الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي وعادات العقل في التنبؤ بالتنمر الإلكترونى لدى طلاب الجامعة

أ.م.د. نرمين عوني محمد
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية – جامعة الإسكندرية

أ.م.د. دعاء عوض عوض سيد
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة الإسكندرية

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التنظيم الانفعالي وعادات العقل بالتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة ، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ، وكذلك التعرف على درجة إسهام التنظيم الانفعالي وعادات العقل في التنبؤ بالتنمر الإلكتروني لدى عينة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من(٣٩٤) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية ، بواقع (73) طالب،(321) طالبة ، وتم استخدام استبيان التنظيم الانفعالي اعداد(2003)Gross &John و ترجمة الباحثتان ،ومقياس عادات العقل إعداد عبد العزيز الشخص وآخران (٢٠١٥)، ومقياس التنمر الإلكتروني إعداد الباحثتان ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين إعادة التقييم المعرفي والتنمر الالكتروني وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين القمع التعبيري والتنمر الإلكتروني ،ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين كل من (المثابرة ، التصور والتخيل والابتكار ، الشغف والرغبة في التعلم ، الإقدام على مخاطر مسئولة ،و التحلي بروح الدعابة)والتنمر الإلكتروني وأبعاده ،و ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى(٠,٠١) بين كل من(إدارة الاندفاعية ، والاستماع للأخرين بتفهم ، والكفاح من أجل الدقة، التفكير والتواصل بدقة ووضوح)والتنمر الإلكتروني وابعاده، كما أوضحت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وبُعديه ، والتنمر الإلكتروني لصالح الذكور ،و وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور والإناث في كل من المثابرة ، وادارة الاندفاعية ، والاستماع للآخرين ، وطرح الأسئلة ، والتصور والتخيل ، والتحلي بروح الدعابة ، والاستعداد للتعلم لصالح الإناث ، بينما وجدت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى(٠,٠١)

في الكفاح من أجل الدقة ، والتفكير والتواصل بدقة ووضوح ، والإقدام على المخاطرة ، والتفكير التبادلي لصالح الذكور ،ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور والإناث في كل من المثابرة ، وادارة الاندفاعية ، والاستماع للآخرين ، وطرح الأسئلة ، والتصور والتخيل ، والتحلي بروح الدعابة ، والاستعداد للتعلم لصالح الإناث ، كما وجد أن التنظيم الانفعالي وعادات العقل يسهمان إسهاما دالا في التنبؤ بالتنمر الإلكتروني.

الكلمات المفتاحية : التنظيم الانفعالي ،عادات العقل، التنمر الإلكتروني ، طلاب الجامعة.

The relative contribution of emotion regulation and habits of mind in predicting of cyberbullying among university students

Abstract: The study aimed to find out the relationship between emotion regulation , habits of mind and cyberbullying among university students, and to identify the differences between males and females in the study variables, as well as to identify the degree of contribution of emotion regulation and habits of mind in predicting cyberbullying among the study sample, the sample of the study consisted of (394) students from Alexandria University, included(73)males,(321)females. The study tools included the Emotional Regulation Questionnaire (developed by: Gross & John (2003)and localized by the researchers), the habits of mind scale(Abdul Aziz Alshakhs, et al.(2015), Cyberbullying scale prepared by the researchers.The results have showed there were statistically significant negative correlation at (0.01)between cognitive reappraisal and cyberbullying and its dimensions, there were statistically significant positive correlation at (0.01) between expressive suppression and cyberbullying and its dimensions, there were statistically significant positive correlation at a level(0.01)between(persisting, creating, imagining, innovating, responding with wonderment and Awe, taking responsible risks, finding humor) and cyberbullying and its dimensions, there were statistically significant negative correlation at (0.01) between each of the(Management impulsiveness, listening to others with understanding, and fighting for accuracy, thinking and communicating accurately and precision) and cyberbullying and its dimensions, as the results showed that there were statistically significant differences at (0.01) between the averages of males and females degree in emotion regulation and the dimension of cyberbullying in favor of males, and the existence of statistically significant differences at (0.01) between males and females in both persisting, impulsive management, listening to others, asking questions, creating, imagining, innovating, finding humor, remaining open to continuous learning for in favor of females, while finding statistically significant differences at (0.01) in striving for accuracy and precision, thinking and communicating with clarity and precision, taking responsible risks, and interactive thinking in favor of males.The emotion regulation and habits of mind are predectors of cyberbullying.

Key words: Emotion regulation, Habits of mind, Cyberbullying, University students.

مقدمة:

تستمر التكنولوجيا في التطور بصورة سريعة يواكبها تغيرا فى أساليب التعامل المجتمعى وطبيعة العلاقات بين الأفراد والجماعات، حيث تفتح أبوابا جديدة وتتيح فرصا عديدة وتوفر الكثير من سبل الراحة ، وقد تسببت الثورة التكنولوجية –وبشكل خاص أدوات الاتصال الرقمية مثل الإنترنت – في تغيرات كبيرة في حياة الفرد حيث أصبح الوصول إلى المعلومات أيسر ،وأتيح التواصل والتفاعل مع الآخرين رغم بعد المسافات واختلاف الثقافات ،و توافرت وسائل الترفيه المختلفة وراحة التسوق عبرشبكة الاتصال العالمية(الإنترنت)، كما خلقت مفهوما للعالم الافتراضي وأصبح محاكيا للعالم الواقعي ،كما أتاحت الزيادة الهائلة في الأجهزة التكنولوجية –كالهواتف المحمولة والحاسبات الآلية الشخصية – الفرصة للفرد للتواصل بصورة سهلة ومستمرة مع الآخرين ، و على الرغم من أهمية وفوائد تلك الثورة التكنولوجية ،إلا انه مازالت هناك بعض التحفظات وعلامات الاستفهام حول ضوابط وأخلاقيات توظيف التكنولوجيا خاصة الإنترنت والهواتف الذكية وتقنيات الاتصال الأخرى والتى من المحتمل أن تعرض شبابنا لبعض عوامل الخطر وقد تهدد سلامتهم خاصة فيمايتعلق بالجوانب النفسية والانفعالية والعاطفية لهم، فيذكر Safaria (2015) أنه على الرغم من الفوائد التي يمكن جنيها من الإنترنت إلا أنه على الجانب الآخرتوجد العديد من التأثيرات السلبية والمتمثلة فى نشر الأخبار غير المسئولة ، والجرائم الإلكترونية وإدمان الإنترنت مما يؤدي إلى مشكلات مختلفة ومنها التنمر الإلكتروني ، و قد ذكرت هالة سناري (٢٠١٠) أن مفهوم التنمر نال اهتمام كثير من الباحثين التربويين والنفسيين، لما له من آثار نفسية سلبية على كل من المتنمر والضحية، حيث يظهر المتنمر العديد من الاضطرابات النفسية التي تتمثل في سوء التوافق الاجتماعي ،والسلوك العدواني، والسلوك المضاد للمجتمع كما يعاني كل من المتنمر والضحية من ارتفاع مستوى القلق وانخفاض مستوى الأمن ، ولقد حظيت ظاهرة التنمر الإلكتروني على اهتمام الباحثين منذ عام (٢٠٠٣) تقريبا،كما زاد التركيز على اكتساب المزيد من المعرفة بمفهومه ومدى انتشاره وآثاره ،ويرى(2006)Patchin &Hinduja إن التنمر الإلكتروني يحدث عندما يستخدم فرد أو مجموعة من الأفراد المعلومات الإلكترونية وتكنولوجيا الاتصالات (ICTs) لمضايقة أو إيذاء

الآخرين عمدا ، كما توصل(2008)Patchin &Hinduja إلى أن المتنمرين في الحياة الواقعية أكثر عرضة بنسبة ٢,٥% مرة للمشاركة في التنمر الإلكتروني من أولئك الذين لا يتنمرون، كما تم تحديد ضحايا التنمرالتقليدي على أنهم أكثر عرضة بنسبة ٢,٥% مرة ليكونوا ضحايا للتنمر الالكتروني من أولئك الذين لم يتعرضوا للتنمر.

