع نفسه وذلك باستخدام الهواتف النقالة وشبكة الانترنت. (حسين، 2016، 52)، كما عرفه ويلارد (Willard, 2007) بأنه ارسال رسائل أو نشر صور ضارة عبر شبكة وأجهزة الاتصال الرقمية وقد عرفه سميث عدوانية الفعل أو السلوك التي تتم باستخدام الوسائل الإلكترونية من قبل جماعة أو فرد مرارًا وتكرارًا ضد الفرد لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة. (Smith et al, 2008)

ويعرفه هندية وباتشن (Hinduja and Patch, 2008) بأنه الإيذاء المتكرر والمتعمد للأخرين من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية، أما اكبيلوت وايريستي (Akbulut et Eristi, 2011) يرى أنه الاستخدام المتعمد لأدوات الاتصال الإلكتروني وإلحاق الضرر وبشكل متكرر بفرد أو مجموعة من الأفراد، أما أولويس (Olwes, 2012) يرى

بأنه أي سلوك عدواني متعمد ومتكرر نتيجة عدم توازن القوة، ويهدف إلى إلحاق الأذى بالغير .(أمنية الشناوي، 2014)

ومن خلال هذه التعاريف يمكن القول أن التنمر الإلكتروني بأنه سلوك متكرر يتم من خلال الانترنت ووسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية، ذلك عن طريق الاتصال الذي يتضمن رسائل عدوانية هدفها إلحاق الأذى بالآخرين والذي يقوم به فرد أو جماعة.

التعريف الإجرائي للتنمر الإلكتروني: حسب الدراسة الحالية عرفنا التنمر الإلكتروني إجرائيًا ما يقوم به الفرد المتمتم أو مجموعة أفراد المتمتمون من إيذاء وتشويه سمعة وشخصية ضحية أو ضحايا التنمر أو انتهاك خصوصيتهم أو استعمال أسلوب التهديد والتحرش، وذلك باستخدام المواقع التواصل الاجتماعي، كاختراق الحساب الإلكتروني الشخصي أو صفحة الفيسبوك للضحية، وحددناه إجرائيًا من خلال موافقة طلبة جامعة على فقرات المحور الأول من استبيان حول أشكال التنمر الإلكتروني.

استراتيجيات مواجهة التنمر: تُعرف بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة التنمر وآثاره السلبية مثل المساندة الاجتماعية كطلب النصيحة والتشجيع من الوالدين أو المعلمين أو الأصدقاء، وحل المشكلات، التبعاد كتجاهل والانصراف بعيدًا عن مصدر القلق والتوتر (مجدي الدسوقي، 2016).

ويعرفها سونجي وآخرون (Sonja et al,2012) استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية، المعرفية التوافقية وغير التوافقية تجاه خبرات التعرض للتنمر الإلكتروني، وعُرفت إجرائيًا بدرجة الموافقة التي يظهرها طلبة الجامعة على فقرات المحور الثاني من الاستبيان

4. الدراسات السابقة:

دراسة سميث وآخرون (Smith et al,2008) أسفرت نتائجها إلى سبع وسائل إعلامية رئيسية للتنمر الإلكتروني كما حددها تلاميذ المدارس الثانوية وهي مكالمات الهاتف النقال والرسائل النصية، الصورة أو الفيديوهات كليب، البريد الإلكتروني، الدردشة، مواقع الانترنت.

دراسة (Gorzig,Frumkin ,2013) توصلت أن التنمر الإلكتروني يأخذ عدة الأشكال ومختلفة مثل إرسال الرسائل غير المرغوب فيها المهينة أو التهديدات أو نشر

الشائعات أو إرسال صور وأشرطة فيديو المسيئة أو المحرجة من خلال الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو نشرها على المواقع منها مواقع الشبكات الاجتماعية. (بن دادة سهيلة، وآخرون، 2021، 224)

دراسة علون (2016) تمثل هدفها في معرفة مدى انتشار التمر بين طلبة الصف الثالث المتوسط والمرحلة الثانوية بمدينة أبها، والتعرف على أكثر أنواع التمر الإلكتروني ممارسة من قبل الطلبة ومعرفة دور المعلمين في مساعدة ضحايا التمر، ومن أهم النتائج التي أسفرت عليه الدراسة أن 32,6% من أفراد العينة يرون أنه يتم ممارسة التمر في مدرستهم، وأكثر أنواع التمر الإلكتروني ممارسةً هو استخدام الرسائل النصية، المحادثة بنوعها عن طريق غرف المحادثة أو المحادثة الفورية، استخدام الصور ورسومات، كما توصلت بأن التمر الإلكتروني أكثر ضرراً من وجهة نظر الطلبة وأبدى 60% من أفراد العينة تعاطفاً ورغبة في مساعدة ضحايا التمر. (محمد العتل وآخرون، 2021، 233)

دراسة دواني (Doane, 2011): التي هدفت إلى تطوير برنامج فيديو لزيادة المعرفة بالتمر الإلكتروني وتقديم التعاطف لضحايا هذا التمر وخفض الاتجاهات الداعمة له، والحد من التمر الإلكتروني ووصف المعايير الخاصة به، ومن بين النتائج التي أسفرت عليها أن البرنامج الوقائي (الفيديو) من التمر الإلكتروني حقق نجاح في خفض الاتجاهات نحو التمر الإلكتروني وانخفاض تقارير سلوك التمر الإلكتروني وزيادة المعرفة عن التمر الإلكتروني خلال شهر، كما بينت النتائج أن الذكور أكثر ممارسةً لسلوك التمر الإلكتروني من الإناث. (مروة عبد الحليم، 2020، 317)

