وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة –
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية
شعبة علوم التربية

رقم التسجيل : .....

التنمر الالكتروني و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي بجامعة بسكرة

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص ارشاد و توجيه

إعداد الطالب :

العيدي إنصاف

حداد إبتسام

إشراف الأستاذة :

سهيلة بوعمر

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الصفة	المؤسسة
			جامعة بسكرة
د. بوعمر سهيلة	**محاضر ب**	**مشرفا**	**جامعة بسكرة**
			جامعة بسكرة

السنة الجامعية: 2023/ 2024

الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين ، حمدا يليق بعظمته و جلال قدره سبحانه و تعالى ، اللهم لك الحمد حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضى ، فالحمد لله على توفيقه لنا على إتمام هذا البحث العلمي المتواضع ، و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.

قال صلى الله عليه وسلم

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نتوجه بجزيل الشكر و وافر العرفان و التقدير إلى الأستاذة المشرفة الدكتورة " سهيلة بوعمر " التي قدمت كل التشجيع و الدعم و المساعدة الدائمة و المتابعة المستمرة ، و لم تبخل علينا بتوجيهاتها و إرشاداتها لإتمام هذا العمل ، فجزاها الله خيرا .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذة شعبة علوم التربية الذين لم يبخلو علينا بتقديم معلوماتهم و دعمهم طوال فترة إنجاز هذا البحث ، و إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد .

و أخيرا نسأل الله تعالى أننا قد وفقنا في إنجاز هذه الدراسة و ما التوفيق إلا توفيق الله عز وجل .

و الحمد لله أولا و أخرا و الصلاة و السلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت هناك علاقة بين التنمر الإلكتروني و قلق المستقبل لدى طلبة السنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه وعلم النفس التربوي ، بالإضافة إلى التعرف على مستوى كل من التنمر الإلكتروني و قلق المستقبل و كذلك الكشف عن الفروق في مستوى التنمر الإلكتروني و قلق المستقبل وفقا لمتغير التخصص الدراسي ، و لتحقيق هذه الأهداف تم الإعتماد على المنهج الوصفي ، كما تم الاعتماد على مقياسين الذين تمثلا في مقياس التنمر الإلكتروني لـ (أمينة أبراهيم شناوي ، 2014)، و مقياس قلق المستقبل لـ (محمد عبد التواب معوض والدكتور السيد عبد العظيم محمد) ، و بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم تطبيقها على العينة الدراسة الأساسية و التي قدرت ب (60) طالبا من سنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه و علم النفس التربوي وبعد عملية البحث و الإجابة على تساؤلات الدراسة أسفرت النتائج عن ما يلي:

1) عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التنمر الإلكتروني و قلق المستقبل لدى طلبة السنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه وعلم النفس التربوي.
2) وجود مستوى منخفض للتنمر الإلكتروني لدى أفراد العينة.
3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتنمر الإلكتروني لدى أفراد العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي.
4) وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى أفراد العينة.
5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق المستقبل لدى أفراد العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

Abstract :

This study aimed to investigate the relationship between cyberbullying and future anxiety among second-year Master's students specializing in counseling and guidance. Additionally, the study sought to determine the levels of cyberbullying and future anxiety, as well as to identify differences in cyberbullying and future anxiety levels based on the academic specialization variable. To achieve these objectives, a descriptive approach was adopted, and two scales were used: the Cyberbullying Scale by Amina Ibrahim Shnawi (2014) and the Future Anxiety Scale by Mohamed Abdel Tawab Mawad and Dr. Sayed Abdel Azim Mohamed. After confirming the psychometric properties of the study tools, they were applied to the main study sample, consisting of 60 Master's students specializing in counseling and guidance and educational psychology at the Faculty of Humanities at Biskra University. Following the research process and answering the study's questions, the results revealed the following:

1) There is no statistically significant relationship between cyberbullying and future anxiety among second-year Master's students specializing in counseling and guidance.
2) The sample exhibited a low level of cyberbullying.
3) There are no statistically significant differences in cyberbullying among the sample based on the academic specialization variable.
4) The sample showed a moderate level of future anxiety.
5) There are no statistically significant differences in future anxiety among the sample based on the academic specialization variable.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1. إشكالية الدراسة	**04**
2. أهمية الدراسة	**08**
3. أهداف الدراسة	**09**
4. المصطلحات الإجرائية لدراسة	**09**
5. الدراسات السابقة	**11**
الفصل الثاني : التنمر الالكتروني	
تمهيد	**26**
1. مفهوم التنمر	**26**
2. مفهوم التنمر الإلكتروني	**27**
3. أشكال التنمر الإلكتروني	**28**
4. أسباب التنمر الإلكتروني	**30**
5. النظريات المفسرة لتنمر الإلكتروني	**32**
6. أبعاد التنمر الإلكتروني	36
7. خصائص شخصية المتنمرة	36
8. الفرق بين التنمر التقليدي و التنمر الإلكتروني	38
9. أثار التنمر الإلكتروني	**39**
10. الوقاية من التنمر	**40**

11.أساليب علاج التنمر الإلكتروني	42
12.إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني	45
الخلاصة	47
الفصل الثالث : قلق المستقبل	
تمهيد	49
1. تعريف القلق	49
2. تعريف قلق المستقبل	50
3. اسباب قلق المستقبل	52
4. سمات قلق المستقبل	52
5. اعراض قلق المستقبل	53
6. اثار قلق المستقبل	53
7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل	55
8. طرق التعامل مع قلق المستقبل	58
خلاصة	59
الجانب الميداني	
الفصل الرابع : الإجراءات التطبيقية للدراسة	
تمهيد	61
1. الدراسة الإستطلاعية	61
1. أهداف الدراسة الاستطلاعية	61
2.1. إجراءات الدراسة الإستطلاعية	61
3.1. نتائج الدراسة الإستطلاعية	62
2. الدراسة الأساسية	63
1.2.حدود الدراسة الأساسية	63
2.2. منهج الدراسة الأساسية	63

3.2. عينة الدراسة الإساسية	**64**
4.2. أدوات الدراسة الأساسية	**65**
1.4.2. مقياس التنمر الإلكتروني	**66**
2.4.2. مقياس قلق المستقبل	**69**
5.2. أساليب المعالجة الاحصائية	**72**
خلاصة	**73**
الفصل الخامس : عرض و تفسير النتائج الدراسة	
تمهيد	**75**
1. عرض و تفسير نتائج التساؤل العام لدراسة	**76**
2. عرض و تفسير نتائج التساؤل الأول للدراسة	**80**
3. عرض و تفسير نتائج التساؤل الثاني للدراسة	**81**
4. عرض و تفسير نتائج التساؤل الثالث للدراسة	**83**
5. عرض و تفسير نتائج التساؤل الرابع للدراسة	**85**
خاتمة	**88**
قائمة المراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
.1	يوضح الفرق بين التنمر التقليدي والتنمر الالكتروني	38
.2	يوضح توزيع النسب المئوية لافراد العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي	65
.3	يوضح توزيع الدرجات على مقياس التنمر الالكتروني	66
.4	يوضح درجة الصدق التمييزي عن طريق اختبار (ت)	67
.5	يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التنمر الالكتروني و الدرجة الكلية:	67
.6	يوضح معاملات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية	68
.7	يوضح معامل الفا كرومباخ للاستبيان	69
.8	يوضح توزيع الدرجات على مقياس التنمر الالكتروني	69
.9	يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي	70
.10	يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لاستبيان قلق المستقبل	70
.11	يوضح نتائج حساب الثبات مقياس قلق المستقبل بالتجزئة النصفية	71
.12	يوضح نتائج حساب الفا كرون باخ	71
.13	يوضح اختبار التوزيع الاعتدالي لبيانات المقياسين	76
.14	يوضح نتائج اختبار معامل بيرسون للعلاقة بين متغيري الدراسة	77
.15	يوضح نتائج اختبار معامل بيرسون للعلاقة بين متغيري الدراسة	80
.16	يوضح نسب وتكرارات مستوى التنمر الالكتروني لدى عينة الدراسة	82

.17	يوضح نتائج مان وتني في مقياس التنمر الالكتروني حسب التخصص	84
.18	نسب وتكرارات مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة	84
.19	يوضح نتائج اختبار ت للفروق بين التخصصات لمقياس قلق المستقبل	85

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
.1	توزيع النسب المئوية للأفراد العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي	65
.2	شكل الانتشار لبيانات مقياسي التنمر الالكتروني والقلق	77

مقدمة

مقدمة :

مع التطور التكنولوجي السريع أصبح العالم متصلا بشكل أكبر من أي وقت مضى وقد سهلت عملية التواصل بين الأفراد في كل زمان و مكان دون عناء ، حيث أنه مس كل الفئات من بينها الطلبة الجامعيين بما يحمله من جوانب إيجابيه وسلبيه ، ومنه برز ما اصطلح عليه المختصون التنمر الالكتروني ، الذي يشمل إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي و المنصات الرقمية لإستهداف الآخرين ، ويمكن إرسال الرسائل النصية السلبية أو التهديد و إلحاق الأضرار النفسية بالأشخاص المستهدفين فهذا النوع من التنمر يعد أكثر خطورة و ذلك لسرعته الكبيرة على الإنتشار والوصول إلى الجمهور الواسع عبر الانترنت بشكل مجهول و متسلسل ، مما زاد في تفاقم هذه الظاهرة حتى أصبحت تهدد سلامة و رفاهية الطالب الجامعي ، و أصبحت تخلف آثار سلبية خاصة من الناحية النفسية التي تلعب جانبا أساسيا لطالب بحيث تخلق له مشكلات عديدة كعدم الثقة بالنفس و إنخفاض الشعور بالأمن و قلق المستقبل ، و هذا الأخير يعني الخوف والتشاؤم من مستقبل المجهول و يشغل تفكيره فالمستقبل يعد من أولوياته الأساسية ، فمن خلاله يستطيع تحقيق سعادته و مطالبه و إثبات ذاته لأنه يعد من إحتياجاته المهمة التي يجب أن يسعى إلى تحقيقها و ذلك من خلال زيادة الوعي عن طريق تحديد اهداف واقعية ، فتكون لديه الثقة بالنفس و القدرة على تخطي اهم الصعوبات التي تواجهه سواء كانت نفسية او مهنية و ينصب تركيزه على تحقيق اهدافه فحسب .

وبناءا على ما سبق جاء اختيارنا لموضوع الدراسة الحالية والتي من خلالها نحاول التعرف عن علاقة التنمر الالكتروني بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد خيضر بسكرة ، و تعتبر هذه المرحلة مرحلة انتقالية و حاسمة لدى الطالب و تشكل هويته الاكاديمية و المهنية و الشخصية ، و قد قسمت الدراسة إلى خمسة فصول أولها الإطار العام للدراسة الذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها و أهمية و أهداف الدراسة و المصطلحات الإجرائية للدراسة ثم ختاما بالدراسات السابقة والتعليق عليها ، أما الفصل الثاني والذي يندرج بعنوان التنمر الالكتروني والذي تم تناول فيه بداية بالتعريف التنمر ثم تعريف التنمر الالكتروني و أنواعه و النظريات المفسرة للتنمر الالكتروني و أبعاده وخصائص الشخصية المتنمر و آثار التنمر الالكتروني والوقاية منه و أساليب علاج التنمر الالكتروني و استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني ، أما الفصل الثالث والموسوم بعنوان قلق المستقبل تطرقنا فيه إلى تعريف القلق ثم تعريف قلق المستقبل و أسبابه وأهم الأعراض الناجمة عنه آثاره و النظريات المفسرة لقلق المستقبل ثم طرق

التعامل مع قلق المستقبل ، أما الفصل الرابع كان خاص بالإجراءات التطبيقية للدراسة والذي كان يحتوي على كل من الدراسة الإستطلاعية و الدراسة الأساسية ، و أخيرا الفصل الخامس و المعنون بعرض و تفسير النتائج الدراسة على ضوء الدراسات السابقة .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. أهمية الدراسة

3. أهداف الدراسة.

4. المصطلحات الإجرائية.

5. الدراسات السابقة

5. 1 عرض الدراسات السابقة.

5. 2 التعليق على الدراسات السابقة.

5. مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.

1. الإشكالية:

إن الزخم الهائل في التقدم التكنولوجي الذي ادى إلى تحولات جوهرية شاملة في جميع ميادين الحياة قد وضع العالم في إتجاه متسارع من التغيرات الجذرية ، فظهرت العديد من الاختراعات التكنولوجية في المجتمعات ، إلا أن بعض هذه الاختراعات فرضت نفسها بوضوح أكبر و بتأثير أكثر من غيرها مما جعلها جزءا لا غنى عنه في حياة الأفراد و من أبرزها ما يعرف بالإنترنت . وهذه الأخيرة التي اضافت تقدم كبير في مجال الاتصال والتواصل مما حول العالم لقرية صغيرة عن طريق خدماتها المتعددة ، حيث مكنت شبكة الانترنت مستخدميها على التواصل مع بعضهم البعض " وبرزت أهميتها في سهولة استخدامها وقدرتها المتنوعة و توحيدها لواجهة استخدام موحدة للتجول في الشبكة و استخدام نظم المعلومات (عبد القادر 2001 ، ص 13)

ان الانتشار الواضح والسريع للانترنت جعله محور جذب رئيسي يجمع جميع فئات المجتمع بغض النظر عن اختلاف اعمارهم و تنوع طبقاتهم ، فقد تراجع عدد الاشخاص الغير المتصلين بالانترنت في جميع أنحاء العالم إلى ما يقدر ب 2.6 مليار شخص في العالم عام 2023 و حسب أحدث البيانات الصادرة عن الاتحاد الدولي للاتصالات و وكالة التكنولوجيا التابعة للأمم المتحدة ، إن انخفاض من 2.7 مليار شخص غير متصلين بالانترنت في عام 2022 يترك 33 % من سكان العالم غير متصلين بالإنترنت في عام 2023 في حين 67 % من سكان العالم او 5.4 مليار شخص متصلون بالإنترنت (ديفيد هيرش ، مونيكا ألبرتيني، 2023)

ومن خلال الميزات التي قدمتها شبكة الانترنت مثل مواقع التواصل الاجتماعي التي انتشرت بين الافراد و تساهم في تشكيل قيمهم و توجهاتهم و هذا ما أكدته دراسة (أسماء ، 2016 ص 315) فالشباب الذين يقضون فترات اطول على مواقع التواصل زاد تأثيرها على قيمهم و معتقداتهم " فالمضمون الذي تتوجه به عبر رسائل إخبارية او الثقافية او الترفيهية او غيرها ما جعله مع مرور الوقت يصاحبه تغير في ذهنيات والعقليات والتي تحدث في مرحلة متقدمة في البنية الثقافية ككل ، بحيث تشكل تكنولوجيا الاتصال البنية التحتية لصياغة و نشر الثقافات بين المستخدمين (فؤاد، 2017 ، ص 22)

وعلى الرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي قد قدمت العديد من الفوائد كسهولة التواصل و تنقل المعلومات إلا أنها قد جاءت أيضا بالعديد من السلبيات مثل اختراق خصوصية الأفراد ودخول مساحتهم

الخاصة و إدمانهم عليها وأخذها حيز كبير من أوقاتهم ، فأصبحت سلوكات هؤلاء الأفراد تنتقل إلى مجال التفاعل عبر منصات التواصل الاجتماعي ، مما مكن من ممارسة العنف والتحرش بواسطة الحسابات و المواقع الإلكترونية أو رسائل الإيميل و الدرشات و الصور و الألقاب المسيئة و هو ما يعرف بالتنمر الالكتروني (هاشم.2019) كما وضحته دراسة (مصطفى وبوزيدي) حيث يعتبر التنمر الالكتروني لغة ذات رموز تحمل معنى مشترك بين الافراد .

ويعد التنمر الالكتروني من الأنواع الحديثة التي تحول فيها التنمر من البيئة الاجتماعية التقليدية إلى البيئة الإفتراضية عبر ادوات التواصل الاجتماعي المختلفة "فتحولت هذه الظاهرة إلى نطاق أوسع و اشد خطورة للانفتاح الشديد والغموض المتاح للشخص ، مما يجعله يأخذ موقع الصدارة في مظاهر التنمر المتنوعة" (يمينة ، 2021 ، ص 127) و هذا ما أكدته دراسة (يسري 2020) التي توصلت إلى ارتفاع معدلات التنمر الالكتروني عالميا وكذلك أكدت الدراسات الصادرة عن منظمة اليونسكو عام 2019 أن ما يقدر بربع مليار شخص يتعرضون للتنمر سنويا حول العالم ، و قد تم إجراء هذه الدراسة على 19 دولة وأظهرت أن 34 % من الطلاب تعرضوا للتنمر الالكتروني و أما دراسة – 2020 (Ansarg) أكدت على أن معدلات التنمر الالكتروني عبر الانترنت متقاربة مع معدلات التنمر التقليدي كذلك دراسة (الراشيدي 2020) والتي أشارت إلى إرتفاع نسبة التنمر الالكتروني لدى المراهقين عالميا. (محمد، 2023، ص70)

و يحدث التنمر الالكتروني عن طريق إرسال الشائعات عن شخص ما من خلال الإنترنت بقصد كراهية الناس له ، و قد يصل لدرجة انتقاء الضحايا و نشر مواد التشويه سمعتهم و إهانتهم و يمكن عمل ذلك من خلال الرسائل النصية و الصور و الرسومات و مقاطع الفيديو و المكالمات الهاتفية و غرف المحادثة و المواقع الالكترونية (عماد ، 2016 ، ص444) وقد سجلت مستويات مرتفعة في أنحاء العالم حيث تميزت أستراليا و فلندا بإنتشار المعرفة حول العنف الالكتروني و بلغت النسبة معرفتها (265. 68%) و ذلك بدراسة مسحية التي أجرتها شركة مايكروسوفت في سبتمبر 2012 ل 25 دولة عربية و أجنبية (حسينة 2014 ص 680) و اكدت دراسة (Fisher & Limber 2007) أن نسبة 36.3 %من الطلاب منخرطون في التنمر جنوب إفريقيا (وفاء ، 2020 ، ص 358) ، و أظهرت نتائج دراسة (crosslin and crosslin , 2014) من خلال دراسة ميدانية أجريت بجامعة نيكساس أن التنمر الالكتروني يتم من خلال الرسائل المكتوبة و كان (32.4 %) من عينة ضحايا التنمر تعرضوا

لتنمر مرتين على الأقل، كما أن (16 %) من الطلاب قاموا بالتنمر الالكتروني مرتين أو أكثر و لكن بأشكال مختلفة (ريهام ، 2018 ، ص 213)

أما في الدول العربية قد أجريت دراسة في الأردن و قد توصلت إلى أن مستوى التنمر الالكتروني لدى الطلبة كان عاليا (هشام، 2018، ص179) وأشارت دراسة (عامر عبد الناصر 2021) إلى إنتشار ظاهرة التنمر الالكتروني بين طلاب بشكل مرتفع في البيئة المصرية (فاضل، 2023 ، ص290)، و في ذات الصدد أكدت دراسة فايزة على انتشار ظاهرة التنمر الالكتروني في الوسط الجامعي في ظل تفشي جائحة كورونا و كان مرتفعا وجاءت النتيجة أن 97.5% من الأفراد العينة تعرضوا للتنمر الالكتروني بمستوى متوسط و أكدت الدراسة كذلك أن أكثر الأنواع استعمالا كان الإستهزاء و تشويه السمعة (لحلول . 2022 ، ص1) كما توصلت الدراسة إلى أن التنمر الالكتروني له علاقة بالاضطرابات الانفعالية السلبية و هو ما أشارت له النتائج بوجود علاقة موجبة متوسطة تتراوح ما بين (0.307 – 29 0.2) بين التنمر الالكتروني (ضحايا/ المتنمرين) والانفعالات السلبية (الإكتئاب . القلق. الضغط النفسي). (زيادة. 2022. ص70)

ومما سبق نجد أن هذه الظاهرة بما تحمله من تأثير سلبي قد مست الطالب الجامعي و تحصيله الدراسي وهذا ما أكدته دراسة (احمد ، 2020) إذ ان التنمر الالكتروني يفسر ما نسبته 31.8 % من التغيرات فى التحصيل الدراسي لدى الطلبة (احمد ، 2020 ، ص 1015) ، كما أنه يؤثر على ثقته بنفسه فيصبح الطالب عرضة للضغوط النفسية التي قد تؤثر على تحصيله الأكاديمي و توجهاته في المستقبل و تتسبب له بإثارة القلق بخصوص مستقبله ، و يظهر هذا التأثير في زيادة الضغط النفسي مما يؤثر سلبا على استقراره العاطفي و أدائه الأكاديمي و يعزز الاضطرابات النفسية لديه التي قد تنعكس على تطلعاته المستقبلية و يرفع لديه القلق نحو المستقبل .

إن قلق المستقبل وما يحمله من آثار سلبية على تفكير الطالب الجامعي قد ينعكس على أدائه الدراسي وحياته الجامعية بشكل عام ، و مع وجود تحديات متعددة تعزز هذا الشعور فيعاني من عدم وجود توقعات إيجابية نحو مستقبله و يشعر بالقلق من عدم تحقق طموحاته في المستقبل ، " و يؤدي قلق المستقبل إلى حدوث العديد من التأثيرات السلبية على الطالب منها التشاؤم وقلة الثقة بالنفس والإنطواء، و التفكير الغير العقلاني ، بالإضافة للخوف من المشكلات وعدم الإطمئنان على مستقبله"

(القحطاني،2016) وقد أكدت بعض الدراسات على وجود قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين كدراسة (محمد 2012) و دراسة (بالكيلتي،2008) التي أكدت على إنتشار حالة القلق المستقبل لدى أفراد العينة ، ودراسة (بن طاهر 2020) الذي أشار لوجود علاقة بين مصادر ضغوط النفسية وقلق المستقبل (رقاوة، أحمد، 2013)

وأشارت دراسة (شولوير وأخرون 1993) إلى أن الطلبة ذوي قلق المستقبل المرتفع غير قادرين على إتباع التعليمات الدراسية و يكون قلق المستقبل نتيجة لما تواجهه هذه الفئة من الضغوطات و إحباطات في ظل إمكانيات الحاضر، و يشير (المحسن) إلى أن قلق المستقبل بكل أنواعه منه الجانب المهني هو حالة من التوتر و التشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج ، وأغلب الطلاب المقبلين على التخرج قد يعانون من قلق المستقبل الناتج عن الخوف من المجهول و ما يحمله في طياته (نجمة، 2020، ص 13) و اكد (الطيب، 2007) أن القدرة على بناء الأهداف الشخصية بعيدة المدى و العمل على تحقيقها أمر مهم ، كما ان عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس لإنجاز الخطط بعيدة المدى يرجع إلى الافتقار تصور المستقبل أما (زالسكي، 1996) يعتبر أن قلق المستقبل هو التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل و الخوف من المشكلات الإجتماعية المستقبلية و هو حالة من التوتر وعدم الإطمئنان و الخوف من المتغيرات الغير المرغوبة في المستقبل (حسن، 2008، ص115)

وتشير (دلال العلمي، 2003) أن الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة ، و إن أي إعاقة أو ضغوط يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية بصورة مباشرة وغير مباشرة ، و بالتالي تؤثر على نجاحه و تقدمه ، كما أن عوامل التوتر و الضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الطالب في حياته الجامعية أو الحوادث المهددة أو صعوبة التكيف لها أثر واضح على الشعور بالقلق . أما (باندورا) يشير أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة تنتابه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق ، و يركز تفكيره حول عجزه عن التوافق و يدرك أن العديد من الجوانب البيئية مشحونة بالمخاطر (غالب، 2009، ص39)

إن التنمر الالكتروني يؤثر سلبا على حياة الطالب الجامعي مما قد يسبب له الضغط وعدم الثقة و قد يجعل من قلق المستقبل نتيجة مواجهة مصادر التهديد و الاحباطات في الوسط الجامعي ، و عليه وجب البحث في العلاقة بين التنمر الالكتروني و قلق المستقبل ، و بناءا على ما سبق نطرح التساؤل التالي :

التساؤل العام : هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التنمر الإلكتروني و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي ؟

التساؤلات الفرعية:

1- ما مستوى التنمر الالكتروني لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه و علم نفس التربوي ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في التنمر الإلكتروني لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه و علم نفس التربوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟

3- ما مستوى الأمن النفسي لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه و علم نفس التربوي ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق المستقبل طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه و علم النفس التربوي تعزى لمتغير التخصص الدراسي ؟

2- أهمية الدراسة:

قلت البحوث و الدراسات السابقة التي تطرقت للتنمر الالكتروني و قلق المستقبل على حد علم الباحثتين.

كما أن أهمية هذه الدراسة تظهر في الإهتمام الذي توليه لموضوع التنمر الالكتروني الذي يمس رفاهية وإستقرار الطالب.

تتناول الدراسة الحالية متغير قلق المستقبل الذي يمس الطالب الجامعي و يؤثر على إستقراره النفسي و تحصيله الدراسي.

تنبع اهمية هذه الدراسة ايضا كونها تستهدف فئة الطلبة الجامعيين ، و ما لهذه الفئة من أهمية بالغة لمؤهلاتها العلمية و تمثل عنصر فعال في بناء المجتمع و تحقيق نموه .

3- أهداف الدراسة:

1- التعرف على العلاقة في درجات التنمر الالكتروني وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي.

2- الكشف عن مستوى التنمر الكتروني لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي.

3- التعرف على الفروق في درجات التنمر الالكتروني لدى طلبة سنة ثانية ماستر وعلم النفس التربوي تبعا لمتغير تخصص دراسي .

4- الكشف عن مستوى الأمن النفسي لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي.

5- التعرف على الفروق في درجات قلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي تبعا لمتغير تخصص دراسي .

4- المصطلحات الإجرائية:

التنمر الالكتروني:

ويعرف بأنه:

هو فعل عدواني متعمد من قبل فرد أو مجموعة من أفراد بالاستخدام أساليب التواصل الالكتروني بطريقة متكررة طيلة الوقت ضد أحد الضحايا الذي لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة (خالد,49ص,2021)

هو سلوك الذي يحدد من عدم التوازن بين فردين الأول يسمى متنمر (Bully) والآخر يسمى الضحية (victim) وهو يتضمن الإيذاء الجسمي و الإيذاء اللفظي و الإذلال بشكل عام و يعرف التنمر الالكتروني أنه اي سلوك يتم عبر الانترنت أو وسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية و الذي يقوم به فرد أو جماعة من خلال الاتصال المتكرر الذي يتضمن رسائل عدائية أو عدوانية و التي تهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين وقد تكون هوية المتنمر مجهولة أو معروفة للضحية كما يحدث التنمر الالكتروني داخل المدرسة أو خارجها (محمد ،2021، ص 244)

و يعرف في بحثنا هذا بأنه:

هو درجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي نتيجة لإستجابته على مقياس التنمر الالكتروني المستخدم في الدراسة .