ونتيجة لأن المراهقين – خاصة طلاب الجامعة – يمثلون أكثر الشرائح العمرية استخداما للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي كالفيسبوك وتويتر وانستجرام وسناب شات وغيرها ، وتوصلت حنان أبوالعلا (٢٠١٧) إلى أن نسبة انتشار التنمر الالكتروني بين المراهقين بلغت(٥٨,٩%) حيث يعتبر المراهق قيامه بالتنمر الالكتروني وسيلة لكي يثبت احترافيته وتفوقه التكنولوجي ومهارته في استخدام التكنولوجيا أمام أقرانه ، كما توصلت دراسة Mishna, Khoury–Kassabri,Gadalla &Daciuk, (2012). أن واحد من كل أربعة كان متنمرا أو ضحية للتنمر الإلكتروني في نفس الوقت ، كما اختلفت الأثار المترتبة على التنمر الإلكتروني بين المتنمرين والضحايا فلقد توصلت دراسة (2014)Messias , Kindrick , Castro أن ٤,٦% ممن تعرضوا للتنمر الإلكتروني قاموا بمحاولة الانتحار مرة على الاقل ، وتوصلت دراسة Hamm et al,(2015) إلى اظهار المتنمرين مؤشرات خطيرة للمشكلات الانفعالية وظهور سلوك العدوان والسلوكيات الجانحة وتعاطي المخدرات.

وتعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها المهم والمؤثرفى سلوك الأفرد، فهي إما تكون مظهر من مظاهر السلوك السوي وذلك عندما تتناسب مستوياتها والموقف الذي يواجهه الفرد ، أو مظهر من مظاهر الاضطراب إذا أخفق الفرد في تنظيم انفعالاته بما يتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، وعبر Golman (1995)عن ذلك عندما اعتبر التنظيم الانفعالي تحد وحاجة قي ظل الظروف الحالية وانتشار المشكلات والاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والعنف ، ويرى Eisenberg etal.(1994,781) ان الأفراد يواجهون العديد من الاحداث والمواقف والخبرات التي تتطلب اشكالا مختلفة من الانفعالات والتي تؤثر بدورها على تكيفهم وصحتهم النفسية، وذلك يتطلب منهم ضبط وتنظيم تلك الانفعالات وتكوين استراتيجيات انفعالية تصبح بعد ذلك جزء من سلوكياتهم ، وتتنوع الانفعالات بتنوع المواقف

التي يمر بها الفرد ، ومن ثم يجب أن يمتلك الفرد قدرا من المرونة تساعده على تنظيم وإدارة هذه الانفعالات بما يتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، ويرى Farmer &Kashdan (2012) أن التنظيم الانفعالي يؤثر على الجوانب النفسية والانفعالية لدى الفرد ، فعندما لا يستطيع الفرد تنظيم انفعالاته فإن ذلك يعني أنه غير قادر على توظيف استراتيجيات فعالة للتكيف مع المتطلبات الانفعالية التي يواجهها أثناء تفاعله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية اليومية ، مما يجعله عرضه للاضطرابات النفسية والانفعالية مثل الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية.

ويشير Semplonius ,Good ,Willoughby(2015) إلى أن التنظيم الانفعالي الجيد أحد العوامل التي تنبئ ببناء علاقات جيدة مع الآخرين ، فقدرة الفرد على تنظيم انفعالاته تساعده على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، مما ينعكس بشكل إيجابي على التفاعل الاجتماعي ويحافظ على مستوى جيد من الصحة النفسية.

ومع بداية القرن الحادي والعشرين ظهر مصطلح عادات العقل على يد Costa & Kallick والذي يشير إلى المهارات والاتجاهات والخبرات والميول التي تساعد الفرد على التصرف بذكاء ، ويشير Costa & Kallick (2000,20) أن هذه العادات تساعد الفرد ليس فقط على التفكير ، بل تتيح لهم فرص اختيار الاستجابات المناسبة في المواقف التي يواجهونها، وأكد Campbell(2006) على اعتبار عادات العقل الأسلوب الأمثل للتفكير بذكاء للوصول إلى الأداء الأفضل في المواقف الاجتماعية والمهنية والأسرية والأكاديمية ، ويرى محمد نوفل (٢٠٠٩) انها تفضيلات وسلوكيات شخصية تساعد على انتقاء الاستجابات المناسبة والمتوافقة مع تطلعات الفرد والموقف الذي يواجهه،و لقد توصلت دراسة Li&Fung(2012) إلى أن معتقدات الطالب تساعد في التنبؤ بسلوك التنمر لديه لذا دعت إلى توفير بيئات تعليمية داعمة لمعتقدات الطلاب الايجابية نحو استخدام الإنترنت مع توفير الفرص الغنية بالتكنولوجيا.

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت التنمر الالكتروني، فتناول البعض أوجه اختلافه عن التنمر التقليدي مثل دراسة Patchin &Hinduja(2008) ، وتناول البعض معدلات انتشاره وارتباطه بالمتغيرات الديموجرافية مثل دراسة Mishna, Khoury–Kassabri,Gadalla &Daciuk, (2012)، ودراسة حنان أبو العلا (٢٠١٧) ، وتناول

البعض الآثار المترتبة عليه مثل دراسة Messias , Kindrick , Castro(2014) ، ودراسة Hamm et al,(2015) ، وتناول البعض العوامل التي قد تساعد في التنبؤ بالتنمر الالكتروني مثل دراسة Machackova & Pfetsch(2016) ، ودراسة عادل العبادي (٢٠١٨)، ودراسة Delgado, García–Fernández& Rubio (2019) ، إلا أنه لاتوجد دراسة عربية أو جنبية –في حدود اطلاع الباحثتين – تناولت التنمر الإلكتروني والتنبؤ به من خلال عادات العقل والتنظيم الانفعالي ، كما شعرت الباحثتان بمشكلة الدراسة من خلال ملاحظة سلوك الطلاب عبر مواقع التواصل الاجتماعي والخاص بالمجموعات الالكترونية التى يتم إنشائها واستخدامها لتسهيل التواصل بين أستاذ المقرر وطلابه،فقد ظهر فيها سلوك التنمر الإلكتروني والذي يمارسه بعض الطلاب ضد زملائهم .