توصلت **دراسة ريبيل وآخرون (Reibel & al, 2009)** إلى أربعة فئات من أساليب مواجهة التمر الإلكتروني وهي المواجهة (الاجتماعية، العدوانية، المعرفية) والعجز عن المواجهة، أما **دراسة سونجي وآخرون (sonja & al, 2012)** أسفرت على وجود ثلاثة فئات من أساليب مواجهة التمر الإلكتروني والمتمثلة في مواجهة المشكلة، خفض المخاطر، خفض الآثار السلبية، وكانت الأساليب الأكثر شيوعاً هي البحث عن المساندة، مواجهة المتممر، الإجراءات التكنولوجية، التجنب والاستراتيجيات الوجدانية. (عمرو محمد درويش وآخرون، 2017)

ومن النتائج التي أفرزتها دراسة سليجولف وكيرنا (Selglove & cerna, 2011) أنه من بين الاستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني من طرف الطلبة هي إجراءات الحماية التكنولوجية، إجراءات تستهدف المتمتر، التجنب، الاستراتيجيات الدفاعية، المساندة الاجتماعية، وبينت دراسة واتشس وآخرون (Wachs,s & al ,2012) أن الطلبة يستخدمون عدة طرق لمواجهة التمر الإلكتروني منها رد الفعل العدواني، الأسلوب المعرفي التكنولوجي، فقدان الأمل واليأس. (عمرو درويش وآخرون، 2017) دراسة عماش وآخرون (2016) هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها، أن مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة مرتفع، ووجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال. (خلود جعري ضيف الله الزهراني، 2020).

دراسة حسام منشد (2013) أكدت على أن التفكير بإيجابية يمكّن صاحبه من التعامل مع ضغوط الحياة باستخدام أساليب تمكنه من التعامل مع المشكلات، لذلك أوصت الدراسة بضرورة تضافر جهود المؤسسات الحكومية والتعليمية لتوعية بأهمية اكساب مهارات التفكير الإيجابي للطلاب. (نجلاء محمد صالح، 2020، 823)

1.6 أشكال التمر الإلكتروني: هذا النوع من التمر يأخذ أشكال مختلفة منها:

- **المضايقة الالكترونية:** وتكون بشكل متكرر من طرف المتمتر، وتشمل تشويه صورة وسمعة الضحية، وذلك عن طريق إرسال رسائل سيئة ومهينة للشخص الضحية عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتهديدات، كأن يقوم المتمتر باختراق الحساب الشخصي لشخص ما (الضحية) ويقوم بإرسال الشائعات السيئة إلى أصدقاء الضحية أو أشخاص آخرون.
- **تشويه السمعة:** كنشر الشائعات حول شخص معين بهدف تشويه سمعته.
- **انتحال الشخصية:** وتشير إلى تظاهر المتمتر بأنه شخص آخر ويقوم بإرسال أو نشر المواد الالكترونية لجعل شخص ما في خطر يهدد سمعته.
- **إفشاء الأسرار:** نشر أسرار أو معلومات محرّجة أو الصور خاصة بالضحية على الانترنت.

➤ **المخادعة:** يقصد به تحدث المتممر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن الأسرار أو معلومات محرّجة، ثم يقوم المتممر الإلكتروني بإعادة توجيه الرسائل إلى العديد من الأصدقاء وتقاسمها على الانترنت.

➤ **الاستبعاد (الحضر):** يقوم المتممر بإبعاد عمدًا وقصدًا الشخص الضحية من الجماعة على الانترنت.

2.6 إجراءات مواجهة التنمر في الجامعة: حسب مقابلات مع الطلبة

➤ انشاء خلية الاصغاء ومتابعة ضحايا التنمر في الجامعة، من أجل مساعدة الطلبة الذين تعرضوا للتنمر، وتوعية الطلبة على ابلاغ الجهة المختصة في الجامعة على أي الإساءة والمضايقة والايذاء.

➤ الاصغاء للمتممرين: تتطلب بعض مواقف التنمر معرفة حالة المتممرين، الاستماع والتحدث معهم لمعرفة سبب اساءتهم للآخرين وفهم مشاعرهم السلبية والأذى الذي يسببونه للآخرين.

➤ مساعدة وحماية ضحايا التنمر من التعرض للأذى المعنوي والجسدي من طرف المتممرين، مما يتطلب وضع إجراءات العقاب للطلبة المتممرين

➤ مساعدة الطالب ضحية التنمر الانضمام إلى مجموعات الطلبة بهدف من بناء علاقات مع الآخرين ليكون أقل عرضة للتنمر والابتعاد عن الانطواء.

➤ وضع استراتيجيات لمواجهة ومكافحة ظاهرة التنمر في الجامعة، ومساعدة الطلبة (ضحايا التنمر) التركيز على الدراسة.

➤ برمجة حملات وندوات التوعية حول خطورة التنمر في الجامعة، التي تساعد في نشر الوعي بين الطلبة بخطورة الظاهرة، خاصة أن بعض المتممرين لا يدركون ولا يقتنعون أنهم يقومون بأفعال مسيئة ومؤذية، وقد يغيرون اتجاهاتهم عندما يستمعون إلى مشاعر ضحايا التنمر ومعاناتهم.