قلق المستقبل :

ويعرف بأنه: الشعور بالانزعاج و التوتر و الضيق عند الاستغراق في التفكير به و الاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن و الطمأنينة نحو المستقبل (هيبة ، 2015 ، ص330)

هو الخوف من المجهول يجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار والخوف من الموت ومواجهة الحياة المستقبلية والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل وهذا يسبب لديه حالة من التشاؤم واليأس قد تصل إلى درجة الاضطراب (وفاء، 2009 ، ص8)

و يعرف في بحثنا هذا بأنه:

هو مجموع درجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

الطالب الجامعي:

يعرف بأنه:

يعرف دليو وآخرون على أن الطالب الجامعي هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى التكوين المهني أو التقني العالي إلى الجامعة تبعا لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو ديبلوم يؤهله لذلك (حمزة، 2022، ص9)

هو شخص له مستوى يسمح له بالانتقال من مرحلة الثانوية إلى الجامعة وفقا لتخصص يخول له الحصول على الشهادة إذ أن الطالب له الحق في اختيار التخصص الذي يلائم رغبته ، و يعتبر الطالب الجامعي أحد العناصر الأساسية و الفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي و يمثل الفئة الغالبة في المؤسسة الجامعية (جفال، 2022، ص12).

و يعرف في بحثنا هذا بأنه:

هو الطالب الذي يزاول دراسته الاكاديمية في سنة ثانية ماستر شعبة علوم التربية في تخصص ارشاد و توجيه أو علم نفس التربوي بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة .

6- الدراسات السابقة :

يمكن توضيح ما تم التوصل إليه من الدراسات السابقة التي تتعلق بمتغيرات الدارسة حسب ترتيبها الزمني كما يلي :

الدراسة السابقة المتعلقة بمتغير التنمر الالكتروني :

- الدراسات العربية:

دراسة بوزيدي، مصطفى مصطفاوي :2022 " الجزائر "

عنوان الدراسة: واقع التنمر الإلكتروني لدى فئة من الشباب الجزائري دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين

أهداف الدراسة: المعرفة واقع ظاهرة التنمر الالكتروني للمجتمع وكيف تؤثر في فئة الشباب الجزائري

أداة الدراسة : المقابلة

منهج الدراسة: منهج البحث الميداني لموريس انجوس

عينة الدراسة : بلغت العينة الدراسة (30) طالب وطالبة جامعين.

نتائج الدراسة :

1- تتعدد أشكال التنمر الالكتروني والنمط الأكثر إنتشارا هو نمط السخرية ثم نمط التحرش والإهانات المتكررة و الشهير والإقصاء و أخيرا نمط التحريض والتهديد

2- تصورات الشباب نحو ظاهرة التنمر الالكتروني أنها عبارة من ظاهرة إجتماعية تحولت لسلوك اجتماعي إلى لغة و رموز المحددة و تحمل معاني مشتركة بمثابة ثقافة جديدة.

دراسة خالد هايف 2020" السعودية .

عنوان الدراسة: التر الإلكتروني وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف لدى عينة من الطلاب الجامعة

أهداف الدراسة :

1- كشف عن طبيعة العلاقة بين التنمر الالكتروني والاتحاد نحو التطرف

2- التعرف على نسبت انتشار أساليب التنمر الالكتروني لديهم

3- التعرف على الفروق في التنمر الالكتروني والاتجاه نحو التطرف تبعا لمتغير الكلية والعمر.

اداة الدراسة: مقياس تنمر الالكتروني من إعداد رمضان عاشور حسين (2018) و مقياس الاتجاه نحو التطرف من إعداد علي سالم (2018)

منهج الدراسة: الوصفي الارتباطي المقارن.

عينة الدراسية: تكونت من (300) طالب جامعي تم اختيار من بالطريقة القصدية المتاحة

نتائج الدراسة:

1- وجود علاقة ارتباطية طردية موجيه بين درجات الكلية لمقياس التنمر الالكتروني ودرجة الكلية لمقياس الإتجاه نحو التطرف .

2- أكثر أساليب التنمر الالكتروني مستخدمة هي القذف الإلكتروني ثم المضايقات الالكترونية ثم المطاردة الإلكترونية وأخيرا التخفي الالكتروني

3- وجود فروق دالة إحصائيا في التنمر الالكتروني بين الكليات لصالح كلية العلوم الإنسانية

4- لا توجد فروق دالة إحصائيا بإختلاف المرحلة العمرية من خلال التنمر الالكتروني

دراسة أحمد زيادة : 2020 " الاردن"

عنوان الدراسة: التنمر الإلكتروني وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ايريد الاهلية

أهداف الدراسة : معرفة أثر التنمر الالكتروني على التحصيل الدراسي لدى طلبة مجامعة إريد الأهلية

أداة الدراسة: إستخدام الباحث الاستبانة لجمع بيانات الدراسية.

منهج الدراسة: الوصفي

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسية من (200) طالب وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية بسيطة

نتائج الدراسة :

1- لقد أظهرت النتائج أن مستوى مجال التنمر الالكتروني كان مرتفعا.

2- أظهرت النتائج ايضا وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للتنمر الالكتروني على التحصيل الدراسي لدى طلاب.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجالي التنمر الالكتروني والتحصيل الراسي تبعا لمتغير الجنس .

4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجال التحصيل الدراسي تبعا لمتغير الكلية .

5- أوصت الدراسة بتثقيف الطلبة في الجامعة بإستراتيجية مواجهة التنمر الالكتروني.

الدراسات الأجنبية:

دراسة ستالو و ليهنو 2014 " فلندا " .

عنوان الدراسة: السعادة والاكتئاب في التنمر التقليدي والتنمر الالكتروني.

أهداف الدراسة:

1) كشف عن الارتباط بين تجارب التنمر المختلفة والسعادة والإكتئاب
2) التنبؤ عن السعادة والاكتئاب من خلال عوامل مختلفة كالجنس وتجارب التنمر.

أداة الدراسة: الاستبيان.

منهج الدراسة: الوصفي الارتباطي

عينة الدراسة: (700) طالب و بلغت ضحايا التنمر التقليدي (26%) والتنمر الالكتروني (18%).

نتائج الدراسة:

1- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في معدلات التنمر التقليدي أما التنمر الالكتروني أكثر شيوعا بين الاناث

2- معدلات الاكتتاب أعلى بين ضحايا نوعي التنمر وانخفاض السعادة وزيارة الاكتئاب لدى ضحايا .

دراسة هوانغ وتش شو 2010 ،" تايوان "

عنوان الدراسة: مقارنة بين المتنمرين وضحايا التنمر

أهداف الدراسة: كشف الفروق بين المتنمرين والضحايا وأثرها على مستواهم الدراسي.

أداة الدراسة: الإستبيان.

منهج الدراسة : المقارن

عينة الدراسة: تكونت من 545 من طلاب الإعدادية والثانوية

النتائج الدراسة:

1- كشفت الدراسة أن لدى ضحايا التنمر الشعور بالخوف وعدم الأمن النفسي و الفوبيا من المدرسة والقلق من المستقبل، بينما أظهر المتنمرين شعوراً بالأمن النفسي على حساب ضحايا

2- تعرض الطلاب لترهيب في الفضاء الالكتروني اثر على مستواهم الدراسي.

دراسة magsi aghamd magsi و اخرون 2017 " باكستان"

عنوان الدراسة: فهم التنمر الالكتروني في سياق الباكستاني : الأسباب و التأثيرات على طالبات الجامعات في ولاية السند

أهداف الدراسة: التعرف لحجم التعرض لظاهرة التنمر الالكتروني بين طالبات الجامعات

اداة الدراسة: المقابلة

منهج الدراسة: الوصفي

عينة الدراسة: تكونت العينة من (120) طالبة من 4 جامعات حيث تم إختيار حوالي 40 طالبة من كل جامعة بشكل عشوائي.

نتائج الدراسة:

1- توصلت النتائج الدراسة ان طالبات الجامعات يتم تهديدهم و ابتزازهم بشكل مستمر من خلال مواقع التواصل الاجتماعي

2- توصلت الدراسة الى ان 45 % من الطالبات لم يصرحن بتعرضهن لمثل هاته الممارسات لآبائهم خوفا من التشكيك فيهن

3- كشفت الدراسة ان الطالبات لا يفتقرن لثقة في وكالات الانقاذ فحسب بل يجهلن القوانين الحالية ضد التحرش

دراسات السابقة عن قلق المستقبل:

- الدراسات العربية:

دراسة الرشيدي: 2017 " سعودية " .

عنوان الدراسة: قلق المستقبل والفاعلية ذاتية لدى طلبة كلية المجتمع في جامعة حائل في ضوء بعض المتغيرات.

أهداف الراسة : بحث العلاقة بين قلق المستقبل والفاعلية الذاتية.

أداة الدراسة: المقياس قلق المستقبل من إعداد الشقير (2005) و مقياس الفاعلية الذاتية من إعداد العدل (2001)

منهج الدراسة : الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: بلغت العينة من 301 طالب وطالبة تخصص (الحاسب الآلي ، إدارة أعمال)

نتائج الدراسة:

1- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (008) لا عليه معاملات الارتباط لأغلب معاملات الارتباط لإبعاد قلق المستقبل ودرجة كلية مع الفاعلية الذاتية عند بعد الصحة و الموت الذي لم يكن دال إحصائيا.

2- وجود ارتباط سلبي بين قلق المستقبل و الفاعلية الذاتية ، حيث إرتفاع قلق المستقبل يعني انخفاض في الفاعلية الذاتية

دراسة ريم سالم :2015 "السعودية ".

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

أهداف الدراسة :

1- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة

2- التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة (العمر ، الحالة الاجتماعية)

أداة الدراسة: مقياس قلق المستقبل من إعداد المشخي في (2009) ومقياس رضا عن الحياة مجدي الدسوقي (1998)

منهج الدراسة: الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: بلغت العينة 545 طالبة

نتائج الدراسة :

1- وجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى قلق المستقبل ومستوى رضا عن الحياة فكلما ارتفعت درجة الرضا عن الحياة انخفض درجة قلق المستقبل

2- توجد فروق دالة إحصائيا في التفكير السلبي اتجاه المستقبل النظرة السلسة للحياة، الظاهرة الجسمية وفي درجة الكلية المقياس قلق المستقبل لصالح الفئة العمرية أكثر من 21 السنة.

3- توحد فروق دالة إحصائيا في بعد المظاهر الجسمية لبعد قلق المستقبل لصالح المتزوجات

4- توجد فروق دالة إحصائيا في بعد (الاجتماعية، القناعة) وفي درجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لصالح فئة العمرية من 20-21 سنة.

5- توجد فروق دالة إحصائيا في الأسعار (الاجتماعية، القناعة) المقياس الرضا عن الحياة لصالح المتزوجات

دراسة دالي براهيم: 2022 "الجزائر"

عنوان الدراسة: تصور مشروع الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعيين المقبلين على التخرج

أهداف الدراسة:

1- الكشف عن العلاقة بين تصور مشروع الحياء وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين

2- معرفة مستوى تصور مشروع الحياة وأثر متغير الجنس

أداة الدراسة: الاستبيان.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 105 طالب وطالبة.

نتائج الدراسة:

1- وجود علاقة ارتباطية دالة بين تصور مشروع الحياة وقلق المستقل.

2- دلت متوسطات الحسابية لأفراد العينة الدراسة عن وجود مستوى مرتفع التصور مشروع الحياة.

3- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد مقياس تصور مشرع الحياة والدرجة الكلية لقلق المستقبل

4- دل متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث عن عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس تصور مشروع الحياة.

درسات الاجنبية لقلق المستقبل:

- دراسة رابورت : 1991

عنوان الدراسة: تقدير الأساليب الدفاعية المستخدمة في مواجهة قلق المستقبل.

أهداف الدراسة: قياس دافعية المستقبلية (قياس الدفاعات النفسية في مواجهة قلق المستقبل)

أداء الدراسة: مقياس خط الزمني

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من مجموعتين أحدهما تجريبية (تعرضت لمحاضرة تحمل تهديدات وتحذيرات من مخاطر بيئة متوقعة) والأخرى ضابطة (تلقت محاضرة محايدة عن البيئة) من طلاب الجامعة.

نتائج الدراسة :

1- التأكيد على الماضي مع الميل إلى تقليص الفترة الزمنية للحاضر والمستقبل وفسرت هذه النتيجة إلى أن الدفاع النفسي يعمل بموجب وتبعا لقلق المستقبل.

2- الدفاعات المستخدمة تجسيد الماضي أي الأفراد الذين يعاني من قلق المستقبل يعودون للماضي لأنه مقترن بحالة من الأمان .

3- الميكانزمات (آليات الدفاع) المستخدمة من الأفراد قلق المستقبل هي النكوص والتبرير هما اهم اليتان مستخدمان .

دراسة Morrow: 2000

عنوان الدراسة: مفوضة العلاقة بين القلق ، و منظور الوقت المستقبل لى طلبة الكليات

أهداف الدراسة:

1- تحديد العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب

2- معرفة اضطراب القلق العام الأولي واضطراب قلق العام الثانوي

أداه الدراسة: مقياس القلق من اعداد الباحث.

منهج الدراسة: منهج الوصفي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة (77) من الطلاب يعانون من اضطراب القلق.

نتائج الدراسة:

توصلت نتائج الدراسة إلى أن مرضى من ذوي اضطرابات القلق العام كانوا اكثرهما انزعاجا من المستقبل

*** دراسة بولانسكي: 2005 "بولندا"**

عنوان الدراسة: القلق اتجاه المستقبل المهني لدى كليات الطب بولندا

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق إتجاه المستقبل المهني لدى طلبة كليات الطب.

أداة الدراسة: إستبانة لقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث .

منهج الدراسة: الوصفي

عينة الدراسة: تألفت العيبة من (292) طالب السنة الأخيرة .

نتائج الدراسة:

1- توصلت النتائج إلى أن (81%) من طلبة كليات كان لديهم مستوى قلق مستقبل مرتفع .
2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق تعزى الصالح الجنس والمستوى التعليمي .

دراسة آري: 2015 "تركيا"

عنوان الدراسة: قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات)

أهداف الدراسة: تعرف على مستوى قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية العليا والكليات

أداة الدراسة: الاستبيان.

منهج الدراسة: الوصفي.

عينة الدراسة: تكون من (25 15) طالب وطالبة.

نتائج الدراسة:

1- وجود اختلافات بين بعدي الاستكشاف والإلتزام في ضوء مستوى الحميمية والقلق من المستقبل فكلما تميزت الشخصية بالحميمية تدنت السلوكات السلبية وازدادت مستويات الاستكشاف بيئة والالتزام مع انخفاض المخاوف وقلق المستقبل المتمثلة في ضعف العلاقة مع الآخرين وعدم قدرة على العيش في البيئة الاجتماعية .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تدني معارف والقلق من المستقبل لدى ذكور مقارنة بالإناث .

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة والتي تم ذكرها قد ركزت على متغير التنمر الالكتروني في علاقته بمتغيرات أخرى، أما الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل فهي الأخرى ركزت على دراسته بمتغيرات أخرى، و لم نجد دراسات جمعت بين المتغيرين ((في حدود علم الباحثتين)) وهذا يؤكد على أهمية إجراء الدراسة حالية، ومن هنا نخلص إلى ما يلي :

1- من حيث أهداف الدراسة :

هدفت الدراسات التي تناولت متغير التنمر الالكتروني إلى كشف مستوى انتشار التنمر الالكتروني و واقعه كدراسة (Mage Aghamd، (2017و دراسة (بوزيدي ، مصطفى ، 2022) اما دراسة (خالد هايف، 2020) تناولت علاقة التنمر الالكتروني مع الاتجاه نحو التطرف بينما دراسة (هوانج تشن شو، 2010) فقد تناولت حساب الفروق بين المتنمرين والضحايا مع متغير المستوى الدراسي ، أما دراسة (ستالو و ليهنو، 2004) فقد هدفت إلى كشف عن ارتباط التنمر الا الكتروني والتنمر التقليدي مع السعادة والاكتئاب.

وقد تم التطرق إلى دراسات أخرى تناولت متغير قلق المستقبل ، و هدفت هذه الدراسات إلى كشف مستوى قلق المستقبل مثل دراسة (آري،2015) و هناك من لتعرف على الفروق تبعا لمتغير العمر و الحالة الاجتماعية كدراسة (ريم سالم ، 2015) بينما هدفت دراسة (رابورت، 1991) لقياس دافعية المستقبلية لمواجهة قلق المستقبل .

2) من حيث منهج الدراسة :

ان جل الدراسات السابقة التي تم عرضها قد استخدمت المنهج الوصفي بأساليب مختلفة سواء بالأسلوب الوصفي التحليلي كدراسة (ريم سالم، 2015) أو بالأسلوب الوصفي الارتباطي كدراسة (ستالو و لينهو، 2014) ودراسة (الراشيدي ، 2017) أو بالأسلوب الوصفي الارتباطي المقارن كدراسة (خالد .هايف، 2020) و بالأسلوب الوصفي دراسة (دالي إبراهية، 2022) ودراسة (بولانسكي، 2005) وقد تاولت بعض الدراسات الأخرى مناهج غير المنهج الوصفي كالمنهج التجريبي كدراسة (رابورت، 1991) والمنهج المقارن كدراسة (هوانج وتشن شو، 2010).

3) من حيث العينة:

نلاحظ من خلال كل الدراسات السابقة تم تناولها أنها طبقت كلها على عينة الطلبة الجامعيين سواء كان في دراسات متغير التنمر الالكتروني أو الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل عدا دراسة (هوانج وتشن شو، 2010) والتي طبقت على طلاب الإعدادي والثانوي.

1) من حيث أدوات الدراسة :

اعتمدت أغلب الدراسات التي تناولت متغير التنمر الإلكتروني على تطبيق الإستبيان كأداة للقياس ، عدا دراسة (بوزيدي، مصطفاوي 2022) ودراسة (Magsi Aghamd Magsi 2017) والتي إعتمدت على المقابلة كأداة للدراسة ، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل فقد اعتمدت معظمها ايضا على الاستبيان مثل دراسة (بولانسكي، 2005) و دراسة (Morrow، 2000) و دراسة (ريم سالم 2015) و اختلفت مع دراسة (رابورت ، 1991) في استخدامها لمقياس خط الزمني .

5) من حيث المتغيرات :

لقد اهتمت الدراسات السابقة التي تم عرضها بمتغير العمر ،الجنس (ذكرا و أنثى)، المستوى الدراسي والحالة الاجتماعية والتخصص الجامعي .

6) من حيث نتائج الدراسة :

1- أظهرت نتائج الدراسات التي تناولت التنمر الالكتروني أن هناك علاقة إرتباطية بين التنمر الالكتروني ومتغيرات أخرى كدراسة (خالد هايف، 2020) بينما توصلت دراسة (بوزيدي ، مصطفاوي 2022) الى وجود أشكال التنمر الالكتروني و النمط الأكثر إنتشارا هو نمط السخرية و كشفت عن تصورات الشباب نحو ظاهرة التنمر الالكتروني على أنها عبارة من ظاهرة إجتماعية تحولت لسلوك اجتماعي بلغة و رموز المحددة . بينما أظهرت دراسة (زيادة، 2020) أن مستوى مجال التنمر الالكتروني كان مرتفعا و وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للتنمر الالكتروني على التحصيل الدراسي لدى طلاب كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجالي التنمر الالكتروني والتحصيل الراسي تبعا لمتغير الجنس و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجال التحصيل الدراسي تبعا لمتغير الكلية و قدمت الدراسة توصية بتثقيف الطلبة في الجامعة بإستراتيجية مواجهة التنمر الالكتروني ، اما دراسة (Magsi وآخرون، 2017) فقد أظهرت نتائجها عن حجم التنمر الالكتروني بين طالبات وتعرضهم له ، أما الدراسات التي تناولت قلق المستقبل فقد اظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية بين قلق المستقبل ومتغيرات أخرى كدراسة (الرشيدي -،2017) أما دراسة (ريم سالم، 2015) فقد أظهرت النتائج بوجود علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل ومستوى رضا عن الحياة بينما كشفت دراسة (إبراهيم، 2020) وجود علاقة ارتباطية دالة بين قلة المستقبل و تصور مشروع الحياة و دراسة (Morrow، 2000) التي كانت نتائجها وجود علاقة بين القلق العام وقلق المستقبل بينما أظهرت دراسات أخرى في نتائجها التعرف على قلق المستقبل كدراسة (بولانسكي، 2005) و دراسة(آري، 2011) .

- إن الدراسات التي تناولت أحد متغيرات الدراسة سواء متغير التنمر الالكتروني أو متغير قلق المستقبل قد اختلفت في نتائجها وتشابهت في أخرى هذا يعود لعدة أسباب منها الاختلاف في أهداف الدراسة واختلاف الإجراءات المتبعة واختلاف وتعدد البيئات التي أجريت فيها وكذلك إختلاف متغيرات التي ارتبطت بها .

مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

بعد استعراض جملة من الدراسات السابقة والتعليق عليها، والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية أمكن استخلاص وتسجيل بعض الملاحظات التي توضح مكانة الدراسية الحالية . ويمكن عرضها في النقاط الآتية:

1- وجود دراسات تناولت البحث متغيرات الدراسة الحالية، لكن كل متغير على حدى، فهناك دراسات اما تناولت متغير التنمر الالكتروني مع متغيرات أخرى أو تناولت متغير قلق المستقبل وعلاقته بمتغيرات أخرى، و لم تكن أي من الدراسات السابقة قد جمعت بين المتغيرين معا وهذا ما يبرز أهمية الدراسية الحالية.

2- تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل لكنها اختلفت مع بعض الدراسات الأخرى التي تناولت قلق المستقبل المهني مثل دراسة (بولانسكي،2005).

3- تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي وهي تشترك مع دراسة (دالي براهيم ،2022) ودراسة (آرى 2011) وتنوعت هذه الدراسات باستخدام المنهج الوصفي بأساليبه المختلفة كالأسلوب الوصفي التحليلي واختلفت مع دراسة (رابورت، 1991) في اعتمادها على المنهج التجريبي.

4- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث البيئة التي أجريت فيها ، فهناك دراسات أجريت في بيئات أجنبية و اخرى في بيئات عربية، وهذا ما يفسر اختلاف الدراسات من حيث النتائج والمقاييس المطبقة إلا أنه قد كانت هناك دراستين قد اشتركتا مع الدراسة الحالية في البيئة الجزائرية كدراسة (بوزيدي ، مصطفاوي، 2022) ودراسة (دالي براهيم، 2022) .

5- اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث اختيار عينة البحث المتمثلة في الطلبة الجامعيين عدا دراسة (هوانغ وتشن شو 2010) والتي طبقت على تلاميذ الإعدادي.

6- تشترك الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في اعتمادها على أداة الاستبيان كدراسة (خالد هايف، 2020) ودراسة (الرشيدي، 2017) ودراسة (ريم سالم، 2015) و كذلك مع دراسة (Morrow، 2000) ودراسة (بولانسكي ، 2005) ، وقد اعتمدت دراسات أخرى على أدات المقابلة لجمع المعلومات كدراسة (بوزيدي مصطفاوى 2022).

7- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التركيز على متغير التخصص الدراسي كدراسة (ستالو و لينهو، 2014) واختلفت مع دراسة (ريم سالم، 2015) التي ركزت على متغير الحالة الإجتماعية ودراسة (خالد هايف، 2022) في متغير العمر .

8- إن جل الدراسات التي تم عرضها لها أهمية كبيرة في تناولها بالبحث أحد متغيرات الدراسة الحالية ((التنمر الإلكتروني، أو القلق المستقبل))، الأمر الذي أفاد في بناء الجانب النظري الخاص بالدراسة الحالية

بما تحتويه تلك الدراسات من مفاهيم ومعلومات نظرية، كما ساعدت على الاطلاع على المقاييس التي تم تطبيق بعضها، بما يخدم البحث الحالي كما أن نتائج هذه الدراسات تفيد في تفسير و تحليل ما تم توصل إليه من نتائج.

الفصل الثاني : التنمر الالكتروني

تمهيد

1- مفهوم التنمر

2- مفهوم التنمر الالكتروني

3- اشكال التنمر الالكتروني

4- أسباب التنمر الالكتروني

5- النظريات المفسرة لتنمر الالكتروني

6- أبعاد التنمر الالكتروني

7- خصائص شخصية المتنمر

8- الفرق بين التنمر التقليدي و الالكتروني

9- أثار التنمر الالكتروني

10- الوقاية من التنمر والوقاية منها

11- أساليب علاج التنمر الالكتروني

12- استراتجيات مواجهة التمر الالكتروني

خلاصة

تمهيد

إن التطور التكنولوجي يحدث تطور في شتى المجالات لم يتوقف عند استخدام الانترنت فقط بحيث أصبحت سرعة التدفق والتواصل بين الأفراد من كل دول العالم وهذا ما سهل وخلق اختصار الوقت والجهد لمستخدميه ، لكنه لم يخلو من الجوانب السلبية مثل التسلط والتهجم عبر شبكة الإنترنت و الذي يعرف بالتنمر الالكتروني الذي انتشر مؤخرا ، وفي هذا الفصل سنتطرق إليه بشكل خاص اولا مفهوم التنمر الالكتروني اشكال التنمر الالكتروني وأسبابه وكذلك اهم النظريات المفسرة له وأبعاده و خصائص الشخصية المتنمرة و الفرق بين التنمر الالكتروني والتنمر التقليدي وآثاره وايضا الوقاية من التنمر وآليات الحد منه وأساليب علاج التنمر الالكتروني واهم الاستراتيجيات لمواجهته.

1- مفهوم التنمر:

❖ **لغة :**

ورد في لسان العرب لابن منظور في المجلد الخامس ، يقال للرجل السيئ الخلق قد تنمر ونمر ، ونمر وجهه أي غيره وعبسه وتنمر له أي تغير وتنكر و أوعده ، لأن النمر لا تلقاه أبدا إلا متنكرا وفي حالة غضب ، قال ابن بري معنى تنمروا تنكروا لعدوهم وأصله من النمر لأنه من أمكن السباع و أخبثها .

