أثر برنامج تدريبي في تمكين ضحايا التنمر المدرسي لدى عينة من طلبة الصف السادس الابتدائي

أسماء عبد الحسين محمد
كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية

ملخص

سعت الدراسة تعرف أثر برنامج تدريبي في تمكين ضحايا التنمر المدرسي لدى عينة من طلبة الصف السادس الابتدائي .

تألفت عينة الدراسة من (١٨) تلميذاً تم اختيارهم من مدرستي (العباس الابتدائية ومدرسة العطاء) بصورة قصدية، لوجود العدد الكافي ممن حصلوا على درجات عليا على المقياس التشخيصي لضحايا التنمر، وتم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين ، حيث تألفت المجموعة الضابطة من (٩) تلاميذ من مدرسة العطاء فيما تألفت المجموعة التجريبية من (٩) تلميذاً من مدرسة العباس مع مراعاة التكافؤ للمجموعتين .وقامت الباحثة بتطبيق برنامج تدريبي استند الى مبادىء النظرية المعرفية السلوكية على أفراد المجموعة التجريبية حيث استمر البرنامج على مدى (١٣) جلسة ،مدة كل جلسة (٥٠) دقيقة، في حين لم يتلق أفراد المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي .ولتحقيق أهداف البرنامج طبق المقياس التشخيصي لضحايا التنمر المدرسي لاختيار العينة ، كما تم تطبيق مقياس ضحايا التنمر يقيس شدة التنمر الذي تعرض له الضحايا .وتم تحليل البيانات احصائياً باستخدام اختبار (ولكوكسن) و(مان وتني) لبيان أثر البرنامج التدريبي في تمكين ضحايا التنمر المدرسي .وأظهرت النتائج وجود فرق دال احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ،كما وجد فرق دال احصائياً بين عينتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، في حين لم يوجد فرق دال احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وخلصت الدراسة الى استنتاج مفاده ان البرنامج ذو فاعلية في تمكين قدرات ضحايا التنمر ، وأوصت الدراسة باجراء دراسات تهتم بالبرامج العلاجية للمتنمرين والحد من سلوك التنمر على مختلف المستويات العمرية ،والاهتمام بالبرامج الوقائية للحد من ظاهرة التنمر.

The impact of a practical treatment program in enabling victoms of bullying in a sample of 6th graders

Asmaa Abd Al hseen Muhmed
College of Education for Women – Educational & Psychological Sciences Dept.

Abstract

This study was aimed to explore the impact of a practical program on supporting and reducing symptoms of school bulling victims in a sample of student in the sixth grade. The study sample consisted of (18) students that have been chosen from two schools (Al-Abass and Alataa') it was an intended sample, because there were enough student with high scores in bulling victims diagnostics test, the sample was divided into two groups: the control group of (9) student from (Alataa') school, and the experimental group consisted of (9) student from Alabass) school keeping in mind to keep the two groups equivalent in maintaining equal controls.

The researcher applied the practical program which is based on cognitive behavioral therapy with the individuals of the experimental group. The program consisted of 13 sessions, 50 minutes each. The control group did not receive any treatment. To achieve the purpose of the study, school bulling diagnosis have been applied to chose the sample of the study, a scale was also used on bulling victims to know the intensity or level of bulling the victims have been exposed to.

Data was analyzed statistically based on tests of (Wilcoxon) and (Mann Witney) to measure the effect of the treatment in school bulling victims. Results show significant differences between the two tests pre and after in favor of the experiment group after applying the program, the other hand there wasn't any differences in the pre and after test in the control group. The abstract result of this study was to deduce the effectiveness in supporting and reducing symptoms on bulling victims. The study recommended conducting more studies concerning treatments programs for different age groups and founding treatment centers.

مشكلة الدراسة

يعد التنمر من أبرز المشكلات المدرسية في العصر الحالي، ولا سيما أنها ظاهرة تنتشر انتشاراً خفياً بعيداً عن انظار المعنيين والمختصين في المدارس، فسلوك التنمر يمارسه فئة من الطلاب ضد فئة أخرى وهم المستضعفون. والذي يتيح عنه شعور بالألم والخوف، وقد يكون هذا السلوك جسديا أو لفظيا أو عاطفياً أو نفسيا. وقد وجد أن لمشكلة التنمر آثار سلبية على المتنمر وضحيته، إذ يعاني كلاهما من تدنٍ في الصحة النفسية وفقدان الثقة وتدنٍ في تقدير الذات ومشكلات في تكوين صداقات يمكن الوثوق بها، كما يعاني الضحية من القلق والاكتئاب وقد تعم مشاعر الضحية على معظم أدائه في البيت والمدرسة وقد تدوم هذه الآثار لفترة طويلة.

هذا كان دافعاً للقيام بالدراسة بالإضافة إلى أن الظاهرة لا تلقى الاهتمام الكافي في المجتمع العربي الأمر الذي يبدو واضحاً من عدم وجود بيانات وإحصائيات كافية حول ممارسة التنمر في المجتمعات العربية، بهذا يحتاج المجتمع العربي إلى تسليط الأضواء على هذه الظاهرة والاهتمام بها خصوصاً أنها من القضايا غير المتداولة في ظل ممارسة أنواع من القهر الاجتماعي في مجتمعاتنا.

ونتيجة لما يحدثه التنمر من تأثيرات سلبية واضطرابات شديدة في سلوك الفرد، فقد اتجه الكثير من الباحثين لدراسته والتعرف على تأثيراته المختلفة ،كما اتجهت دراسات اخرى لبناء برامج علاجية للحد من سلوك المتنمرين ، وقد كشفت هذه الدراسات عن تاثيرات متفاوته لهذه البرامج في خفض سلوك التنمر وفقا لنوع المتغيرات والتقنيات المستخدمة غير ان الدراسات العربية _بحسب علم الباحثة _ لم تتطرق الى برامج لتمكين ضحايا التنمر لذا تساءلت الباحثة عن : هل هناك أثر لبرنامج تدريبي في تمكين ضحايا التنمر المدرسي لدى عينة من الصف السادس الابتدائي .

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله وهو سلوك التنمر هذا السلوك يعد مشكلة لم تحظ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين في مجتمعنا العراقي.

كما تبرز أهمية الدراسة في أنها تسعى فئة خاصة من فئات المجتمع وهي الفئة المهيئة لدخول مرحلة المراهقة وهي من المراحل التي تمتاز بسرعة التغيرات الجسمية والانفعالية والاجتماعية فهي مرحلة تحتاج إلى الاهتمام والرعاية من أجل إعدادهم للحياة ومواجهة صعوباتها.

بالإضافة إلى أن الدراسة تتضمن برنامج تدريبي يحتوي على جملة من المهارات والسلوكيات التي سوف تساعد في تمكين ضحايا التنمر، هذا البرنامج الذي سوف يكون بين أيدي العاملين في مجال الإرشاد والذي سيساهم في معالجة ظاهرة التنمر والحد من انتشارها ولا سيما المراهقين منهم.

وستأتي هذه الدراسة لتعزيز الأبحاث حول موضوع التنمر وماله من آثار سلبية من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية، فالوقوف على العوامل المسببة لهذه الظاهرة سيساعد المهتمين والمختصين على التخطيط المناسب ووضع البرامج الوقائية والعلاجية.

أهداف البحث

أولا: بناء برنامج تدريبي لتمكين ضحايا التنمر لدى عينة من الصف السادس الابتدائي.

ثانيا :**التعرف على فاعلية** البرنامج المذكور من خلال التحقق من الفرضيات الاتية :

- الفرضية **الأولى: لافرق ذو** دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس التنمر قبل تطبيق البرنامج وبعده .
- الفرضية الثانية: **لافرق ذو** دلالة احصائية عند مستوى دلالة(٠.٠١) بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطةعلى مقياس التنمر بعد تطبيق البرنامج التدريبي .
- الفرضية الثالثة : لافرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنمر .

حدود الدراسة

تتحدد الدراسة الحالية بطبيعة أفراد الدراسة الذين تم اختيارهم من تربية الكرخ الثانية في مدرستي (العباس الابتدائية، ومدرسة العطاء) للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢). والذين يمثلون ضحايا التنمر المدرسي، كما تتحدد بالأدوات المستخدمة وبالبرنامج التدريبي المعد لأهداف الدراسة.