➤ تنظيم فعاليات طلابية للتبادل الثقافي والمعرفي، والتي تساعد توسيع معرفة الطالب حول هذه الظاهرة وتعزيز ثقافة تقبل الآخر بين طلبة الجامعة.

➤ مساعدة الطالب على اكتساب المهارات الأساسية للدفاع عن نفسه بمواجهة التنمر، للحصول على الثقة بالنفس وليس من أجل ايذاء المتممر.

3.6 استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني: توصلت دراسة ريبيل وآخرون (Riebel & al, 2009) إلى وجود أربعة استراتيجيات لمواجهة التنمر الإلكتروني والتي نلخصها فيما يلي:

- **استراتيجية المواجهة الاجتماعية:** من خلال هذه المواجهة يلجأ المتنمر إلى البحث عن المساندة الأسرية أو من طرف المعلمين أو الأصدقاء.
- **استراتيجية المواجهة المعرفية:** تساعد هذه الاستراتيجية ضحية التنمر من تحليل سلوك التنمر والاعتماد على التفكير العقلاني والاستجابة التوكيدية.
- **استراتيجية المواجهة العدوانية:** قد يستخدم ضحية التنمر سلوك عدواني كالتهديد اللفظي.
- **العجز عن المواجهة:** قد يُظهر الضحية رد فعل سلبي تجاه موقف التنمر مثل الشعور بفقدان الأمن، أو تجنب الموقف.

4.6 علاقة التنمر الإلكتروني بالتفكير الإيجابي: ما يميز التفكير الإيجابي هو أن الأفراد يفكرون بأفكار إيجابية ويشعرون بالرفاهية ويتمكنون من التكيف مع المواقف بسرعة، ويساعد هذا التفكير من الشعور بالارتياح النفسي، ويبدأ التفكير الإيجابي عند غالبية الأفراد بالحديث الذاتي التي تدور في ذهن الفرد. وفيما يخص الأفكار الإيجابية تجاه وضعيات التنمر، في أغلب الوضعيات نجد ضحايا التنمر يميلون إلى المحادثات السلبية التي تجعلهم يفكرون بأفكار سلبية، مثلاً من بين الأفكار التي تدور في ذهن ضحية التنمر (أنا فاشل، أنا غبي وعديم الفائدة، كرهت من الحياة، لا أحد يحبني أو يفهمني، أفضل الموت عن الحياة)، كلها أفكار تؤثر على الجانب الانفعالي والنفسي للضحية وتؤدي إلى الاكتئاب واليأس وقد تجعل البعض يفكر في الانتحار، وإذا لم تتلقى الضحية مساعدة لتغيير أفكاره من السلبية إلى الإيجابية قد يكون عُرضة للخطر.

ومن بين أهم خطوات مساعدة ضحية التنمر على التفكير الإيجابي:

- **توعية ضحايا التنمر على أن الرسائل التي ينشرها المتنمر على مواقع التواصل الاجتماعي غير صحيحة، وتشجيعه على استبدالها برسائل إيجابية وإظهار التقدير الإيجابي لذاته وقيمه والاقتناع أن المنشورات السيئة لا تنقص من قيمته.**

➤ مساعدة الضحية على مواجهة وضعيات ومواقف التمر من خلال النظر إليها بالتفاؤل، لأن الأشخاص المتفائلون يملون إلى التعامل مع المواقف الصعبة بطريقة إيجابية وبمنظرة إيجابية للجوانب السلبية في الموقف، فالتفكير الإيجابي يساعد ضحايا التمر على التعامل مع المخاوف والقلق والتوتر مما يدفعهم إلى تطوير استراتيجيات المواجهة لديهم للتغلب على موقف التمر.

➤ مساعدة ضحايا التمر على مرونة التفكير، لأن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة في تفكيرهم يتمكنون من مواجهة المواقف وحل المشكلات التي تواجههم، بدلاً من الارتباك أو الانهيار، أو الانعزال، فتحسين المرونة الفكرية لضحايا التمر تجعلهم متمكنين من المثابرة والتغلب على التأثير السلبي للتمر، فكل من التفاؤل والتفكير الإيجابي لهما دورًا في تطوير المرونة الفكرية للفرد.

➤ مساعدة ضحايا التمر على الاحتفاظ بالأفكار الإيجابية، الأفراد الذين يتعلمون كيفية الاحتفاظ بأفكارهم الإيجابية تكون لديهم القدرة على توجيه تفكيرهم نحو الأهداف المراد تحقيقها، وفي موقف التمر يدرك الفرد الضحية الذي يتمتع بالقدرة على الاحتفاظ بأفكاره الإيجابية بأن الإشاعات والأفكار السلبية التي يصدرها المتمتم ما هي إلا موقف مفتعل بشكل سلبي يمكنه تجاوزه بتوجيه أفكاره الإيجابية نحو استراتيجيات لمواجهة الموقف.

➤ يساعد التفكير الإيجابي على تحسين الصحة النفسية للأفراد والتغلب على المشكلات التي تفرزها مواقف التمر مما يُشعرهم بالرفاهية النفسية، ولا يخفى على أحد منا أن التمر الإلكتروني له عواقب سلبية تؤثر على صحة الضحية ويترتب عنها مشكلات نفسية كالتوتر، الخوف، الاكتئاب، الانعزال، اضطرابات النوم والأكل، وقد يُظهر البعض أفكار انتحارية، كما تظهر مشكلات تعليمية كصعوبات متابعة الدراسة، وإذا كان ضحايا التمر يتميزوا بالتفكير الإيجابي فإنهم يستطيعون تجاوز هذه المشكلات، وذلك بالتحكم في أفكارهم وتوجيهها لمواجهة التمر وتجنب التفكير في الأمور التي لا يمكنهم التحكم فيها كالرد بالتعامل السلبي مع المتمتم الإلكتروني.