والتنمر incivilité مشتق من الكلمة اللاتينية civilitas ويعني اجتماعي متحضر، بينما incivilité تعني نقص التحضر، بمعنى هو سلوك لا يحترم قواعد الحياة في المجتمع ، مثل احترام الغير، النظام العام ، الأدب ، أي كل ما تنتظره من شخص . **(بن عربية ، 2022 ، ص51)**

❖ **اصطلاحا :**

عرف التنمر بمعناه العام بأنه: حالة من السلوكيات السلبية المتكررة يقصد بها الإيذاء أو المضايقة تصدر من شخص قوى ضد شخص أخر أقل قوة .

يعرفه Pepler & Cragi انه: شكل من أشكال العدوان، لا يوجد فيه توازن للقوى بين المتنمر والضحية ودائما ما يكون المتنمر أقوى من الضحية .

ويعرفه Joliffe & Farrington بأنه: حالة من السلوكات السلبية المتكررة يقصد بها الإيذاء أو المضايقة تصدر من شخص قوي ضد شخص آخر أقل قوة .

كما عرفه Barton من خلال ثلاثة معايير، المعيار الأول : أنه عدوان عام ومتعمد وأنه قد يكون ماديا أو لفظيا أو جسميا أو الكترونيا ، المعيار الثاني : أنه يكشف عن ضحايا للعدوان المتكرر عبر فترة ممتدة من الزمن ، المعيار الثالث: أنه يحدث اختلالا بالغا في العلاقات الشخصية . **(عبد الرزاق ، 2023 ، ص481-482)**

يُعرف أولويس التنمر بأنه : أي سلوك عدواني متعمد ومتكرر نتيجة عدم توازن القوة ويهدف إلى إلحاق الأذى بالغير. يتضمن هذا التعريف ثلاثة محكات رئيسة لسلوك التنمر وهي : تعمد الإيذاء ، والتكرار ، وعدم توازن القوة . حيث يقوم المتنمر بهذا السلوك عن قصد وبشكل متكرر معتمدا على اختلاف ميزان القوة بينه وبين الضحية . **(الشناوي ، 2014 ، ص 2)**

2- مفهوم التنمر الالكتروني:

يعرف بأنه: نوع من الإساءة و المطاردة من خلال شبكات التواصل الإلكترونية حيث يتم تهديد الشخص وترهيبه، يمكن أن يتخذ عدة أشكال مثل إرسال رسائل بريد إلكتروني مسيئة أو تهديد أو ابتزاز أو إرسال بريد عشوائي أو التحرش (Habibullah، 2017، 103 p)

يعرف توكيوناجا (Tokunaga 2010) التنمر الإلكتروني بأنه : أي سلوك يتم عبر شبكات الإنترنت أو وسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية ، ويمارسه فرد أو جماعة عبر الاتصال المتكرر ، متضمنا رسائل عدائية أو عدوانية ، تهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بالآخرين ، سواء أكانت هوية المتنمر مجهولة أو معروفة للضحية . **(كفينة ، هيلات ، 2022 ، ص 173)**

عرفه (2006) Trolley at Shilds التنمر الالكتروني هو: استخدام وسائل الاتصالات الالكترونية في إيقاع أذى مقصود بطرف آخر دون الاتصال الجسدي المباشر به .

كما عرفته (2007) Patricia at Susan هو: أية مضايقة مقصودة تحدث من طرف لآخر باستخدام وسائل الاتصال عن بعد .

التنمر الالكتروني هو : هو تنمر يحدث عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات المراسلة ومنصات الألعاب والهواتف المحمولة وهو سلوك متكرر يهدف إلى إخافة أو استفزاز المستهدفين أو تشويه سمعتهم. **(واري ، 2023 ، ص 62)**

ويعرفه رينولدسReynolds.G.W على أنه : أي سلوك يتم من خلال الوسائل الالكترونية أو الرقمية بصورة متكررة بهدف إلحاق الأذى بالآخرين مثل رسائل تحتوي على تهديد أو تشويه صورة الآخرين وذلك للتحكم في طالب آخر أو إحكام السيطرة عليه .

يعرفه بيرين و لي Beran & Li بأنه : شكل حديث من العنف العلائقي يعتمد على استخدام التكنولوجيا الرقمية ، ويتضمن بشكل أساسي إحدى هذه الممارسات : التنابز بالألقاب ، التهديدات ، نشر الشائعات ، مشاركة المعلومات الخاصة بشخص ما ، العزل الاجتماعي ، ويكون هذا النوع اكثر خفاء ، وأسرع هجوماً وانتشاراً في بيئات مختلفة عن العنف التقليدي . **(عيد ، 2019 ، ص 574-575)**

كما يعرف التنمر الإلكتروني على أنه : عملية تتضمن استخدام أدوات التكنولوجيا الحديثة للقيام بسلوك عدواني ومتعمد ومتكرر من قبل فرد أو مجموعة أفراد بقصد إيذاء فرد ما ، أو أفراد معينين . **(القاضي ، الفقيه ، 2022 ، ص 91)**

3- أشكال التنمر الالكتروني :

إن للتنمر الالكتروني أساليب مختلفة يستخدمها الشخص المتنمر من أجل النيل من ضحيته التي لا يواجهها مباشرة نذكرها كالتالي :

- ✓ **المكالمات الهاتفية** : عبر جهاز الهاتف أو الويب والهدف منها ترويع الضحية من خلال السب والقذف والتهديد .
- ✓ **الرسائل النصية** : وعادة ما تتضمن التهديد بإفشاء الأسرار أو افتعال الفضائح أو محاولات الابتزاز.
- ✓ **الصور ومقاطع الفيديو** : حيث يقوم المتنمر بالاستيلاء على الصور ومقاطع الفيديو الشخصية التي قد يتداولها الضحية مع أصدقائه .
- ✓ **البريد الالكتروني** : حيث يمكن أن تصل للضحية رسالة مفخخة بمجرد أن يدخل إلى الرابط يتمكن المتنمر من الاستيلاء على البريد الالكتروني ويطلع على الرسائل الشخصية والبيانات والمحادثات وغيرها.
- ✓ **غرف الدردشة عبر الويب** : حيث يقوم المتنمر بالتحدث مباشرة إلى الضحية من حساب مزيف عبر الويب ، ويحاول أن يوقع به الأذى أو القرصنة على حسابه الشخصي .
- ✓ **روابط الويب الخداعية** : حيث ينشر المتنمر خبرا للفت الانتباه وبمجرد دخول الضحية إليه يتمكن المتنمر من نشر أخبار وصور غير لائقة على صفحة الضحية . **(لحول ، 2022 ، ص 403-404)**

ويضيف ثناء هاشم أشكالا أخرى للتنمر الالكتروني تتمثل في :

- ✓ **المضايقة** : وذلك عن طريق إرسال رسائل مسيئة و مهينة للشخص عبر البريد الإلكتروني .

- ✓ **تشويه السمعة** : وتشير إلى إرسال أو نشر الشائعات حول شخص معين بهدف تشويه سمعته .
- ✓ **انتحال الشخصية** : وتشير إلى تظاهر المتنمر بأنه شخص آخر ويقوم بإرسال أو نشر المواد الإلكترونية لجعل شخص ما في خطر يهدد سمعته .
- ✓ **إفشاء الأسرار** : وتشير إلى تقاسم أسرار شخص ما أو معلومات محرجة أو الصور على الإنترنت .
- ✓ **المخادع** : ويقصد به تحدث المتنمر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن أسرار أو معلومات محرجة ، ثم يقوم المتنمر الإلكتروني بإعادة توجيه الرسائل إلى العديد من الأصدقاء ومن ثم تقاسمها على الإنترنت .
- ✓ **الاستبعاد** : ويشير إلى قيام شخص ما بإستثناء شخص أخر من جماعة على الإنترنت وذلك عن عمد وبقصد .
- ✓ **المضايقة الإلكترونية** : ويشير إلى المضايقات المتكررة والتشويه الذي يتضمن تهديدات أو يخلق خوف كبير، مثل أن يقوم المتنمر الإلكتروني بإختراق الحساب الشخصي لشخص ما ، ويقوم بإرسال الشائعات السيئة إلى أصدقاء ذلك الشخص . **(ثناء ، 2019 ، ص 200- 202)**

في حين صنف بعض الباحثين أنماط التنمر الإلكتروني في ضوء الوسيلة التي يتم إستخدامها إلى نمطين كما يلي :

أ- التنمر المباشر: ويكون على شكل :

- ✓ استخدام الإنترنت أو الهاتف الخلوي للتهديد أو الاهانة.
- ✓ إرسال ملفات تحمل فيروسات عن عمد.
- ✓ إرسال صور أو رسوم توضيحية فاحشة أو مهددة.

ب- التنمر غير المباشر: وهو التنمر الذي يحدث دون أن يلاحظ الضحية ذلك في حالة :

- ✓ تصفح بريد إلكتروني لشخص ما .
- ✓ التنكر وخداع شخص ما والتظاهر بأنه شخص آخر .
- ✓ نشر ما يسئ إلى الآخر عبر الهاتف المحمول والبريد الإلكتروني وبرامج الدردشة . **(بلول ، 2023 ، ص458)**

4- أسباب التنمر الالكتروني :

تناول كثير من الباحثين أسباب التنمر الإلكتروني ، وحصلت أربعة أسباب رئيسة على اتفاق كبير بين جميع الباحثين وهي :

- ✓ **المزاح** : يعتقد البعض أن الناس يتنمرون على الآخرين للتسلية ، أي إنهم لا يفعلون ذلك بنية إلحاق الأذى بالضحية .
- ✓ **الانتقام** : يلجأ البعض إلى الانتقام من الضحية بسبب مواقف سيئة شهدها المتنمر مع الضحية، وقد تكون الضحية صديقاً أو معلماً أو قريبا.
- ✓ **الضرر المتعمد** : يعتقد المتنمرون أن استخدام الإنترنت يفيد كثيرا في إلحاق الضرر بالآخرين الذين يختلفون مع المتنمر في توجهاته وآرائه، فيلجأ إلى إيذاء أو إزعاج الضحية.
- ✓ **سهولة التنمر** : كون أن البيئة الافتراضية عبر الإنترنت هي عالم مجهول ويمكن للناس أن يختبئوا خلف أسماء وهمية ، وأنه من السهل حدوث الكذب و إخفاء الهوية و التحرش بالآخرين عبر التكنولوجيا . **(الحميري ، 2020 ، ص256)**
- ✓ وحسب ما جاء في تقرير وزارة التربية والتعليم، 2014 يمكن إرجاع أسباب التنمر الإلكتروني إلى عدة أسباب منها : الأسباب فردية تتعلق بالمتنمر من جهة ومن جهة أخرى بالضحية ، فمن جهة المتنمر فهو يلجأ للعنف للتعويض عن التوتر والقلق الذي ينتج عن عدم الثقة بالنفس ، وبالنسبة للضحية فإن عدم الثقة بالنفس تزيد من نسبة استهداف الآخرين له لعدم قدرته على الرد . **(بن دادة ، محمد كريم ، 2021 ، ص226)**

- ✓ **الجهل بالمصدر:**

وجد الباحثون أن الجهل بالمصدر هو أحد هذه الأسباب حيث يشجع المستخدمين على مزيد من العنف عبر الانترنت ، فالأشخاص المجهولون كانوا أكثر عنفا من الأشخاص واضحي الهوية

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من DredgeGleeson and Garcia 2014 ولذا اقترحوا نموذج لدراسة التنمر الالكتروني الذي يفسر ان اعتقاد الفرد بانه مجهول وغير معروف لدى الضحية يؤدي إلى تكوين اتجاهات ايجابية نحو التنمر وبالتالي إلى الممارسة الفعلية للتنمر . **(عدة ، 2022 ، ص45)**

ويذكر شطيبي 2014 أن هناك الكثير من الأسباب التي تجعل الفرد يجنح إلى سلوك التنمر الإلكتروني، ومنها :

- ✓ **الأسباب البيولوجية** : فالمتنمرون يتميزون ببنية جسدية قوية تجعلهم يتفوقون على ضحاياهم ، إلى جانب الاستعدادات الوراثية لديهم .
- ✓ **الأسباب الاجتماعية** : فقد يكون لدى المتنمرين مكانة عالية اجتماعيا بين أقرانهم تمنحهم القوة والقدرة على تحقيق ما يريدونه دون خوف أو تردد ، ويسعى أهله دائما إلى إرضائه ودعمه ومساندته عند الحاجة.
- ✓ **الأسباب المدرسية** : يذكر Cody (2010) أنها تتضمن ضعف الرقابة ، واكتظاظ الفصول بالطلاب، وسوء المناخ الاجتماعي السائد في المدرسة ، ووجود خلل في دور المعلمين وعلاقتهم بالطلاب ، والتمييز في الثواب والعقاب بين الطلبة .
- ✓ **الأسباب والعوامل الأسرية** : يرى Cassidy (2009) أنها مؤشر مهم على ظهور سلوك التنمر، وأن لها تأثيرا على الطفل أو المراهق، ومن هذه العوامل العنف الوالدي القاسي تجاه الأبناء، وأساليب التنشئة الأسرية الخاطئة مثل الإهمال، والتشجيع على العنف والتنمر، ونقص الرقابة الوالدية، وكل هذه الأسباب تجنح بالطفل إلى ممارسة التنمر على أقرانه.
- ✓ **الأسباب النفسية** : وهذه الأسباب كما ذكرها دخان 2015 مبنية على الغرائز والمشاعر، والعقد النفسية، والقلق والاكتئاب، وقد تحدث هذه الأسباب للأشخاص بطرق مختلفة، وتولد استجابات أيضا بطرق مختلفة حسب كل فرد، كما أنها تولد الشعور بالغضب والانفعال لوجود معوقات تحول بينه وبين تحقيق أهدافه، وهو ما يدفعه إلى ممارسة سلوك التنمر على الآخرين أو على ذاته.
- ✓ **الأسباب الإعلامية والتكنولوجية** : يرى مغار 2015 أن الألعاب الإلكترونية تعتمد عادة على عدة مفاهيم، تتمثل في القوة الخارقة، وقتل الخصم، واستعمال مثل هذه الأساليب للحصول على أعلى النقاط والفوز دون أي هدف تربوي ، ونجد الأطفال المدمنين على هذه الألعاب يرون الحياة اليومية صورة من هذه الألعاب . **(العميري ، 2021 ، ص136-137)**

5- النظريات المفسرة للتنمر الالكتروني :

- **النظرية الفسيولوجية :**

يرى ممثلو هذا الاتجاه أن سلوك التنمر يظهر بدرجة أكبر عند الأفراد الذين لديهم تلف في الجهاز العصبي (التلف الدماغي) ، ويرى فريق آخر بأن هذا السلوك ناتج عن هرمون التستوستيرون Testosterone ؛ حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم كلما زادت نسبة حدوث السلوك العدواني ، كما يرى فريق آخر أن سلوك التنمر ينتج عن بعض الأسباب الجسمية وخاصة منطقة الفص الجبهي في المخ (منطقة الأميجدالا Amygdala) وهذه المنطقة مسئولة عن السلوك العدواني عند الطفل ؛ حيث إن استئصال بعض الوصلات العصبية في هذه المنطقة عن المخ أدى إلى خفض السلوك العدواني .

وتشير هذه النظرية إلى أن السلوك الانحرافي ولاسيما التنمر يرجع إلى عوامل بيولوجية في تكوين الشخص وهو تعبير طبيعي عن عدد من الغرائز المكبوتة لديه ، وأن التعبير عن التنمر والعنف لازم لاستمرار المجتمع الإنساني لأن كل العلاقات الإنسانية يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان .

ويرى أصحاب هذه النظرية أيضاً وجود اختلاف في التكوين الجسماني للمجرمين عنه لدى عامة الأفراد؛ حيث يؤكدون على وجود بعض الهرمونات التي لها تأثير على الدافعية نحو العنف ، أو العدوان والتي ترتبط بزيادة هرمون الذكورة ، كما يؤكدون على أن هذا الهرمون هو السبب المباشر لوقوع العدوان بين الأفراد .

لذلك نجد أن التلاميذ المتنمرين يتصفون بالقوة الجسمية عن الضحايا مما يجعل هؤلاء التلاميذ يستمتعون بممارسة هذا السلوك على الآخرين ، كما يوجد لدى هؤلاء التلاميذ المتنمرين استعدادات وراثية تجعلهم يميلون إلى سلوك التنمر والاعتداء على أقرانهم . **(الدسوقي ، 2016 ، ص 32)**

- **النظرية المعرفية**

تناول علماء النفس المعرفيون السلوك العدواني (كالتنمر) لدى الإنسان بالبحث والدراسة، حيث ركزوا في معظم دراساتهم وبحوثهم على الكيفية التي يدرك بها العقل الإنساني وقائع أحداث معينة في المجال الإدراكي أو الحيز الحيوي ، كما يتمثل في مختلف المواقف الاجتماعية المعاشة وانعكاساتها على حياة الفرد النفسية، مما يؤدي به إلى تكوين مشاعر التعصب والكراهية وكيف أن مثل هذه المشاعر

تتحول إلى إدراك داخلي يقود صاحبه إلى ممارسة السلوك العدواني كالتنمر. ومن ثم كانت طريقتهم العلاجية للتحكم في هذا النوع من السلوك العدواني عن طريق التعديل الإدراكي وتزويده بمختلف الحقائق والمعلومات المتاحة في الموقف مما يوضح أمامه المجال الإدراكي ولا يترك فيه أي غموض أو إبهام مما يجعله متبصراً بكل الأبعاد والعلاقات بين السبب والنتيجة .

كما أكد إليس Ellis على دور الأفكار اللاعقلانية في الاضطرابات السلوكية والتي تحدد السلوك السوي وغير السوي كالتنمر من خلال العلاقة بين الأفكار والتصرفات ومعتقدات الفرد عن ذاته وعن الآخرين من جهة ، وبين السلوك من جهة أخرى ، كما أن التنمر والاضطرابات الانفعالية ترتبط باعتناق أفكار خالية من المنطق والعقلانية ، وهكذا نجد أن هذه النظرية فسرت السلوك التنمري في ضوء خبرات الفرد وأفكاره أو مدركاته السابقة . **(عبيب ، 2022 ، ص638)**

وترى أن أسلوب التنمر راجع إلى فشل المتنمر في الفهم وفي تدني مستوى القدرة على النجاح، بالإضافة إلى ظهور مظاهر معرفية لديه كفشل في المعالجة الذهنية وفشل الانتباه والتركيز والنجاح والانجاز، كذلك فشل الإنهاك في المهمة والاسترجاع ما فاته، وعدم امتلاكه لمهارات المذاكرة الأساسية للتحصيل المدرسي، كذلك فشل إجراء المفردات المناسبة لأسباب النجاح والفشل . **(عيسى ، 2022 ، ص436)**

- **نظرية التعلم الاجتماعي :**

يعد باندور Bandura ، وباندورا وولترز Bandura & Walters ، وباترسون Patterson وغيرهم من العلماء الذين يطلق عليهم اسم السلوكيين الجدد ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم مثله مثل غيره من أنواع السلوك الأخرى ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تعلم الأفراد الأساليب السلوكية التي يتمكنون عن طريقها من تحقيق أهدافهم ، كما يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك متعلم ويعزون ذلك إلى أن الفرد يتعلم الكثير من أنماطه السلوكية عن طريق مشاهدتها عند غيره ، فالأطفال يتعلمون السلوك العدواني عن طريق ملاحظة النماذج العدوانية عند والديهم ومدرسيهم وأصدقائهم ... إلخ من النماذج ومن ثم يقومون بتقليدها وتزيد احتمالية ممارستهم للعدوان إذا توافرت لهم الفرص لذلك ، وإذا عوقب الطفل على السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة أما إذا كوفئ عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده لهذا السلوك العدواني، ويميز أصحاب هذه النظرية بين اكتساب الفرد للسلوك وتأديته له فاكتساب الفرد للسلوك لا

يعني بالضرورة أنه سيؤديه إذ أن تأديته لسلوك النموذج تتوقف بشكل مباشر على توقعاته من نتائج التقليد وعلى نتائج السلوك ، فإذا توقع أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج سلبية بمعنى أنه سيعاقب على سلوكه فإنه لا يميل إلى تقليده لهذا السلوك ، أما إذا توقع الفرد أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج إيجابية فإن احتمالات تقليده لذلك السلوك تزداد.

وهكذا يتضح أن سلوك التنمر يتعلمه التلميذ من خلال النماذج الأسرية ومن خلال الأقران ومن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ، فالتلميذ في أسرته بري نماذج عدوانية كثيرة ويتعلم من أقرانه أعمال العنف والعدوان والتنمر ، ومن ثم يمكن القول بأن التنمر هو حالة نمذجة السلوك نموذج متنمر سواء كان الأب أو الأخ الأكبر أو المعلم أو الرفيق في منطقة الجيرة السكنية . **(الدسوقي ، 2016 ، ص 32)**

- **نظرية التحليل النفسي**

تعود نظرية التحليل النفسي إلى عالم النفس النمساوي سيجمند فرويد Sigmund Freud والذي أكد فيها على الدوافع اللاشعورية وهى المشاعر المختزنة في اللاشعور وغير المقبولة اجتماعيا ، كما يعتبر فرويد الغريزة دافعاً طبيعياً ، أو قوة دافعة داخلية . فالعدوان ميل فطري في الإنسان ، فالإنسان يكره أخاه بالفطرة ، ووراء المحبة الظاهرة بين الناس عداء كامن مستور، ومهمة المجتمع تهذيب هذه الميول العدوانية وترويضها

أما عن وجهة نظر المحللين النفسيين الجدد للتنمر فيرى أدلرAdler" أن هناك قوة دافعة مستقلة لهذا السلوك توجد في اللاشعور وتوجه السلوك ، ويحدث ذلك إذا ما تواجد فردان أو أكثر في موقف عدائي أو استفزازي . وترى ميلاني كلانيMelanie Klein" أن التنمر يعمل داخل الطفل منذ بداية الحياة ويكون هذا الدافع عنيفاً جداً، حتى أن الطفل يمر بخبرات من القلق الشديد تدور حول أولئك المعتنين به . **(الخولي ، 2020 ، ص366)**

- **نظرية الإحباط و عدوان**

يقدم كل من "دولار" و "ميلر" تفسيرا لسلوك التنمر باعتباره أحد أنواع السلوك العدواني من خلال نظريتهما التي قامت على فرض الاحباط . عدوان ، حيث اعتبرا أن كل سلوك عدواني هو نتيجة لإحباط، إذن فسلوك التنمر نتيجة طبيعية وحتمية للإحباط الذي يشعر به الإنسان تؤكد هذه النظرية على أن العدوان دافع غريزي فطري ، لكن لا يتحرك بدافع الغريزة كما بينت النظريات السابقة ، وإنما يكون

كنتيجة لتأثير العوامل الخارجية المحيطة ، ولكن مع هذا ليس كل إحباط يؤدي إلى عدوان ولكن العدوان هو دائما نتيجة الإحباط .

وقد أكدت هذه النظرية على أربع عوامل تتحكم في العلاقة بين جميع السلوكات العدواني والإحباط :

- ✓ **قوة استثارة العدوان** أي مدى تأثير الخبرات الباعثة على الإحباط .
- ✓ **كف الأفعال العدوانية** في بعض الظروف قد تتحول الاستجابة العدوانية المعلنة إلى استجابة غير معلنة ويكون ذلك بسبب توقع العقاب ، فكلما زاد هذا التوقع زاد الكف .
- ✓ **إزاحة العدوان** توضح هذه النظرية أن المرء يلجأ إلى توجيه عدوانه إلى جهة أخرى غير الجهة المسؤولة عن الاحباط وذلك إذا ما توقع من الجهة الأولى العقاب ، فعلى سبيل المثال في التنمر، إذا حصل العامل ما إحباط من رئيسه فقد يقوم بإزاحة عدوانه وقيامه بالتنمر على زملائه .
- ✓ **التنفيس العدواني:** التنفيس يعني إفراغ الشحنة الانفعالية الآتية من الإحباط ، فحسب هذه النظرية كف العدوان أو منعه يؤدي إلى زيادة الإحباط ويؤدي في النهاية إلى سلوكات عدوانية أعظم . **(مدوري ، زغدودي ، ص20-21)**

- **النظرية التكاملية**

تعتبر النظرية التكاملية من أهم وأحدث النظريات التي حاولت أن تفسر ظاهرة العنف أو أي نوع من أنواعه كالتنمر ، فهي ترى أن العنف ظاهرة إنسانية واجتماعية ذات أبعاد متعددة ومتداخلة في الوقت نفسه، فهي تنطلق من رفض التفسيرات الأحادية سواء تلك التي تعتمد على الفرد كأساس مثل المدرسة البيولوجية أو المدرسة النفسية ، أو تلك التي تعتمد على القمع كأساس لتفسير سلوك العنف .

ويرى أصحاب هذه النظرية أن سلوك العنف أو أي اضطراب في السلوك ما هو إلا محصلة لتفاعل مجموعة من العوامل يرجع بعضها إلى عوامل بيولوجية أو فيزيولوجية ، وبعضها الآخر إلى عوامل نفسية والبعض الآخر إلى عوامل البيئة المحيطة ، لأن السلوك بعد استجابة الموقف معين مرتبط بالفرد ككائن اجتماعي يعيش في أوساط اجتماعية عديدة هي الأسرة والمدرسة وغيرها ، ويتأثر بعوامل متعددة كالعوامل الوراثية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية وغير ذلك من عوامل كثيرة .

وبالتالي فإن النظرة التكاملية بمثابة الفهم النفسي المتكامل لهذه الظاهرة لاسيما وأن هذا الفهم قد اعتمد على التفسيرات السابقة التي ينطوي كل منها على جانب من الأهمية نظرا لكون كل نظرية قد

كشفت الغطاء عن جزء أو زاوية ، ولم تغط بقية الجوانب ، ولذلك فإن الاستفادة منها جميعا مطلبا نفسيا واجتماعيا ومنهجيا للوصول إلى الفهم الناضج والمتكامل . **(عبيب ، 2022 ، ص638)**

6- أبعاد التنمر الالكتروني :

حسب عاشور رمضان فتتمثل أبعاد التنمر الالكتروني في :

- ✓ **التخفي الالكتروني :** هو اللجوء إلى أسماء مستعارة لحسابات وهمية للتخفي وخداع الضحية واستدراجها عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، الأمر الذي يجعله هدف مباشر ويسهل على المتنمر الحاق الأذى به دون الخوف من كشف هويته .
- ✓ **المضايقات الالكترونية :** وهي تعرض الضحية للمضايقات من خلال قيام احد الحسابات عبر وسائل التواصل الاجتماعي بالحشد ضد الضحية أو التحريض والإساءة أو المهاجمة بالفيروسات والبرامج الضارة ، أو الإرغام والاستغلال .
- ✓ **القذف الالكتروني :** وهو تعرض الضحية للسب من خلال التعليقات والرسائل البذيئة واستلام الصور الإباحية وتشويه السمعة ، وتلفيق الصور والضغط للاستغلال الجنسي .
- ✓ **المطاردة الالكترونية :** وهي تعرض الضحية من قبل المتنمر الالكتروني من خلال حساب وهمي أو عدة حسابات لترصده وإجباره على التواصل والملاحقة بقصد الإذلال والترهيب والاستغلال وزعزعت شخصيته أمام الآخرين والاطلاع على معلوماته الشخصية وأسراره ، ومحاولة معرفة عيوبه ونشرها لإهانته والسخرية منه . **(فاضل ، بودكارة ، 2023 ، ص 283-284)**

7- الخصائص الشخصية للمتنمر :

في هذا الجانب سعى بعض الباحثين للكشف عن السمات الشخصية للمتنمر منهم أوليس 1997 Olweus, الذي يعتبر من أوائل المهتمين بموضوع التنمر حيث توصل إلى الآتي :

- ✓ المتنمرين لديهم تاريخ طويل مليء بالإساءات والاعتداءات .
- ✓ يظهر المتنمر مستويات عالية في الاندفاعية والرغبة في السيطرة والهيمنة المادية والمعنوية .
- ✓ المتنمرين الأطفال غالباً ما يصبحون مجرمين عندما يصلون إلى سن الرشد .