مشكلة الدراسة:

مما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية فى الأسئلة التالية:

١– ما العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة؟

٢– ما العلاقة بين عادات العقل والتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة؟

٣– هل يختلف كل من التنظيم الانفعالي وعادات العقل والتنمر الالكتروني باختلاف النوع الاجتماعي (ذكور /إناث) ؟

٤– ما الاسهام النسبي لكل من التنظيم الانفعالي وعادات العقل في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

١– الكشف عن نوع العلاقة الارتباطية ومستوى دلالة هذه العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة.

٢– الكشف عن نوع العلاقة الارتباطية ومستوى دلالة هذه العلاقة بين عادات العقل والتنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة.

٣– فهم وتفسير الفروق فى كل من التنظيم الانفعالي وعادات العقل والتنمر الالكتروني بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة عينة الدراسة.

٤- التعرف على درجة إسهام كل من التنظيم الانفعالي ، وعادات العقل في التنبؤ بالتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة .

أهمية الدراسة: تكتسب الدراسة أهميتها من:

١. تناولها لمفهوم التنمر الإلكتروني والذي يعتبر شكلا جديدا من أشكال التنمر والذي زاد انتشاره بزيادة استخدام التكنولوجيا ومايترتب عليه من عواقب تؤثر على كل من المتنمر والضحية والمجتمع ككل ، وكذلك تناولها لمفهوم التنظيم الانفعالي والذي يعد من العوامل المؤثرة في الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية للفرد ، وتناولها لمفهوم عادات العقل من وجهة نظرجديدة مختلفة عن النظر إليه فى ضوء علاقته بعملية التعلم ،ومحاولة التعرف على علاقته بمتغيرات سلوكية .

٢. أهمية الفئة العمرية التي تتعرض لها الدراسة ، وهي المرحلة الجامعية والتي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة وما تشمله من ضغوط وتحديات تجعل طلاب الجامعة أكثر احتياجا لفهم كيفية تنظيم انفعالاتهم ، وخفض السلوكيات السلبية لديهم خاصة مع ازدياد استخدامهم للتكنولوجيا الحديثة.

٣. عدم وجود دراسات عربية – في حدود اطلاع الباحثتين- اهتمت بدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة التنظيم الانفعالي، وعادات العقل، والتنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة.

٤. تقديم أداة علمية وموضوعية لقياس التنمر الإلكتروني، وترجمة مقياس للتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة .

٥. الاستفادة مما قد تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في تصميم برامج ارشادية تسهم في تنمية عادات العقل ، وتبني استراتيجيات تنظيم انفعالي فعالة مما يساعد الطلاب على التخلص من السلوكيات السلبية كالتنمر الالكتروني، ويسهم في تحقيق توافقهم النفسي.

مصطلحات الدراسة : تعرف الباحثتان متغيرات الدراسة إجرائيا على النحو التالي:

التنظيم الانفعاليEmotion Regulation :

يعرفه (Gross & John, 2003) أنه مكون ضروري من الأداء الاجتماعي والعاطفي الناجح ،ويشير إلى العمليات التي تساعد الفردعلى مراقبة وتقييم ردود الأفعال

الانفعالية، وكيفية التعبير عن هذه الانفعالات ،وكذلك الاستراتيجيات التي يستخدمها لتعديل الانفعالات التي تواجهه أو تواجه الآخرين حوله عن طريق التغيير في شدتها ومدتها ونوعها وتشتمل على:

- اعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal ويعني أن الفرد يعيد تنظيمه المعرفي لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من الموقف الذي يواجهه ، والعمل على خفض الأثر الانفعالي له.
- القمع التعبيري Expressive Suppression ويعني أن الفرد يتوقف أو يُخفي سلوكه التعبيري لانفعالاته المرتبطة بموقف ما بهدف المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة.

وتتبنى الباحثتان هذا التعريف ويُقدر التنظيم الانفعالي اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

عادات العقل Habits of mind:

تبنى عبد العزيز الشخص وآخران (٢٠١٥) تعريف Costa &Kallick(2000) والذي عرفها بأنها النظام الذي يعتمده الفرد لاستخدام أنماط معينة من السلوك العقلي يوظف فيها العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة أو موقف ما ، بحيث يحقق أفضل الاستجابات وأكثرها فاعلية ، وتكون نتيجة توظيف هذه المهارات أقوى وذات نوعية أفضل وأهمية أكبر عند حل المشكلة أو استيعاب الخبرة الجديدة ، وأضاف Costa & Kallick (2009) أنها الأساليب التي يستخدمها الطلاب في ترتيب شئون دراستهم وتحديد أولوياتها ، وتشمل ست عشرة عادة هي كما يلي :

- المثابرة Persisting : وهي استعداد الفرد وقدرته على القيام بالمهام الصعبة والالتزام بتنفيذها ، فالفرد المثابر يبذل قصارى جهده ، ويقوم بكثير من المحاولات لإنجاز المهام أو العمل بنفسه قبل أن يطلب المساعدة من الآخرين ، كما أنه يفكر بعمق في المشكلة لفترة كافية محاولاً إيجاد الحل المناسب لها بدلا من تركها.
- إدارة الاندفاعية Managing Impulsivity:وهي التأني والتفكير بعمق في المشكلة أو المهمة موضع الاهتمام ، وفحص مختلف الحلول والبدائل برويّة ، والتفكير فيها بشكل غرضي وهادف حتى اجتيازها بنجاح.
- الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف Listening to others with understanding and Empathy :وهي قدرة الفرد على الإصغاء بعناية

للآخرين لفهم ما يحاولون التعبير عنه سواء بطريقة لفظية أو غير لفظية وفهم مشاعرهم والتعاطف معهم.

- التفكير بمرونة Thinking Flexibility:تعني قدرة الفرد على النظر إلى الأشياء من جوانب متعددة ومختلفة ، كما أن الفرد يكون متفتح على الخبرات والأفكار الجديدة، كما يكون بوسعه تغيير طريقة تفكيره في أي موضوع أو مشكلة عندما تتوافر لديه معلومة جديدة حولها.
- التفكير في التفكير/التفكير(ما وراء المعرفي) Thinking About our Thinking (Metacognition) :تعني قدرة الفرد على التفكير فيما يفكر فيه ،وتتضمن كيف يفكر الفرد في المشكلة ويخطط لحلها.
- الكفاح من أجل الدقة Striving for Accuracy and Precision :تعني قدرة الفرد على التفكير جيدا قبل الكلام ، وكذلك تنظيم أفكاره والتعبير عنها بدقة ووضوح حتى يستطيع الآخرين فهمها جيدا.
- طرح الأسئلة وإدارة المشكلات Questioning and Posing Problems :تعني قدرة الفرد على التركيز فيما حوله من مثيرات بيئية ، والسؤال عنها والتفكير فيها حيث أنه فضولي يحاول معرفة كل شيئ وجمع مزيد من المعلومات من خلال إثارة تساؤلات من قبيل ماذا؟ ، ولماذا؟ ، وكيف؟ ، وماذا لو....؟
- تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة Applying Past Knowledge to New Situations :تفسير المشكلات الحالية في ضوء الخبرات والتجارب السابقة ، واسترجاع رصيد المعارف والتجارب كمصادر للمعرفة والاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة.
- التفكير والتواصل بدقة ووضوح Thinking and Communicating with Clarity and Precision :تعني محاولة الفرد التعبير بدقة ووضوح عن تفكيره ، واستعمال تعبيرات محددة وتدعيم الاستجابات بمقارنات وقياسات كمية

، وذلك بهدف التعرف على المفاهيم ، تحديد الصفات الرئيسية وتمييز التشابهات والاختلافات واتخاذ قرارات أكثر شمولية.