مصطلحات الدراسة

- **التنمر**: انه عنف موجه بشكل متكرر ولفترة طويلة من قبل شخص أو جماعة، وقد يكون جسدياً أو نفسياً ضد فئة غير قادرة على حماية نفسها. (Ronald, 1988)

التمكين : هو عملية تغييروتطوير لامكانات الفرد بما يتيح الفرصة لاتخاذ المبادرات والقرارات المناسبة واكتساب السيطرة على المواقف في الحياة .(بهاء الدين ،٢٠١١)

- ضحايا التنمر: وهم الأفراد الذين ألحق بهم أذى جسدي أو نفسي من قبل شخص آخر يدعى بالمتنمر، وهؤلاء الضحايا يتصفون بأنهم أصغر منه، أو أقل شعبية، أو أقل شعوراً بالأمن، ويتعرضون للضرب أو التعذيب أو الطلب منهم القيام بأعمال رغماً عنهم أو رفضهم أو إبعادهم عن المجموعة. (Gilbert, 1999)
وقت تبنت الباحثة تعريف جلبرت لتعريف ضحايا التنمر.
- **التعريف الإجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنمر الذي تم إعداده في الدراسة الحالية.
- البرنامج التدريبي: وهو مجموعة من التمارين والأنشطة والفنيات التي تستند إلى النظرية المعرفية السلوكية والتي تهدف إلى تمكين ضحايا التنمر من عف المتنمرين.

الاطار النظري

يُعد التنمر المدرسي شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الذي انتشر منذ عقود ضد حقوق طلبة المدارس، اذ يقوم الطلبة بإيذاء بعضهم بعضاً من خلال مجموعة من السلوكيات التي تتصف بتهديد زملائهم أو السخرية منهم، أو الاستيلاء على حقوقهم وممتلكاتهم.

ويظهر سلوك التنمر في المدارس بمراحلها المختلفة، حيث وجد الكثير من الطلبة يخافون الذهاب إلى المدرسة خوفاً من الطلبة الذين يمارسون الضرب أو التهكم أو السخرية بطريقة مقصودة ومتكررة وعادةً ما تكون ضد الطلبة الأضعف من الناحية الجسدية أو اللفظية، أو الأصغر سناً مما يسبب الأذى النفسي والجسدي. (Mclntyre, 2011)

انتشرت هذه الظاهرة على صعيد عالمي، فقد أشارت دراسة أمريكية إلى أن ١٦% من أطفال المدارس يتعرضون لأشكال مختلفة من سلوكيات التنمر كما أشارت الدراسة إلى أنه ينتشر بصورة كبيرة في صفوف السادس والسابع والثامن. (Mclntyre, 2011)

وأن ٢٥% من الأطفال اعترفوا بأنهم ضحايا للتنمر، وفي استراليا تعرض ٥٠% من الأطفال الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١١- ١٥) سنة للتنمر. (Wolke and Woods, 2004) كما أن التنمر لا ينحصر في دين أو ثقافة أو مجموعة عرقية معينة بل هو موجود في الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، ففي اليابان (15%) وفي استراليا واسبانيا (17%)، و(15%) في الدول الاسكندناقية، و٢٠% في انكلترا و كندا. (الصبحين، ٢٠٠٧)

وينتشر التنمر عند الذكور والإناث إلا أنه أكثر انتشاراً عند الذكور، أما الإناث فإنهن أكثر عرضة للوقوع كضحايا لسلوك المتنمرين. (Horwood, et al, 2005)

كما أن المضايقة اللفظية أكثر أشكال التنمر شيوعاً عند الذكور والإناث. (Bidwell, 1997)

والذكور يمارسون التنمر على كل من الذكور والإناث، في حين تتنمر الإناث على الإناث فقط. (Ma, 2002)

أما على الصعيد العربي فقد أشارت دراسة في المجتمع الأردني أن سلوك التنمر بين أفراد العينة بلغ (9.7%).

وأشارت دراسة الصرايرة (2007) إلى أن عدد المتنمرين (١٠٠) من طلل (١١٠) تم ترشيحهم من قبل المرشد ومرشدي الصفوف وتعد هذه النسبة مرتفعة.

ويعد التنمر أكثر من مجرد مضايقة أو إزعاج، فقد عرف لأن (Lane, 1988) التنمر على أنه رد فعل أو عمل قصدي يقوم به شخص ويتسبب بإلحاق الخوف أو الألم للآخرين.

أما أولويز (Olweus, 1993) يرى أن التنمر هو تعرض طفل أو فرد إلى سلوك سلبي متكرر يسبب الألم للضحية ومن الممكن أن يكون السلوك جسدياً أو لفظياً أو عاطفياً أو نفسياً.

وعرفه هوبنر (Houbner, 2002) على أنه طريقة للسيطرة على الشخص الآخر، وهو مضايقة الشخص الأقوى طرقاً جسدية ونفسية وعاطفية ولفظية لا ذلال شخص ما وإحراجه وقهره.

بينما يرى جيوفونن وآخرون (Juvonen et al, 2003) أن التنمر هو ذلك السلوك الذي يحصل من عدم التوازن في القوة بين فردين الأول متنمر (Bully) والآخر يسمى ضحية (Victim) وهذا السلوك لا يتضمن الإيذاء الجسدي فقط بل يتعداه إلى الإيذاء اللفظي والإذلال بشكل عام.

أوضح بين (٢٠٠٥)Beane الواردفي (الصبحين ، ٢٠٠٧) مجموعة من الحقائق عن التنمر:

١. أن التنمر أكثر من مجرد المضايقة والإزعاج، فيه إيذاء بدني أو نفسي أو عاطفي أو تهديد أو ضرب، أو محاولة قتل.
٢. يمكن لأي شخص أن يصبح متنمراً، وهذا يعني أن التنمر متعلم من البيئة الاجتماعية التي يعيش بها الفرد، ويتأثر بالأسرة ونمط التنشئة والعلاقات فيها.
٣. يمكن لأي شخص أن يصبح ضحية، حيث وجد أن الأطفال ذوي الصفات الآتية هم الأكثر عرضة ليكونوا ضحايا: الأطفال ذوي الحالات المرضية والإعاقات، الأطفال ذوي الحماية الزائدة من أسرهم، الأطفال المسيطر عليهم في البيت، والذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية,وهم نوعين:الضحايا السلبيون (Passive Victims) وهم الذين لا يقاومون وينسحبون ويهربون للمحافظة على أمنهم، وهم عرضة لمحاولات الانتحار، والاستفزازيون (Proactive Victims) وهم أولئك المجادلون والمزعجون والذين يستفزون الآخرين ويلومونهم ويعاندون ويردون على

المتنمرين وقد يجلبون معهم سلاح للمدرسة ولديهم الميل للتحول إلى ضحايا مستقوين وهم يعانون من مشكلات نفسية أو اجتماعية.

٤. ان التنمر ليس مشكلة حديثة وأن الحديث هو الاهتمام بهذه الظاهرة والعمل على التوعية في مخاطرها.
٥. ان التنمر يؤثر في الجميع، حيث أن التنمر والضحية يعانون من مشكلات خطيرة والآم وأعراض بدنية وأعراض سيكولوجية.
٦. ان التنمر مشكلة خطيرة، فالمتنمر والضحية بحاجة إلى التدخل ومنع الخطر عنهم.
٧. يمكن العمل على إيجاد حلول لمشكلة التنمر والحل لا يكمن في تدريب الضحية ولكن العمل على إيجاد الكثير من المواقف التي تبعد التنمر عن مناخ المدرسة من حيث الاهتمام بالقوانين والأنظمة، وتعليم الآباء والأبناء والمعلمين المهارات اللازمة للتعامل مع مشكلة التنمر.
٨. يمكن مساعدة الأطفال المعرضين لخطر التنمر، الضحايا أصعب في ملاحظتهم من المتنمرين لذا يجب فهم الإشارات الدالة عليهم من خلال فهم مشاعر الضيق والتوتر وتدني التحصيل الدراسي،وهذا ماتحاول الدراسة الحالية ان تقدمه في تمكين ضحايا التنمر .