وقد بين بيرنستين وواتسون (Bernstein & Watson, 1997) أيضاً أن المتنمرين يظهرون مستويات طبيعية من القلق وعدم الشعور بالأمان ، وذلك يسبب حصولهم على تعزيزات من الأقران وشعورهم بالتحكم والسيطرة على الآخرين ، كما ذكر كلاً من الشطيبي وبوطاف (2015) أن المتنمرين يتصفون بالنشاط الزائد والاندفاعية والقوة الجسدية تفوق أقرانهم، ويظهرون سلوكاً عدوانياً اتجاه الأقران والمعلمين، ولا يشعرون بالذنب تجاه ضحاياهم فلا يعانون من تأنيب الضمير، لأن اتجاهاتهم نحو العنف إيجابية ، فهم مقتنعون بأفعالهم وينسبون أخطاءهم إلى ضحاياهم ، ذلك ما يفسر حصولهم على درجات منخفضة على مقاييس القلق ودرجات تقدير الذات لأنفسهم ، أما بالنسبة لأسرهم فهي تلجأ كثيراً للعقاب الجسدي ، وينقصها الحب والحنان ولا تراقب أطفالها بشكل جيد.

يظهر سلوك التنمر لدى الأغلب في عمر مبكر منذ الطفولة ، فقد يبدأ من عمر السنتين ويستمر تدريجياً حتى يصل إلى ذروته في المراحل الدراسية الأساسية المتوسطة (الرابع والخامس والسادس)، ويستمر في المراحل الأساسية العليا (السابع والثامن والتاسع) ثم يبدأ بالهبوط في المرحلة الثانوية (الحادي عشر والثاني عشر) ، وغالباً ما يتغير شكل ونوع سلوك التنمر في المرحلة الجامعية . (**الكندري ، الزايد ، 2019 ، ص136-137)**

ويشير سارزن (Sarazen, ٢٠٠٢) إلى أهم خصائص الطلبة المتنمرين كالآتي :

- ✓ وقوع سلوكيات التنمر على الطلبة الضعفاء كالشتم، والإبداء اللفظي والسخرية من الآخرين .
- ✓ عدم السماح للضحية بالحوار والنقاش والسخرية منهم، والتقليل من شأنهم .
- ✓ يتمتع المتنمرين بالشعبية بين زملائهم، فهو يحاول المحافظة على درجة الشعبية بين زملائه
- ✓ القيام بممارسة التنمر المستمر على التلاميذ الآخرين كالهيمنة والسيطرة، وخاصة القيام بممارسة التنمر على الضعفاء منهم.

ويرى سميت (Smith, ٢٠٠١) أن المتنمرين ينقسمون إلى قسمين حسب خصائصهم :

- ✓ **المتنمر الانطوائي** : و هو المتنمر المتسلط والمتظاهر بالمودة و المخادع حيث يخفي مشاعره بالإغاظة.
- ✓ **المتنمر الاجتماعي** : هو المتنمر النشط المنفتح بالإضافة إلى عدوانيته المستمرة على الآخرين. **(بحاذق ، 2021 ، ص 435-436)**

كما أشار أبو الديار (٢٠١٢) إلى أن هؤلاء المتنمرين لديهم الرغبة في السيطرة على أقرانهم، والتباهي بقوتهم واستحقاق ضحاياهم للعقاب، وأنهم يتسمون بحدة المزاج وسرعة الغضب، كما أنهم يظهرون مستويات مرتفعة من الاندفاعية، ولا يشعرون بالندم ولا العطف تجاه ضحاياهم، وقد يكون هذا التنمر تغطية على الشعور بعدم الكفاءة والانخفاض في تقدير الذات. وهناك خصائص يتصف بها الضحايا، ويكونون بها عرضة لتنمر الآخرين عليهم، ومنها :

- ✓ قلة الأصدقاء والعزلة الاجتماعية .
- ✓ شعورهم بالخوف وعدم الراحة ، وهو ما يسبب لهم القلق .
- ✓ الشعور بضعف التكيف الاجتماعي ، والانسحاب . **(العميري ، 2021 ، ص137)**

8- الفرق بين التنمر التقليدي والالكتروني :

هناك العديد من الاختلافات بين التنمر التقليدي الذي يتميز بالمواجهة المباشرة بين المتذمر والمتنمر عليه، وبين التنمر الالكتروني الذي يتميز بعدم المواجهة المباشرة بين الطرفين، إضافة إلى فروق أخرى نلخصها في الجدول الآتي :

جدول رقم (01) يوضح الفرق بين التنمر التقليدي والتنمر الالكتروني

وجه المقارنة	التنمر التقليدي	التنمر الالكتروني
نوع الايذاء	من الممكن أن يشمل الإيذاء الجسدي كالضرب وسرقة الممتلكات	لا يشمل الإيذاء الجسدي ولكنه قد يؤدي إليه .
حدوده	حدوده صغيرة ومن الممكن أن يعرف عنه أفراد قليلون فقط	غير محدود وينتشر بسرعة وقد تعرف عنه شريحة واسعة من الناس
ضحية التنمر	عادة ما يعرف ضحية التنمر الشخص الذي قام بعمل التنمر ضده	ليس بالضرورة أن يعرف الضحية الشخص الذي تنمر عليه شخصيا
مدته	ينتهي التنمر بانتهاء فعل التنمر،	من الصعب تحديد وقت لانتهاء

	وقد تبقى الذكرى فقط وأثرها على الضحية والأفراد المتضررين.	التنمر، وذلك لأن مادة التنمر موجودة في كل مكان على الإنترنت، وقد تصل لأفراد مختلفين في أوقات مختلفة .
التخطيط	غالبا ما يفكر المتنمر بتأني، ويخطط للوقت والمكان المناسب	كثيرا ما تحصل عملية التنمر بشكل فوري ومن دون تخطيط مسبق فالمتنمر لا يفكر بالنتائج والتبعات، مما جعل التنمر اكثر سهولة وسرعة
وقت ومكان التنمر	يحده الوقت و الزمن ، فيحدث في وقت معين وزمن معين في مكان يتواجد فيه الضحية كالمدرسة او الملعب او مكان معين	لا يحده وقت ولا زمن فهو يحدث في كل وقت فقد يبدأ في منتصف الليل والضحية نائم في منزله.
مدى انتشاره ومعرفة الضحية به	الضحية أول من يعرف عنه عادة فهو يحصل له وجها لوجه	قد يعرف عنه الآخرون ويتفاعلون معه والضحية لا يعرف عنه بعد ، وعندما يعرف عن التنمر الذي حصل له ، قد يكون عليه أن يتعامل مع التنمر والآثار التي ترتبت عليه دفعة واحدة
التكرار	يشترط فيه التكرار لكي يعد تنمرا	شرط التكرار فيه غير ضروري إذ أن سلوك تنمري واحد يمكن ان يأخذ مدى أوسع ويحظى بتفاعل أو تأييد من أشخاص آخرين أيضا

(نايف ، 2023 ، ص43)

9- آثار التنمر الإلكتروني :

يحدث التنمر الإلكتروني عدة آثار على الفرد ، وهذه الآثار قد تكون قريبة أو بعيدة الأجل ، ومن الآثار الاجتماعية والنفسية التي تحدث بسبب التنمر الإلكتروني ما يلي :

- ✓ القلق الاجتماعي .
- ✓ انخفاض تقدير الذات .
- ✓ الاكتئاب وإيذاء النفس والتفكير الانتحاري .
- ✓ اضطرابات الأكل .
- ✓ الإدمان وتعاطي المخدرات .

كما أن الآثار السلبية لا تقتصر فقط على الضحية بل تتجاوزه إلى الشخص المتنمر، حيث يعاني المتنمر من سلوكيات عدوانية وفوضوية وسوء توافق اجتماعي وسلوكيات مضادة للمجتمع . **(الصويلح ، احمد ، 2023 ، ص50)**

وهذا ما وضحته لامية طالة آثار التنمر الإلكتروني على المجتمع والتي تتمثل أساسا في فيما يلي :

- ✓ أدى وجود ثورة في أساليب التواصل الإلكتروني إلى تزايد القلق في المجتمع بسبب تعرض المراهقين بشكل خاص إلى التنمر الإلكتروني الذي يزيد من قلق المجتمع ، وقد يؤدي إلى سوء معاملة الأسرة للأطفال المراهقين .
- ✓ أدى تعرض الطلاب إلكترونيا إلى التنمر المدرسي، إلى تقليل تطور الطلاب الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي .
- ✓ يعد التنمر الإلكتروني من التحديات التي ظهرت وأثرت على المجتمع خاصة بعد تطور العصر الرقمي ، وتحتاج إلى يقظة مستمرة وعلى المجتمع أن يطور وعيه بهذا الأمر وأثره عند وقوعه على الضحايا .
- ✓ كما أن أسر الضحايا تتسم بضعف الانسجام الأسري، ويقل فيها الإشراف على الأبناء وتفتقر للدفئ ، وتبالغ هذه الأسر في حماية أطفالها وبهذا تفشل في تعليم أطفالها مهارات السلوك الاجتماعي المناسبة ، ويكبر أطفالها وهم لا يعرفون اللعب في الخارج . **(طالة ، 2021 ، ص581)**

10- الوقاية من التنمر و اليات للحد منها :

هناك بعض الإجراءات التي يجب القيام بها للتصدي لحالات التنمر الالكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي وهي كالاتي :

- **عدم الرد على الرسائل المستفزة** : إن عدم إستجابة المتنمر للمناقشة الهادئة يجب إيقاف الرد على الرسائل النصية ، والرسائل الفورية ورسائل البريد الإلكتروني الموجهة إلى المتنمر ، لأن غرضها الاستفزاز وبالتالي جعل الأمور أسوأ ، وربما تهديد بالرسائل التي تم إرسالها إليه ، خصوصا إذا كانت تحتوي على شتائم ، فلا يجب تهديده فإن ذلك يشجعه على المثابرة في سلوكه السيئ ، ويمكن أن يسبب المشاكل أيضا ، فقد يستعمل رسائل التهديد ضد الضحية ، وقد يقدم شكوى قضائية .
- **الاحتفاظ بالأدلة** : من الضروري حفظ جميع رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والرسائل الفورية ، وعناوين الويب وغيرها من الأدلة ، وتسجيل ساعة وتاريخ إرسال كل رسالة ، مما يسهل في تحديد هوية المتنمر، وبالتالي التقدم بشكوى إلى شرطة جرائم المعلوماتية وتوقيفه بسهولة .

- **حذف المتنمر من لائحة المعارف** : ومن صندوق البريد الخاص ، قفل المحادثة ، و إلغائه من صفحات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا والتأكد من عدم تمكنه من الولوج إلى حسابات الكترونية أخرى ، ومنعه من الاتصال على الهاتف الخاص ، فهناك بعض الهواتف الذكية التي لديها تطبيقات تحجب تلقائيا الشخص غير المرغوب فيه .

وهناك كثير من الأمور يجب الاهتمام بها من أجل تفادي الوقوع في التنمر الإلكتروني كما ذكرتها كاثرين (Catherine ,2013) (اكاديمية ومحاضرة في جامعة جبل سانت فنسنت كندا) وهي كالاتي :

- اتخاذ الحيطة والحذر وتفعيل جوانب الأمان في التطبيقات وبشكل كامل في حساباتك ولا تجعلها مفتوحة للجميع ، حيث ان جميع شبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني وغيرها تتمتع بميزة تعزز الخصوصية وتمنحك حماية أكبر من اختراق الآخرين لحسابك أو استغلال معلوماتك بطريقة تضر بك .
- عدم كشف نقاط ضعف للآخرين إذا كنت تخاف من شيء ، أو إذا كنت الوحيد في المنزل .
- التحدث مع الآخرين باحترام في حساباتك ، وبخاصة عن والديك وعائلتك ، ولا تشارك مشاكلةة أسرتك مع الآخرين.
- الانتباه الى الافعال و الافكار قبل القيام بأي فعل خاطئ، لأن الأخطاء يمكن أن نسيانها سابقاً قبل أن يكون الاتصال سهلاً مع وجود الأنترنت ، ولكن الآن يتم حفظ كل شيء في مكان ما .

- إنشاء علاقات جيدة مع الأفراد الطيبين الذين لا يمارسون التنمر الإلكتروني ولا يقبلون ذلك، فهم يشكلون داعماً قوياً وقت الحاجة ، و عدم الإنعزال وتجاهل ما يجب فعله عندما الانخراط في شيء ما.
- القيام بتعيين إعدادات الخصوصية على جميع مواقع الشبكات الاجتماعية.
- توقيف المشاهدة فور حدوث التنمر لأن هذا الأمر يمنح الشخص القدرة على الاستقواء أكثر.
- عدم وضع علامة في موقعك إلا المقربين .
- عدم تسجيل الدخول إلى المواقع بدون تفكير ، أو استخدام التطبيقات التي قد تكشف موقعك .
- حماية جميع أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة والأجهزة المنقولة بكلمة مرور تتغير من حين إلى آخر.
- عدم نشر أي معلومة على الأنترنت والتي تصبح خارج سيطرة فور إرسالها، لانها قد تتحول لسبب لتنمر الالكتروني .
- تجنب اشياء خاطئة ولو لمرة واحدة، تجنب التنمر الالكتروني و الاتشتراك فيه على اي شخص مهما رأيت سهولة ذلك ورغبت فيه. **(نفس المرجع)**

11- أساليب علاج التنمر الالكتروني :

نتيجة تعدد مصادر التنمر الإلكتروني مثل المدرسة ، المجتمع ، المحيط القريب ، ومصادر بعيدة ، كان على كل جهة ذات علاقة بالأمر وضع تعريف يتناسب وطبيعة الفئة العمرية والبيئة المحيطة ، فالأسرة تعرف أبنائها على التنمر بأسلوب يقيمه الأبناء ، وعلى قواعد ضبط استخدام الإنترنت وآلية التواصل مع الآخرين من خلال برامج التواصل المختلفة ، كذلك المدرسة يجب أن تقوم بدورها اتجاه التنمر الإلكتروني بالإضافة إلى لجان التنمية الاجتماعية والجمعيات التعاونية .

- **دور المدرسة**

✓ تدريب الكوادر المدرسية المختلفة على الحالات التي قد تنجم عن حدوث التنمر الإلكتروني

✓ إعداد البرامج التوعوية الثقافية التي تشرح ماهية التنمر الإلكتروني

✓ الاستفادة من البرنامج الصباحي (الإذاعة المدرسية) في التعريف بالتنمر الإلكتروني

✓ إعداد فريق مدرسي مؤهل وقائي توضع له مهام يعمل على تحقيقها ، ويعمل على جمع الملاحظات والظواهر التي تدل على وجود التنمر الإلكتروني بالمدرسة .

- ✓ حث الطلاب وكسب تقيم في الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني التي قد يتعرضون لها.
- ✓ الإعلان من إدارة المدرسة عن العقوبات القانونية التي قد تطال الفاعل.
- ✓ زيادة الرقابة في الأماكن التي يمكن حدوث التنمر الالكتروني بها بصورة أكبر من غيرها مثل الغرف التي يوجد بها أجهزة الحاسب (معامل الحاسب – مراكز مصادر التعلم)

- **دور أولياء الأمور**

- ✓ مراقبة الأبناء عند استخدامهم للأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل المختلفة
- ✓ استعراض المواقع الإلكترونية التي يزورونها باستمرار والتعرف على ماهية المادة التي تقدمها تلك المواقع .
- ✓ وضع قوانين أسرية يمكن لها الحد من حدوث حالات تنمر إلكتروني مثل عدم الحديث مع اشخاص مجهولين وعدم فتح أية رسالة من جهة مجهولة
- ✓ أهمية إبلاغ أحد الوالدين في حال حدوث حالات تنمر الكتروني مهما كانت.
- ✓ تحديد أوقات الاستخدام الأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل الاجتماعية ولا يكون الأمر على مصراعيه للأبناء
- ✓ أهمية التعاون والتواصل مع إدارة المدرسة في هذا الشأن.

- **دور الجمعيات التعاونية**

- ✓ نشر الوعي بخطورة التنمر الإلكتروني بين أفراد المجتمع من خلال برامج توعوية .
- ✓ التعاون مع الجهات ذات العلاقة مثل المعاهد المتخصصة والجامعات في إقامة الندوات

جميع الأدوار مكملة لبعضها البعض وتؤدي إلى نتيجة إيجابية في حال تقديمها بشكل مناسب وفاعل بين مختلف الشرائح، وتقع المهمة على عاتق الجميع في حالات التنمر الإلكتروني وأن الأمر يتجاوز كونه أمرا نادر الحدوث، ونجد أن الأطفال والمراهقين يتماشون مع التقنية والتطور التقني أكثر بكثير من البالغين، ولك أن تتخيل الاختصارات في التواصل التي يقيمها المراهقون في التواصل مع الآخرين من خلال برامج التواصل المختلفة **(عدة ، 2022 ، ص47 – 48)**

- **منصات الكترونية لمواجهة التنمر الالكتروني**

دشنت شركة google منصة الكترونية تتضمن نصائح والعاب وهذا لمواجهة التنمر، إذ تعمل المنصة التي تسمى " g.co/abtalintermet " بمعنى أبطال الانترنت على تدريب الأطفال على مواجهة

كل أشكال التنمر الالكتروني الذي قد يتعرضون له اذ تتضمن معلومات تحذر الأطفال من تصديق الخدع، ومادة أخرى تعلمهم كيف يحمون أسرارهم وأيضا تدريبهم على طريقة التعامل الجيد وكيفية التحلي بالشجاع المصارحة أوليائهم بان هناك محتوى مشبوه، وتدريبهم على المشاركة الايجابية في عالم الانترنت وكيفية التمييز بين ما يتم مشاركته مع الأهل والأصدقاء و ما يمكن مشاركته مع الغرباء، بالإضافة التي توفر المنصة على المتعة التي يبحث عنها الأطفال من خلال اللعب الالكترونية التي من خلالها يخوض الطفل مغامرات تركز على السلامة الالكترونية كما تحتوي هذه المنصة على فضاء مخصص للأولياء والمعلمين لتقديم النصيحة و يد العون للأطفال.

- **منظمات دولية في مواجهة التنمر الالكتروني**

هناك العديد من المنضمات الناشطة من اجل محاربة ظاهرة التنمر بأشكالها المختلفة، التي أصبحت تعرف بالجريمة القاتلة ، ومن بين هذه المنضمات نجد : الشبكة الدولية للحقوق والتنمية منظمة دولية تلتزم التزاماً تاماً بحماية حقوق الأطفال وعملت جاهدة لمعالجة هذه المسألة الخطيرة قبل أن تصبح وباء عالمياً جديداً . وقام مكتب الشبكة في اسبانيا مؤخراً باعتماد مشروع إيراسموس لمدة ستة أشهر حظي بقبول الاتحاد الأوروبي وشاركت فيه خمس منظمات دولية أخرى لمكافحة التنمر في جميع أشكاله.

وقامت منظمة " دعم تنمية الشباب " في رومانيا ، ومنظمة IFALL في السويد، ومنظمة "السير معاً" في بلغاريا ، و جمعية المستقبل الرقمي في إيطاليا، ومنظمة الأخوة المغامرين في استونيا، بالتعاون مع الشبكة الدولية للحقوق والتنمية في تنظيم ورش عمل تفاعلية مختلفة من أجل رفع مستوى الوعي بين مجموعة مختارة من قادة الشباب الأوروبي بخصوص التنمر وآثاره وسيحمل المشروع اسم "ماذا يمكنني فعله؟ أوقفوا التنمر واتخذوا الإجراءات اللازمة .

- **مسؤولية وسائل الإعلام والمجتمع المدني :**

إلى جانب الأسرة والمدرسة يأتي دور الإعلام الجديد لاعتباره المتهم الأول في التنمر، فالإعلام وما يتحمله من مسؤولية اجتماعية اتجاه المشاهدين ونماذج الأبطال الذين يتم تقديمهم في الأعمال الدرامية والتي لا تخلو من الصور العنيفة، ما يؤثر سلبا على الطفل وسلوكه فجماهيرية النجم او البطل هي في كثير من الأحيان محل إعجاب الطفل حيث يسعى دائما لتقليدها وممارستها ، لذلك من الأحسن تنويه الإعلام وحرصه على استغلال هذه النماذج عبر مواقف انسانية ضمن حملات تدعم وترسخ القيم

الحميدة، اضافة لمنظمات المجتمع المدني وجورها في تكثيف الجهود للحد من هذه الظاهرة كتعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل وتأمين برامج توعوية فعالة للحد من خطورتها. **(حاسي ، شرارة ، 2020 ، ص 72-74)**

12- استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني :

وهي عبارة عن ردود الأفعال السلوكية التي يعبر بها الأفراد عن ما يتعرضون له من تنمر الكتروني توجد العديد من التصنيفات إلا أن أكثرها انتشارا تصنيف .(Perren, et al 2012) حيث قسم استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني إلى :

- ✓ **الاستراتيجيات غير التكيفية :** الانتقام .
- ✓ **الاستراتيجيات التقنية :** نجد منها الإبلاغ الالكتروني الحظر.
- ✓ **الاستراتيجيات الداعمة :** نجد منها طلب الدعم من الأولياء ، الأصدقاء ، المعلمين ، الشرطة
- ✓ **استراتيجيات السلبية :** نجد أهمها التجنب . **(بوذراع ، اغمين ، 2024 ، ص 194)**

وقد أظهرت دراسة ريابيل وآخرون (Riebel & et al. ٢٠٠٩) إلى وجود أربعة فئات من استراتيجيات لمواجهة التنمر الإلكتروني وهى :

- ✓ **المواجهة الاجتماعية Social coping :** البحث عن المساندة من الأسرة ، الأصدقاء ، المعلم .
- ✓ **المواجهة العدوانية Aggressive coping :** العلاقات ، الاعتداء الجسمي ، التهديد اللفظي .
- ✓ **العجز عن المواجهة Helpless coping :** فقدان الأمن ، ردود الفعل السلبية كالتجنب .
- ✓ **المواجهة المعرفية Cognitive coping :** الاستجابة التوكيدية ، التفكير العقلاني، تحليل سلوك التنمر.

فمن خلال عرض أهم استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني يمكننا الوصول الى ان الاستراتيجيات تختلف باختلاف الشخصيات المعتدي عليه فهناك من يتجنب وهناك من يواجه بعدوانيه وهناك من يطلب المساعدة من الآخرين لتحدي صعاب هذه الظاهرة . **(فوريس ، محرزي ، 2022 ، ص145)**

كما يوجد أساليب أخرى للتعامل مع التنمر بصفة عامة كالبحث عن المساندة مثل طلب النصيحة والتشجيع من الوالدين والمعلمين والأصدقاء ، حل المشكلات ، الابتعاد مثل التجاهل والانصراف بعيداً عن مصدر القلق والتوتر .

ويمكن أن تقسم إلى فئتين من الأساليب :

- ✓ **استراتيجيات نفسية** : تتضمن البحث عن المساندة النفسية والاجتماعية والتحكم في الانفعالات السلبية حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات إلى أن ضحايا التنمر عادة ما يلجأون إلى استشارة أحد أصدقائهم أو معلميهم أو آباءهم أو أحد أفراد الإدارة المدرسية لحماية أنفسهم من التنمر الإلكتروني ومواجهته بطريقة فعالة
- ✓ **استراتيجيات معرفية – تكنولوجية** : تعتمد على بعض الإجراءات التكنولوجية التي تحمى الضحايا من التعرض المتكرر للتنمر الإلكتروني مثل : (١) حظر الشخصيات المجهولة ، (٢) تغير كلمة السر للحساب الشخصي ، (٣) حجب الرسائل المجهولة أو حذفها دون قراءتها ، بالإضافة إلى عدم إتاحة الصور والبيانات الشخصية على الحساب الشخصي عبر الويب ، وحذف البرامج المجهولة على أجهزة الحاسب الشخصي وأنظمة الهواتف الذكية، وكذلك تغير أرقام الهاتف المحمول . **(درويش ، الليثي ، 2017 ، ص 211-212)**

خلاصة :

نستنتج من خلال عرضنا لهذا الفصل بان التنمر الالكتروني سلوك غير مرغوب فيه وغير متحضر لأنه يجعل الفرد يعيش في حالة نفسية يصعب الخروج منها و يؤثر على الثقة بالنفس و العلاقات الاجتماعية بشكل سلبي ، كما انه يشمل زيادة مشاعر العزلة والقلق لدى الضحايا ، و قد درست العديد من النظريات هذه الظاهرة كنظرية تحليل نفسي ونظرية التعلم الاجتماعي و النظرية المعرفية و تم تقديم الاستراتيجيات لمواجهة التنمر الالكتروني التي تهدف للتقليل منه و كيفية مواجهته .

الفصل الثالث : قلق المستقبل

تمهيد

1. **تعريف القلق.**
2. **تعريف قلق المستقبل.**
3. **اسباب قلق المستقبل.**
4. **سمات قلق المستقبل.**
5. **اعراض قلق المستقبل.**
6. **اثار قلق المستقبل.**
7. **النظريات المفسرة لقلق المستقبل.**
8. **طرق التعامل مع قلق المستقبل .**

الخلاصة

تمهيد:

بينما يسعى البشر دائمًا نحو تحقيق النجاح والسعادة في حياتهم، يظل قلق المستقبل واحدًا من التحديات النفسية التي تواجههم. و لذلك فإن موضوع قلق المستقبل يثير اهتمام العديد من الأفراد والباحثين، حيث يعكس هذا القلق الشعور بعدم اليقين والتوتر الناجم عن عدم التأكيد على ما يمكن أن يحمله المستقبل. يتفاوت أسباب وتجلّيات هذا القلق بين الأفراد.