- جمع البيانات باستخدام جميع الحواس Gathering Data through All Senses:تعني إتاحة الفرصة لتوظيف جميع المسارات الحسية (سمعية ، بصرية ، لمسية ، شم ، تذوق ، حركة ....الخ) في تحصيل مزيد من المعلومات والاستفادة منها.
- التصور والتخيل والابتكار Creating, Imagining, Innovating :تعني قدرة الفرد على الوصول إلى حلول جديدة وغير تقليدية لما يواجهه من مشكلات ، كما أنه يدرك متى يوافق على أفكار معينة دون إذعان ، كما أنه ينظر إلى الأشياء بصورة مختلفة ويستجيب لها بأساليب متجددة.
- الشغف والرغبة في التعلم Responding with Wonderment and Awe :تعني ممارسة التفكير بحب واستمتاع والشعور بالحماسة تجاه التعلم والدقة والإتقان ، وتبلغ المتعة في مواجهة تحدي المشكلات ذروتها لدرجة السعي وراء المعضلات والاحاجي التي قد تكون لدى الآخرين ، والاستمتاع بإيجاد الحلول لها ومواصلة التعلم مدى الحياة.
- الإقدام على مخاطر مسئولة Taking Responsible Risks:تعني وجود دافع قوي يصعب السيطرة عليه وإلى الانطلاق إلى ما وراء الحدود المستقرة ، والاهتمام بالنتائج وامتلاك التدريب الحسن ، وامتلاك الحساسية تجاه ماهو ملائم في الحياة ومعرفة أنه ليس كل المخاطر تستحق الإقدام عليها.
- التحلي بروح الدعابة Finding Humor :تعني أن البشاشة وروح الاستمتاع والحيوية والمرح ، تساعد الفرد على تحرير طاقته واطلاق قدراته الإبداعية ، والتخلص من التوتر والشعور بالضغوط النفسية.
- التفكير التبادليThinking Interdependently:تعني قدرة الفرد على التفاعل والتعاون والعمل ضمن مجموعات والمساهمة في تنفيذ المهمة مع وجود القابلية للعمل والتعلم من الآخرين في مجموعات عمل تبادلية.

- الاستعداد للتعلم المستمر Remaining Open to Continuous Learning:تعني استعداد الفرد للتعلم المستمر ، وتميزه بحب الاطلاع والبحث عن ماهو أفضل ، وذلك رغبة منه في مزيد من التعلم والنمو وتطوير الذات.
- ولقد تبنت الباحثتان هذا التعريف ، وتُقدر عادات العقل اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس عادات العقل المستخدم في الدراسة الحالية.

التنمر الالكتروني Cyberbullying :

تعرفه الباحثتان بأنه استخدام الطالب المتعمد والمتكرر لأشكال الاتصال الإلكترونية (كمواقع التواصل الاجتماعي ، وتطبيقات الهاتف الخلوي) لمضايقة شخص ما (الضحية) أو السخرية منه أو الإضرار بسمعته عن طريق إقصائه إلكترونيا ، وتحقيره وتشويه سمعته ، انتهاك خصوصيته ، وإرسال الرسائل العدائية له ويتضمن الأبعاد التالية:

- الإقصاء الإلكتروني Exclusion: وهو قيام الطالب برفض اشتراك أو استبعاد أو حظر الضحية من جماعة معينة أو لعبة عبر الإنترنت دون مبرر، وتحفيز الآخرين على ذلك.
- التحقير الالكتروني Denigration: وهو قيام الطالب بنشر شائعات أو صور أو بيانات غير حقيقية أو اطلاق النكات أو الأسماء والتعليقات الجارحة عن الضحية بهدف تشويه السمعة والسخرية.
- انتهاك الخصوصية Outting &Trickery: وهو قيام الطالب بنشر أو إرسال مواد حول الضحية أو انتحال شخصيته أو الحصول على بيانات خاصة عنه دون إذنه.
- الرسائل العدائية Flaming: وهو قيام الطالب بإرسال رسائل وصور إلكترونية غاضبة أو مسيئة للضحية بهدف إزعاجه ومضايقته أو تهديده.

ويُقدر اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التنمر الإلكتروني المعد في الدراسة الحالية.

الإطار النظري للدراسة:

أولا:التنظيم الانفعاليEmotion Regulation :

يُعرف Gratez &Roemer (2004,43) التنظيم الانفعالي انه الوعي والفهم للانفعالات وقبولها ، والقدرة على التحكم في الدوافع ، واستخدام استراتيجيات لتعديل الاستجابات

الانفعالية لتحقيق اهداف الفرد،ويعرفه Garnefski &Kraaij(2007 ,2) انه الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية ويشمل ذلك قبول الفرد وإذعانه لما حدث ،ولوم النفس ، والاجترار ، اعادة التركيز الايجابي ،والتركيز على الخطط ، إعادة التقييم الإيجابي ، ووضع الأمور في نصابها ، ولوم الآخرين، ويعرفه Thomposon(2011,54) بأنه مدى واسع من العمليات الداخلية والخارجية المسئولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية المؤقتة والشديدة وذلك لتحقيق أهداف الفرد، ويعرفه Farmer & Kashdan (2012,154) انه الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد من أجل تعديل انفعالاته من حيث حدتها واستمرارها لفترات طويلة ، ويعرفه Babkirk ,Rios & Dennis (2015,832) بأنه القدرة على مراقبة وتقويم وتعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف المرغوبة ، فهو استراتيجية انفعالية معرفية تشتمل على قدرة الفرد على تغيير المعاني الانفعالية للمثير وتقديم الاستجابة المناسبة له،ويعرفها O'Neill(2015,43) أنه القدرة على مواجهة المشاعر وتنظيمها بطريقة صحية وبشكل واضح وفعال ، ويذكر Costa ,Freire Ferreira- Santos(2016,59), انه عمليات داخلية وخارجية مرتبطة بالتفعيل الذاتي لانفعالات معينة وإدارتها وتؤثر على الوظائف السلوكية التي يبديها الفرد ، كما أنها تعمل على منع الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالانفعالات، ويعرفه أحمد طلب (٢٠١٧، ٢١٤)بأنه " قدرة الفرد على مواجهة مشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح ، ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها " ، وتعرفه سهام عليوة (٢٠١٨، ٧) على إنه الأساليب التي يستخدمها الفرد لتنظيم انفعالاته الإيجابية والسلبية ، ومواجهة المواقف الضاغطة في حياته اليومية.