➤ تعزيز استخدام التفكير الإيجابي لضحية التمر في مواجهة مواقف التمر بشكل مستمر، وهذا يجعل الضحية على استعداد دائم في مواجهة التمر الإلكتروني.

7 الدراسة الميدانية:

1.7 المنهج المتبع في الدراسة: تطلب موضوع الدراسة الحالية الاعتماد على المنهج الوصفي للحصول على البيانات التي تُفسر دور التفكير الإيجابي في اعتماد استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني وفقاً للإجابات وآراء التي يقدموها أفراد العينة.

2.7 العينة: تضمن العينة 130 طالب جامعي من جامعة الجزائر 2.

3.7 أدوات الدراسة: تم تصميم استبيان من طرف الباحثة في سبتمبر 2022، تضمن

24 فقرة موزعة على ثلاثة محاور كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم 1 يوضح محاور الاستبيان ومعيار التصحيح

المحاور	الفقرات	بدائل الاجابة	معيار التصحيح
طرق وأشكال التنمر الإلكتروني	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8	موافق	3
استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني	9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16	موافق إلى حد ما	2
التفكير الإيجابي لمواجهة التنمر الإلكتروني	17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24	غير موافق	1

الخصائص السيكمومترية للاستبيان:

ثبات الاستبيان: بالاعتماد على طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ، وباستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.24 توصلنا بعد المعالجة الإحصائية إلى النتيجة الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم 3 يوضح قيمة معامل ثبات الاستبيان

عدد العناصر	قيمة معامل ألفا كرونباخ	تبين من نتيجة الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ دالة و تفسر على ثبات الاستبيان
24	0,851	

الاتساق الداخلي للاستبيان: قمنا بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل

محور والدرجة الكلية للاستبيان والنتيجة موضحة في الجدول الموالي.

جدول رقم 4 يوضح قيمة معاملات الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي للاستبيان

المحاور	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
طرق وأشكال التنمر الإلكتروني	0,710**	0,01
استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني	0,901**	
التفكير الإيجابي لمواجهة التنمر الإلكتروني	0,912**	
الدرجة الكلية	1	

توضح نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط جاءت كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وهي قيم مقبولة، حيث تراوحت بين (0,710 - 0,912)، مما يشير أن هذه المؤشرات الإحصائية تُفسر بوجود اتساق داخلي بين فقرات كل محور.

5.7 عرض وتحليل النتائج

التساؤل الأول: هل يتعرض طلبة ضحايا التمر إلى أشكال متنوعة من التمر الإلكتروني (حسب وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2)؟ للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب نسبة الموقفة لفقرات المحور الأول من الاستبيان كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم 5 يوضح طرق وأشكال التمر الإلكتروني من وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2

ترتيب نسبة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %			تكرار			فقرات
			ن	ع	ن	ن	ع	ن	
2	0,61	2,50	6,2	37,7	56,2	8	49	73	فقرة 1
7	0,63	2,22	11,5	54,6	33,8	15	71	44	فقرة 2
6	0,73	2,32	16,2	35,4	48,5	21	46	63	فقرة 3
6	0,68	2,37	11,5	40	48,5	15	52	63	فقرة 4
4	0,69	2,41	12,3	34,5	53,1	16	45	69	فقرة 5
5	0,69	2,41	11,5	36,2	52,3	15	47	68	فقرة 6
3	0,70	2,42	12,3	33,1	54,6	16	43	71	فقرة 7
1	0,69	2,45	11,5	31,5	56,9	15	41	74	فقرة 8

انطلاقاً من نتائج الجدول، توضح نسبة 56,9% من الطلبة موافقتهم على أن الطالب المتمم يقوم بحضر ضحايا التمر الإلكتروني من مجموعات الدردشة من أجل مضايقتهم، وهذا يشير إلى أن المتمم يلجأ إلى استبعاد ضحية التمر بهدف استفزازه، و 56,2% بينوا موافقتهم على أن المتمم إلكترونياً يقوم بإرسال رسائل الكترونية مسيئة من أجل تهديد أو مضايقة ضحية التمر، وهذا يُفسر أن الطلبة المتممون إلكترونياً يستغلون الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي في استخدامات مسيئة، كما أوضح 54,6% من الطلبة أن الطالب المتمم إلكترونياً يستخدم صور وفيديوهات من أجل تهديد وتشويه سمعة ضحية التمر، وأدل 53,1 % من الطلبة موافقتهم على أن الطالب المتمم إلكترونياً يلجأ على تكرار إرسال رسائل الكترونية حتى يستفز الضحية ويتلقى الرد.