و يشكل قلق المستقبل خطرا على الصحة النفسية على الافراد بشكل عام وعلى فئة الطلبة الجامعيين بشكل خاص و الذي يعتبر المستقبل لهم جانب بالغ الاهمية و الذي يجب ان يعكس تطلعاتهم و طموحاتهم.

من هذا المنطلق، و في هذا الفصل نحاول التعرف اكثر على القلق بشكل عام و قلق المستقبل والتعرف على أسبابه وآثاره و النظريات التي تناولته والسبل الممكنة للتغلب عليه.

1- تعريف القلق:

لغة: محركة : الانزعاج.

والقلقي : ضرب من القلائد ، ورجل قلق ، وامرأة قلق الوشاح ، ورجل وامرأة مقلاق. (الفيروز آبادي، 2005، ص848)

اصطلاحا:

يعرفه مكنزي(2013): هو موع من انواع الخوف الذي تعاني منه عندما تفكر في يعض الامور، او تقلق بشانها من دون ان تختبرها بشكل مباشر.

و يعرفه ايضا: عبارة عن الخوف او القلق يستمر لفترة طويلة او انه امر هائل مقارنة بالخطر.**(كوام مكنزي، 2013، ص5)**

يعرفه عبد الستار ابراهيم: القلق هو انفعال يتسم بالخوف و التوجس من اشياء مرتقبة تنطوي على تهديد حقيقي او مجهول. (عبد الستار ابراهيم، 2002، ص9)

يعرفه ابو المعاصي: هو الشعور بالخوف الزائد من شر متوقع، و الاحساس بالعجز عن مواجهته.(محمود عبد العزيز يوسف ابو المعاصي، 2021، ص10)

و يعرف ايضا: هو حالة إنفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر و الرهبة والحذر والرعب والتحفز ، موجهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة، ويعتبر القلق من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل إنسان، ويمكن القول أن هناك قلق طبيعي وقلق مرضي. (وليد سرحان، 2014، ص11)

يشير (2000) Kebble إلى مفهوم القلق بأنه "حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية، ويتم ظهوره في ثلاثة مظاهر هي:

المظاهر المعرفية : تبرز في تفكير الفرد بين العمق و السطحية ، و تنتاب الفرد افكار متشائمة فيشعر بقرب دنو اجله و نهاية العالم او الخوف من فقدان بعض الوظائف الجسمية و العقلية .

المظاهر السلوكية : تتمثل في سلوك الفرد ، و تأخذ اشكالا مثل تجنب المواقف المثيرة للقلق او شكل من اشكال العدوان .

المظاهر الجسدية: تتمثل في بعض ردود الافعال البيولوجية و الفسيولوجية مثل : ضيق التنفس ارتفاع ضغط الدم و التوتر العضلي عسر الهضم جفاف الحلق برود الاطراف و غيرها . (حصة ، 2014 ، ص 714)

2- تعريف قلق المستقبل:

يعرفه عبد الخالق المذكور في (احمادي وسالمي، 2015): بأنه عباره عن إنفعال غير سار وشعور محدق بتهديد أو هم مقيم ، وعدم راحة واستقرار. مع إحساس دائم بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالباً ما يتعلق الأمر بالخوف من المستقبل المجهول. (نصراء مسلم حمد الغافري، 2020، ص7)

يعرف زاليسكي (Zaleski,1996) قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد لا يكون تهديداً حاداً أو هلعاً من أن ثمة شيء كارثي حقيقي ، يمكن أن يحدث للشخص. **(Zaleski,2005p. 367)**

وتعرفه شقير (2005) قلق المستقبل على انة خلل او اضطراب نفسى المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشوية وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات

الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للايجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن، مما قد يدفعة لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدى به الى حالة من التشاؤم وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والافكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (سهام ، 2017، ص 127)

ويعرفه سعود (2005) إلى أن قلق المستقبل عبارة عن إطار لمختلف العمليات المعرفية والمواقف الانفعالية والتي تجعل الفرد ينظر بطريقة سلبية لمستقبله.

اما الحسيني (2011) أن قلق المستقبل هو خبرة انفعالية غير سارة تجعل الفرد يشعر من خلالها بخوف غامض نحو ما يحمله الغد من تحديات وعقبات صعوبات. (وصال ، 2021، ص 12)

تعريف الزواهرة (2014) بأن قلق المستقبل هو نتيجة حتمية للصراعات والضغوط والاضطرابات التي يواجهها الشباب في الحياة العامة والحياة الجامعية بشكل خاص، كما أشار أيضاً إلى ضرورة اهتمام الجامعات بتوفير البرامج الدراسية التي من شئنها توعية الطلاب بقلق المستقبل وكيفية التعامل معه والبرامج التي تساعد على رفع مستوى الطموح لدى الطلاب بما يتناسب مع قدراتهم وامكاناتهم ويتوافق مع سوق العمل. (وصال ، 2021، ص 6)

يعرفه المشيخي (2009) بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالألم مع عدم الثقة في النفس. (نجاح و عايدة ، 2012، ص 9)

و من خلال ما تم عرضه في التعريفات السابقة تعرف الباحثتان قلق المستقبل على انه حالة نفسية غير سارة تصيب الفرد بالتوتر و الانفعال السلبي و عدم الاطمئنان و الخوف تجاه مستقبله، و تجعل من المستقبل المجهول و التفكير فيه نوع من ضغط الذي يسبب القلق و يكون غير مبرر او نتيجة لبعض الظروف او عوامل خارجية، و يضع الفرد غير قادر على التحكم في انفعالاته او حالته النفسية مما يؤثر سلبا على قدراته و طموحاته و حياته بشكل عام .

3- اسباب قلق المستقبل:

باستقراء بعض الأطر النظرية والدراسات والبحوث التي تناولت قلق المستقبل مثل الفقي (2013) ، و Al-Matameh & Altrawne (2014) ، و Hammad (2016)، أمكن ايجاز الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى قلق:

- طغيان الجانب المادي على القيم الروحية والأخلاقية.

- عدم القدرة على التكيف مع التغيرات المتلاحقة في الدراسة والعمل.

- تعدد المتطلبات والاحتياجات مع الخوف من عدم القدرة على الوفاء بها بسبب الظروف السياسية والاقتصادية التي تمر بها المجتمعات.

- ازدياد نسبة المشكلات الأسرية والاجتماعية مما أدى إلى تحويل البيئة المحيطة إلى بيئة قلقة مشبعة بعوامل التوتر والخوف والهم ومواقف الضغط.

- فقدان الثقة في المستقبل الناتج عن الخبرة المكتسبة من الخريجين الذين مروا بخبرات سيئة.

- عدم مناسبة الطموحات للإمكانيات الحالية .(اسماء ، 2021،ص286)

و قد أشار حسام اسماعيل و اخرون (2019) الى اسباب قلق المستقبل و هي :

1- الادراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل والتقليل من فاعلية الشخص في التفاعل مع هذه الاحداث و النظر إليها بصورة سلبية تشاؤمية .

2- عدم القدرة على التكيف مع المشكلات الانية في الواقع و بالتالي الشعور بعدم الانتماء داخل الاسرة او المجتمع .

اما زالسكي فقد تطرق الى اهم اسباب الكامنة وراء قلق المستقبل و هي

- فقدان الثقة في الذات و في الاخرين .
- الخوف من التغيرات الاجتماعية و الساسية المتوقع حدوثها مستقبلا .
- سيطرة بعض السلوكات السلبية كالانطواء و الانسحاب من الانشطة البناءة و الهروب من كل ما يمثل الواقع . (بوروبة امال ، 2021 ، ص 420)

5- أعراض قلق المستقبل

تلخص الفقي (2013 (140) أعراض قلق المستقبل فيما يلي:

- **أعراض فسيولوجية** وهي عبارة عن برودة الأطراف تصيب العرق، اضطرابات معدية، سرعة في دقات القلب، صداع، فقدان شهية غنيان اضطرابات في التنفس والنوم، واتساع حدقة العين.

- **أعراض نفسية** مثل الخوف الشديد، عدم القدرة على الانتباه أو التركيز توقع المصائب، الإحساس الدائم بالهزيمة والاكتئاب، عدم الثقة بالنفس العجز فقدان الطمأنينة والأمن والاستقرار الهروب من المواجهة الخوف من الإصابة بالأمراض.(اسماء ، 2021،ص286)

- **اعراض الاجتماعية:** إن الشخص غير مستقر ويخشى أن يرتكب خطأ ويجد صعوبة في الوصول إلى قرار معين، حساس جدا للفشل، وإذا أقبل على اتخاذ قرار بعمل ما فإنه يندم على ذلك، وقد يتحول شعوره بالسخط إلى عدوان ضد نفسه أو ضد الخرين ، إلى جانب سوء التوافق مع الخرين وسوء فهمهم و اتهامهم بالعديد من الصفات التي تقود إلى سوء العالقة بهم و الذي ينعكس بدوره على العمل و الإنتاج و التواصل السوي مع الخرين. (باحمد ، 2018، ص398)

- **المظاهر المعرفية** تبرز في تذبذب تفكير الفرد بين العمق والسطحية. وتنتاب الفرد أفكارا متشائمة، فيشعر بقرب دنو أجله، ونهاية العالم أو الخوف من فقدان بعض الوظائف الجسمية والعقلية.

- **المظاهر السلوكية:** تتمثل في سلوك الفرد، وتأخذ أشكالا مثل تجنب المواقف المثير للقلق أو شكل من أشكال العدوان

- **المظاهر الجسدية:** تتمثل في بعض ردود الأفعال البيولوجية والفسيولوجية مثل: ضيق التنفس، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي عسر الهضم، جفاف الحلق برود الأطراف وغيرها .

وعلى رغم هذه المظاهر فالقلق "لا يفقد الفرد اتصاله مع الواقع، كما انه يمارس الأنشطة اليومية المعتادة ويكون واعيا لعدم منطقية تصرفاته، وفي الحالات الحادة فان الفرد يقضي معظم وقته للتغلب على مخاوفه ولكن دون فائدة. (حصة ،2014، ص714).

6- آثار سلبية لقلق المستقبل:

من أهم الآثار السلبية التي تترتب على قلق المستقبل ما يأتي :

– الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.

– تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو يبدع وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس.

– الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطرابات التفكير وعدم التركيز ، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة .

– يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيار العقلي والبدني .

–الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت .

– التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث .

– التقوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة

– الالتزام بالنشاطات الوقائية، وذلك ليحمي الفرد نفسه ، أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج

– استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص Regression والإسقاط Projection والتبرير Rationalization و الكيت Repression

– الاعتمادية والعجز واللاعقلانية

– يعيش الإنسان في حالة انعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته. (غالب محمد علي، 2009، ص55)

و لقلق المستقبل لآثار عديدة كما يرى ارون بيك (2000) الوارد في (الحسيني 2011 المشيخي، 2009 مسعود 2006) أهمها:

– الشك في الكفاءة الشخصية، واستخدام أساليب الإجبار، والإكراه في التعامل مع الآخرين، وذلك لتعويض نقص الكفاءة.

– الهروب من الماضي، والتشاؤم، وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع، وصلابة الرأي.

- استخدام ميكانزيمات الدفاع، مثل النقوص، والإسقاط، والتبرير، والكبت.

- استخدام العلاقات الاجتماعية لضمان أمان المستقبل لدى الفرد.

- الاعتمادية، والعجز، واللاعقلانية.

- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضه للانهيار العقلي والبدني استناداً إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يحيا إلا بواسطة تطلعه إلى المستقبل.

- التقوقع والروتين واختيار أساليب معينة للتعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.

- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته، وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال وخرافات واختلال الثقة بالنفس.

- الالتزام بالنشاطات الوقائية وذلك ليحمي الفرد نفسه أكثر من اهتمامه بالانخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.

- الهروب من الواقع بشكل واضح . (اشرف محمد، 2019، ص33)

7- نظريات المفسرة لقلق المستقبل

أولا: نظرية التحليل النفسي:

إن من أوائل رواد هذه النظرية سيجموند فرويد، والذي كان يرى أن الصراعات قائمة بين قوى الشخصية المختلفة الهو، الانا، الانا الاعلى حيث يرى فرويد أن قلق المستقبل هو الشعور الغامض الغير سار بالخوف والتحفز والتوتر والمصحوب ببعض الاعراض الجسمية، وهو ردة الفعل لحالة الخطر، ويرى فرويد أيضًا أن قلق المستقبل الاول الذي يتعرض له الفرد هو قلق الصدمة نتيجة الانفصال عن الام في حالة الميلاد وماذا سوف يأتي في المستقبل.

و قد ربط فرويد بينها و بين توقع الفرد لما يمكن ان يحدث له من اخطار و مواقف في المستقبل سواء كانت مشابهة لها او لا لكنها تشكل لديه مشاعر القلق و التوتر اتجاه مستقبله نتيجة التعميم المواقف التي سبق و تعرض لها على المواقف المشابهة ، و جعل فرويد القلق جزءا مهما في نظام

الشخصية و يؤكد على انه عنصر اساسي لنشوء السلوك العصابي او الذهاني ، و ان صدمة الميلاد هي اصل كل قلق لدى الفرد و ترى هورني ان شعور الفرد بانه عاجز و ضعيف و لا يفهم نفسه و لا الاخرين و انه يعيش وسط عالم عدائي ملئ بالتناقض هي مصادر للقلق.

ثانيًا: النظرية السلوكية:

تعتمد هذه المدرسة على أن يتعلم الفرد القلق كأي سلوك آخر مكتسب و متعلم، إذ يرى سكينر أن السلوك هو نتاج مرور الفرد بخبرات تثري القلق وتعزز بدرجة جعلت منها مثيرا قويًا ومستمر، ودولار وميلر فقد رأوا بأنهما يفسران القلق، بأنه نتيجة لتوقع الألم الذي يرتبط وله علاقة بالمثيرات الخارجية من جهة و بالعمليات الداخلية من جهة أخرى ، فالقلق في ضوء هذه النظرية يفسر على انه بمثابة خوف يستثار بمثيرات ليس من شانها ان تثير هذه الاستجابات غير ان هذه الاستثارات نتيجة خبرة متعلمة سابقة فقلق المستقبل استجابة شرطية مؤلمة قد يرجع لخصائص البيئة الموجودة حول الفرد .

و بتطور الفكر السلوكي و بظهور نظرية التعلم الاجتماعي الذي اكد على اهمية التفاعل المتبادل بين المثيرات و خاصة الاجتماعية منها و السلوك و العوامل الشخصية العقلية و المعرفية الانفعالية ، و بذلك فإن ظهور القلق مرتبط بحدوث مثيرات غير مرغوب بها بشرط ان يكون للفرد الاستعداد النفسي لظهوره متمثلا في المفهوم السلبي للفرد عن قدراته ، و عليه فإن القلق و ان عبر عن استجابات خارجية مؤلمة فإن هذا الارتباط يبقى جزئيا مرتبطا من جانب اخر بالسمات الشخصية العقلية منها و الوجدانية و لعل من اهمها مشاعر عدم الكفاية التي تعمل بوصفها معززا ذاتيا للقلق . (نجوى، 2018، ص 12 ، 13).

ثالثًا: نظرية التعلم االجتماعي :

يعتبر باندورا Bandura من رواد هذه النظرية، والذي يعتبر أن القلق هو نتيجة لحدوث متغيرات غير مرغوب بها في ظل وجود استعداد لظهور القلق لدى الفرد نتيجة للمفهوم السلبي لدى الشخص عن قدراته وعن ذاته، فالقلق يعبر عن المثيرات الخارجية المستجابة لكنه يرتبط ارتباطًا مباشرًا بالسمات الشخصية (الوجدانية والعقلية) .

رابعًا: النظرية المعرفية:

ترجع هذه النظرية اضطرابات قلق المستقبل إلى أمناط التفكري اللاعقلاني أو غير المنطقي التي تسبق المواقف مما تؤدي إلى خلل في تفكير الفرد نحو المواقف والاحداث والاشخاص، مما يؤدي إلى رسم صور خيالية ومريبة تشكل لديه اضطراب قلق المستقبل وخاصة في المواقف الاجتماعية، بالتالي يميل الفرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف

ويذهب أصحاب النظرية المعرفية أن الشخص القلق اجتماعيًا يعاني من خلل في الادراك والتصور، فيتسلل إليه العديد من الافكار، فيشعر الشخص الذي يعاني من القلق بأنه عرضة للفناء الذي يتربص به في كل مكان ، وهو عاجز عن دفع الكوارث ، ويرى بعض المعرفيين أن القلق يظهر عندما تولد الحياة و المواقف مشاعر و نزوات لا يجرؤ العصابي على الإعتراف بها ، فيحل القلق مكان الغضب أو الحب الذي تستدعيه الحياة، بسبب الشعور المزمن بالإثم وزوال احترام الذات . (سهام ضيف،2017 ، ص129)

وقد قدم لازاروس النموذج المعرفي للقلق ، حيث يميز بين عمليتين هما :

– **التقييم الأولي:** وهو تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته و اقترابه و هذا التقويم يتأثر بأمرين هما شخصية الفرد ومعتقداته و التي لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث .

– **التقييم الثانوي:** ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانات وقدرات للتعامل مع الموقف ويتأثر هذا التقويم بقدرات الفرد النفسية كالتقدير الذات و القدرات الجسمية كصحة الفرد و قدرات اجتماعية كعلاقاته وحجم الدعم والمساندة المقدمة له و القدرات مالية كحجم المال والتجهيزات .

أما أيزنك Eyzenk فيرى أن القلق أول رد فعل صحي للأفكار الفاعلة البعيدة التي يتم إدراكها عموماً، أو للحالات المنفرة تتجلى وظيفته بكونه إشارة تنبيهية ومفاجئة تحتاج إلى استعداد ، الأمر الذي يزيد من انشغال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية ، إن معظم أشكال القلق تتعلق بالإحباطات التي يتعرض الشخص وعدم الحصوله على مكافآت للإنجازات الهامة ، و يرى ايزنك ان للقلق أربعة مكونات هامة هي:

- مكون احتمال ذاتي(غير موضوعي) لحدوث الأحداث المؤلمة .

- تأكيد ذاتي غير موضوعي لحدوث الأحداث المؤلمة .
- إدراك الأحداث المؤلمة .
- ادراك ما بعد الحدث كإستراتيجية للمواءمة . (دعاء ، 2016 ، ص 40)

خامسًا: النظرية الانسانية:

انطلق فيها المنظرين من زاوية تختلف عما سبق من النظريات في تفسير قلق المستقبل، فهم يؤكدون على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية، و يرون فيه كلا متكاملا، و يرى الإنسانيون أن أهم مصادر القلق الانساني هو السعي المتواصل إلى إيجاد مغزى و جوده أو هدف لوجوده، فإذا لم يجد النتيجة؛ فأنه عرضة لقلق المستقبل، ول أشاروا إلى ما يسمى بالخوف من المستقبل المتمثل فيما يحمله من أحداث تهدد حياة الانسان و وجوده، فقلق المستقبل ينشأ مما يتوقع الانسان حدوثه، و ليس ناشئًا عن ماضيه، كما أن الفرد الذي يشعر بقلق المستقبل يعيش مجموعة كبيرة من المشاعر والأحاسيس وغير المرغوبة، ومنها التوتر وضعف التركيز (سهام ضيف،2017 ، ص129)

8- طرق التعامل مع قلق المستقبل:

إنه من الطبيعي أن قلق المستقبل له أثر كبير على صحة الفرد و إنتاجيته لما له من أضرار على الصعيد النفسي و الجسمي و هذا الأمر يستدعي المواجهة و المعالجة معا لذلك لابد من إيجاد اساليب تهدف إلى التخلص من هذا القلق و الحد منه. لذلك فقد أشار الأقصري (2002) إلى أن هناك عدة طرق لمواجهة الخوف و القلق من المستقبل باستخدام فنيات العلاج السلوكي و التي يمكن عرضها كما يلي:

الطريقة الأولى : إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (خطوة خطوة)

و هي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة فلو أن إنسانا يخاف من شئ ما يقول أنه سيحدث و أو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة ، فليتخيل هذا الشئ الذي يخشاه قد حدث فعلا ، ثم يقوم باسترخاء عميق العضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء لأنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة جبل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون و بعد الاسترخاء العميق يلزم

استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تطلق الفرد من المستقبل أو الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية فقط

و تكرير ما سبق عدة مرات مؤكدا على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت على أن يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت كثير خوفه و قلقه دون أن يشعر بالقلق بل تخيلها أثناء الشعور

و هكذا يمكن أن يكشف أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة في التخلص من المعارف و القلق، إنما هي وسيلة ترتكز على المواجية التدريجية الملك المخاوف يصحبها السرحاء عميق للعضلات ، و تكون المواجهة أولا في الخيال وحتى إذا تم إزالة تلك المخاوف تماما من الخيال ، فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدثت.

الطريقة الثانية وتسمى الإغراق.

و هي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الإستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ، و يتخيل أن تلك المخاوف بحدها الأقصى قد حدثت فعلا ، و يتكيف على ذلك ، و يكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها تماما . و يستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره و لا يقلقه لأنه أعتاد على تصوره و هكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ، و يتعامل معها في خياله، و يكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع لو حدثت.

الطريقة الثالثة وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي :

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها و حققت نجاحات كثيرة، بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم دائما بالتفكير السلبي و هو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية و عند التفكير السلمي في الأشياء التي تثير القلق و المخاوف ، فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات و هذه الإعادة في تنظيم التفكير و استبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لابد له أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي و إحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها . (رحمين ، 2015، ص70)

خلاصة:

نستخلص من خلال عرضنا لهذا الفصل ان قلق المستقبل هو حالة نفسية سلبية تضع الفرد في وضع يشعر فيه بالتهديد و التوتر نحو ما قد يحدث له في المستقبل ، كما ينعكس قلق المستقبل على الفرد و يظهر على شكل اعراض فيسيولوجية و نفسية و اجتماعية و له العديد من الاثار السلبية عليه وعلى حياته، و قد قامت العديد النظريات بدراسته و تعمق فيه كالنظرية المعرفية و السلوكية وغيرها بإعتباره ظاهرة تمس الفرد بدرجة كبيرة في حياته، كما تعرفنا على بعض الطرق للتعامل مع قلق المستقبل التي من شانها مساعدة الفرد على تعامل مع هذه الظاهرة.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. **الدراسة الاستطلاعية**
   - **1.1.اهدافها**
   - **1.2. اجراءاتها**
   - **1.3. نتائجها**
2. **الدراسة الاساسية**
   - **2.1. حدودها**
   - **2.2. منهجها**
   - **2.3. عينتها**
   - **2.4. ادواتها**

خلاصة

تمهيد :

من خلال ما تطرقنا إليه في الجانب النظري وكل جوانبه سيتم تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في عملية البحث وتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وأهدافها و إجراءتها ونتائجها وذلك للمساعدة على معرفة الصعوبات وتحديدها وتجاوزها في تطبيق الدراسة الأساسية ثم تفضيل في خطوات الدراسة الأساسية من تحديد حدودها والمنهج المتبع والعينة والأدوات وجمع البيانات المتبعة والأساليب الإحصائية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية جانب مهم يخدم البحث بشقيه النظري والتطبيقي فهي تعرف الباحث على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب بدراستها وجمع المعلومات عنها وتساعد في تسهيل إجراءات الدراسة وتفادي العراقيل والصعوبات ولمواجهتها في الدراسة الأساسية وتفاديها و الإلمام بمشكلة البحث والتعمق في الدراسة .

1-1- أهدافها:

لقد هدفت الدراسة الاستطلاعية لتحقيق ما يلي:

- تعمق في فهم مشكلة الدراسة .
- تحديد ادوات لجمع البيانات والتحقق من خصائصها السيكومترية .
- تحديد مجتمع البحث الاصلي وتحديد العينة الأساسية و حجمها .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الدراسة الاساسية .

1-2- إجراءاتها :

بعد الاطلاع على الادب النظري والدراسات السابقة لفهم مشكلة البحث تم إجراء مجموعة من الإجراءات وتطبيقها وتمثلت فيما يلي :

- قمنا توزيع المقياسين على افراد العينة الاستطلاعية والذي يتراوح عددهم (38) من تخصص إرشاد و توجيه و علم النفس التربوي سنة أولى ماستر .

– بعد الانتهاء من اجابه الطلبة على الاستبيانين و جمعهم ، قمنا بتفريغ اجابات الطلبة وبعدها اجراء المعالجات الإحصائية المناسبة ثم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

– التعرف على مجتمع الدراسة الاصلي و محاولة تحديد خصائصه .

– تحيد حجم عينة الدراسة الاساسية .

1-3- نتائجها:

من خلال إجراءات الدراسة الاستطلاعية تم التحقق ما يلي :

_ ضبط تساؤلات الدراسة بدقة .

_تم تحديد خصائص مجتمع الدراسة الاصلي المتمثل في طلبة سنة ثانية ماستر شعبة علوم تربية تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي .

_تم ايجاد ادوات الدراسة المناسبة والمتمثلة في استبيان التنمر الالكتروني لـ(أمينة ابراهيم الشناوي 2014) و استبيان قلق المستقبل لـ (محمد عبد التواب معوض والسيد عبد العظيم محمد)

_تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة عن طريق برنامج الاحصائي "spss" ، فـ بالنسبة لمقياس التنمر الالكتروني تم حساب الخصائص السيكومترية من صدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) حيث اظهرت النتائج تمتع المقياس بصدق مرتفع ، و تم حساب الصدق ايضا بطريقة (الاتساق الداخلي) حيث اظهرت النتائج تمتع الاستبيان بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية و التي بلغت (0.90) و طريقة الفا كرونباخ بلغت (0.91) ، و هذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات

اما بالنسبة لمقياس قلق المستقبل تم حساب الصدق حسب طريقة الصدق بطريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) حيث اظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق التمييزي ، و حسب طريقة الاتساق الداخلي حيث اظهرت النتائج درجة تتراوح بين(0.76 _ 0.86) وهي درجة عالية من الاتساق الداخلي ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية و التي بلغت (0.88) ، و طريقة الفا كرونباخ بلغت (0.90) و كلاهما يمثل درجة عالية من الثبات .

تم تحديد حجم عينة الدراسة الاساسية المتمثلة في طلبة سنة ثانية ماستر شعبة علوم تربية و التي قدرت ب(26) طالبا من تخصص ارشاد و توجيه و (34) طالبا من تخصص علم النفس التربوي .