وتم تصنيف الأفراد المشتركون في سلوك التنمر إلى ثلاث فئات:

١. **المتنمرون: Bullies**

أشار أولويز (Olweus, 1993) إلى خصائص المتنمرين بأنهم مهيمنون على الآخرين ويحبون السيطرة بالقوة ولكنهم ودودون مع أصدقائهم وأن الرغبة في القوة هي السبب في سلوك التنمر وهذه الرغبة تعززت من خلال الأفكار والشائعات والمؤسسات الإعلامية والأفلام التي تصور قدرات البطل ومهاراته العالية.

ومن سماتهم القسوة ولديهم أفكار لا عقلانية، وحدة المزاج، وقلة العطف على الآخرين، ويعانون من مشكلات عائلية، ويشاهدون نماذج سلوكية من قبل أفراد الأسرة ولدى البعض منهم اندفاع قهري والتصرف دون تفكير (الصبحين، ٢٠٠٧).

وعادة ما يكون المتنمر أكبر وأضخم وربما أكثر شهرة من الضحية سواء على المستوى الاجتماعي أو الاسري وهو يعلم ان يسبب القهر والالم للضحية وفي الوقت نفسه يتلذذ بردود فعل الضحية ويستمر سلوكه العدواني بل ويزداد من أجل اشعار نفسه بأنه الاقوى (الخطيب ،٢٠١١)

٢. **الضحايا: Victims**

هم أولئك الأطفال الذين يكافئون المتنمرين مادياً أو عاطفياً عن طريق عدم الدفاع عن أنفسهم ويذعنون لطلبات المتنمرين ومهاراتهم الاجتماعية قليلة ولا يستخدمون المرح ولا ينضمون إلى جماعات ويتفادون بعض الأماكن ويغيبون عن المدرسة .

ومن أهم سمات ضحايا التنمر: شدة الحساسية، سرعة البكاء، يسلكون سلوكاً يوصف على أنه غير ناضج، يظهرون خوفاً وقلقاً واضحاً، ويعانون من تدنٍ في تقدير الذات. (الصرايرة، ٢٠٠٧).

كما يفتقرون الى المهارات الاجتماعية ويفشلون في ايجاد اصدقاء فهم ينقصهم الوعي الاجتماعي ومهارات التفاعل ومعظم الاوقات ينظرون لانفسهم على انهم غير مرغوب فيهم (McIntyre,1996). و يظهرون الحذر والخضوع، وهم مفتقرين إلى الحزم، يظهرون الهدوء أكثر من غيرهم (الصبحين، ٢٠٠٧).

ويصنف ضحايا التنمر إلى صنفين:

* الضحايا السلبيون (Passive victims): هم الأفراد الذين يتجنبون المواجهة وهم ضعفاء جسدياً وهادئون ولا يشكلون أي تهديد أو مضايقة للآخرين ولا يدافعون عن أنفسهم، وينسحبون من الموقف أكثر مما يواجهون، وردود أفعالهم سلبية.
* الضحايا النشطون (Reactive victims) هؤلاء يواجهون المتنمر بإظهار العدوانية نحوه ويقطعون علية ممارساته ويردون الأذى بمثله، وهم يعادون أطفال آخرين من غير المتنمرين، فهم يعوضون ضعفهم بالتنمر على غيرهم ويحولون ثورة غضبهم نحو لطفل أصغر وأضعف وينجحون في ذلك . (الخطيب، ٢٠١١)

٣. **المتفرجون: Bystanders**

هم الذين يشاهدون ولا يشتركون ولديهم شعور بالذنب بسبب فشلهم في التدخل ولديهم خوف شديد، ويطورون مشاعر بأنهم أقل قوة من الآخرين ولديهم ضعف الثقة بالنفس واحترام ذات متدنٍ، ويشعرون بأنهم لكي يكونوا بأمان يجب أن لا يعملوا شيء (Sarzen, 2002).

وهناك جملة من العوامل تسهم في سلوك التنمر منها :عوامل الأسرية متمثلة بأساليب التنشئة الخاطئة مثل القسوة، الإهمال، الرفض العاطفي، التفرقة في المعاملة، تمجيد سلوك العنف من خلال استحسانه بالإضافة إلى الشعور بعدم الاستقرار الأسري نتيجة المشاجرات الأسرية والتهديد بالطلاق، وعدم إشباع الأسرة لحاجات أبنائها المادية، وبهذا الصدد فقد أشارت دراسة إلى أن الطلبة المتنمرين ينتمون إلى أسر يسودها التفكك الأسري والانفصال والفوضوية، والعلاقات السلبية مع الوالدين ويتعرضون للعنف الأسري. (Connolly and o Moore, 2003)، وهناك عوامل البيئية متمثلة بان

بعض المجتمعات ترى أن سلوك التنمر عابر ولا توليه الاهتمام وبالتالي لا تدقق فيه بل في بعض الأحيان يتم تعزيزه. (Coy, 2001)

وتشير دراسة (Mynard and Joseph, 1997) إلى وجود علاقة بين سلوك التنمر والبيئة المدرسية خاصة عندما تكون الإدارة غير فعالة والقوانين غير واضحة، كما يرتبط العنف المدرسي بالأعداد الكبيرة للطلبة.

هناك جملة من الآثار السلبية للتنمر وضحيته، إذ يعانى كلاهما من تدنٍ في الصحة النفسية وفقدان الثقة، وتدنٍ في تقدير الذات ومشكلات في تكوين صداقات يمكن الوثوق بها، كما يعاني ضحية التنمر من القلق والاكتئاب وقد تعمم مشاعر الضحية على معظم أدائه في البيت والمدرسة ومع جماعة الرفاق وقد تدوم هذه الآثار لفترة طويلة من حياة الضحايا. (أبو عرار، ٢٠١٠)

كما وجد أنّ التعرض للتنمر يسهم في زيادة مخاطر المشاكل الاجتماعية منها الاعتماد بشكل كبير على الكبار، والتصرف غير الناضج اجتماعياً، هذه العوامل التي تزيد من مخاطر العزلة الاجتماعية.وأشارت دراسة أمريكية إلى أن الطلبة الذين يتعرضون إلى التنمر يعانون من اضطرابات الأكل والتفكير بالانتحار ويظهرون مشاعر الحزن والخوف والعصبية. (Randy and Sanson, 2008)

كما يعجزون عن التعبير عن مشاعرهم السلبية في المواقف التي تستوجب ذلك وينتج عن الاحساس بالوحدة والشعور بالقلق وهم غالبا يتخذون اجراءات متطرفة ليتجنبوا قلقهم على شكل غير مؤكد للذات مما يزيد من احتمال تورطه في انواع من السلوك المشكل نتيجة الخضوع لسيطرة الاخرين والعجز عن قول (لا)، وبالتالي فقد تنوعت أساليب التدخل للحد من ظاهرة التنمر منها التدريب على السلوك التوكيدي حيث يعد وسيلة ضرورية لحمايتهم من ان يكونوا ضحايا تنمر ،حيث يرى إن التدريب التوكيدي يمكن الضحايا من مواقف سخرية الاخرين وبصفة خاصة أقرانهم واجبارهم على التعامل معهم بصورة لائقة بالاضافة الى تجنيبهم ان يكونوا عدوانين من خلال تعليمهم التمييز بين التوكيد لحماية حقوق الافراد والعدوان الذي يعني انتهاك حقوق الاخرين.(مقدادي ،٢٠٠٣).