مما سبق يتضح أن التنظيم الانفعالي لايعني كبت الانفعالات أو عدم التعبير عنها، ولكن يعني أن يستطيع الفرد مراقبة وإدارة وتعديل انفعالاته والسيطرة عليها بما يتناسب مع الموقف الذي يواجهه ويحقق أهدافه وبذلك فهو يتجنب الاضطرابات السلوكية التي قد تظهر كنتيجة لسوء إدارة تلك الانفعالات .

النماذج النظرية المفسرة لتنظيم الانفعال:

تشير (2009)Urry أن نموذج Gross للتنظيم الانفعالي كان الأساس للبحث في تنظيم الانفعالات باعتبارها أحد مكونات تنظيم الذات ، حيث يفترض هذا النموذج ان الانفعالات هي تبادلات قائمة بين الفرد والموقف تتطلب منه الانتباه لانفعالاته وكذلك لانفعالات الآخرين ، وتنظيم هذه الانفعالات وفقا للموقف الذي يواجهه أي أن الفرد يمتلك عدة انفعالات يختار الأفضل منها لمواجهة الموقف وذلك يستدعي ان تكون لديه القدرة على مراقبة وفهم وتقبل الانفعالات الذاتية ،ولقد حدد (2002)Gross مكونات الاستجابة الانفعالية بأنها تتضمن مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد والتي تنشأ من خبراته الحياتية ، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية ،والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، و ميز (1998) Gross، (2007) Grossبين استراتيجيتين مختلفتين هما :

- استراتيجية التركيز المسبق Antecedent–Focused Strategies :وهي تشير إلى الاستراتيجيات التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد قبل أن يتفاعل مع الموقف المثير للانفعال وتتضمن :

– اختيار الموقف: وتشير إلى اقتراب الفرد أو تجنبه للموقف الانفعالي وثيق الصلة بالموضوع ، فإذا اختار الفرد الاقتراب فذلك يزيد من احتمال مواجهة الانفعال ، واذا اختار الابتعاد فإنه يقلل من احتمال مواجهة الانفعال.

– تعديل الموقف: وتعني تغيير الفرد للبيئة المادية للموقف حتى يقلل من تأثيره الانفعالي

– توزيع الانتباه: وتعني اعادة توجيه الفرد لانتباهه بعيدا عن الموقف المثير للانفعال، فعلى الرغم من اختيار الفرد للموقف الا انه يستطيع توزيع انتباهه بعيد عنه.

– التغييرالمعرفي:وتشير إلى كيفية تقييم الفرد للموقف الذي يواجهه حتى يُغير من استجابته الانفعالية له.

- استراتيجيات تركز على الاستجابةResponse–Focused Strategies :وهي الاستراتيجيات التي يطبقها الفرد عندما يكون في حالة استجابة انفعالية ، أى عندما يكون الانفعال قائما

– تعديل أو قمع الاستجابة: وتشير إلى ان الفرد يعمل على تغيير الانفعال الذي يمر به بالفعل وقد يكون ذلك بالتخلص منه ، أو ايقافه أو محاولة كبته .

ولقد أشار Gross(2002,45) إلى أن استراتيجية إعادة التقييم تأتي أولا في عملية توليد الانفعال ، حيث تعبر عن الطريقة التي يتم من خلالها تفسير الموقف لتقليل تأثير الانفعال السلبي ، بينما استراتيجية القمع فتحدث في وقت لاحق من توليد الانفعال ، حيث يتم كبت المؤشرات الخارجية للانفعال الداخلي ، وهي تتطلب مزيد من بذل الجهد، ووفقا لهذا النموذج طور Gross &Jhon (2003) استبيان التنظيم الانفعالي والذي يشتمل على إعادة التقييم المعرفي ، والقمع التعبيري.

ثانيا عادات العقل Habits of Mind :

بدأ الاهتمام بهذا المصطلح عندما أشار Costa & Lowery(1989,25) إليها باعتبارها ضرورة تربوية لايتم استخدامها بصورة تلقائية انما تحتاج لتدريب عليها ، لاسيما أن البعض ينشأ في بيئة لا تولي اهتمام لعادات العقل واستخدامها ، ومن ثم يعجز هؤلاء عن الاستفادة منها بل وقد يقاومون محاولات المعلم لاستخدام هذه العادات ، ويؤكد مهدي الطاهر(٢٠٠٩) ذلك فيرى أن عملية تشكيل عادات العقل لا تعني أن يمتلك الفرد مهارات التفكير الأساسية، و القدرات التي تعمل على إنجازها فقط ، بل لابد أن تتوفر لديه الميل أو الرغبة لتطبيق ذلك في الظروف، والمواقف الملائمة ، ويجد كوستا وكاليك (٢٠٠٣) انه لكي يتم تنمية عادات العقل لدى المتعلمين فيجب تقديمها للمتعلمين وممارستها في مهام بسيطة اولا ثم تطبيقها على مهام معقدة ،ولقد تعددت االتعريفات التي تناولت عادات العقل ويمكن تلخيص هذه التعريفات في ثلاثة اتجاهات:

الاتجاه الاول : وينظر لها على أنها نمط سلوكي ذكي ناتج عن الاستجابة لموقف او مشكلة معينة:مثل تعريف perkins& Tishman (1998) والذي يرى عادات العقل على انها نمط من السلوكيات الذاتية التي تنشأ كنتيجة لاستجابة الفرد إلى أنماط معينة من المشكلات، والتساؤلات فهي تكون حلول لهذه المشكلات التي تتطلب البحث والتأمل والتفكير و تقود المتعلم إلى أفعال، وتعريف محمد نوفل (٢٠٠٨, ٦٨) الذي يعرفها انها "مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية ، بناء على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء أو سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما ،أو قضية أو تطبيق سلوك بفاعلية

والمداومة على هذا المنهج" ، وتعريف سميرة شند ، ايمان إبراهيم ، وسام الزحلان (٢٠١٩, ٣١٤) انها"سلوكيات نمطية واعية ومستمرة ، تمكن الفرد من تنظيم تفضيلات من الاداءات الذكية بناء على المشكلة التي يواجهها ، بحيث يقوم بانتقاء استجابة معينة من مجموعة استجابات متاحة لمواجهة تلك المشكلة " .

الاتجاه الثاني: وينظر لعادات العقل على أنها موقف يتخذه الفرد وفقا لمبادئه ولقيمه حيث يعتقد الفرد ان هذا الموقف اكثر فائدة من غيره، مثل تعريف يوسف قطامي واميمة عمور (٢٠٠٥) للعادات العقلية على أنها الموقف الذي يتخذه الفرد وفقا لمبدأ أو قيمة معينة، فيعتبر الفرد أن تطبيق هذا الموقف مفيد أكثر من غيره من الأنماط، ويتطلب ذلك مستوى من المهارات في تطبيق السلوك بفاعلية واستمرار، "،وتعريف حسام مازن (٢٠١١ ،٣٥٥) أنها "اتجاه عقلي لدى الفرد يعطي سمة واضحة لنمط سلوكياته ، ويقوم هذا الاتجاه على استخدام الفرد للخبرات السابقة والاستفادة منها للوصول إلى تحقيق الهدف المطلوب،فهي دوام الفرد لاستخدام اتجاهاته العلمية إزاء كل المواقف التي تواجه في حياته"، ويعرفها مندور فتح الله (٢٠١١, ١٥٣)بأنها "الاتجاهات العقلية وطرق التصرف لدى الفرد التي تعطي سمة واضحة لنمط سلوكياته، وتقوم على استخدام الفرد للخرات السابقة والاستفادة منها؛ لتحقيق الهدف المطلوب" ,