كما أشار 52,3% من الطلبة إلى أنهم موافقون بأن الطالب المتمر ينشر إشاعات كاذبة على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل تأذية ضحايا التتمر، وصرح 48,5% بموافقتهم على أن الطلبة المتمرون الكترونيا يقومون بانتحال شخصية طلبة آخرون بهدف تشويه سمعتهم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك لعدم مواجهة ضحية التتمر الالكتروني، وأضاف 33,8% موافقتهم على أن الطالب المتمر الكترونيا يبحث عن حسابات شخصية لطلبة ضحايا التتمر من أجل تهديدهم وإزعاجهم، وكل هذه النتائج تفسر أن أشكال التتمر الالكتروني التي يراها طلبة جامعة الجزائر 2 تتلخص في:

- المضايقة الالكترونية: بالرسائل الالكترونية أو مواقع التواصل الاجتماعي
- ارسال الرسائل الالكترونية مسيئة، اختراق البريد الالكتروني أو الصفحة الالكترونية لضحية التتمر، انتحال الشخصية
- الحضر: بمعنى إبعاد ضحية التتمر عن مجموعات الدردشة أو عن مواقع التواصل الاجتماعي
- التهديد وتشويه سمعة ضحايا التتمر

التساؤل الثاني: هل يعتمد طلبة ضحايا التتمر على استراتيجيات لمواجهة التتمر الإلكتروني (حسب وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2)؟ وما هي هذه الاستراتيجيات؟ للإجابة تم معرفة نسبة موافقة الطلبة على فقرات المحور الثاني

جدول رقم 6 يوضح استراتيجيات مواجهة التتمر الالكتروني من وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2

ترتيب نسبة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %			تكرار			فقرات
			٤ ٤٠	٥ ٤٠	٤ ٤٠	٤ ٤٠	٥ ٤٠	٤ ٤٠	
3	0,69	2,49	5,4	40	54,6	7	52	71	فقرة 9
7	0,63	2,32	9,2	49,2	41,5	12	64	54	فقرة 10
4	0,63	2,46	7,7	38,5	53,8	10	50	70	فقرة 11
5	0,64	2,42	8,5	41,5	50	11	54	65	فقرة 12
7	0,62	2,33	8,5	50	41,5	11	65	54	فقرة 13
6	0,60	2,41	6,2	46,9	46,9	8	61	61	فقرة 14
2	0,68	2,46	10,8	32,3	56,9	14	42	74	فقرة 15
1	0,62	2,52	6,9	34,6	58,5	9	45	76	فقرة 16

وفقاً للنتائج الموضحة في الجدول، تبين أن طلبة جامعة الجزائر 2 أبدوا موافقتهم بنسبة 58,5% على أن تشجيع الطلبة الدفاع على أنفسهم عند تلقيهم تهديدات أو رسائل الكترونية مسيئة، خاصة إذا كان المتمرن معروف يعتبر من الاستراتيجيات التي يتطلب تدريب عليها الطلبة (بالخصوص ضحايا التمر) من أجل التغلب المخاوف ومواجهة ظاهرة التمر الإلكتروني.

وصرح 56,9% بموافقتهم على مساعدة الطلبة (منهم ضحايا التمر) في معالجة المشكلات التي تواجههم في بريدهم الإلكتروني أو على صفحتهم في مواقع التواصل الاجتماعي إلى أن يجدوا حلاً، كما أوضح 54,6% موافقتهم على أن توجيه الطلبة إلى حماية صفحتهم الإلكترونية وبريدهم الشخصي من بين الاستراتيجيات التوجيهية التي يمكن إرشاد وتوجيه الطلبة إليها، و53,8% من الطلبة يرون أن تحفيز الطلبة على التصرف بإيجابية تجاه ما يتلقونه من رسائل الكترونية مسيئة أو تهديدات يعتبر من بين الاستراتيجيات التحفيزية المطلوبة لمواجهة هذا النوع من التمر، كما يرى 50% أن تحفيز الطلبة (خاصة ضحايا التمر) التحلي والالتزام بالهدوء وعدم التوتر عند تلقيهم رسائل الكترونية تتضمن تهديدات أو تشويه السمعة مع إقناعهم على أنها رسائل غير صحيحة، كما بين 46,9% أن مساعدة طلبة ضحايا التمر على تجاهل الإشاعات الإلكترونية التي تُنشر على مواقع التواصل الاجتماعي وإقناعهم على عدم صحتها يعتبر من الاستراتيجيات المهمة في مواجهة التمر الإلكتروني حسب وجهة نظر الطلبة . أما 41,5% تشير وجهة نظرهم في أن تحفيز الطلبة على استخدام استراتيجية حل المشكلات لمواجهة التمر الإلكتروني تعتبر من الاستراتيجيات المهمة التي يتطلب على الطلبة (خاصة ضحايا التمر) من تبنيها لمواجهة هذه الظاهرة، وبنفس النسبة أشار بعض الطلبة أن توجيه الطلبة على تجنب المشاركة في المناقشات والتعليقات المسيئة للطلبة الآخرين (منهم ضحايا لتمر الإلكتروني) يُعد من الاستراتيجيات المهمة في التغلب على ظاهرة التمر الإلكتروني، ونستنتج من هذه النتائج أن طلبة جامعة الجزائر 2 خاصة طلبة ضحايا التمر يعتمدون على استراتيجيات لمواجهة ظاهرة التمر الإلكتروني التي نلخصها في:

➤ استراتيجيات تعتمد على المساندة الأسرية والاجتماعية مثل مساعدة (سواء من طرف أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الأساتذة) الطلبة وتشجيعهم الدفاع على أنفسهم والالتزام الهدوء والتغلب على التوتر والخوف لما يتلقون رسائل الكترونية مسيئة أو لتشجيعهم لتبني استراتيجية حل المشكلات.