ويعد التدريب التوكيدي من أفضل برامج حماية الذات التي تساعد الاطفال من خطر التعرض للتنمر، حيث انهم يفتقرون الى المهارات الضرورية التي يستطيعون من خلالها حماية حقوقهم .ويعرف جاكوبوسكي وسبكتر (Jackubowske&Spector) المشار اليه في (مقدادي ،٢٠٠٣) ان توكيد الذات تعبير ذاتي يبدو فيه الفرد من خلاله مدافعا عن حقوقه الانسانية الاساسية دون التعدي على حقوق الاخرين.وقد اعتمد التعريف على وجهة نظر (ولبي ووالتر) الذان اكدا على فهم سمة تدعيم الذات والمتمثلة بالاستجابات الاتية :

- استجابة عدم التدعيم : هذه الاستجابة تظهر عندما يترك الفرد المجال للاخرين ليتخطوا حدوده ويعتدوا على حقوقه .
- استجابة تدعيم الذات : هذه الاستجابة تظهر عندما يعبر الفرد عن ذاته بشكل يحترم حقوقه الشخصية وحقوق الاخرين .
- استجابة عدوانية : هذه الاستجابة تظهر عندما يقوم الفرد بالهجوم والتعدي على حقوق الاخرين. (مقدادي ،٢٠٠٣)

وبهذا فان التدريب على السلوك التوكيدي يعد ضرورة لتمكين ضحايا التنمر ، في حين ترى النظرية السلوكية أن التصدي لسلوك التنمر يكون بتبديل السلوكات الخطرة وغير المقبولة بأخرى مناسبة، وتعزيز السلوك الإيجابي وتقويته ، ونظريات التعلم ترى أن وقف التنمر وتمكين ضحاياه يكمن في توفير نماذج تحتذى من قبل الطلبة وتوفير عوامل بيئية مناسبة لكبح سلوك التنمر وضرورة اكساب الطلبة قيماً انسانية تحثهم على التعاطف والتقدير وعدم الإساءة للآخرين. (Woke and Woods ,2oo4)

أما النظرية المعرفية السلوكية فتركز على الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي يؤمن بها الطلبة والتي تدفعهم ليكونوا متنمرين واحيانا ضحايا للمتنمرين، اذ يقوم المرشد بتفنيد تلك الأفكار وإبدالها بأفكار منطقية. وتتضمن العملية الإرشادية مناقشة الحديث الذاتي السلبي واستبدال ذلك بحديث إيجابي. كما أن على المرشد أن يكشف للمسترشدين أفكارهم اللاعقلانية وأحاديثهم السلبية غير المنطقية وذلك من خلال إبرازها بصورة واضحة لتصبح في مستوالوعي والانتباه وبيان كيف تتسبب السلوك الخاطئ ونثبته.(Rice,9 1999).

وأكد اولويز Olweus على البرامج التي تتناول تقنيات تعديل السلوك العدواني للاطفال مع اعادة هيكلية البيئة التعليمية لخلق مناخ اجتماعي داعم ، ووضع قوانين واضحة للمدرسة والتركيز على تثقيف المعلمين والاباء وافراد المجتمع حول استراتيجيات الاستجابة والموارد المتاحة للسيطرة على سلوك المتنمرين .(Schell and Resnick,2012).

في حين أكد باحثين على أهمية الإرشاد الديني والروحي للطلبة المتنمرين وكذلك الإرشاد الجماعي وضرورة تعليمهم مبادئ أخلاقية جماعية وقيم يؤمنون بها كذلك مساعدتهم على فهم أنفسهم والآخرين لكي يكونوا مواطنين صالحين. وآخرون أكدوا على العلاج بالقراءة والقصص في تعليم المواقف الجيدة وا لاعتقادات المناسبة لموقف التنمر(الصبحين ،٢٠٠٧).

من خلال ماتم ذكره من الاساليب العلاجية للحد من التنمر وتمكين ضحاياه تم بناء برنامج تدريبي يتضمن مجموعة من المهارات تساعد في تمكين ضحايا التنمر المدرسي لدى عينة من طلبة الصف السادس الابتدائي .

الدراسات السابقة:

أجرى اولويز (1991) Olews دراسة سعت إلى خفض سلوك التنمر وخلق بيئة مدرسية آمنة من خلال إثارة الوعي للأسرة والمعلمين والضحايا والمتنمرين، طبق على طلبة المدارس الابتدائية والمتوسطة من الصف الأول وحتى الصف التاسع للأعمار من (٦-١٥)، تضمن البرنامج، تطوير مهاراتهم الاجتماعية وتحسين إدراكهم لما يجري حولهم ، وبث قيم إنسانية فيهم، وتعليمهم مهارات الاتصال المناسبة ومهارات كسب الأصدقاء، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في خفض سلوك التنمر وتقوية إمكانات وقدرات الضحايا لدى الطلبة في المجموعة التجريبية مقارنة مع الضابطة بنسبة ٥٠%.

قام برنارد (2004) Bernard بدراسة هدفت الى تعرف أثر برنامج إرشادي جمعي استند إلى النظرية العقلانية الانفعالية وذلك لتعديل الافكار اللاعقلانية لدى الضحايا وإثارة الوعي لسلوك التنمر بين أوساط المعلمين والطلبة، طبق البرنامج على طلبة المرحلة الابتدائية لمدة ثلاثة أشهر تضمن البرنامج، مجموعة من التمارين التي تسعى إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية وتغير حديث الذات، وتدريبهم على الاسترخاء، والسيطرة على الغضب . أشارت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج في تعديل الافكار اللاعقلانية وزيادة الوعي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وقام دونالد وآخرون Donald, et al(2005) بدراسة سعت إلى تقييم فاعلية العلاج بالفن لدى عينة من المراهقين في مدارس أمريكية تعرضوا للتنمر، شملت عينة الدراسة (٦٤) طالباً ممن لديهم انعدام الثقة بالنفس وانخفاض في تقدير الذات نتيجة تعرضهم للتنمر، استمر البرنامج على مدى (٣) أشهر مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة. أشارت الدراسة إلى تحسن في قدرة الأفراد عن التعبير عن الذات وإدارة السلوك وزيادة الثقة بالنفس والوعي الذاتي.

وأجرت سالمون (2007) Salomone دراسة سعت إلى تقييم فاعلية برنامج علاجي في زيادة الثقة بالنفس لدى عينة من المراهقين الذين تعرضوا للتنمر. شملت عينة الدراسة (٥) إناث و(٤) ذكور ممن تتراوح أعمارهم من (١٤- ١٦) سنة، تضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة تركز على مهارات توكيد الذات والحزم، وتقديم الدعم الاجتماعي اللازم، وتدريبهم على اختيار المكان الآمن، تكون البرنامج من (١٠) جلسات مدة الجلسة (٤٠) دقيقة. أشارت نتائج الدراسة إلى زيادة في تقدير الذات وزيادة الثقة بالنفس لدى ضحايا التنمر.

وقام كرفن واخرون (2007) Griffin et al دراسة سعت الى زيادة الثقة بالنفس وتطوير المهارات الاجتماعية لدى طالبات تعرضن للتنمر, تألفت عينة الدراسة من (١٠) طالبات تتراوح اعمارهن بين (١١-١٣) سنة ،استمر البرنامج على مدى (٩) أسابيع مدة كل جلسة(٤٠) دقيقة ،استند البرنامج على نظرية كلاسر (Gladder) والتي تركز على ان كل انسان مسؤول عن اختياراته في الحياة وان كل انسان يهدف الى اشباع حاجاته الاساسية ،كان محتوى الجلسات يركز على :بناء الثقة ، والتواصل في المشاعر ، وحل المشكلات ، والتدريب على المهارات الاجتماعية . اظهرت نتائج الدراسة تطور ملحوظ في المهارات الاجتماعية وزيادة في الثقة في النفس لدى الطالبات اللواتي طبق البرنامج عليهن .

وأجرى الصبحين (2007) دراسة سعت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي عقلاني انفعالي سلوكي في خفض سلوك التنمر لدى طلبة المرحلة الابتدائية ولتحقيق الغرض قام الباحث بإعداد مقياس للتنمر. وتم تطبيق برنامج مستند إلى النظرية العقلانية السلوكية مكون من (١٤) جلسة بواقع جلستين اسبوعياً، تكونت عينة البحث من (٢١) طالبة وطالب للمجموعة التجريبية، وتكونت المجموعة الضابطة من (٢٢) طالبا وطالبة.أظهرت النتائج الى انخفاض حجم التنمر واشكاله لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج الارشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج .

وقام فشر وآخرون (2008) Fisher et al بدراسة سعت إلى تعرف أثر برنامج علاجي في خفض سلوك التنمر، شملت الدراسة (٣) أولاد تتراوح أعمارهم من (٦- ٩) بالإضافة إلى اثنين من معلمي الرياضة و (٨) مشرفين على الساحة، تضمن البرنامج وسائل لنشر التوعية في المدرسة، وقواعد جديدة للعب في الساحة، وتذكير المعلمين بالقوانين اللازمة، وتدريب المشرفين على الساحة، والسلوك الايجابي وتقديم الدعم الاجتماعي. و أشارت نتائج الدراسة الى انخفاض في مستوى التنمر على مدار سنة دراسية كما ساعد البرنامج في زيادة ثقة النفس لدى الضحايا وتمكنهم من طلب المساعدة في الوقت المناسب .

وقام دافيد وتتوفي (2009) David and Ttofi بدراسة سعت الى تقيم البرامج المصممة للحد من التنمر في المدارس الاميركية وذلك بمقارنة المدارس التي حصلت على برامج تدخل للحد من التنمر مع مدارس لم تحصل على تدخل .تم استخدام الادوات الاتية : الاستبيانات، وتقييم الزملاء، وتقييم المعلم ،بالاضافة الى بيانات الرصد ،ويتم التواصل بين القائمين على تلك البرامج وبين الباحثين عن طريق البريد الالكتروني ، استمر التقييم على مدى سنوات بين عام(١٩٨٣_ ٢٠٠٩) واظهر تحليل النتائج الى ان البرامج العلاجية فعالة في الحد من التسلط والايذاء ،حيث انخفض الترهيب بنسبة ٢٣%-٢٠% والايذاء انخفض بنسبة ١٧%-٢٠% .

التعليق على الدراسات السابقة

ان الدراسات تضمنت تدخلات علاجية مختلفة ، استهدفت المتنمرين وضحاياهم وضرورة تخليصهم من أفكارهم اللاعقلانية وتزويدهم بالمهارات الاجتماعية، وتغيير حديثهم الذاتي، كما أكدت على ضرورة إشراك الأهل والمعلمين والمجتمع في سبيل الحد من ظاهرة التنمر وتمكين ضحاياه.

اجراءات البحث:

مجتمع البحث:

تالف مجتمع الدراسة من (28000) تلميذ وتلميذة موزعين على (٥٢١) مدرسة بنين وبنات ، بحسب احصائيات مديرية الكرخ الثانية للتربية والتعليم للعام الدراسي (٢٠١١- ٢٠١٢) والذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٢- ١٣) عاماً من الصف السادس الابتدائي.

عينة البحث :

مرت اجراءات اختيار العينة بالخطوات الاتية :

١. تم اختيار عينة المدارس بالطريقة العشوائية وبنسبة 5% ،اذ تم تطبيق المقياس التشخيصي لضحايا التنمر على تلاميذ الصف السادس في عشرة مدارس ابتدائية .
٢. تم اختيار مدرستين (مدرسة العباس الابتدائية ومدرسة العطاء) لوجود عدد كبير من ضحايا التنمر.
٣. تم اختيار (١٨) طالباً ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس شدة التنمر ، اذ تم تقسيمهم على مجموعتين، (٩) طالبا كمجموعة تجريبية في مدرسة العباس الابتدائية، و(٩)طلابا مجموعة ضابطة في مدرسة العطاء والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (١)
توزيع أفراد عينة الدراسة

المجموعة	المدرسة	العدد
التجريبية	العباس الابتدائية	٩
الضابطة	العطاء الابتدائية	٩
المجموع		١٨

التصميم شبه التجريبي:

تحدد طبيعة مشكلة البحث البحث التصميم الذي يعد اكثر ملاءمة لها فاستخدمت الباحثة تصميم المجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي واتبعت الخطوات الاتية :

١- توزيع عينة البحث الى مجموعة تجريبية في مدرسة العباس ومجموعة ضابطة في مدرسة العطاء .
٢- اجراء اختبار قبلي للمجموعتين الجريبية والضابطة على مقياس ضحايا التنمر المدرسي .
٣- استخدام البرنامج التدريبي مع المجموعة التجريبية ولايستخدم مع المجموعة الضابطة.
٤- اجراء الاختبار البعدي للمجموعتين لبيان مدى فاعلية البرنامج التد ريبي في تمكين ضحايا التنمر.

ان استخدام هذا النوع من التصميم يساعد على ضبط المتغيرات ، الشكل (١) يبين نوع التصميم المستخدم:

شكل (١)
تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة الضابطة	قياس قبلي	بدون برنامج	قياس بعدي
المجموعة التجريبية	قياس قبلي	تتعرض للبرنامج	قياس بعدي

تكافؤ المجموعتين :

لكون عينة البحث من مدرستين قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين في بعض المتغيرات لاحتمال تأثيرها كمتغيرات دخيلة على المتغير التجريبي وللحصول على المعلومات المتعلقة بالتكافؤ أعدت استمارة معلومات وتم التكافؤ في المتغيرات الاتية : العمر، المستوى التعليمي للوالدين ، المستوى الاقتصادي ، مستوى التنمر

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام الأدوات الاتية:

١. استخدام مقياس تشخيص ضحايا التنمر الذي صمم من قبل بوند وآخرون(Bond, et al (2007 حيث تم تعريبه وتطويره بما يناسب عينة البحث.

تصحيح المقياس: تكون المقياس من (٨) فقرة، تطلبت الاستجابة لفقرات المقياس تقدير الطالب لمدى ما ينطبق مضمون الفقرة ضمن اختيارين (نعم، لا)، حيث اعطيت درجة واحدة للاستجابة (نعم) والتي تشير إلى تعرضه للتنمر، و الاستجابة (لا) اعطيت صفر وتشير إلى عدم تعرضه للتنمر. لذا عند حصول الطالب على (٤) درجات فما فوق يدل على تعرضه للتنمر، وعند الحصول على أقل من (٤) يدل على عدم تعرضه للتنمر.

صدق المقياس:

صدق المحتوى:

ويقصد به التعرف على مدى قياس الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، وللتأكد من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين في الجامعة المستنصرية وجامعة بغداد وذلك من أجل تقييم فقرات المقياس من حيث مناسبتها للغرض الذي أعدت لقياسه ومدى مناسبته كبدائل ومدى مناسبة الفقرات للمرحلة العمرية، إضافة إلى سلامتها اللغوية وقد تم إجراء التعديلات اللازمة على الفقرات (٣، ٤، ٥).

القوة التميزية لفقرات المقياس :

ان الغرض من هذا التطبيق هو تحليل فقرات المقياس لايجاد قوتها التميزية والتي تسعى الى الابقاء على الفقرات المميزة ، ولتحقيق ذلك طبق المقياس على عينة بلغ عددها (٢٠٠)طالب من الصف السادس الابتدائي ، ولغرض التعرف على القوة التميزية للفقرات رتبت الدرجات التي حصل عليها المبحوثين تنازليا من الاعلى الى الادنى ثم اختيرت ال ٢٧% من الدرجات العليا والدنيا للمجموعتين بوصفها أفضل نسبة للمقارنة بأكبر حجم وأقصى تمايز وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتمييز (١٠٨) من اصل (٢٠٠) وتم استخدام المعادلة الاتية لاستخراج القوة التميزية: عدد الاجابات بنعم للفئة العليا – عدد الاجابات بلا للفئة الدنيا ÷عدد افراد مجموعة واحدة . وتبين ان قيم القوة التمييزية لفقرات مقياس التنمر قد انحصرت بين (٠.٥٤ و ٠.٦١) وتشير هذه القيم الى ان القوة التمييزية لفقرات المقياس قد جاءت ضمن المدى المقبول لمعاملات التمييز حيث يتم قبول هذه المعاملات اذا كانت اكبر او تساوي (٠.٣٠) ومن هنا يمكن الاستنتاج بان فقرات المقياس تتمتع بقيم تمييز عالية ومناسبة لاغراض الدراسة ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

القوة التمييزية افقرات المقياس التشخيصي لضحايا التنمر

الفقرات	اجابات الفئة العليا	اجابات الفئة الدنيا	القوة التمييزية
١	٤٤	١١	٠.٦١
٢	٤١	١٠	٠.٥٧
٣	٤٠	١٠	٠.٥٦
٤	٣٩	٩	٠.٥٦
٥	٣٨	٩	٠.٥٤
٦	٣٨	٩	٠.٥٤
٧	٣٧	٧	٠.٥٦
٨	٣٥	٦	٠.٥٤

الثبات Reliability

تحقق ثبات المقياس الحالي على طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest reliability) وتشير هذه الطريقة إلى درجة استقرار استجابة الأفراد عبر فترة زمنية مناسبة، ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٦٠) طالباً في مدرسة أم أيمنة ثم إعادة تطبيقه على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول، وبعد حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغ الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٦) وتعد هذه القيمة عالية وبهذه الإجراءات أصبح المقياس بصورته النهائية، الملحق (١) يبين فقرات مقياس تشخيص التنمر.