والاتجاه الثالث: ويرى أن العادات العقلية هي تركيبة عقلية تتضمن اختيارات الفرد لاختيار أحد الانماط التي ينبغي استخدامها وذلك مثل تعريف Costa &Kallick(2003:26) والذي يعرفها انها نمط من السلوكيات الفكرية التي تساعد الفرد على اتخاذ قرارات او تفضيلات تتعلق بالانماط الذهنية التي ينبغي استخدامها في وقت معين ، وتعريف يوسف أبو المعاطي (٢٠٠٤) بأنها مجموعة من الاستراتيجيات الذهنية التي تنظم عمل العقل وآلياته وتظبط السلوك ، من خلال توظيف الفرد للمعلومات وتوجيهه للعمليات المعرفية والعقلية ،وكذلك تعريف تهاني المزيني (2017 ,١٣٨) على أنها"أنماط الأداء العقلي التي تدفع الطالبات لاستخدام المهارات العقلية المتمثلة بـ (المثابرة، التحكم بالتهور، الإصغاء بفهم، التفكير بمرونة، التفكير حول التفكير، الكفاح من أجل الدقة، تطبيق المعارف السابقة، الخلق والتصور والابتكار، التفكير التبادلي، الاستعداد للتعلم المستمر".

ومن التعريفات السابقة يتضح أن عادات العقل تتضمن الكيفية التي وفقا لها يقوم الفرد بتوظيف المهارات الذهنية لاختيار أفضل الأنماط السلوكية التي يحتاجها لمواجهة المواقف المختلفة ، أي أنها مهارات عقلية يتم ترجمتها في صورة أنماط سلوكية ،وبذلك فهي تساعده على مواجهة المشكلات التي تقابله كما انها مسئولة عن السلوكيات التي يقوم بها في المواقف الحياتية التي يواجهها.

خصائص عادات العقل:

يرى Costa (2008 ,17) ان نادرا ما يتم تنفيذ عادات العقل في عزلة عن بعضها البعض بدلاً من ذلك يتم رسم مجموعات السلوكيات المطلوبة لمواجهة موقف ما واستخدام عادات العقل المطلوبة لمواجهة هذا الموقف فالفرد عندما يحتاج للاستماع باهتمام فإنه يستخدم عادات التفكير بمرونة ، والتفكير في التفكيرن(ما وراء المعرفة) ، والتفكير والتواصل بوضوح ودقة ، وربما حتى الاستجواب وطرح المشاكل ، وتتميز عادات العقل بمجموعة من الخصائص هي :

- التقييم :وتعني اختياروتوظيف نمط مناسب للموقف من الانماط السلوكية الفكرية بدلاً من الأنماط الأخرى التي تكون أقل إنتاجية وفاعلية في مواجهة الموقف.
- الميل: الشعور بالميل والرغبة لدى الفرد في توظيف واستخدام نمط من الانماط السلوكية الفكرية، أى انها تعكس تفضيل الفرد لاحد الانماط السلوكية عن غيره من الانماط.
- الحساسية:وتعني الوعي والإدراك للفرص والظروف المحيطة والتعرف على مدى ملائمة الموقف لاستخدام نمط من الانماط السلوكية.
- القدرة: وتعني امتلاك المهارات والقدرات الأساسية اللازمة لتنفيذ هذه الانماط السلوكيه.
- الالتزام: وهي السعي باستمرار للتفكير في نمط السلوك الفكري وتحسين وتطوير أدائه.
- السياسة: أي جعلها سياسة تدعم تعزيز ودمج أنماط السلوك الفكري في الإجراءات والقرارات وحل المشكلات والمواقف المختلفة.

تصنيفات عادات العقل :

لقد تعددت التصنيفات التي تناولت عادات العقل فقد صنفها،(1994) Daniels إلى اربعة اقسام هي الانفتاح العقلي ، العدالة العقلية ، الاستقلال العقلي ، الميل إلى الاستفسار والاتجاه النقدي ، بينما صنفها (1999)Hyerle إلى ثلاث اقسام رئيسية هي خرائط عمليات

التفكير ، العصف الذهني ، المنظمات الشكلية، ويتفرع من هذه الاقسام عدد من عادات العقل الفرعية، كما صنفها Marzano, Pickering & Pollock (2001) على انها تتضمن التفكير الذاتي التنظيم ، التفكير الناقد ، التفكير الابداعي واطلق عليها عادات العقل المنتجة ، وصنفها Covey(2007) إلى سبع عادات وهي كن مبادرا وسباقا ،ابدأ وعينك على النهاية ، ابدأ بالاهم قبل المهم ، فكر في المصلحة المشتركة للطرفين (تفكير المنفعة للجميع) ،تفهم الاخرين أولا ثم اطلب منهم ان يفهموك ، اعمل مع الجماعة ، التجديد ، كما صنفها Sizer &Meier(2007) إلى ثمان عادات هي التعبير عن وجهات النظر ، التحليل ، التخيل ، التعاطف ، التواصل ، الالتزام ،التواضع ، البهجة والاستمتاع ، وسوف تعتمد الباحثتان على تصنيف Costa&Kallick (2000) حيث انه يعد من اكثر النماذج اقناعا فى تفسير عادات العقل وذلك لانه تم اعداده بالاعتماد على نتائج الدراسات الميدانية ،وقد صنف عادات العقل إلى:

- المثابرة Persisting : يشير اليهاكوستا وكاليك (٢٠٠٣a، ٩٦) بأنها التمسك بالمهمة حتى لو كان الفرد يريد الاستسلام فهي قدرة الفرد على مواصلة العمل والمهام واستخدامه لمجموعة من الاستراتيجيات لحل المشكلات بطريقة منظمة ومنهجية والتي تظهر لدى الفرد من خلال الأقوال التي تدل على ذلك،ويري يوسف أبو المعاطي (٢٠٠٤، ٣٢٠) أنها تعبر عن الإصرار والعزيمة والاستمرار على مواصلة بذل الجهد لانجاز الأعمال وفق الأهداف التي يضعها الفرد، ويرى يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥، ١١١) أنها تشير إلى قدرة الفرد على مواصلة العمل على المهام التي يواجهها .
- إدارة الاندفاعية Managing Impulsivity: يعرفها كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٩٦) بأنها التفكير قبل الفعل ، وهي تعني أن يكون لدى الفرد القدرة على التفكير وفهم التوجيهات والإصغاء للتعليمات قبل أن يبدأ بالمهمة وتطوير الاستراتيجيات للتعامل مع المهمة ، وكذلك القدرة على وضع خطة وقبول الاقتراحات لتحسين الأداء والاستماع لوجهات النظر المختلفة ، ويذكر مندور فتح الله (٢٠١١ ، ١٠٤) أن هذه العادة تظهر من خلال الإصغاء للتعليمات والفهم التام للتوجيهات والانتباه لخصائص المهمة ،والتفكير والتمهل من اجل بناء إستراتيجية أو خطة للعمل قبل البدء في

المهمة ،وكذلك تجنب الاحكام الفورية والقفز إلى النتائج، ودراسة البدائل وفحصها واختيار أكثرها دقة وامتاعا.