2- الدراسة الاساسية:

2-1- حدود الدراسة : الأساسية

المجال الزماني : أجريت الدراسة الحالية خلال السداسي الثاني للعام الدراسي 2023/2024

المجال المكاني : بما أن الدراسة تناولت الطلبة الجامعيين فقد تم اجرائها بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة بالقطب الجامعي شتمة حيث تم اختيار الجامعة كميدان للدراسة كونها تتواجد على المجتمع الاصلي للدراسة

المجال البشري : تمثلت في طلبة شعبة علوم التربية ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي (ماستر2)

2-2- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج مجموعة من القواعد التي تنظم و توجه البحث العلمي الى نتائج الدقيقة المراد الوصول لها، و يعرف المنهج على انه " عدة ادوات استقصائية تستعمل في استخراج المعلومات من مصادرها الاصلية و الثانوية و البشرية و المادية و البيئية و الفكرية ، تنظم بشكل مترابط و منسق لكي تفسر و تشرح و تحلل و يعلق عليها "(زايخ ، 2022 ، ص78) قد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي و الذي يعرف على انه " المنهج الذي يهتم بذكر الخصائص و المميزات للشيء الموصوف ، معبرا عنها بصورة كمية و كيفية. (منير ، 2023 ، ص 185) ، كما يعرف المنهج الوصفي ايضا بانه " طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة و تصوير النتائج التي يتم التوصل اليها على اشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها " . (طواهر ، 2022 ، ص 26)

و على هذا النحو و سعيا من الباحثتين الى محاولة تحديد ما اذا كانت هناك علاقة بين التنمر الالكتروني و قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس المدرسي ، فقد اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي ، ويعرفه محمد طلعت عيسى " أنه ذلك المنهج الذي يهدف إلى وصف مجال إتمام معين بصدق ودقة ويستخدمه الباحث في محاولاته في تحديد العوامل الأكثر أهمية بوضع تساؤلات وإخضاعها للبحث العلمي الدقيق لتحقيق من صدقها

(كتفي ، 2015، ص 100) ، و عليه يعتبر المنهج الوصفي الارتباطي هو الانسب من بين اساليب المنهج الوصفي للكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة (التنمر الالكتروني و قلق المستقبل) و لمعرفة مدى الارتباط بين المتغيرين و التعبير عنها بصورة رقمية .

و لأن خطوات هذا المنهج و ركائزه تخدم أهداف الدراسة الحالية و تحققها فقد إعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لأنه يمكننا من :

- الكشف عن العلاقة بين التنمر الالكتروني و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي .
- دراسة مستوى كل متغير لدى افراد العينة .
- امكانية الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين درجات الطلبة في إستجابتهم على البنود مقاييس الدراسة الحالية تبعا لمتغير التخصص الدراسي .
- تحديد مدى ارتباط بين المتغيرات بشكل دقيق .

2-3- عينة الدراسة :

يتمثل المجتمع الاصلي للبحث في طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة ونظرا لصعوبة دراسة كامل أفراد المجتمع لأنه يفوق الإمكانيات من حيث الوقت والجهد والتكلفة وعليه عندما يصعب على الباحث القيام بأسلوب المسح الاجتماعي لمجتمع الدراسة لظرف من الظروف يلجأ إلى استخدام ما يسمى " بأسلوب العينة " و تعرف العينة حسب موريس أنجرس أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث .كما أنها ذلك الجزء من المجتمع التي يجرى اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (محمد ، 2017 ، ص 313)

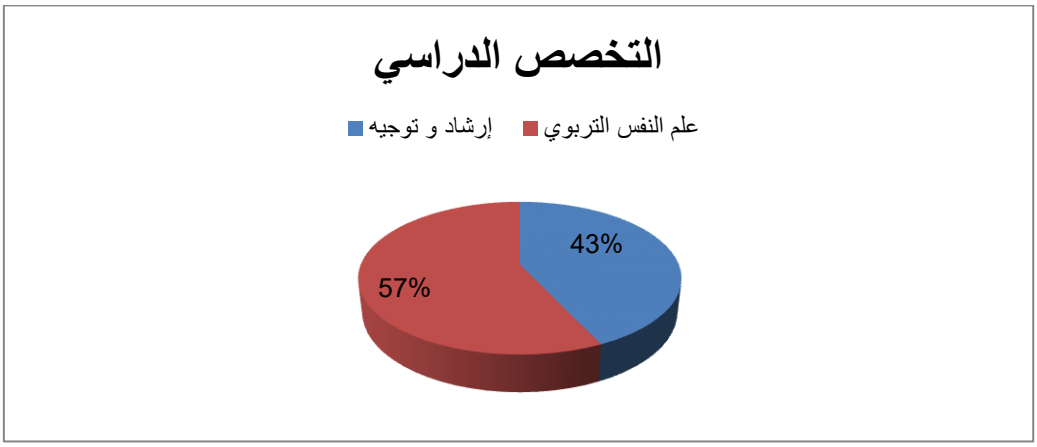
وقد تمثلت عينة بحثنا في طلبة علوم التربية ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي (سنة ثانية ماستر) وتم اختيارها بالطريقة " العينة القصدية " و ذلك بهدف معرفة مستوى التنمر الالكتروني و مستوى قلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر تخصص ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي خاصة ، و تعرف بانها الطريقة التي تستخدم للحصول على معلومات محددة و قادرة على توفير المعلومات ، إما بسبب موقعهما و لان بعض المعايير التي وضعها الباحث تتوفر فيهم ، حيث يتم اختيار وحدات العينة بناءا على الخبرات في موضوع الذي يدرس (خلفي ، 2017 ، ص 286) و من منطلق ان الباحثتان و

فقد ركزنا في دراستنا الحالية على طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي كونهم على دراية بمجال الدراسة(التنمر الالكتروني و قلق المستقبل) لما لديهم من تكوين كافي و دراية بمواضيع علم نفس و علم الاجتماع مما يمكنهم من فهم و الإجابة على مقياس المعتمد في هذه الدراسة ، و كذلك كون طلبة سنة ثانية ماستر مقبلين على التخرج فإنهم يفكرون بالمستقبل أكثر من غيرهم .

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع النسب المئوية لافراد العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	العدد	النسبة
ارشاد و توجيه	26	%43
علم النفس التربوي	34	%57
المجموع الكلي	60	%100

الشكل رقم (1) : توزيع النسب المئوية للافراد العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي



2-4- أدوات الدراسة :

من اجل التوصل الى نتائج البحث بصورة واضحة و دقيقة و لتحقيق الاهداف المراد الوصول لها، يجب على الباحث اتباع طرق و ادوات دقيقة تخدم اهداف البحث ، حيث تمكن هذه الادوات من الاجابة علة تساؤلات البحث و في الدراسة الحالية قمنا باستخدام

_ استبيان التنمر الالكتروني ل " امينه ابراهيم شناوي 2014"

_ استبيان قلق المستقبل ل"محمد عبد التواب معوض والدكتور السيد عبد العظيم محمد"

4-1 استبيان التنمر الالكتروني :

- **وصف الاستبيان :** تم استخدام مقياس التنمر الالكتروني لصاحبته "امينه ابراهيم شناوي 2014" المتكون من 27 بندا مقسمه على خمسه ابعاد وهي كالاتي : الاستهزاء وتشويه السمعه ، اقصاء ، الازعاج وانتهاك الخصوصية ، الاهانة والتهديد و تحرش الجنسي . بحيث تتم الاجابة عن كل فقره بخمسه بدائل وهي كالاتي : دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا و اعطيت الاوزان (1_5) لكل البنود و التي كانت كلها ذات الاتجاه الواحد .

الجدول رقم (03) : يوضح توزيع الدرجات على مقياس التنمر الالكتروني

الرقم	الابعاد	البنود	عددها
01	الاستهزاء و تشويه السمعة	8_6_4_15_7_5_10_20	08
02	الاقصاء	9_17_12_22_16	05
03	الازعاج و انتهاك الخصوصية	14_24_19_18_23	05
04	الاهانة و التهديد	3_2_1	03
05	التحرش الجنسي	16_25_21_11_13	05

و قد تحققت الباحثة من صدق و ثبات المقياس حيث تم حساب الصدق بطرقتين هما : الاتساق داخلي و كانت النتيجة مرتفعة ، حيث كانت قيم معامل ألفا لمقياسي الضحية و المتنمر (0.97_ 0.98)على التوالي ، و تراوحت قيم معامل ألفا لأبعاد مقياس الضحية بين (0.63_78.0) في حين تراوحت قيم معاملات ألفا لأبعاد مقياس المتنمر لنفس العينة بين (0.74_ 0.93) ، و قد اشارت النتائج لتمتع المقياس بصدق تكويني فرضي وثبات بمعادلة الفا كرونباخ جيد (الشناوي ، 2014.)

- و لقد قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس التنمر الالكتروني على النحو الاتي :

1. الصدق:

صدق التمييزي : تم حساب الصدق التمييزي للمقياس التنمر الالكتروني من حيث قدرته على التمييز بين مستوى منخفضي و مرتفعي مستوى التنمر الالكتروني و ذلك بحساب (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات العليا و الدنيا و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (04) : يوضح درجة الصدق التمييزي عن طريق اختبار (ت)

	المجموعتين	ف	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التنمر الالكتروني	الاعلى	13	20.4	13.1	24	8.05	0.01
	الادنى	17	30.5	2.2			
قيمة (ت) الدالة عند 0.01							

يتوضح من خلال الجدول اعلاه انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين مجوعة البنود العليا و مجموعة البنود الدنيا ، وهذا ما يعني ان الاستبيان يميز بين طرفي الخاصة و بالتالي يتمتع بالصدق التمييزي.

صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم (05): يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلي لاستبيان التنمر الالكتروني و الدرجة الكلية:

الابعاد	معامل الارتباط	الابعاد	معامل الارتباط
الاستهزاء و تشويه السمعة	0.89**	الاهانة و التهديد	0.41*
الاقصاء	0.83**	التحرش الجنسي	0.84**
الازعاج و انتهاك الخصوصية	0.77**	//////////////////////////	////////

*دالة عند مستوى دلالة 0.05

*دالة عند مستوي دلالة 0.01

يتضح في الجدول اعلاه ان جميع قيم معاملات ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية لقياس تتراوح ما بين (0.41 – 0.89) و هي درجة مقبولة و دالة احصائيا في مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 مما يشير الى تجانس الابعاد مع الدرجة الكلية لمقياس التنمر الالكتروني ، و هذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة من الاتساق الداخلي.

ثبات التنمر الالكتروني:

التجزئة النصفية : تم تقسيم الاستبيان المكون من 26 عبارة تقسيما عشوائيا الى قسمين:

قسم اعلى من (1 الى 13) والقسم الادنى من (14 الى 26) فتحصلنا على النتيجة التالية :

الجدول رقم (06) : يوضح معاملات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية:

معامل الفا كرونباخ	**الجزء 1**	**القيمة**	**0.79**
		عدد العبارات	**13**
	الجزء 2	**القيمة**	**0.86**
		عدد العبارات	**13**
	مجموع العبارات		**26**
الارتباطبين القيمتين			**0.93**
معامل بيرسون براون	**الطول المتساوي**		**0.96**
	الطول غير المتساوي		**0.96**
معامل قيمان الاستبيان			**0.93**

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان براون و معادلة قيمان وجدت انها (0.96) و في كلا معادلتين نستطيع الحكم على هذا الاستبيان بانه يتمتع بثبات.

طريقة الفا كرونباخ :

بعد تطبيق معادلة طريقة الفا كرونباخ تحصلنا على الجدول التالي

الجدول رقم (07) : يوضح معامل الفا كروميباخ للاستبيان:

عدد البنود	الفا كرونباخ
26	**0.91**

يوضح الجدول ان قيمة الفا كرونباخ بلغت (0.91) و هي درجة ثبات عالية.

4-2 استبيان قلق المستقبل :

- **وصف الاستبان** : تم استخدام مقياس قلق المستقبل لصاحبه " محمد عبد التواب معوض والدكتور السيد عبد العظيم محمد " وذلك لقياس قلق المستقبل ، يتكون المقياس من 40 عبارة موزعه على اربع عوامل وهي : الخوف من المشكلات ، النظرة التشاؤميه المستقبل ، التفكير و الانشغال الزائد في المستقبل ، قلق الموت . بحيث لكل عبارة خمسة استجابات هي : معترض بشده ، معترض ، لا استطيع تحديد راي ، موافق ، موافق بشده . و اعطيت الاوزان من (1_5) للفقرات الاجابية التي تحمل الارقام التالية (15_27_28_32) و اعطيت الاوزان (1_5) لباقي البنود و التي كانت سلبية .

الجدول (08): يوضح توزيع الدرجات على مقياس قلق المستقبل

الرقم	أبعاد	أرقام العبارات	عددها
01	الخوف من المشكلات	2،3،11،12،13،22،23، 24، 25، 38، 39،40.	12
02	النظرة التشاؤمية للمستقبل	1، 4، 5، 14، 15، 16، 26، 27، 28، 29،30، 37.	12

03	التفكير و الإنشغال الزائد في المستقبل	6، 7، 8، 17، 18، 19، 31، 32، 33.	09
04	قلق المستقبل	9، 10، 20، 21، 34، 35، 36.	07

و قد تحققت الباحثة من صدق المقياس و ثباته حيث تم حساب الصدق بطريقة : صدق التمييزي، حيث يتضح ان قيمه (ت) داله احصائيا عند مستوى الدلاله 0,01 يعني ان المقياس يتوفر على القدره التمييزيه بين المجموعتين الدنيا والعليا ومنه يتضح ان المقياس يتمتع بدرجة من الصدق .

و اما ثبات فقد تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل باستخدام معامل ثبات الفا كرومباخ و تم توصل الى معامل ثبات قدره 0,80 و هذا المعامل دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 مما يشير الى ان المقياس يتمتع بقدره عالية من الثبات .

_ و قد قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل :

الجدول رقم (09) : يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي:

	المستوى	ف	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	الاعلى	13	37.2	7.6	24	10.53	0.01
	الادنى	13	93.5	12.8			
قيمة (ت) دالة عند 0.01							

- يوضح الجدول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين مجوعة البنود العليا و مجموعة البنود الدنيا ، وهذا ما يعني ان الاستبيان يميز بين طرفي الخاصة و بالتالي يتمتع بالصدق التمييزي.

الاتساق الداخلي :

الجدول رقم (10): يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي لاستبيان قلق المستقبل

الابعاد	معامل الارتباط	الابعاد	معامل الارتباط
الخوف من المشكلات	0.79**	التفكير والانشغال الزائد في المستقبل	0.86**
النظرة التشاؤمية للمستقبل	0.83**	قلق المستقبل	0.76**

**دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح في الجدول اعلاه ان جميع قيم معاملات ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.76 – 0.86) و هي درجة عالية و دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير الى تجانس الابعاد مع الدرجة الكلية لمقياس التنمر الالكتروني ، و هذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة من الاتساق الداخلي.

الجدول رقم (11): يوضح نتائج حساب الثبات مقياس قلق المستقبل بالتجزئة النصفية :

معامل الفا كرونباخ	الجزء 1	القيمة	0.78
		عدد العبارات	20
	الجزء 2	القيمة	0.79
		عدد العبارات	20
	مجموع العبارات		40
الارتباطبين القيمتين			0.81
معامل بيرسون براون	الطول المتساوي		0.90
	الطول غير المتساوي		0.90
معامل قيمان الاستبيان			0.89

من خلال الجدول نلاحظ ان الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان براون قدر ب(0.90) وهي قيمة نستطيع الحكم من خلالها على هذا الاستبيان بانه يتمتع بالثبات .

طريقة الفا كرونباخ:

الجدول رقم (12) : يوضح نتائج حساب الفا كرون باخ

عدد البنود	الفا كرونباخ
40	0.88

يوضح الجدول ان قيمة الفا كرونباخ بلغت (0.88) و هي درجة ثبات عالية.

5- أساليب المعالجة الاحصائية:

تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية spss23 بالاستخدام الاحصائية التالية :

- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبار (T.test) لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين .
- ثبات الفا كرونباخ .
- معامل سبيرمان براون .
- اختبار سيمرنوف .
- اختبار مان وتني .
- اختبار النسب المئوية و التكرارات .

الخلاصة :

من خلال عرضنا لهذا الفصل بخطواته التطبيقية المستخدمة للدراسة الحالية ، بدأ بعرض الدراسة الاستطلاعية بمختلف إجراءاتها وأهدافها وصولا الى نتائجها ، مما سهل لنا إجراء الدراسة الأساسية وتحديد حدودها وعينتها ومنهجها والأدوات المستخدمة لجمع البيانات وتحديد الأساليب المعالجة الاحصائية للإجابة على تساؤلاتها من أجل عرض وتفسير النتائج في الفصل الموالي .

الفصل الرابع :عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض و تفسير نتائج التساؤل العام للدراسة
2. عرض و تفسير نتائج التساؤل الأول للدراسة
3. عرض و تفسير نتائج التساؤل الثاني للدراسة
4. عرض و تفسير نتائج التساؤل الثالث للدراسة

عرض و تفسير نتائج التساؤل الرابع للدراسة

تمهيد :

بعد عرضنا للإجراءات التطبيقية للدراسة في الفصل السابق ، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض و تفسير نتائج المتحصل عليها ، للكشف عن العلاقة بين التنمر الالكتروني و قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين مستوى ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي و الاجابة على التساؤل العام للدراسة و بقية التساؤلات الفرعية .

أولا : عرض و تفسير نتائج الدراسة

1- عرض و تفسير نتائج التساؤل العام :

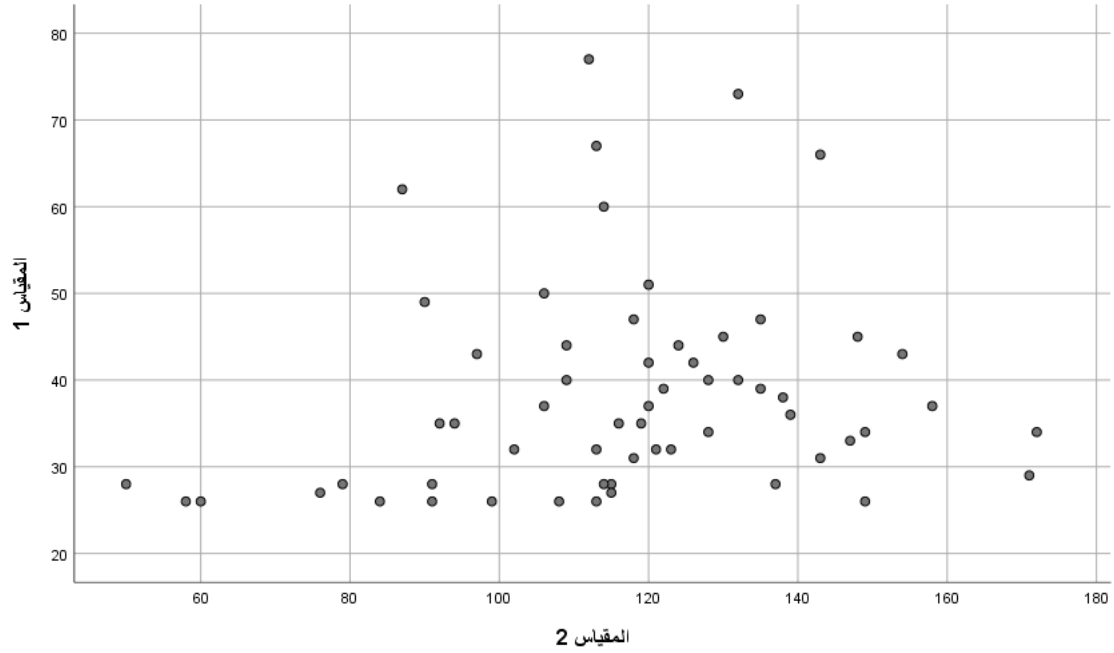
ويبحث هذا التساؤل في العلاقة الارتباطية بين التنمر الالكتروني وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وإن أفضل اختبار يكشف عن تلك العلاقة هو اختبار بيرسون، لكن يجب أولا التحقق من شروط استخدامه المتمثلة في اعتدالية توزيع البيانات وخطية العلاقة وحجم العينة.

فبالنسبة لحجم العينة فهو يتجاوز 30 مفردة، وبالتالي نعتبر هذا الشرط قد تحقق، ويتبقى شرط اعتدالية توزيع البيانات، الذي نوضح نتائجه من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (13) : يوضح اختبار التوزيع الاعتدالي لبيانات المقياسين

درجات التنمر الالكتروني			درجات قلق المستقبل		
قيمة الاحصاءة	المتوسط	مستوى الدلالة	قيمة الاحصاءة	المتوسط	مستوى الدلالة
0.154	38.40	0.001	0.091	116.87	0.200

اذن يتضح من خلال الجدول أن مستوى الدلالة الذي أظهره اختبار سيمرنوف (Kolmogorov-Smirnov) في بيانات مقياس التنمر الالكتروني هي أقل من 0.05، وعليه نستنتج عدم اعتدالية بياناته مقابل مستوى دلالة درجات اختبار قلق المستقبل الذي كان أكبر من 0.05، ما يشير الى اعتدالية بيانات هذا المقياس. وبذلك لا نستطيع أن نعتبر أن هذا الشرط قد تحقق حتى نستوفي شرط خطية العلاقة الذي نختبره من خلال توزيع الانتشار لبيانات المقياسين الموضح في الشكل التالي:



شكل *2*: يوضح شكل الانتشار لبيانات مقياسي التنمر الالكتروني وقلق المستقبل

يتضح من خلال شكل الانتشار عدم خطية العلاقة بين المتغيرين، ومنه نستنتج بعدم تحقق جميع شروط اختبار بيرسون، ونلجأ لحساب العلاقة من خلال اختبار سبيرمان براون حيث كانت نتائجه كما يلي:

جدول رقم (14) : يوضح نتائج اختبار معامل بيرسون للعلاقة بين متغيري الدراسة

المقياس	العينة	معامل سبيرمان	مستوى الدلالة
التنمر الالكتروني	60	0.248	0.056
قلق المستقبل			

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط سبيرمان قدر بـ 0.023 ، بمستوى دلالة أكبر من 0.05 ، ما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين ، وهذا ما أكد عليه شكل الانتشار الموضح أعلاه .

و منه يمكن الاجابة على التساؤل الاول بانه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين التنمر الالكتروني وقلق المستقبل لدى طلبة السنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد وتوجيه وعلم النفس التربوي

و تعزى هذه النتيجة الى ان التنمر الالكتروني قد يكون سببه السلوكيات السلبية و العدوانية التي تنشأ من ظروف التنشئة الاسرية حيث يبدأ اكتساب السلوك العدواني من تعلم الانماط السلوكية السائدة داخل الاسرة ، و التي تتخذ من العنف احد اساليب التربية للابناء و التي تساهم في اكتسابهم عادات السلوك العدواني و التعدي على الاخرين ، و يرى (cassidy ، 2009) ان عوامل الاسرية مؤشر مهم على السلوك التنمر و لها اثر على الفرد ، حيث يمارس التنمر الالكتروني على الاخرين نتيجة لعوامل اسرية مثل الاهمال الذي يساهم في بقاء هذا السلوك و بدون مبالاة له ، و كذلك نقص الرقابة الوالدية و ممارسة العنف الاسري من طرف احد الوالدين او كلاهما مما يعزز تعلم التنمر الالكتروني .

و في نفس السياق يضيف باندورا و وولترز و باترسون في نظرية التعلم الاجتماعي ان اساليب التربية و التنشئة الخاطئة تلعب دورا في تعلم الافراد للأساليب السلوكية التي تحقق اهدافهم ، اذ ان التنمر الالكتروني نتيجة تعلم خاطئ من نماذج سلوكية مختلفة يتم ملاحظتها مثل الوالدين و المدرسين و الاصدقاء ، و يضيف اصحاب هذه النظرية ان اكتساب الفرد لسلوك لا يعني بالضرورة تأديته الا اذا عاد بنتائج ايجابية بالنسبة له و يرى انها تحقق اهداف تخدم مصالحه الخاصة ، و هذا ما يجعل من هذا السلوك يتكرر و يتجدد مع مرور الوقت كحالات الابتزاز و التهديد على شبكات التواصل .

كما فسرت الباحثتان هذه النتيجة من خلال الاشارة الى ان التنمر الالكتروني يعود الى ان الوسائل التكنولوجيا الحديثة صارت متاحة امام الجميع بلا استثناء ، حيث لا تخضع لاي قوانين او رقابة صارمة مما يدع كامل الحرية للمستخدمين باستغلالها حتى بالطرق الغير اخلاقية او الاعتداء على الاخرين و هي متاحة لكل شرائح و فئات المجتمع ، و يرى (مغار ، 2015) ان الاستعمال الخاطئ للتكنولوجيا و الادمان على الالعاب الالكترونية العنيفة الخالية من اي اهداف تربوية ، تجعل من الفرد يراها بشكل متكرر و الاعتياد عليها و حتى ممارستها مما يجعل التنمر الالكتروني سلوكا

معتادا لدى الفرد ، و مع امكانية تجاوز القيود في مواقع التواصل الاجتماعي حيث تغيب الرقابة يتشجع الاخرين على القسوة و الاعتداء على الاخرين نظرا لغياب الردع مع سهولة تواصل بين الافراد في الواقع الافتراضي ، و في هذا الصدد يذكر (cody ، 2010) ان ضعف الرقابة و سوء المناخ في الوسط و الاكتظاظ يساهم في انخراط العديد من الافراد في التنمر الالكتروني .

و نجد ان قضاء فترات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي و التواصل المستمر و الغير محدود لدى الاشخاص الاجتماعيين الذين يحرصون على البقاء في اتصال دائم مع الاخرين ، و الارتفاع في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مع نقص التعليم في مجال الرقمنة و تراجع تعزيز الامن الرقمي يزيد من فرص التعرض لتنمر الالكتروني ، و الوقت الذي يقضيه الفرد على مواقع التواصل الاجتماعية دون الاخذ بعين الاعتبار بنوعية المشاركات على صفحات المختلفة و تفاعل معها خاصة تلك التي تستهدف اشخاص بعينهم يزيد من احتمال الانخراط في التنمر الالكتروني .