➤ استراتيجيات تحفيزية، منها تحفيز الطلبة (خاصة ضحايا التنمر) للتصرف بإيجابية تجاه مواقف تتضمن التنمر الإلكتروني أو تحفيزهم لتجاهل الرسائل الالكترونية المسيئة أو الاشاعات الكاذبة.

➤ استراتيجيات توجيهية، مثل توجيه الطلبة خاصة ضحايا التنمر إلى حماية صفحاتهم الالكترونية، وتجنب المشاركة في مناقشات وتعليقات مسيئة.

التساؤل الثالث: هل للتفكير الإيجابي دور في اعتماد استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة حسب وجهة نظر الطلبة ؟ وللإجابة على هذا التساؤل اعتمدنا على حساب نسبة الموافقة للعبارة المحور الثالث في الاستبيان

جدول رقم 7 يوضح دور التفكير الإيجابي في اعتماد استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني

ترتيب نسبة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %			تكرار			فقرات
			نعم نعم	لا لا	لا نعم	نعم نعم	لا نعم	نعم نعم	
3	0,63	2,44	7,7	40,8	51,5	10	53	67	فقرة 17
4	0,62	2,44	6,9	42,3	50,8	9	55	66	فقرة 18
7	0,63	2,32	9,2	49,2	41,5	12	64	54	فقرة 19
2	0,63	2,46	7,7	38,5	53,8	10	50	70	فقرة 20
5	0,64	2,42	8,5	41,5	50	11	54	65	فقرة 21
7	0,62	2,33	8,5	50	41,5	11	65	54	فقرة 22
6	0,60	2,41	6,2	46,9	46,9	8	61	61	فقرة 23
1	0,68	2,46	10,8	32,3	56,9	14	42	74	فقرة 24

توضح نتائج الجدول أن نسبة 56,9 % من الطلبة وضحوا موافقتهم على أن مساعدة الطلبة (منهم ضحايا التنمر) على عدم الاهتمام والتفكير بما يتلقونه من رسائل وتهديدات الكترونياً، واقناعهم بأنها رسائل وهمية لا مجال لها من الصحة، و53,8% صرحوا بموافقتهم على أن توعية الطلبة خاصة ضحايا التنمر بأهمية التفكير الإيجابي واعتمده في حل مشكلاتهم ومواجهة ظاهرة التنمر الإلكتروني.

كما أشار 51,5 % بموافقتهم على أن مساعدة الطلبة خاصة ضحايا التمر الابتعاد عن الأفكار السلبية والقلق والاكتئاب والعزلة الناجمة عن تعرضهم للتمر الإلكتروني تعتبر من أهم الطرق التي تعزز تفكيرهم الإيجابي الذي يساعدهم بدوره على تجاهل مشكلة التمر والاستمرار في حياتهم بشكل طبيعي، وأدل 50,8 % موافقتهم بأهمية مساعدة الطلبة (خاصة ضحايا التمر) على التفكير إيجابيا بأنهم يتمتعون بقدرات تمكنهم على مواجهة التمر الإلكتروني، وصرح 50 % بموافقتهم على ضرورة تشجيع الطلبة على توظيف تفكيرهم الإيجابي في البحث عن حلول للتغلب عن القلق والمخاوف الناجمة عن تلقيهم الرسائل الإلكترونية المسيئة أو التهديدات أو الإشاعات، وإيجاد استراتيجيات لمواجهة مواقف التمر الإلكتروني، كما أكد 46,9 % على ضرورة توعية الطلبة خاصة ضحايا التمر بأهمية مشاركة أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يتقنون فيه لتبادل الأفكار بينهم بهدف الوصول إلى حلول وأفكار إيجابية تساعدهم على مواجهة التمر الإلكتروني، ووضح 41,5 % أن تشجيع الطلبة على التمرّن في تفكيرهم قبل اتخاذ قرار الرد عن الرسائل الإلكترونية المزعجة يعتبر من الإيجابيات التي تمكّن الطالب الضحية من مواجهة هذا النوع من التمر، وبنفس السبة أبدى الطلبة رأيهم بالموافقة على أهمية توجيه الطلبة إلى تقوية علاقتهم بأفراد أسرته وطلب منهم مساندتهم لمواجهة التمر الإلكتروني. وخلاصة هذه النتائج تبين أن التفكير الإيجابي يلعب دور في مساعدة الطلبة على البحث في حلول واعتماد استراتيجيات لمواجهة ظاهرة التمر الإلكتروني كمساعدة وتحفيز الطلبة على تبني أفكار إيجابية عند معاشتهم مواقف التمر الإلكتروني.

التساؤل الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة (من وجهة نظر طلبة جامعة الجزائر 2)؟ ولمعرفة هذه العلاقة اعتمدنا على حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني والدرجة الكلية المحور الثالث الذي يتضمن التفكير الإيجابي، والنتيجة المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 8 يوضح العلاقة بين التفكير الإيجابي و استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني

المتغيرات	استراتيجيات مواجهة	التفكير الإيجابي
استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني	1	
التفكير الإيجابي لمواجهة التمر الإلكتروني	0,923**	1

** كل قيم معامل الارتباط بيرسون دالة عند مستوى الدلالة 0,01

تبين نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط ($R = 0.923$) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,01، وهذا مؤشر إحصائي يُفسر بوجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني والتفكير الإيجابي لدى الطلبة، وفقا لوجهة نظر طلبة جامعة الجزائر2.