- الاستماع للآخرين بتفهموتعاطف Listening to Others with Understanding and Empathy: ويشير كوستا وكاليك(٢٠٠٣b ،٧٩) أن هذه العادة مختصة بتحسس مشاعر الآخرين والاهتمام بها، وتظهر في قدرة الفرد على الاستماع والفهم والتعاطف مع شخص آخر، كما تعني الاصغاء التام وما يحمله من القدرة على التحليل وفهم المعاني الخفية ، فعلى الرغم من ان الفرد يقضي وقت كبير في عملية الاستماع الا انه لا يتعلم الاصغاء ، ويعرفها خالد الرابغي (٢٠١٥، ١٠٧) أنها القدرة على رؤية وجهات النظرالمتنوعة للآخرين بشفافية ، واظهار الفهم والتعاطف من خلال الاصغاء للاخرين ،هذا الاصغاء يحتل جزءا كبيرا من وقت وطاقة الأفراد ذوي الكفاءة العالية وهو أحد أشكال السلوك الذكي.
- التفكير بمرونة Thinking Flexibility: يعرفها كوستا وكاليك(٢٠٠٣b ،٤٥) بأنها قدرة الفرد على التفكير ببدائل وخيارات وحلول ووجهات نظر متعددة ومختلفة مع طلاقة في الحديث وقابلية للتكيف مع المواقف المختلفة التي تعرض عليه وتظهرعلى من خلال الأقوال الدالة عليها ، ويرى يوسف ابو المعاطي (٢٠٠٤ ،٣٢١) أنه إحدى المكونات الهامة للتفكير الابتكاري ، كما أنها كعادة عقلية ينبغي أن تصبح ملازمة للفرد خلال معالجته لمختلف المشكلات والمواقف طوال حياته وهي عكس التصلب فبدلا من الرؤية الأحادية للموقف يتيح التفكير بمرونة أكبر عدد من الأفكار والبدائل مما يزيد من فرصة الوصول لأفكار أصيلة.
- التفكير في التفكير/التفكير (ما وراء المعرفي) Thinking About our Thinking (Metacognition) : يري كوستا وكاليك(٢٠٠٣a ،٩٦) انها تعني:أن يفكر الفرد في تفكيره قيصبح بذلك أكثر وعيا بمعرفة حدود ما يعرف ومالا يعرف ، ويصبح بذلك أكثر إدراكا لأفعاله وتأثيرها على البيئة وعلى الاخرين المحيطين به ، كما تعني ادراك الفرد لخطته وقدرته على تحديد خطواته وما يحتاج لمعرفته ، كما تتضمن القدرة على

تقييم كفاءة خطته ونجاحها ،ويؤكد خالد الرابغي (٢٠١٥، ١٠٦) ذلك بتعريفها بأنها قدرة الفرد على معرفة مايعرف وما لا يعرف ، والتخطيط لأفعاله وتنفيذها ومراقبتها وتقويم نتائجها ، فيصبح الفرد أكثر إدراكا لأفعاله وتأثيرها على الآخرين وعلى البيئة.

- الكفاح من أجل الدقة Striving for Accuracy and Precision : يعرفها كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٩٦) انها العمل من أجل الكمال والأناقة والحرفية وتفحص المعلومات للتأكد من صحتها ومراجعة متطلبات المهام وتفحص ما تم انجازه والتأكد من أن العمل يتفق مع المعايير ومراجعة القواعد التي ينبغي الالتزام بها ، ويشير خالد الرابغي (٢٠١٥، ١٠٨) إليها بانها تعني تجويد العمل واتقانه والبحث عن الأخطاء وإصلاحها ومراعاة معايير الجودة في العمل ،فالدقة هي الضمان للوصل إلى عمل عالي الدقة وهي شرط من شروط التفكير الناقد.
- طرح الاسئلة وإدارة المشكلات Questioning and Posing Problems :يعرفها يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥، ١١٣) بأنها القدرة على طرح الأسئلة وتوليد البدائل لحل المشكلات عندما تعرض عليه أو تحدث ، وذلك عن طريق جمع المعلومات من مصادر متعددة واتخاذ القرار من خلال الاقوال الدالة مثل ماهو السبب؟ وماهي النتيجة ؟ ، والافعال الدالة مثل جمع البيانات، ويرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٢٨) أن صياغة المشكلة أهم من حل المشكلة ، لان القدرة على طرح الأسئلة ووضع احتمالات جديدة يتطلب خيالا خلاقا ويساعد على تقدم المهارات العقلية .
- تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة Applying Past Knowledge to New Situations : يعرفها كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٢٩) انها قدرة الفرد على استخلاص المعنى من تجربة ما ومن ثم تطبيقه على وضع جديد والربط بين فكرتين مختلفتين، وكذلك قدرة الفرد على نقل المهارة وتوظيفها في جميع مناحي حياته ، ويرى خالد الرابغي (٢٠١٥، ١٠٩) انها تعني التعلم من التجارب عن طريق الرجوع إلى الماضي لاستخلاص التجارب واستخدامها لمواجهة مشكلة جديدة محيرة ، من خلال مقارنة مايتم عمله حاليا بتجارب وخبرات ماضية واسترجاع مخزون المعارف

والتجارب واعتبارها مصادر بيانات لدعم الآراء ، أي أنها تعني القدرة على استخلاص المعنى من تجربة وتطبيقها على وضع جديد.

- التفكير والتواصل بدقة ووضوح Thinking and Communicating with Clarity and Precision : يرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣a ،٣٠) أنها قدرة الفرد على توصيل ما يريد بدقة سواء كتابيا أو شفويا ، مستخدما لغة دقيقة للوصف وتحديد الصفات الرئيسية وتمييز التشابهات والاختلافات، والقدرة على استخدام مصطلحات محددة والابتعاد عن التعميم ودعم الفرضيات ببيانات مقبولة ، فاللغة والتفكير أمران متلازمان جوهريا فهما وجهان لعملة واحدة فاللغة الغامضة ما هي إلا انعكاس للتفكير المضطرب،ويشير خالد الرابغي (٢٠١٥ ،١٠٦) إليها بأنها القدرة على تحديد الافكار بوضوح والنجاح في توصيل هذه الافكار إلى الآخرين بدقة من خلال مختلف وسائل الاتصال.
- جمع البيانات باستخدام جميع الحواس Gathering Data through All Senses : يرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣a ،٣٥) انها إتاحة الفرص لاستخدام الحواس مثل البصر، والسمع ، الحركة ، اللمس ، التذوق ، والشم وبزيادة عدد الحواس المنشطة المستخدمة يزداد التعلم، فالحواس هي قنوات الدماغ فهي المسار الذي من خلاله تعبر المعارف إلى الدماغ وكلما تمتع الفرد بمسارات حسية مفتوحة ويقظة وحادة كلما استطاع استيعاب معلومات اكثر من البيئة ، ويرى خالد الرابغي (٢٠١٥ ،١٠٩) ان هذه العادة ضرورية لبناء المعرفة السليمة التي يمكن الوثوق فيها والاعتماد عليها في اتخاذ القرارات وحل المشكلات .
- التصور والتخيل والابتكار Creating, Imagining, Innovating : يرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣a ،٣٢) انها قدرة الفرد على تصور نفسه في ادوار مختلفة ومواقف متنوعة وتقمصه الأدوار والتفكير في الحلول ، والمواظبة على المهمة وإنهاء العمل المطلوب والتفكير بأفكار غير عادية، والقدرة على تفهم أفكار الآخرين وطرحها ومناقشتها وتبنيها ،ويرى أندرو ماثيوز (٢٠٠٥ ،٧٥) أن الخيال هو المفتاح لحل أى مشكلة وهو المفتاح لتعلم أى شيء جديد ، كما أن الخيال الخصب مهم من أجل قوة

الذاكرة ، فالقدرة على التخيل هي القدرة على تكوين صورة لأشياء والمعلومات التي يمكننا من خلالها تحديد كيفية استرجاع واستدعاء مثل هذه المعلومات.