2_ مقياس ضحايا التنمر

تم استخدام مقياس ضحايا التنمر المدرسي الذي صمم من قبل مينار وجوزيف Mynard and Joseph (2000) حيث تم تعريبه وتطويره بما يناسب عينة البحث، تكون المقياس من الأبعاد الآتية:

أ- البعد الجسدي وتمثله الفقرات (٥،٧ ، ١٧، ١٨،١٩)

ب- البعد اللفظي وتمثله الفقرات (16,15,14,12, 8 ,4 ,1)

ج- البعد الاجتماعي وتمثله الفقرات (2، ٩ ، ١٣)

د- بعد الممتلكات وتمثله الفقرات (11,10 , 6 ,3)

تصحيح المقياس:

من أجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس فقد وضع أمام كل فقرة ثلاث بدائل للاستجابة وهي (ابداً، أحياناً، دائماً) تم تحديد اوزان الدرجات من (١ – ٣) لكل بديل اذ تحسب الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الاجابة على فقرات المقياس وفقا لما اختاره المستجيب .

وبما ان عدد الفقرات (١٩) فقرة فان أعلى درجة تساوي (٥٧) وأدنى درجة تساوي (١٩)ودرجة الحياد (٣٨) والتي تمثل المتوسط النظري للمقياس والتي من خلاله نستطيع تحديد حدة التنمر الذي يتعرض له الضحية فكلما كانت الدرجة أعلى منها دلت على تعرض شديد للتنمر وبالك اي استمارة تزيد درجتها عن (٣٨) مؤشرا" على حدة التنمر الذي يتعرض له الفرد.

صدق المقياس

تحقق للمقياس الصدق بأسلوبين:

١. الأسلوب الأول: صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على أثني عشر محكماً في جامعتي بغداد والمستنصرية ممن يحملون درجة الدكتوراه، شأرت تتابع التحكيم إلى صلاحية الفقرات وملائمتها مع إجراء بعض التعديلات على الفقرات (١٠، ١٦، ١٨).

٢. الأسلوب الثاني:

تم إيجاد الارتباطات الداخلية بين الفقرات والعلامة الكلية للمقياس، وقد تبين أن معاملات ارتباط الفقرات قد تراوحت ما بين(0.104 -0.397) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على ان المقياس يقيس سمه واحدة وهي الحصول على شدة التنمر وهذا مؤشراً على صدق القياس والجدول (٣) يوضح ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)
ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	درجة الارتباط	الفقرة	درجة الارتباط
١	0.397	١٠	0.108
٢	0.295	١١	0.211
٣	0.104	١٢	0.328
٤	0.148	١٣	0.253
٥	0.140	١٤	0.120
٦	0.169	١٥	0.253
٧	0.150	١٦	0.343
٨	0.115	١٧	0.375
.٩	0.329	١٨	0.305
		١٩	0.120

ثبات المقياس:

تم استخراج ثبات المقياس وذلك بحساب معامل الثبات بطريقة الإعادة حيث تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٠) طالباً في مدرسة أم أيمنة، وبعد فاصل زمني مدته اسبوعان تمت إعادة تطبيق المقياس العينة ذاتها، وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨٨) وتعد هذه القيمة عالية وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية والملحق (٢) يبين فقرات مقياس ضحايا التنمر.

٣. البرنامج التدريبي:

اعتمدت الباحثة عند بنائها البرنامج التدريبي على نظام (التخطيط ، والبرمجة ، والميزانية) ويعد هذا النظام من الاساليب الفاعلة في الوصول الى اقصى حد من الفاعلية بأقل التكاليف (الدوسري ،١٩٨٥).

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي :

أ- تحديد مواضيع الجلسات استناداً لأدب الموضوع والدراسات المتعلقة بالتنمر من جهة والبرامج العلاجية الم ختصة بتمكين قدرات ضحايا التنمر، حيث استعانت الباحثة بدراسة زيند(Zande,2008) ودراسة هدادي (٢٠٠٣) في تحيد المواضيع والاساليب والانشطة المستخدمة في البرنامج.

بعد تحديد المواضيع وكتابة محتوى الجلسات تم عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في الارشاد النفسي والتربوي لتقييم مدى ملائمة مواضيع الجلسات لاهداف البرنامج وقامت الباحثة بادخال تعديلات وفقا لملاحظات المحكمين .

ب- اختيار الاولويات :

تم ترتيب الجلسات بحسب أهميتها وتسلسلها المنطقي ، اضافة لآراء المحكمين .

ج- تحديد الاهداف :

- الهدف العام : يسعى البرنامج الى تمكين ضحايا التنمر من اتخاذ خطوات فعلية نحو حماية الذات من خلال تنمية قدراتهم وقابلياتهم .

- الاهداف الخاصة :

- تطوير مهارات المشاركين في الدفاع عن أنفسهم وحقوقهم بطريقة لا تتعارض وحقوق الآخرين.
- التعبير عن المشاعر دون قلق وتوتر.
- تمكين المشاركين من قول (لا) عندما يتطلب الموقف ذلك.
- تطوير مهارات المشاركين في التعبير عن رغباتهم واهتمامهم وأفكارهم دون مضايقة لأنفسهم وللآخرين.
- زيادة عدد وأنواع المواقف التي يكون فيها التصرف الإيجابي ممكناً والتقليل من المناسبات التي تحدث فيها انهيارات سلبية أو تصرفات عدوانية.

د- تحديد الانشطة :

يقصد بها جميع الاجراءات والفعاليات التي ينبغي ممارستها من أجل تحقيق الاهداف الخاصة للبرنامج ،وقد استعانت الباحثة باقتراح تلك الانشطة من الادبيات السابقة والبحوث المتعلقة بالتنمر .وكان من اهم الاساليب التي تم تنفيذها خلال الجلسات هو الحوار والمناقشة ، ولعب الادوار ونمذجة السلوك المطلوب، كما استخدم السرد الكتابي ، والعصف الذهني ، والنشرات التوضيحية.

ه- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال جلسات جماعية ،حيث حقق (١٣) جلسة بواقع جلستين اسبوعياً ، استغرقت الجلسة (٥٠) دقيقة .

و- المشاركون :

المرشدة والمسترشدين ، مدير المدرسة.

التقييم :

- التقييم التمهيدي :تمثل بالاختبار القبلي الذي تمثل بالمقياس التشخيصي لضحايا التنمر.
- التقييم البنائي :وتمثل بالملاحظة المباشرة لاستجابات المشاركين للمناقشات والحضور والالتزام.
- التقييم النهائي : اعتمد الاختبار البعدي كتقييم نهائي للبرنامج .
- الاجراءات التطبيقية لادوات البحث:

- تطبيق المقياس التشخيصي لضحايا التنمر على عشرة مدارس ابتدائية في مديرية تربية الكرخ الثانية، بتاريخ
- زيارة مدرستي العباس والعطاء الابتدائية والاجتماع بمديرتي المدرسين لتوضيح هدف البرنامج والحصول على الموافقة وتسهيل عقبات التنفيذ.
- التطبيق القبلي لمقياس التنمر المدرسي للمجموعتين، الضابطة في مدرسة العطاء ، والتجريبية في مدرسة العباس ، بتاريخ
- تطبيق نشاطات البرنامج على المجموعة التجريبية بتاريخ

الاساليب التي استخدمت في تنفيذ البرنامج :

١- إعادة البناء المعرفي :تسعى هذه الاستراتيجية الى التوصل الى تغيير في انماط التفكير لدى الافراد وفقاً للعلاج العقلاني الانفعالي (Rational Emotive therapy) وهي عملية تعديل الافكار والمعتقدات المسؤولة عن مشاكل الفرد ويمكن استخدام هذه العملية في زيادة التفكير الايجابي والتفاؤل عند الافراد ، من خلال هذه العملية يستطيع الفرد التعرف على الافكار اللاعقلانية مثل التشويه المعرفي للخبرات وتحديد الذات بالافكار الباعثة على الانهزامية ، كما يتم مساعدة الافراد على تعلم كيفية تغيير تلك الافكار الى افكار منطقية .