6.7 مناقشة النتائج: أسفرت نتائج الإجابة على التساؤل الأول أن أهم أشكال التمر الإلكتروني حسب رأي طلبة الجامعة هي ارسال الرسائل الالكترونية المسيئة، المضايقة، التهديد باستخدام الوسائل التكنولوجية، انتحال الشخصية، الحضر وإبعاد الضحية من غرف الدردشة، وهذه النتيجة تشابهت نسبياً مع نتائج دراسة كل من (Smith et al, 2008 و Gorzig, Frumkin, 2013) التي أسفرت إلى أن الرسائل الالكترونية ونشر الفيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي والتجسس أو اختراق البريد الإلكتروني، كلها أشكال التمر الإلكتروني التي يمارسها الطلاب.

و في الإجابة عن التساؤل الثاني توضح أن أهم الاستراتيجيات التي يعتمد عليها طلبة الجامعة لمواجهة التمر الإلكتروني (من وجهة نظر الطلبة) هي استراتيجيات المواجهة (الاجتماعية، المعرفية، حل المشكلات، الدفاعية) والحماية الالكترونية، وهذا ما توافق نسبياً مع نتائج دراسات كل من

(Reibel et al, 2009 و Selglove et Cerna, 2011 و Sanja et al, 2012)، ومن خلال الإجابة عن التساؤل الثالث والرابع توصلنا إلى أن أراء الطلبة بينت أن للتفكير الإيجابي دور في اعتماد الطلبة استراتيجيات لمواجهة التمر الإلكتروني، ووجدنا علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة هذه الظاهرة، وهذا ما اقترب نسبياً إلى نتائج دراسة (حسام منشد، 2013) التي أكدت على وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال.

استنتاج: نستنتج أن ظاهرة التمر الإلكتروني تعتبر من الظواهر السلبية التي انتشرت بين فئات المتعلمين في مختلف المؤسسات التعليمية وفي كل المستويات بما فيها الجامعة، وحسب ما صرح بيها الطلبة أن هذا النوع من التمر شاع بين الطلبة وأصبح سلوك التمر الإلكتروني يتخوف منه بعض الطلبة، ويتطلب توعية وتوجيه الطلبة إلى استراتيجيات لمواجهته وذلك بالاعتماد على تبني التفكير الإيجابي.

خاتمة:

إن التمر الإلكتروني ظاهرة أثرت قلق العديد من المجتمعات، لما تخلفه من آثار نفسية واجتماعية على ضحية التمر بصفة خاصة، وآثار سلبية على المؤسسات المجتمعية بصفة عامة، حيث شهدت انتشارا واسعا في أوساط الشباب وفي كل مؤسسات المجتمع خاصة بين طلبة الجامعات، لأن هذه الفئة أكثر استخداما لمواقع التواصل الاجتماعي، وللتفكير في الحد من انتشار هذه الظاهرة ووقاية الأفراد منها، يتطلب من المهتمين بشؤون الطلبة من (أولياء، أساتذة، أخصائيين في علم النفس أو علم الاجتماع، مستشارين التربية ..) تحفيز الطلبة على التفكير الإيجابي لمواجهة أي شكل من أشكال التمر الإلكتروني، وتعزيز العلاقات الأسرية لتمكّن ضحية التمر من طلب المساندة الأسرية، ومساعدته على توظيف قدراته العقلية المعرفية وتقدير ذاته إيجابيا لحل ومواجهة المشكلة التي يوجهها عبر البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي مثلا رسائل الكترونية للتهديد أو تشويه صورة الضحية أو نشر صور لتشويه سمعته.

المراجع:

- بدارنة، ليلي خالد (2012)، مصادر الدعم الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك التمر لدى المراهقين، أطروحة ماجستير، قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- بن دادة سهيلة، فريحة محمد كريم(2021)، مظاهر التمر الإلكتروني لدى الطلبة الجامعيين، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران 2، المجلد 10 العدد (3)، 2021/06/16، ص 221-238؛
- جابر عبد الحميد جابر، عدلان أسماء و السيد منى حسن (2014)، أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية، العدد (3) الجزء 1، ص 372-402؛
- حسين عاشور رمضان (2016)، البنية العملية لمقياس التمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والانسانية، العدد (4)، ص 40-85؛
- درويش عمرو محمد محمد أحمد، الليثي أحمد حسن محمد (2017)، فاعلية بيئة التعلم المعرفي/ السلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية العدد (4) الجزء 1 أكتوبر 2011، ص 198-264؛

- الدسوقي، مجدي محمد (2016)، كتاب مقياس السلوك التمری للأطفال والمراهقين، دار العلوم - دار جونا للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الزهراني خلود جعري ضيف الله (2020)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (110) أبريل 2020، ص 1559-1602؛
- زیادة أحمد (2022)، التمر الإلكتروني وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 36، العدد (5)، ص 1001-1018؛
- سعيد عبد الحمید إیمان (2012)، برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، مجلة الطفولة والتربية، المجلد 1(12)، (كلية رياض الأطفال جامعة الاسكندرية) 247-293 ؛
- الشناوي، أمينة ابراهيم (2014)، الكفاءة السيکومترية لمقياس التمر الإلكتروني (المتتمر- الضحية)، مجلة مركز للاستشارات البحثية، شعبة الدراسات النفسية الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة المنوفة، عدد نوفمبر، ص 1-37؛
- العادلي راهبة عباس ، ناصر أشواق صبر (201ش6)، العلاقة بين الإرادة والتفكير الانتحاري لدى ضحايا التمر المدرسي من طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 22 العدد (93) ، الجامعة المستنصرية، ص 849-925؛
- عبيد مروة عبيد عبد الحليم (2021)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، العدد 76 يناير 2021، ص 302-334؛
- محمد صالح نجلاء محمد (2020) ، استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية المجلد 3 العدد 49، يناير 2020، ص 819-846؛
- Smith,P.K and Kristensen; S.M.(2003),the use of coping strategies by Danish children classed as bullies; victims; bully/ victims; and not involved in response to different (hypothetical) types of bullying; scanadinavian journal of psychology, (44);479-488;