و بناءا على ما سبق نجد ان اسباب قلق المستقبل تعود لسيطرت السلوكات السلبية كالانطواء و الانسحاب من الانشطة الاجتماعي بأنواعها على المزاج العام للفرد ، و يعتبر (زالسكي) ان من اهم اسباب قلق المستقبل تعود لهروب الفرد من كل ما يمثل الواقع و الابتعاد عن التفاعلات الاجتماعية في محيطه و الخوف المستمر من التغيرات الاجتماعية و السياسية المتوقع حدوثها مستقبلا و فقدان الثقة بالاخرين مما يحد من التفاعلات معهم .

و كما ان الشخص ذو قلق المستقبل ينطوي على نفسه محاط بالأفكار و المشاعر السلبية التي تعتريه ، اذ ان الافكار الغير منطقية تسبق وقوع الحدث فينشغل الفرد بالتفكير بها و توقع اسوء الاحتمالات التي يمكن ان تحدث و ترسم صورة خيالية بعيدة عن الواقع خاصة في المواقف الاجتماعية ، و هذا التفكير يؤدي الى خلل معرفي لدى الفرد نحو الاحداث و الافراد مما يشكل لديه اضطراب في التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة و من اجل تفادي هذه المواقف فإنه يعزل نفسه عنها ، و يؤكد اصحاب النظرية المعرفية ان الفرد قلق اجتماعيا يعاني من خلل في الادراك و التصورات فيتسلل اليه العديد من الافكار السلبية نحو مستقبله .

2- عرض و تفسير نتائج التساؤل الاول:

ويبحث هذا التساؤل في مستوى التنمر الالكتروني لدى عينة الدراسة، حيث قسمت إلى ثلاث مستويات وفق مفتاح تصحيح مقياس التنمر الالكتروني ، وقد تحصلنا على النتائج التالية :

جدول (15): يوضح نسب وتكرارات مستوى التنمر الالكتروني لدى عينة الدراسة

المستوى	التكرار	النسبة
منخفض	55	91.7
متوسط	5	8.3
مرتفع	0	0
المجموع	**26**	**100**

يتبين من خلال الجدول أن أعلى نسبة كانت لصالح المستوى المنخفض حيث قدرت بـ 88.5%، ما يشير إلى أن أغلب أفراد العينة يؤكدون على انخفاض تعرضهم للتنمر الالكتروني، مقابل نسبة قليلة جدا 11.5% أكدت على وجوده نوعا ما.

و يتضح من خلال الجدول السابق ان نسبة تعرض الطلبة لتنمر الالكتروني منخفضة مقابل نسبة قليلة تعرضت له و قد جاءت هذه النتيجة مخالفة لما توصلت له نتيجة **(دراسة احمد زيادة 2020)** و التي اكدت على وجود مستوى مرتفع لتنمر الالكتروني لدى طلاب جامعة اريد الاهلية اذ بلغ المتوسط الحسابي (4.06) و الانحراف المعياري (0.515) اذ تراوحت متوسطات الحسابية بين (3.74 – 4.47) و نجد دراسة **دراسة magsi aghamd magsi و اخرون 2017** و التي كشفت ان طالبات الجامعات يتم تهديدهم و ابتزازهم بشكل مستمر من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

و يمكن تفسير هذه النتيجة الى ارتفاع الوعي لدى طلبة الجامعيين حول سلبية و مضار التنمر الالكتروني و نجدهم يصبون تركيزهم نحو تحصيلهم الدراسي و تحقيق طموحاتهم و التوقعاتهم الذاتية ، كما ان احتكاك الطلاب بالوسائل التكنولوجية يزيد من وعيهم نحو الوقاية من التنمر الالكتروني حيث بفضل طلاب الجامعة عدم الرد على الرسائل المستفزة و عدم الاستجابة لها باعتبارها وسيلة استفزاز تنجر عنها مواقف سلبية ، كذلك فإن الغاء الافراد المتنمرين من قائمة الاتصال و عدم الدخول الى

صفحاتهم الساخرة و التي تستهدف الاخرين يمنع من انتشارها بين الطلبة الجامعيين و استخدام التطبيقات و الوسائل التي تحظر مثل هذه الصفحات المؤذية .

و يمكن للجامعات ايضا لعب دور في خفض التنمر الالكتروني بين الطلبة من خلال اعداد البرامج متنوعة و الثقافية و زيادة الرقابة الالكترونية داخل صفحات مواقع التواصل الاجتماعي و الفضاء الرقمي الجامعي و الحرص على توفير خدمات ملائمة لحاجة الطلاب ، و كذلك زيادة التوعية حول قوانين التواصل من خلال مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك و التويتر و الانستغرام و موقع الرسمي للجامعة و رصد الظواهر التي تدل على التنمر الالكتروني ، و نجد ان رقمنة التعليم الجامعي ادت الى وضع الحماية الالكترونية حيث يمكن لطلبة القيام بعمليات البحث و التصفح خلال صفحات التعليمية بشكل امن بعيدا عن المضايقات و المواقع الرقمية الغير محمية .

كما يمكن عزو النتيجة التي تم التوصل اليها في الدراسة الحالية الى امتلاك الطلاب المهارات الاجتماعية و مهارات التواصل و التفكير العقلاني وتقديم الدعم اللازم لزملائهم ، و نجد ان هذا ما اكد عليه **(Perre, et al 2012)** حيث قدم استراتيجيات لمواجهة التنمر الالكتروني هي الاستراتيجيات غير التكيفية و هي الانتقام ، الاستراتيجيات التقنية أي الإبلاغ الالكتروني عن اي محاولة لتطفل او اختراق الحسابات الشخصية او القذف و الاساءة و حظر مرتكبي هذه السلوكات و كذلك الاستراتيجيات الداعمة و هي طلب الدعم من الأولياء او الأصدقاء او المعلمين او الشرطة و اخيرا استراتيجيات السلبية كالتجنب و الابتعاد عن المتنمرين و عدم الاختلاط معهم ، وكذلك اكدت دراسة **(ريابيل وآخرون 2009)** والتي قدمت اربع فئات استراتيجية لمواجهة التنمر الالكتروني كالمواجهة الاجتماعية كالتبليغ عن الاساءة والمواجهة المعرفية حيث يقوم الطالب بالتفكير العقلاني و تحليل هذا السلوك و القيام بالاستجابة المناسبة له .

3- عرض و تفسير التساؤل الثاني :

ويبحث هذا التساؤل في مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات التنمر الالكتروني لدى عينة الدراسة حسب التخصص، وبما أن بيانات العينة على مقياس التنمر الالكتروني غير اعتدالية في توزيعها فلا يصلح اختبار الفروق بـ ت لعينتين مستقلتين، ونستبدله باختبار مان وتني اللا معلمي الذي نوضح نتائجه كما يلي:

جدول (16): يوضح نتائج مان وتني في مقياس التنمر الالكتروني حسب التخصص

المقياس	التخصص	العينة	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التنمر الالكتروني	ارشاد	26	34.79	−1.667	0.096
	علم النفس	34	27.22		

يتبين من الجدول أن مستوى الدلالة لاختبار مان وتني أكبر من 0.05 ، ما يشير إلى عدم وجود فروق في التنمر الالكتروني تعود لمتغير التخصص.

و يمكن تفسير النتيجة الحالية " عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات التنمر الالكتروني لدى افراد عينة تعزى لمتغير التخصص الدراسي سنة الثانية ماستر " الى كون ان الطلاب شعبة علوم التربية يدرسون في نفس البيئة الجامعية و التي تتشابه من حيث مقوماتها و المناخ الاجتماعي و الدراسي و الظروف البيداغوجية ، و كون طلاب سنة ثانية ماستر شعبة علوم تربية (ارشاد و توجيه و علم نفس التربوي) يتلقون تكوينهم الدراسي في جامعة محمد خيضر شتمة فإنهم يخضعون لنفس النظام التعليمي الموحد و لنفس القوانين الجامعية ونظامها الداخلي و الخارجي و نفس الظروف الاكاديمية و الخبرات التعليمية ، و بالنظر لطبيعة المقاييس التي تدرس في شعبة علوم التربية لتخصصين ارشاد و توجيه و علم نفس التربوي فإنها تساهم في فهم مثل هذه الظواهر و طبيعتها و رفع الوعي لدى الطلبة للحد من سلوكات التنمر و الابتعاد عنها سواء في البيئة الجامعية او البيئة الالكترونية

كما قد تعزى هذه النتيجة الى تقارب في البيئة الاجتماعية بين الطلبة بإعتبار ان الطلبة يخضعون لظروف الاجتماعية و الاقتصادية متقاربة مما يعني اشتراكهم في المفاهيم و القيم ، و يذكر **(الشطيبي ، 2014)** الحالة الاجتماعية لدى الفرد تعزز قدرته و قوته على تحقيق ما يريد على حساب من هم أقل منه ، فالتقارب بين الحالات الاجتماعية لدى طلبة يلغي القدرة على ممارسة التنمر الالكتروني على حساب الافراد الذين هم اقل من غيرهم ، و كونهم يعيشون في بيئة و مجتمع واحد و دين واحد و ثقافية متقاربة فإن هذا يشكل تقاربا في المعايير و العادات والثقافات لدى الطلبة ، و قد اشارت **نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا و اخرون** الى ان التنشئة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعلم الفرد الاساليب السلوكية ، اذ ان الافراد يكتسبون سلوكاتهم عن طريق نماذج و انماط سلوكية ملاحظة من الاسرة او

الاصدقاء او المدرسة .. الخ ، و يؤكد اصحاب هذه النظرية على سلوك التنمر هو سلوك متعلم من التنشئة الاجتماعية و اساليب التربية فيصبح التنمر الالكتروني سلوك مستمد من البيئة الاجتماعية التي يعيشها و يتلقى منها مختلف النماذج السلوكية .

و يمكن ايضا تفسير غياب الفروق في مستوى التنمر الالكتروني تبعا لمتغير التخصص لدى افراد العينة هو ان تنمر الالكتروني يعود لتأثير الاعلامي لشبكات التواصل الاجتماعي و دورها في بناء و التأثير على البناء الثقافي و الفكري لدى الطلبة و تأثرهم بها نتيجة تسهيل التفاعلات بغض النظر عن البعد الجغرافي مما يسهل انتقال الافكار و المفاهيم الاجتماعية مع غياب الرقابة في الفضاء الالكتروني ، و مع انتشار صانعي المحتوى في منصات التواصل الاجتماعي كالمدونات و الفيسبوك و غيرها الذين يشاركون في تأثير على الافراد عن طريق مشاركة المعلومات و المنشورات و الصور و الفيديو و نشره على نطاق واسع عبر مختلف المنصات و التي تعبر في كثير من الاحيان عن افكارهم المعرفية المختلفة بايجابياتها و سلبياتها ، و يرى اصحاب **النظرية المعرفية** ان التنمر الالكتروني يرجع الى مختلف المواقف الاجتماعية المعاشة وانعكاساتها على حياة الفرد النفسية، ما يؤدي به إلى تكوين مشاعر التعصب والكراهية و هذه المشاعر تتحول إلى إدراك داخلي يقود صاحبه إلى ممارسة العدوان كالتنمر الالكتروني ، أكد **إليس Ellis** على دور الأفكار اللاعقلانية في الاضطرابات كالتنمر الالكتروني من خلال العلاقة بين الأفكار ومعتقدات الفرد عن ذاته وعن الآخرين من جهة و بين السلوك من جهة اخرى ، كما انها ترى ان التنمر يرجع لفشل في القدرة على النجاح و الانجاز و كذلك في فهم اسباب الفشل و انجاح مما ينعكس على سلوكاته ، و هذا ما قد يقود الى مشاركة سلوكات الكراهية و التعصب و توجيهها نحو الافراد و نشرها داخل مواقع التواصل كون هذه المواقع لا تخضع لرقابة او المساءلات القانونية في بعض الاحيان .

4- عرض و تفسير نتائج التساؤل الثالث :

و يهدف هذا التساؤل لمعرفة مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، حيث قسمت إلى ثلاث مستويات وفق مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل، وقد تحصلنا على النتائج التالية:

جدول (17): نسب وتكرارات مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة

المستوى	التكرار	النسبة
منخفض	11	18.3
متوسط	42	70
مرتفع	7	11.7
المجموع	**50**	**100**

يتبين من خلال الجدول أن أعلى نسبة كانت لصالح المستوى المتوسط حيث قدرت بـ 70% ، ما يشير إلى أن أغلب أفراد العينة يعانون من الشعور بقلق المستقبل ، مع نسبة قليلة منهم 18.3% كان القلق لديهم منخفضا ، و 11.7% كان القلق مرتفعا .

و نجد ان الدراسة الحالية تختلف مع دراسة (**دراسة بولانسكي 2005)** التي توصلت النتائج إلى أن (81%) من طلبة كليات كان لديهم مستوى قلق مستقبل مرتفع في حين قد توصلت الدراسة الحالية ان اغلب افراد العينة يعانون من قلق المستقبل بدرجة متوسطة تقدر ب 70% ، و يمكن تفسير هذا الى ان الطالب اليوم و مع وجود درجة متوسطة لديه من قلق المستقبل فإنه يملك فرص و خيارات متاحة اكثر من قبل بحيث ان الطلبة يركزون على البحث و انتهاز هذه الفرص بدلا من البقاء حول قلقهم تجاه مستقبلهم .

و يمكن تفسير هذه النتيجة ان الطلبة الجامعيين مستوى ثانية ماستر كونهم على اعتاب باب التخرج فإن المستقبل يشكل عاملا مهما لتجسيد التوقعات و الطموحات التي يحملونها على ارض الواقع ، على الرغم من ان المستقبل مع ما يحمله من مجهول و تحديات فإن الطلبة المقبلين على التخرج يتطلعون لتحقيق الاهداف المحددة لمستقبلهم ، و يمكن القول ان هذه النتيجة ترجع الى ان الطلبة على استعداد للاستجابة للمواقف المستقبلية و ذلك راجع للخبرات المتراكمة من تعليمهم الاكاديمي و تعاملهم مع مختلف المواقف التي واجهتهم خلال دراستهم في الجامعة .

و تفسر الباحثتان هذه النتيجة تعود الى ان الطلبة يسعون لتحقيق ذواتهم و تحقيق المكانة الاجتماعية بعد التخرج و هو دافع لتحقيق امكانياتهم و التعبير عنها في الواقع و يعتبر المستقبل جزءا من نموهم الشخصي ، لذلك فإن حصولهم على الدعم النفسي المناسب يساعد على تخفيف هذا القلق ، لذى يسعون

لاكتساب المزيد من المهارات و الاستراتجيات لتحقيق الذات و محاولة مواجهة مسببات القلق التي قد تواجههم ، و من خلال العمل و التعلم و الجهد الذي يبذله الطلبة في مختلف النشاطات الاكاديمية فإنهم يطورون استجاباتهم لمختلف المواقف المستقبلية و يتوقعون النجاح و الوصول الى الاهداف التي تم تحديدها ، و لضمان تحقيق هذه الاهداف فإنهم يسقطون كل مسببات القلق نحو المستقبل حتى لا تؤثر على صورة المستقبلية التي تم رسمها و تحقيق ذواتهم و المكانة الاجتماعية التي يسعون اليها .

كما يمكن ان تعزى هذه النتيجة ان الطلبة يسعون لإيجاد معنى لحياتهم و ان وجود قلق المستقبل لا يعني بالضرورة وجود اضطراب لديهم ، اذ ان قلق المستقبل هو سمة اساسية للإنسان و يدفعه للاستجابة للمثيرات و المواقف المتغيرة ، لذلك وجود هذا القلق قد يشكل حافزا للطلبة على بذل المزيد من الجهود لتلبية التوقعات التي يطمحون اليها و التي يتوقعها منهم المجتمع ، و حسب **النظرية الانسانية** التي تعتبر القلق خاصية انسانية لذلك يواصل البحث عن قيمة و معنى كامن من حياته .

5- عرض و تفسير نتائج التساؤل الرابع :

ويبحث هذا التساؤل في مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص، وقد استخدمنا اختبار ت لعينتين مستقلتين لفحص الفروق نظرا لتوفر شروطه من حجم عينة أكبر من 30 واعتدالية توزيع بياناته، وقد توصلنا للنتائج التالية:

جدول (18) : يوضح نتائج اختبار ت للفروق بين التخصصات لمقياس قلق المستقبل

المقياس	التخصص	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ف	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	**ارشاد**	26	114.23	21.94	1.15	0.287	−0.697	0.48
	علم النفس	24	118.88	28.09			−0.720	0.47

نلاحظ من خلال الجدول أن مستوى الدلالة لاختبار ليفين للتجانس بلغت 0.287 وهي أكبر من 0.05 ، وهذا يدل على عدم وجود فروق في تباين درجات المجموعتين (الارشاد ، علم النفس) ، وعليه

يترتب قراءة القيمة الأول لاختبار ت (0.607) الذي كان مستوى دلالتها أكبر من 0.05 ، ومنه نستنتج عدم وجود فروق في متوسطات درجات مقياس قلق المستقبل ترجع لمتغير التخصص.

و تفسر الباحثتان نتيجة عدم وجود فروق في قلق المستقبل تبعا لتخصص بسبب ان طلبة سنة ثانية ماستر ارشاد و توجيه و علم نفس تربوي قد اختارو تخصصهم الدراسي عن قناعة و رضى و لهم ميول نحوه ، اذ ان الطلبة يدركون اهمية تخصصهم الذي اختاروه مع ادراكهم لرغباتهم و الى جانب قدراتهم ، فالطالب الذي اختار تخصصه بقناعة يرى ان تخصصه يتوافق مع مجال تخصصه فيقوم بتحديد اهداف واقعية و واضحة و تكون قابلة لتحقيق بناءا على تخصصه و يضع خطوات عملية لتحقيق هذه الاهداف ، و خلال مدة دراسته الجامعية فإنه يتجه الى تنمية مهاراته و التأقلم مع مختلف المواقف التي تواجهه و اكتساب مهارة حل المشكلات .

و يمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص الى ان قلق المستقبل يعود لعوامل الشخصية و الذاتية و الصحية لدى فرد و كذلك عوامل اجتماعية و بيئية ، و بغض النظر عن التخصص الدراسي الذي يدرسه الطالب فإن التخصص ليس العامل المسبب لقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي ، و يشير **(سكينر)** أن السلوك هو نتاج مرور الفرد بخبرات تثري القلق وتعززه بدرجة جعلت منها مثيرا قويًا ومستمر و هذا ما يجعل الطلبة الجامعيين يشعرون بقلق تجاه المستقبل من خلال تعرضهم لمختلف المثيرات الخارجية التي يتعرضون لها في محيطهم ، و يضيف **(باندورا)** في هذا الصدد حدوث متغيرات غير مرغوبة مع وجود استعداد للقلق لدى الطالب نتيجة المفاهيم السلبية عن ذاته و قدراته تسبب القلق لديه .

و قد ترجع هذه النتيجة الى اكتساب الطلبة سنة ثانية ماستر شعبة علوم تربية مزيد من خبرات و المعارف التي اكتسبوها في دراستهم لتخصصي ارشاد و توجيه و علم نفس التربوي خلال السنوات السابقة ، و خلال هذه الفترة التي اكسبتهم مزيد من الخبرات و المهارات من خلال مزاولت دراسة تخصصهم فقد اصبح الطلبة قادرين على التعامل مع الصعوبات التعليمية التي قد تواجههم في التخصص ، و عليه لم يعد متغير التخصص الدراسي عاملا يثير قلق المستقبل لدى طلبة سنة ثانية ماستر شعبة علوم تربية.

خاتمة

الخاتمة :

تطرقنا في دراستنا الحالية الى التعرف عن العلاقة بين التنمر الإلكتروني و قلق المستقبل لدى طلبة الجامعيين سنة ثانية ماستر تخصصي إرشاد و توجيه و علم النفس التربوي بجامعة محمد خيذ بسكرة ، بإعتبار ان التنمر الالكتروني ظاهرة غير مرغوب فيها لدى الطالب لما ينجر عنه من سلبيات و كذلك قلق المستقبل الذي يمثل حالة نفسية سلبية و كلاهما ينجر عنه مشكلات قد تمس الطلبة الجامعيين

و نظرا لاهمية الموضوع و بناءا على ما سبق حاولنا من خلال الدراسة الحالية الكشف عن علاقة الارتباطية بين التنمر الالكتروني و قلق المستقبل لدى الطلبة سنة ثانية تخصصي إرشاد و توجيه و علم النفس التربوي. و قد تم التوصل الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنمر الالكتروني و قلق المستقبل لدى أفراد العينة .

و انطلاقا من النتائج المتحصل عليها يمكن فتح المجال لدراسات مماثلة كالبحث في :

- علاقة التنمر الالكتروني أو قلق المستقبل بمتغيرات اخرى كاساليب التنشئة الاسرية ، القلق الاجتماعي ، تقدير الذات، الصلابة النفسية وغيرها.
- تصميم برامج ارشادية لخفض التنمر الالكتروني .
- بناء برامج ارشادية لخفض قلق المستقبل .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- الدوسقي مجدى محمد. (2016)، مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين، دار جوانا للنشر والتوزيع، القاهرة.

2- أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة (2020) تأثير التنمر الالكتروني على التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة اريد الاهلية ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 36 (5)
متاح عبر الرابط :

/https://journals.najah.edu/journal/anujr-b/issue/anujr-b-v36-i5/article/1908

3- اسماء محمد السيد لطفي (2021) ، الهوية الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة ، جامعة الازهر كلية التربية بالقاهرة مجلة التربية العدد 189 الجزء 2
متاح عبر الرابط :
https://journals.ekb.eg/article_160528_705c7e311bf883d892dea48e9cfe89bc.pdf

4- اشرف محمد (2019) الاغتراب النفسي و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس فرع طولكوم ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير ، جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)
متاح عبر الرابط :

5- الأسماء محمد مصطفى (2016) ، استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و انعكاساتها على تشكيل قيم الشباب الجامعي ، المجلة العلمية بحوث الصحافة ، العدد 8
متاح عبر الرابط :

https://sjsj.journals.ekb.eg/article_91098_39922a43cc7a4bff155d655f08179d12.pdf

6- الحميري ساهرة قحطان عبد الجبار. (2020)، برنامج إرشادي انتقائي في الدعم النفسي الإيجابي للحد من التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد (28)، العدد (6)، تم الإسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/261544906_a_ldqt_walqablyt_llayha_ldy_shhwd_alyan_mn_alrashdyn_wlaqthma_balwaml_alkhmst_llshkhsyt

7- الخولي محمود سعيد إبراهيم. (2022)، فعالية الإرشاد الانتقائي التكاملي في خفض مستوى التنمر الالكتروني لدى الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، المجلد (4)، العدد (14)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/306255224_bd_alkhsays_alnfsyt_waldymwjrafyt_ldy_dhaya_aljraym_almkhtlft

8- الرقاص خالد بن هايف. (2021)، التنمر الإلكتروني وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية للتشر العلمي، العدد (29)، تم الاسترجاع من موقع WWW.asjp.net

9- الشناوي أمنية. (2024)، الكفاءة السيكومترية لمقياس التنمر الالكتروني، كلية علم النفس جامعة

المنوفية، تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/306255173_alkfat_alsykwmtryt_lmqyas_altnmr_alalktrwny

10- الصويلح عبد الملك أحمد عبد الله، أحمد عمر عبد الجبار محمد. (2023)، بعض الآثار الاجتماعية الناجمة من التنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعات، مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، المجلد (13)، العدد (2)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/321918050_Traditional_Psychological_Tests_Usage_in_Forensic_Assessment

11- العتل محمد حمد. العجمي محمد علي عبد الله. الشمري أحمد شلال. (2021)، التنمر الإلكتروني لدى طلبة كلية التربية الاساسية بدولة الكويت وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد (1)، العدد (2)، تم الاسترجاع من موقع WWW.jser-kw.com

12- القاضي أمجد بدر ، الفقيه ديالا موسى. (2022)، معالجة التنمر الالكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب الأردني، مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث الإعلام وتكنولوجيا الاتصال، جامعة اليرموك، العدد (9)، مجلد (1)، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/334454457_althkm_fy_aldhat_kmdl_llaqt_slwk_altnmr_walasthdaf_lh_basalyb_almamlt_alwaldyt_ldy_aldhaya_walmtnmryn

13- الكندري عذاري جعفر، الزايد صفية طه. (2019)، درجة إنتشار التنمر ضد الموهوبين أكاديميا من وجهة نظرهم وحاجتهم للإرشاد النفسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (3)، العدد (24)، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/346607218_BIG_FIVE_FACTORS_OF_PERSONALITY_AND_COGNITIVE_STYLES_Overview_Cross-Cultural_Studies

14- العميري أبرار محمد عواض عويض. (2021)، التنمر الإلكتروني والانسحاب الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، قسم علم النفس (الإرشاد النفسي) كلية التربية جامعة أم القرى، العدد (9)، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/261544779_alastda_alhr_wlaqth_bkl_mn_ftrt_alahtfaz_walthqt_ldy_shhwd_alyan_drast_shbh_tjrybyt

15- الفيروزآبادي (2005) ، قاموس المحيط ، دار الحديث للقاهرة ، ط2

متاح عبر الراط :

https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%A7%D9%85%D9%88%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%8A%D8%B7-%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB-pdf

16- القاضي وفاء أحمد أحميدان. (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/261547470_alasham_alnsby_lmkwna

t_qaymt_bar_-
_awn_lnsbt_aldhka_alwjdany_fy_altnbw_basalyb_almjabht_ldy_tlbt_aljamt

17- باحمد، جويدة(2018)، قلق المستقبل لدى تلاميذ التعليم عن بعد المتمدرسين بمركزي تيزي وزو و بجاية ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، المجلد 7 العدد2

متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/72511

18- بوروبة امال (2021) قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على تخرج في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) ، مجلة الروائز ، المجلد 5 العدد 2

متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/175767

19- بن دادة سهيلة، محمد كريم فريحة. (2021)، مظاهر التنمر الإلكتروني لدى الطلبة الجامعيين، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد (10)، العدد (3)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/261547470_alasham_alnsby_lmkwnat_qaymt_bar_-
_awn_lnsbt_aldhka_alwjdany_fy_altnbw_basalyb_almjabht_ldy_tlbt_aljamt

20- توجي عائشة، معمري حمزة . (2022)، أساليب مواجهة التنمر الإلكتروني لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة غرداية، مجلة روافد، المجلد (7)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/309121129_Knowledge_about_sources_of_dietary_fibres_and_health_effects_using_a_validated_scale_a_cross-country_study

21- بحادق رجاء بنت عمر سعيد. (2021)، مفهوم التنمر الالكتروني عند الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ومدى تعرضهم له في مدينة الرياض المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/334454457_althkm_fy_aldhat_kmdl_llaqt_slwk_altnmr_walasthdaf_lh_basalyb_almamlt_alwaldyt_ldy_aldhaya_walmtnmryn

22- بلول أحمد. (2023)، التنمر الإلكتروني أشكاله وأسباب إنتشاره في بيئة العمل، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور بالجلفة، المجلد (8)، العدد (2)، تم الإسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/261544151_anmat_alslwk_almshkl_ldy_almrahqyn_drast_astkshafyt_ly_tlab_mhafzt_almnwfyt

23- بن عريبة لحبيب. (2022)، التنمر الالكتروني من وجهة نظر مستشاري التوجيه والارشاد المدرسي والمهني، مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، جامعة تلمسان، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/306255173_alkfat_alsykwmtryt_lmqyas_altnmr_alalktrwny

24- بوذراع رحمة، إغمين نذيرة. (2024)، استراتيجيات مواجهة التنمر الالكتروني لدى المراهقين المتمدرسين بولاية قالمة، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران، المجلد (13)، العدد (1)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/319103642_d_alshkhsyt_nmt_dw_fy_aljnsy_althrsh_dhaya_ldhy_alsmwd_1_alshnawy_amnyt_d_shhatt_almnm_bdh_d_astar_a_aaldab_klyt_alnfs_lm_-_almnwfyt_jamt_almlkhs

25- ثناء هاشم محمد (2019) واقع ظاهرة التمر الالكتروني بدى طلاب مرحلة الثانوية في محافظة الفيوم و سبل مواجهتها (دراسة ميدانية) ، مجلة جامعة الفيوم التربوية و النفسية ، العدد 12 الجزء 2

26- جفال إيمان. (2022)، اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو القضايا البيئية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علوم الإعلام والإتصال، جامعة العربي التبسي.