٢-الحديث الذاتي الموجه : وهي من الاستراتيجيات المعرفية التي طورها مايكنيبوم (Meichenbaum) يتم التدريب على طريقة الحوار الذاتي باعتبارها استراتيجية تكيفيةعلى أساس التركيز على الحوار الذاتي ، اذ عادة مايجري الافراد الذين يعانون مشاكل حواراً خاصاً مع ذواتهم يتضمن عبارات سلبية حول ذواتهم ،من هنا يحاول المرشد مع المسترشد في تعرف تلك العبارات ومحاولة تغيرها الى حديث ايجابي تبعث على تعزيز الثقة بالنفس من أجل القيام بمهمات ايجابية كان الفرد يعجز القيام بها (Rice,1999)

٣- التدريب التوكيدي : يركز على مجموعة من الاساليب والاجراءات المعرفية السلوكية الهادفة الى تعديل سلوك الافراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وافكارهم وآرائهم والدفاع عن حقوقهم ومواجهة من يستغلونهم بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهم (مقدادي ،٢٠٠٣)

وفي مايأتي وصف مختصر للبرنامج التدريبي ، الجدول (٤) يوضح الجلسات واهداف كل جلسة مع الاساليب التي استخدمت لتنفيذ الجلسات:

جدول (٤)
محتوى البرنامج

رقم الجلسة	الأهداف الخاصة	الأساليب
الجلسة الأولى	– تعارف المشاركون مع بعضهم البعض. – تسهيل الشعور بالألفة مع بعضهم والمرشدة. – تعريف المشاركون بالبرنامج التدريبي وأهدافه.	الحوار والمناقشة.
الجلسة الثانية	– تقديم مفهوم الوعي ورصد التحركات.	– دراما. – لعب دور. – أسئلة استنتاجية.
الجلسة الثالثة	– مناقشة الواجبات البيتية. – التعبير عن المشاعر والأفكار. – اكتساب مهارة التميز بين نبرة الصوت المستفزة وبين نبرة الصوت الحازمة.	– لعب دور. – أسئلة استنتاجية.
الجلسة الرابعة	– مناقشة الواجب البيتي. – تمكين المشاركون من اكتساب مهارة وضح الحد لسلوك المتنمر.	– لعب دور. – نمذجه. – حوار ومناقشه.
الجلسة الخامسة	– مناقشة الواجب البيتي. – تمكين المشاركون من قول (لا) عندما يتطلب الموقف قول (لا).	– لعب الدور. – مناقشة. – عصف ذهني.
الجلسة السادسة	– مناقشة الواجب البيتي. – تزويد المشاركون بقواعد قول (لا).	– لعب الدور. – مناقشة. – عصف ذهني.
الجلسة السابعة	– مناقشة الواجب البيتي. – مساعدة المشاركون في التعرف على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية. – رصد الحديث السلبي	– حوار ومناقشة. – السرد الكتابي.
الجلسة الثامنة	– مناقشة الواجب البيتي. – توعية المشاركون بالحقوق المشروعة لأن يؤكد ذاته.	– عرض نماذج توضيحية تشير التساؤل والاستقراء.
الجلسة التاسعة	– مناقشة الواجب البيتي. – تدريب المشاركون على مهارات كسب الأصدقاء.	– لعب دور. – نمذجه. – حوار ومناقشه.
الجلسة العاشرة	– مناقشة الواجب البيتي. – تدريب المشاركون على كيفية طلب المساعدة عند التعرض لموقف يتطلب مساعدة.	– لوحات جدارية تتضمن قواعد طلب المساعدة. – لعب الدور. – نمذجه. – حوار ومناقشة.
الجلسة الحادية عشر	– تكملة أهداف الجلسة السابعة.	
الجلسة الثانية عشر	– إكمال الأعمال غير المنتهية.	
الجلسة الثالثة عشر (الختامية)	– تقييم البرنامج. – إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين.	

عرض النتائج:

- الهدف الأول : تم تحقيقه من خلال بناء البرنامج التدريبي .
- الهدف الثاني :التعرف على مستوى فاعلية البرنامج التدريبي في تمكين ضحايا التنمر تم اختبار الفرضيات الاتية:
- **الفرضية الاولى : لافرق ذا دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس التنمر قبل تطبيق البرنامج وبعده .**

تم التحقق من صحة الفرضية بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس التنمرقبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده. باستخدام ولكوكسن (Wilcoxon) لعينتين مترابطتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وبلغ متوسط الدرجات للمجموعة التجريبية (48,44) درجة أما بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي (24,89).

تبين ان القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (٩) تساوي (٢) وان القيمة المحسوبة تساوي(٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مما يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي في تمكين ضحايا التنمر .والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

متوسط درجات المجموعة التجريبية و قيمة اختبار ولكوكسن لدلالة الفروق بين المتوسطات قبل تطبيق البرنامج و بعده

ت	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١	التجريبية قبل بدأ البرنامج	٩	٤٨.٤٤	المحسوبة	الجدولية	٠.٠١	دال احصائيا
٢	التجريبية بعد تطبيق البرنامج	٩	٢٤.٨٩	صفر	٢		

- **الفرضية الثانية: لافرق ذا دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطةعلى مقياس التنمر بعد تطبيق البرنامج التدريبي .**

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار(مان وتني) Mann Whitney لعينتين مستقلتين وقد كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (5.00) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (14.00) في مقياس التنمر .وبما ان قيمة(مان وتني)تساوي (0) وهي أصغر من القيمةالجدولية عند مستوى (٠.٠١) التي تساوي (١١) وهذا يدل على وجود فرق دال احصائيا بين عينتي البحث التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى فاعلية البرنامج التدريبي في تمكين ضحايا التنمر لدى المجموعة التجريبية . والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول(٦)

متوسطات رتب المجموعة التجريبية و الضابطة و قيمة اختبار مان وتني لدلالة الفروق بعد تطبيق البرنامج التدريبي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	قيمة U المحسوبة	قيمة U الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
التجريبية	٩	١٤.٠٠	صفر	١١	٠.٠١	دال احصائيا
الضابطة	٩	5.00				

- ***الفرضية الثالثة : لافرق ذا دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنمر .**

للتحقق من صحة الفرضية استخدم اختبار ولكوكسن (Wilcoxon) لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مترابطتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج (٤٥.٥٥) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.94) بعد تطبيق البرنامج على مقياس التنمر .وتبين أن قيمة اختبار(ولكوكسن) عند مستوى(٠.٠١) تساوي (٥) وان القيمة الجدولية تساوي (٢) وهي قيمة أصغر من القيمة المحسوبة، وهذا يشير الى عدم وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجوعة الضابطة وان مستوى التنمر الذي يمارس ضدهم لم يتغيير خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي .و الجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

قيمة اختبار (ولكوكسن) لدرجات المجموعة الضابطة على مقياس التنمر قبل تطبيق البرنامج وبعده

ت	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١	الضابطة قبل تطبيق البرنامج	٩	٤٥.٥٦	المحسوبة	الجدولية	٠.٠١	غير دال احصائيا
٢	الضابط بعد تطبيق البرنامج	٩	٤٤.٧٦	٥	٢		

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي في تمكين ضحايا التنمر وربما يعزى ذلك الى ماتضمنه البرنامج من مهارات طورت فهم المشاركين للسلوك التوكيدي الذي سيحميه من احتمال تورطه في أنواع من السلوك المشكل نتيجة لخضوعه لسيطرة المتنمرين .وقد يكون للمهارات التي تم التدريب عليها والتي تساعد على تحفيز الوعي والرصد والانتباه ما يجري حولهم ، وربما ماتضمنه البرنامج من مهارات لوضع الحد لسلوك المتنمر وايقافه من خلال تعليم المشاركون خطة التعامل مع مشاكلهم بشكل توكيدي من خلال تمارين ومواقف واستجابات تدريبية .