ملحق

استبيان حول دور التفكير الإيجابي في الاعتماد على استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة (من وجهة نظر الطلبة)

بدائل الإجابة			العبارات
موافق	إلى حد ما	غير موافق	
المحور الأول: طرق وأشكال التنمر الالكتروني			
			1- يقوم الطالب المتنمر بأرسال رسائل إلكترونية سيئة هدفها ازعاج الآخرين أو تهديدات متكررة لمضايقة وتخويف الطلبة الآخرين (ضحايا التنمر الالكتروني)
			2- يبحث الطالب المتنمر عن الحسابات الشخصية لطلبة ضحايا التنمر من أجل تهديدهم أو ازعاجهم
			3- يقوم بعض طلبة المتنمرين بانتحال شخصية طلبة آخرون بهدف تشويه سمعتهم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي
			4- يقوم الطالب المتنمر بانتحال شخصية بعض الطلبة بهدف عدم مواجهة ضحية التنمر
			5- يكرر الطالب المتنمر إعادة الرسائل الالكترونية بشكل ملح حتى يستفز الضحية ويتلقى الرد
			6- يقوم الطالب المتنمر بنشر إشاعات كاذبة على مواقع التواصل الاجتماعي بهدف تأذية الآخرين
			7- يستخدم الطالب المتنمر صور وفيديوهات من أجل التهديد أو تشويه سمعة ضحايا التنمر
			8- يقوم الطالب المتنمر بمحظر طلبة ضحايا التنمر الالكتروني من أجل مضايقتهم
المحور الثاني: استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني			
			9- استراتيجية توجيهية : توجيه الطلبة على حماية صفحتهم الالكترونية وبريدهم الشخصي
			10- توجيه الطلبة على تجنب المشاركة في المناقشات والتعليقات المسيئة للطلبة آخرون(منهم ضحايا التنمر)
			11- استراتيجية تحفيزية: تحفيز الطلبة على التصرف بإيجابية لما يتلقون رسائل الكترونية مسيئة أو تهديدات
			12- تحفيز الطلبة (خاصة ضحايا التنمر) على الاحتفاظ بالهدوء وعدم التوتر عند تلقيهم رسائل الكترونية تتضمن التهديدات أو تشويه السمعة والاقتناع على عدم صحتها
			13- تحفيز الطلبة على استخدام استراتيجيات حل المشكلات لمواجهة التنمر الالكتروني
			14- مساعدة طلبة ضحايا التنمر تجاهل الإشاعات الالكترونية التي تُنشر على مواقع التواصل الاجتماعي، وإقناعهم على عدم صحتها.
			15- مساعدة الطلبة (خاصة ضحايا التنمر) في معالجة المشكلات التي تواجههم في

			بريديهم الالكتروني أو على صفحاتهم بالمواقع التواصل الاجتماعي إلى أن يجد لها حلاً
			16- تشجيع الطلبة الدفاع عن أنفسهم عند تلقيهم تهديدات أو رسائل الكترونية مسيئة خاصة إذا كان المتنمر معروف
			المحور الثالث: النمط التفكير الإيجابي لمواجهة التنمر الالكتروني
			17- مساعدة الطلبة (ضحايا التنمر) الابتعاد عن الأفكار السلبية والقلق والاكتئاب والعزلة الناجمة عن تعرضهم للتنمر الالكتروني
			18- مساعدة الطلبة (ضحايا التنمر) التفكير إيجابياً بأنهم يملكون قدرات تساعدهم على مواجهة التنمر الالكتروني.
			19- توجيه الطلبة (ضحايا التنمر) لتقوية علاقتهم بأفراد أسرهم وطلب منهم مساندتهم لمواجهة مشكلة التنمر الالكتروني.
			20- توعية الطلبة (ضحايا التنمر) بأهمية التفاؤل والتفكير الإيجابي واعتمدهما في حل مشكلاتهم ومواجهة التنمر الالكتروني
			21- تشجيع الطلبة (ضحايا التنمر) توظيف تفكيرهم الإيجابي للتغلب على المخاوف والتوتر والقلق نتيجة تلقيهم رسائل الكترونية مسيئة أو تهديدات
			22- تشجيع الطلبة (ضحايا التنمر) على التمرّن في تفكيرهم قبل اتخاذ قرار الرد عن الرسائل الالكترونية المزعجة.
			23- توعية الطلبة (ضحايا التنمر) بأهمية مشاركة أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يثقون فيهم، وتبادل الأفكار بينهم بهدف الوصول إلى أفكار إيجابية تساعدهم مواجهة التنمر الالكتروني
			24- مساعدة الطلبة (ضحايا التنمر) على عدم الاهتمام بما يتلقونه من رسائل أو تهديدات الكترونية، واقناعهم بأنها مجرد رسائل وهمية لا مجال لها من الصحة.