تبسة، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/334454457_althkm_fy_aldhat_kmdl_llaqt_slwk_altnmr_walasthdaf_lh_basalyb_almamlt_alwaldyt_ldy_aldhaya_walmtnmryn

27- حصة بنت حميد السبيعي (2014) ، الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية و قلق المستقبل لدى طالبات جامعة ام القرى، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد 35
متاح عبر الراط :

https://journals.ekb.eg/article_143179.html

28- حاسي مليكة، شرارة حياة. (2020)، التنمر الالكتروني: دراسة نظرية في الأبعاد والممارسات، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/318664896_Benefits_of_dietary_fibre_to_human_health_study_from_a_multi-country_platform

29- حسن (2008) ، فاعلية استخدام بعض استراتجيات علم النفس الايجابي في تخفيف قلق المستقبل ، المجلة المصرية لدراسات النفسية ، العدد 58 ، المجلد 18
متاح عبر الراط :

https://ejcj.journals.ekb.eg/article_102498.html

30- حسنية حسين عبد الرحمن (2018) ، تصور مقترح لتغلب على التنمر الالكتروني في مدارس التعليم الاساسي بجمهورية مصر العربية على ضوء كل من خبرات استراليا و فلندا و الولايات المتحدة الامريكية ، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر ، العدد 177 الجزء الثاني
متاح عبر الراط :

https://jsrep.journals.ekb.eg/article_27346_1de2d60186b979415e969e74c095566b.pdf

31- خلفي رزقي ، هجيرة شيقارة (2017) منهجية تحديد نوع وحجم العينة في البحوث العلمية ، مجلة المعارف ، العدد 23

متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/92733

32- دعاء شلهوب (2016) ، قلق المستقبل و علاقته بالصلابة النفسية ، رسالة لنيل الماجستير في علم النفس ، الجامعة العربية دمشق ، سوريا

متاح عبر الراط :

http://mohe.gov.sy/master/Message/Mc/doaa%20shalhob.pdf

33- درويش عمرو محمد أحمد، الليثي أحمد حسن محمد. (2017)، فاعلية بيئة تعلم معرفي/ سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية جامعة حلوان، تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/309121129_Knowledge_about_sources_of_dietary_fibres_and_health_effects_using_a_validated_scale_a_cross-country_study

34- ديفيد هيرش ، مونيكا البرتيني (2023) عبر الرابط :

https://www.itu.int/ar/mediacentre/Pages/PR-2023-09-12-universal-and-meaningful-connectivity-by-2030.aspx

35- ريهام سامي (2018) ، التنمر الالكتروني و علاقته بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ، مجلة العربية لبحوث الاعلام و الاتصال ، العدد 22

متاح عبر الراط :

https://journals.ekb.eg/article_108403_3a8cc5edad0380139f8040063a37ebb8.pdf

36- رحمين أمينة (2015) قلق المستقبل عند الطلاب الجامعة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر 2

متاح عبر الراط :

http://ddeposit.univ-alger2.dz:8080/xmlui/handle/20.500.12387/2718

37- زياد رشيد (2022) التنمر اإللكرتونـي وعالقته ابالضطرابت االنفعالية السلبية لدى الطلبة اجلامعين ، جملة دراسات نفسية ، المجلد 13 ، العدد 1

متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/210726

38- زقاوة احمد (2013) ، قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني ، مجلة الدراسات التربوية و النفسية ، جامعة السلطان فابوس ، مجلد 8 ، العدد 2 ، ص 13

متاح عبر الراط :

http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=101751

39- زين الدين زايخ (2022) ، جدلية العلاقة بين المنهج و الموضوع ، مجلة دفاتر المتوسط ، المجلد 6 العدد 2

متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/177565

40- سهام ضيف الله علي الفايدي (2017)، قلق المستقبل لدى طالبات جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات

متاح عبر الرابط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/47588

41- شراك حمزة. (2022)، مشكلات العمل المعرفي للطالب الجامعي في ظل نظام ل.م.د، قسم علم الاجتماع، جامعة العربي التبسي، تبسة، تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/319103642_d_alshkhsyt_nmt_dw_fy_aljnsy_althrsh_dhaya_ldhy_alsmwd_1_alshnawy_amnyt_d_shhatt_almnm_bdh_d_astar_a_aaldab_klyt_alnfs_lm_-_almnwfyt_jamt_almlkhs

42- صبحي آية كفينة، هيلات مصطفى قسيم. (2022)، التنمر الالكتروني (المتنمر- الضحية) لدى طلبة الجامعة في الأردن في ضوء التخصص والمعدل التراكمي والترتيب الميلادي والعمر والجنس، مجلة أريد الدولية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (5)، المجلد (3)، تم الاسترجاع من موقع https://doi.org/10.36772/arid.aijeps.2022.359

43- طواهر عبد الجليل .بلال عثمان . (2022) ، مناهج البحث العلمي و طرق الاختبار ، مجلة رؤى في الآداب والعلوم الإنسانية ، المجلد 1 العدد 4
متاح عبر الراط :
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/200153

44- طالة لامية. (2021)، التنمر الإلكتروني: قراءة في التأثيرات البسيكو-سوسيولوجية، كلية الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/261546097_Applying_Problem_Behavior_Theory_in_a_Developing_Arabic_Country_Egypt

عدة الزهرة.(2022)، التنمر الإلكتروني وعلاقته بفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي- الفايسبوك

نموذجا- مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، تم الاسترجاع من

موقع Journal of NeuroDevelopmental Disorders and Learning (univ-tlemcen.dz)

45- عبد القادر بن عبد الله فتوح(2001) ، الانترنت للمستخدم العربي ، مكتب الحبيكان ، الرياض
متاح عبر الراط :
https://ia903400.us.archive.org/17/items/women00000/Women02031.pdf

46- عماد عبده محمد علوان (2016) اشكال التنمر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بين الطلاب المراهقين بمدينة ابها ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، المجلد 35، العدد 168 الجزء الاول.
متاح عبر الراط :

https://jsrep.journals.ekb.eg/article_31443_5d8f77ab20cdf2c4f1ce34690b4182b6.pdf

47- عبد الرزاق إيمان خلف. (2023)، التنمر الإلكتروني وأثره على المجتمع المصري، دورية الانسانيات، كلية الآداب جامعة الدمنهور، العدد (60)، الجزء (6)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/306255224_bd_alkhsays_alnfsyt_waldymwjrafyt_ldy_dhaya_aljraym_almkhtlft

48- عبيب غنية. (2022)، ظاهرة التنمر في ضوء المقاربات النظرية المفسرة لها (نحو قراءة تحليلية تكاملية)، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد (11)، العدد (2)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/306255439_Lawyers'_Argumentation_Skills_A_Comparison_between_Criminal_and_Civil_Cases

49- عدة الزهرة.(2022)، التنمر الإلكتروني وعلاقته بفرط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي- الفايسبوك نموذجا- مجلة الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، تم الاسترجاع من موقع Journal of NeuroDevelopmental Disorders and Learning (univ-tlemcen.dz)

50- عبد الستار ابراهيم (2002) ، القلق قيود من الوهم ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة متاح عبر الراط :

https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82-

%D9%82%D9%8A%D9%88%D8%AF-%D9%85%D9%86-

%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%87%D9%85-pdf

51- عيسي ريم أحمد محمود. (2022)، مدى وعي الطالبات المعلمات بمفهوم التنمر وآثاره السلبية على طفل ما قبل المدرسة، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببور سعيد، العدد (24)، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/306255173_alkfat_alsykwmtryt_lmqyas_altnmr_alalktrwny

52- فايزة فاضل، مختارية بودكارة (2023) ، تاثير التنمر الالكتروني على الشعور بالامن النفسي لدى طلبة الجامعيين ، مجلة الروافد لدراسات و الابحاث العلمية في العلوم الاجتماعية و الانسانية ، المجلد 7 متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/219283

53- غالب بن محمد علي المشيخي (2009) ، قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة الطائف ، رسالة دكتوراه ، مكة المكرمة ، السعودية
متاح عبر الراط :

https://archive.org/details/1708-pdf

54- فوريس رميساء، محرزي مليكة.(2022)، ماهية التنمر الالكتروني (مفهومه، أشكاله، آثاره، واستراتيجيات مواجهته)، المجلة العلمية لتربية الطفولة المبكرة، المجلد (1)، العدد (2)، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/319208699_Resilience_among_sexual_harassment_victims_in_light_of_type_D_personality

55- كوام مكنزي (2013)، القلق و نوبات الذعر ، الثقافة العلمية للجميع ، ط 1
متاح عبر الراط :

https://books-library.net/files/download-pdf-ebooks.org-1509845293Cs0B6.pdf

56- لحلول فايزة (2022) واقع انتشار التنمر الالكتروني في الجامعة الجزائرية في ظل تفشي جائحة كورونا ، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف ، المجلد 7 العدد 2
متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/201669

57- كتفي جميلة (2015) ، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بمهارات الاتصال التنظيمي بالجامعة الجزائرية. دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة الإداريين بجامعة مسيلة ، مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماجستير قسم علم النفس ، تخصص : علم النفس العمل و التنظيم ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد خيذر بسكرة
متاح عبر الراط :
/http://thesis.univ-biskra.dz/1451

لحول فايزة (2022) ، واقع إنتشار التنمر الالكتروني في الجامعة الجزائرية في ظل تفشي جائحة كورونا، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف المجلد (7) العدد (2) تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/281858091_alqym_kmtgby_wqayy_dd_twrt_almrahqyn_fy_alslwk_almshki

58- فؤاد نعزم ، حنان بن علي (2017) تاثير شبكات التواصل الاجتماعي على منضومة القيم الثقافية للمجتمع ، مجلة سوسيولوجيا لدراسات و البحوث الاجتماعية ، العدد 1
متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/64042

59- محمد فاروق (2023) فاعلية نموذج حل المشكلة في خدمة الفرد في تخفيف من مخاطر التنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة ، مجلة الخدمة الاجتماعية عدد (66_102)
متاح عبر الراط :

https://egjsw.journals.ekb.eg/article_284690_3a95fba1632b942f8a4bea66bb17d09c.pdf

60- محمد وفاء. (2020)، التنمر الإلكتروني لدى طلاب التعليم ما قبل الجامعي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، جامعة سوهاج، مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد (9)، العدد (3)، تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/261545647_khbrat_altfkk_kmtghyr_mdl_lathr_altghdhyt_alrjyt_bd_altrf_ly_kl_mn_althqt_waldqt_ldy_shhwd_alyan_drast_tjrybyt

61- محمود عمر أحمد عيد. (2019)، واقع التنمر الالكتروني على شبكات التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة- دراسة حالة لجامعة الفيوم، كلية التربية، المجلة التربية، العدد (65)، تم الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/319103642_d_alshkhsyt_nmt_dw_fy_

aljnsy_althrsh_dhaya_ldhy_alsmwd_1_alshnawy_amnyt_d_shhatt_almnm_bdh_

d_astar_a_aaldab_klyt_alnfs_lm_-_almnwfyt_jamt_almlkhs

62- مدوري يمينة، زغدودي سارة. (2020)، التنمر الإلكتروني-الشكل الحديث للعنف-مجلة الضياء للبحوث النفسية والتربوية، تم الاسترجاع من موقع
https://www.researchgate.net/publication/289218631_Coping_strategies_in_relation_with_big_five_factors_of_personality_and_gender_among_Egyptian_university_students

63- منير بوراس (2023) ، المنهج الوصفي في الدراسات الانسانية والاجتماعية –العلوم القانونية نموذجا_ ،مجلة النبراس للدراسات القانونية ، المجلد 6 العدد 4
متاح عبر الراط :
https://www.asjp.cerist.dz/en/article/219709

64- محمد در(2017) ، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية – مؤسسة كنوز الحكمة لنشر و التوزيع – الجزائر
متاح عبر الراط :
https://drive.uqu.edu.sa/_/ksmatook/files/%D9%85%D9%86%D8%A7%D9%87%D8%AC%20%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AD%D8%AB/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A9%20%D9%81%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D9%87%D8%AC.pdf

65- محمود عبد العزيز يوسف ابو المعاصي (2021) ، القلق النفسي أنواعه وأسبابه وعلاجه
متاح عبر الراط :

https://www.noor-book.com/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-

%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87-
%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87-
%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87-pdf

66- محمد بن متلرك ال شري القحطاني (2016) ، قلق المستقبل و علاقته بالافكار ال غبر العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب و طالبات قسم علم النفس بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، العدد 21 ، ص 18

متاح عبر الراط :

https://imamjournals.org/index.php/jshs/article/view/403

67- نجوى السيد بنيس (2018) برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات المدركة في خفض قلق المستقبل ازاء المخاطر الاقليمية لدى طالبات جامعة الملك خالد ، مجلة كلية التربية ببنها ، العدد 114

متاح عبر الراط :

https://journals.ekb.eg/article_61223.html

68- نايف سرمد قيس ذنون. (2023)، التنمر الالكتروني عبر الإعلام الرقمي وعلاقته بالعنف لدى طلبة الجامعات الع راقية، قسم الإعلام جامعة الأنبار، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/334454457_althkm_fy_aldhat_kmdl_llaqt_slwk_altnmr_walasthdaf_lh_basalyb_almamlt_alwaldyt_ldy_aldhaya_walmtnmryn

69- نصراء مسلم حمد الغافري(2020)، تاكيد الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الكلية المهنية بعبري ، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات ، العدد 20

متاح عبر الراط :

https://www.eimj.org/uplode/images/photo/%D8%AA%D8%A3%D9%83%D9%

8A%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA_%D9%88%D8%

B9%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%AA%D9%87_%D8%A8%D9%82%D9%84%D9%82_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%82%D8%A8%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D9%86%D9%8A_%D9%84%D8%AF%D9%89_%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%84%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D9%86%D9%8A%D8%A9_%D8%A8%D8%B9%D8%A8%D8%B1%D9%8A..pdf

70- نجمة بلال(2021) ، قلق المستقبل و علاقته بالدافعية الانجاز الدراسي لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على عينة من طلاب القطب الجامعي تامدة تزي وزو ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد 15 ، العدد 1
متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/148912

71- نجاح و عايدة شعبان، 2012، فاعلية البرنامج الارشادي بتقنيات العقل و الجسم لخفض حد قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الاقصى بمحافظة غزة ،
متاح عبر الراط :

https://www.researchgate.net/publication/329530259_falyt_brnamj_arshady_btqnyat_alql_waljsm_lkhfd_hd_qlq_almstqbl_ldy_talbat_jamt_alaqsy_bmhafzt_ghzt

72- هشام عبدالفتاح المكانين، كنجاتي أحمد يونس كغالب محمد الحيارم (2018) التنمر إللكتركني لدل عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا كانفعاليا في مدينة الزرقاء ، مجلة الدراسات التربوية و النفسية – جامعة السلطان فابوس ، المجلد 12 العدد 1

متاح عبر الراط :

https://www.researchgate.net/publication/322766574_Electronic_Bullying_among_a_Sample_of_Students_with_Emotional_and_Behavioral_Disorders_in_Zarqa_City/fulltext/5a6f572caca272e425ea9f1d/Electronic-Bullying-among-a-Sample-of-Students-with-Emotional-and-Behavioral-Disorders-in-Zarqa-City.pdf

هبة مؤيد محمد(2010) قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية و النفسية ، العدد 26 . 27

/https://www.iasj.net

73- وفاء محمد (2020) ، التنمر إلالكترونى لدى طالب التعليم ما قبل الجامعى مدمنى مواقع التواصل الاجتماعى دراسة ميدانية فى مدينة سوهاج ، مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، المجلد 9 العدد 3

متاح عبر الراط :

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/126118

74- واري إيمان. (2023)، مراحل التنمر الالكتروني الجنسي وآليات قوانين العقل الباطن في عملية

الاستدراج العاطفي الجنسي ودور المبتز النرجسي المنحرف أنموذجا، مجلة روافد، المجلد (7)، تم

الاسترجاع من موقع

https://www.researchgate.net/publication/306255224_bd_alkhsays_alnfsyt_wal

dymwjrafyt_ldy_dhaya_aljraym_almkhtlft

75- وسار نوال. (2021)، التنمر الإلكتروني في الجزائر بين حرية التعبير وانتهاك الخصوصية، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الانسانية، المجلد (6)، العدد (3)، تم الاسترجاع من موقع https://www.researchgate.net/publication/261546015_athr_alzlal_allfzyt_ly_dqt

_trf_shhwd_alyan_ly_aljany_fy_dw_alastqlal_-

_alatmad_ly_almjal_aladraky_wajra_alrd_almstkhdm

76- وليد سرحان، 2014، القلق ، دار مجدلاوي للنشر ، عمان

متاح عبر الراط :

https://books4arabs.com/BORE02-1/BORE02-1442.pdf

77- وصال عز الدين بوغطاس (2021) ، أثر التحول البرامجٌ لجامعة الطائف علي 02/02 مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة ، المجلة العلمية لكلية التربية – جامعة اسيوط ، المجلد 37 العدد 6

متاح عبر الراط :

https://journals.ekb.eg/article_183941_f0fc991a6daac315ecb88996dccde157

.pdf

78- يمينة مدوري (2021) ، التنمر الالكتروني مقاربة مفاهيمية ، مجلة التكامل في البحوث العلوم الاجتماعية و الرياضية ، المجلد 5 ، العدد 2

متاح عبر الراط :

file:///C:/Users/El%20Amel/Downloads/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%8A-(%D9%85%D9%82%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%A9-%D9%85%D9%81%D8%A7%D9%87%D9%8A%D9%85%D9%8A%D8%A9)-cyberbullying-(conceptual-approach-(.pdf

المراجع الاجنبية :

bolanowki w. 2005 anxiety about professional futur among doctors

https://www.researchgate.net/publication/7162118_Anxiety_about_professional_future_among_young_doctors

Habibullah Magsi , Nadia Agha ,

Shah Abdul Latif (2017) Understanding cyber bullying in Pakistani context: Causes and effects on young female university students in Sindh province , New Horizons, Vol. II. No.1

https://www.researchgate.net/publication/315474989_Understanding_cyber_bullying_in_Pakistani_context_Causes_and_effects_on_young_female_university_students_in_Sindh_province

ملاحق

الملحق رقم -01- التنمر الإلكتروني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة –

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية – شعبة علوم التربية–

التعليمة :

اخي الطالب اختي الطالبة تحية طيبة و بعد :

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص : " إرشادو توجيه " بعنوان التالي :

التنمر الإلكتروني و علاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعة – دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي بجامعة محمد خيضر – بسكرة

نرجو منكم قراءة كل فقرة بدقة ، ثم إختيار الإجابة بصراحة بما ينطبق عليكم بوضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن رأيك علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، لأن أفضل إجابة هي التي تعكس رأيك و إحساسك الصادق ، و أرجو عدم ترك أي فقرات دون إجابة ، و نعلمكم أن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة و ستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي .

مع خالص شكرنا و تقديرنا على تعاونكم

البيانات الشخصية :

التخصص الدراسي : .....

الرقم	البند	دائما	غالباً	أحيانا	نادرا	أبدا
01	تم تهديدك عبر الهاتف الخلوي(الموبايل) .					
02	تلقيت رسائل قصيرة بذيئة .					
03	التعرض للسخرية و االستهزاء عبر غرف الدردشة االلكترونية .					
04	نشر صورك الخاصة بعد تشويهها عبر وسائل التواصل االجتماعي .					
05	نشر اشاعات و اكاذيب عنك عبر المواقع االلكترونية .					
06	التهديد باإليذاء البدني من خالل رسائل البريد االلكتروني .					
07	اطالق اسماء عليك غير النقة و تداولها غبر وسائل التواصل االجتماعي					
08	الوشاية بك عند اصدقائك عبر رسائل البريد االلكتروني او الرسائل القصيرة .					
09	رفض مشاركتك في غرف الدردشة االلكترونية .					
10	نشر فيديوهات خاصة بك عبر وسائل التواصل االجتماعي بعد اجراء تعديالت مسيئة فيها .					
11	السخرية منك عبر رسالة قصيرة SMS .					
12	االقصاء من غرف الدردشة االلكترونية .					
13	تلقي صور خادشة للحياء رغما عنك .					
14	نشر اسرارك الشخصية عبر االنترنت .					
15	انتحال شخصيتك على مواقع التواصل االجتماعي و اظهارك بصورة سيئة					
16	إقصاءك من االلعاب الجماعية عبر االنترنت عن عمد إلحراجك .					
17	تجاهل تعليقاتك عبر مواقع التواصل االجتماعي عن عمد .					
18	تلقي برامج عبر البريد االلكتروني هدفها الحصول على معلوماتك الشخصية .					
19	فرض اراء و معتقدات عليك عبر مواقع التواصل االجتماعي .					
20	السخرية من مظهرك عبر مواقع التواصل االجتماعي .					
21	تلقي دعاوي للدخول في دردشة غير النقة اخالقيا .					

22	الحجب او االقصاء من برنامج المراسلة الفورية .					
23	االزعاج من خالل افراد يفرضون انفسهم عليك عبر برامج المراسالت الفورية (الواتس ، الفيس ، مسنجر .الخ) .					
24	الدخول الى حسابك الشخصي و نشر محادثتك الخاصة عبر مواقع التواصل االجتماعي					
25	تلقي رسائل عبر وسائل التواصل االجتماعي خادشة للحياء .					
26	نشر صور او مقاطع فيديو تسيء اليك عبر وسائل التواصل االجتماعي .					

الملحق رقم -02- : مقياس قلق المستقبل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة –

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية – شعبة علوم التربية–

التعليمة :

اخي الطالب اختي الطالبة تحية طيبة و بعد :

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص : " إرشادو توجيه " بعنوان التالي :

التنمر الإلكتروني و علاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعة – دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة ثانية ماستر تخصصي ارشاد و توجيه و علم النفس التربوي بجامعة محمد خيضر – بسكرة

نرجو منكم قراءة كل فقرة بدقة ، ثم إختيار الإجابة بصراحة بما ينطبق عليكم بوضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن رأيك علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، لأن أفضل إجابة هي التي تعكس رأيك و إحساسك الصادق ، و أرجو عدم ترك أي فقرات دون إجابة ، و نعلمكم أن إجاباتكم ستحظى بالسرية التامة و ستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي .

مع خالص شكرنا و تقديرناعلى تعاونكم

البيانات الشخصية :

التخصص الدراسي : .....

الملاحق

الرقم	العبـــــــــــارة	معترض بشدة	معترض	لا أستطيع تحديد رأيي	موافق	موافق بشدة
01	يجعلني التفكير في المستقبل متشائما					
02	يخيفني التغير الذي يطرأ على العالم					
03	تقلقني التغيرات السياسية المتوقع حدوثها في المستقبل					
04	أشعر بعدم الامان بالنسبة لحياتي المستقبلية					
05	يصيبني القلق على ما سيحدث لي مستقبلا					
06	يشغلني التفكير بخصوص حياتي في المستقبل					
07	يقلقني التفكير في المستقبل					
08	يجعلني التفكير في حياتي المستقبلية مضطربا					
09	تراودني فكرة موت شخص عزيز لي					
10	تنتابني وساوس بأنني سأموت قريبا					
11	تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في الأسعار					
12	يقلقني ما يطرأ على القيم من تغيرات					
13	أخشى دائما من زيادة موجة العنف و الإرهاب					
14	أشعر بأن المستقبل سيمثل لي مشكلة					
15	أشعر بالطمأنينة و الهدوء بالنسبة لحياتي المستقبلية					
16	أشعر بأنني سأحرم من الأولاد					
17	أعتقد أن تفكيري في المستقبل هو المصدر الأساسي للقلق					
18	استغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن أن يكون عيه مستقبلي					

19	أعتقد أن التفكير في الكوارث الطبيعية المتوقعة					
20	أعتقد أن معدل الوفيات ستزداد مستقبلا					
21	يضايقني كثيرا الحديث عن الموت					
22	أخشى من انتشار الأمراض الخطيرة (الوبائية)					
23	أخاف من انتشار الحروب واستخدام الاسلحة الفتاكة					
24	أخشى من نقص المياه في المستقبل					
25	تشغلني مشكلة الزيادة المستمرة في السكان					
26	أشك في تحقيق طموحي الدراسي					
27	أشعر أنني سأكون مستقرا في حياتي المقبلة					
28	أشعر أنني سأكون من المتفوقين في مجال تخصصي					
29	أشعر أنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة					
30	أخشى من صعوبة الحصول على عمل في المستقبل					
31	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي الاسرية					
32	اعتقد أن حياتي الاسرية ستكون سعيدة					
33	يشغلني التفكير في احتمال فشل حياتي					
34	تراودني كثيرا فكرة إصابتي بالأمراض					
35	أشعر أنني سأتعرض لمشاكل صحية خطيرة					
36	اخاف من الموت					
37	أشعر أن المستقبل غامض					
38	يقلقني تأخر سن الزواج بين الشباب					
39	زيادة الآثار السلبية للتقنيات الحديثة مثل: الفضائيات ، الأنترنت، الهواتف المحمولة					
40	أخشى من تلوث البيئة					