كما ان معرفة الطفل كيفية طلب المساعدة اذا دعت الحاجة اليها تزيد من شعوره بالامان وان هناك أشخاص يقدمون الدعم اللازم عند الحاجة .

وان معرفة الفرد بمسؤولياته وحقوقه يزيد من فرصة تجنبه للتنمر وظهر ذلك في مهارات قول (لا).

وقد ترجع فاعلية البرنامج الى ماتضمنه من تدريبات ساعدت في تحفيز الوعي بالذات والتعرف على نقاط القوة والضعف والتخلص من مشاعر الرفض وازدياد الثقة بالنفس حيث ان البرنامج وفر فرصة للمشاركين بالتعبير عن ذاته وباسلوبه الخاص كما في جلسة كيف تكسب الاصدقاء وكيف طلب المساعدة .

كما تضمن البرنامج جلسات تم التعرف من خلالها على الافكار اللاعقلانية ومحاولة تفنيدها والتخلص منها وتبني افكارمنطقية تساعد على بناء مفهوم ذات ايجابي يساعد في زيادة الثقة بالنفس .

وقد يكون دور المرشدة في تشجيع المشاركين وتحفيزهم ليقدموا أفضل مالديم من خلال اتاحة فرص متكافئة للجميع بالمناقشة والحوار وبث روح المرح في اثناء التدريب .

كما اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة سالمون (Salomane ,2007) ودراسة كرفن وآخرون (Griffin , 2007) و(دراسة الصبحين،٢٠٠٧) في استخدامها مهارات توكيد الذاتوتطوير المهارات اجتماعية .

واتفقت مع دراسة اولويز (Olewes ,1991) ودراسة فشر وآخرون ((Fisher et al ,2008 في استخدامها لأساليب تحفيز الوعي ورصد المحيط لتجنب الوقوع فريسة سهلة للمتنمرين .

واتفقت ايضا مع دراسة برنارد (Bernard ,2004) ودراسة(الصبحين ,٢٠٠٧) في استخدامها لاساليب تعديل الافكار اللاعقلانية وتغيير الحديث الذاتي السلبي. بالاضافة الى اتفاقها مع دراسة اولويز (Olewes,1991) في استخدامها مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي .

المراجع :

أبو عرار،أمير كايد،(٢٠١٠) **علاقة سلوك التنمر لدى طلبة المرحلة الاعدادية في منطقة بئر السبع بأنماط المعاملة الوالدية والنوع الاجتماعي** ،جامعة عمان العربية ،عمان.

بهاء الدين ، داليا (٢٠١١) الشباب والجمعيات الشبابية : المشاركة والحوار والتوجيهات ,مركز المحروسة للنشروالخدمات الصحفية والمعلومات .

الخطيب ، فريد (٢٠١١)**العف والتنمر المدرسي، متاح على الموقع :**

http://www.albosala.com

الصبحين ،علي (٢٠٠٧)، **أثر برنامج ارشاد جمعي عقني انفعالي سلوكي في تخفيض سلوك الاستقواء لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا** ،جامعة اليرموك ،أربد ،الاردن .

الصرايرة ، منى (٢٠٠٧) **الفروق في تقدير الذات والعلاقات الاسرية والاجتماعية والمزاج والقيادة والتحصيل الدراسي بين الطلبة المتنمرين وضحاياهم والعاديين في مرحلة المراهقة** ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة عمان العربية ،عمان، الاردن .

مقدادي ،يوسف موسى فرحان (٢٠٠٣):**فاعلية العلاج باللعب والتدريب التوكيدي في خفض التعرض للإساءة وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى الاطفال المساء اليهم ،جامعة عمان العربية .**

Bidwell,N.(1997)The nature and prevalence of bullying in elementary schools,Asummary of amasters.

http : //www.ext.nodak.Edu/extpabs/yf/fam.sci/fs

Bond,L.Wolfe,S.Tollit,M.Butler,H.and Patton,G(2007)Acomparison of the gatehouse Bullying Scal and the peerRelations Questionaire for students in secondary schools ,Blackwll publishing.

Conolly, I. O Moore,M(2003) ,personality and family relations of childreen who bully , personality & individual differences , 35(3), 559-67.

Coy,A.(2011) , a friend in need, the role of friendship quality as protective factor in peer victimization and bullying .Journal of interpersonal violence, 26(6) ,701-712.

David,P,F.Ttofi,M,M(2009)School-based programs to reduce bullying and victimization, published by the U.S Department of Justice.

Donald,C.Lonnquist,B.Nancy,E.Gerber,P(2005)Treatment of Bullying phenomenoy: Asurvey of Art therapy community

Fisher,A.Michelle,M.Anderson,T.Peterson,J.Lindberg,J and Brocksolan,K .(2008) Center for the Improvement of teacher education and schooling,Brigham young University.

Gilbert,S(1999) Study finds bullies and victims are more alike than different both group likely to be suffering from depression,Retrieved .
http://www.SFGate.com

Griffin ,S.Hooper,B.Winder,k(2007)Group counseling program for Adolescent victims of Bullying.Stetson University.

Horwood,J,A.Herrick,D.Williams,C.and Wolk,D(2005)Common visual defects and peer victimization in childreen.46(4):1177-1181.

Juvonen,J.Graham,S.and shuster,M(2003) Bullying among young Adolescent : the strong the weak and the troubled ,pediatrics 112(6),1231-1238.

Lane,D(1988)Violent histories:Bullying and criminality ,In D.P.Tattum&D.A.Lane (Eds),Bullying in schools .95-104 staffordshire:Treutham Books.

Ma.x(2002)Bullying in middle school:Individual and school characteristics of victims and offenders .school Effectiveness and school Improvement .13(1):63-89.

Mclntyre,T(2011)Dealing with Bullying
http://www.behavioral dvisor.com/bullying.html

Mynard ,H.Joseph ,S.(1997)Bully/victim problems and their association with Eysencks personality dimensions in 8 to 13 year olds ,Br.j.Educ.psychol,67,51-54.

Mynard, H.Joseph,S(2000)Development of the Multidmensional peer –victimization scale ,publisher:John Wiley &Sons Ink

Olweus ,D(1993) Bullying at school:what we know and what we can do?Cambridg ,MA:Blackwell publishers .

Olweus ,D.(1994)Bullying at school:long-term outcomes for the victims and an effective school –based intervention program,In L.R.Huesmann(Ed). current perspectives,97-130.New york:Plenum.

Randy ,A.Sansone,M.and Lori,A(2008)Bully victims;psychological and somatic Aftermaths,Clincal neuroscience.

Rice,P.L(1999)Stress and health .Books/cole publishing company .pacific grove. Albany .belmow.Bosten.

Ronald,E(1988)bullying :Scandinavian research tradition,inD.P.Tattum,&D.A.Lane(Eds) Bullying inschool(21-32),staffordshire: Trentham Books.

Salomone,K,O.(2007)Bullying in schools;Improving self-concept through group counseling for Adolescents who are targets of aggressors,StateUnversity of New York ,College at Brocport.

Sarazen,J(2002)Bullies and their victims :Identification and intervention,UN.Published master Thesis ,university of Wisconsin-state.

Schell,S.Resnick,M.(2012) Bullying intervention stratergies that work
http://www.educationworld.com/aissues/issues/issues/03-shtml

Wolke,S.Woods,S(2004).Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement , journal of school pchoology,42(135 – 155)

Zande ,I,V.(2008) Face Bullying with confidence 8 skills kids can use right a way.http://www.kidpower.org/resources/articles/prevent-bullying-html?glcid:ckpbujc6i