- الشغف والرغبة في التعلم Responding with Wonderment and Awe : يرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٣١) أنها القدرة على الاستمتاع بإيجاد الحلول ومواصلة التعلم مدى الحياة والتواصل مع العالم والشعور بالانبهار والسرور في التعلم والتقصي والاهتمام والاكتشاف والإقدام على المخاطر وحب الاستطلاع ،ويذكر خالد الرابغي (٢٠١٥، ١١١) انها تعني السعي لحل المشكلات التي تواجه الفرد وتقديم تلك الحلول للاخرين ، والشعور بالحماسة تجاه التعلم والإتقان والتقصي والاستمتاع ليس بالبحث عن حلول للمشكلات ولكن بالبحث عن مشكلات لحلها.
- الإقدام على مخاطر مسئولة Taking Responsible Risks: يعرفها كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٣٤) انها الاستعداد لتجربة استراتيجيات وأساليب وأفكار جديدة واكتشاف وسائط فنية بسبب التجريب واختبار فرضية جديد حتى لو لم يمتلك الفرد اليقين الكامل حولها ، واستغلال الفرص لمواجهة التحدي الذي تفرضه عملية حل المشكلات ، واحيانا يكون خوف الفرد من الفشل أقوى من رغبته في المخاطرة أو المغامرة بتعلم شيئ جديد لذلك فقد يجبن عن التجريب والمخاطرة ويظل حبيس لخوفه وعدم ثقته في نفسه، ويرى محمد عبد الرؤوف (٢٠١٦، ٥٤٣) أنها عادة تجعل الفرد لديه القدرة على كشف الغموض المرتبط بمشكلة ما ، واعتبار النكسات بمثابة تحدي والإقدام على حل المشكلات حتى ولو لم تتوافر لديه كافة المعطيات.
- التحلي بروح الدعابة Finding Humor : يرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣b، 98) أنها قدرة الفرد على تقديم نماذج سلوكية تدعو إلى السرور والمتعة والضحك من خلال التعلم وذلك من خلال حالات من عدم التطابق والمفارقات والثغرات وامتلاك القدرة على تفهم البهجة والسرور، ويشير محمد نوفل (٢٠٠٨، ٧٩) أن الدعابة تحرر الطاقة العلمية الإبداعية وتثير مهارات التفكير العليا كالتوقع المقرون بالحذر والعثور على علاقات جيدة ،والتصور البصري ويتميز الأفراد ذوي القدرة على الانخراط في

الدعابة بالقدرة على إدراك الأوضاع في موقع مناسب وأصيل ومثير للاهتمام، ولديهم القدرة على الانتعاش من حالات عدم التطابق التي تواجههم .

- التفكير التبادلي Thinking Interdependently: يرى كوستا وكاليك(٢٠٠٣b، ٧٧) بأنها قدرة الفرد على تبرير الأفكار واختيار مدى صلاحية استراتيجيات الحلول وتقبل التغذية الراجعة والتفاعل والتعاون والعمل ضمن مجموعات والمساهمة في المهمة،كما أشار خالد الرابغي (٢٠١٥، ١٠٤) أن البشر مخلوقات اجتماعية تستمد طاقاتها من بعضهم البعض ومن خلال العمل معا مما يساعدهم على تبادل الأفكار وامتلاك القدرة على تبرير الأفكار واختبار مدى صلاحية الحلول .
- الاستعداد للتعلم المستمر Remaining Open to Continuous Learning :يشير كوستا وكاليك(٢٠٠٣a، ٣١) إلى أنها قدرة الفرد على التعلم المستمر وامتلاك الثقة وحب الاستطلاع والبحث المتواصل عن طرق أفضل من أجل التحسين والتعديل وتحسين الذات، ويعرفها محمد عبد الرؤوف (٢٠١٦، ٥٤٤) أنها عادة تجعل الفرد قادر على المكافحة باستمرار من أجل التحسين والنمو والتعلم والتعديل واعتبار المشكلات طرقا هامة للتعلم مع التأكيد على الحاجة المستمرة للتعلم.

ثالثا :التنمر الإلكترونيCyberbullying :

يذكر Olweus (1999) أن التنمر هو نوع من أنواع السلوك العدواني ولكن يتوافر فيه انعقاد النية على الأذى ، التكرا ر ،ووجود علاقة شخصية بين طرفي التنمر تتسم بعدم توازن القوة بينهم ،ولقد ظهر التنمر الالكتروني باعتباره شكلا جديدا من أشكال التنمر التقليدي إتاحته الوسائل التكنولوجية الحديثة ، إلا أنه لايوجد تعريف موحد له إلى الآن فيرى Belsey(2004) وهو أول من ذكر مفهوم التنمر الالكتروني أنه ينطوي على استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات مثل البريد الإلكتروني والهاتف الخلوي والرسائل النصية والرسائل الفورية ومواقع التشهير عبر الإنترنت لدعم السلوك المتعمد والمتكرر والعدائي من قبل فرد أو مجموعة تهدف إلى إيذاء الآخرين ،كما يعرفه Willard(2007,1) انه إرسال أو نشر نصوص أو صور ضارة أو قاسية باستخدام الإنترنت أو أجهزة الاتصال الرقمية الأخرى، بينما يرى

Smith,Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russell, & Tippett(2008,376) أنه فعل عدواني مقصود يقوم فيه فرد أو مجموعة من الأفراد باستخدام أشكال الاتصال الإلكترونية بشكل متكرر ضد الضحية التي لا تستطيع الدفاع عن نفسها، ويعرفه Buffy & Dianne(2009) أنه مضايقات وتحرشات عن بعد باستخدام وسائل الاتصال الالكتروني من طرف (متنمر) يقصد بها إيجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتهديد والقلق ، ينما يرى Ang &Goh(2010,388) أن التنمر الالكتروني هو الاستخدام المتعمد للانترنت كوسيلة تكنولوجية يتم من خلالها الحاق الأذى والإزعاج لشخص معين أو مجموعة من الأشخاص وذلك بطريقة عمدية ومتكررة، ، ويعرفه Tokunaga (2010) أنه أي سلوك يقوم به الأفراد عبر الوسائط الإلكترونية أو الرقمية ،أو المجموعات التى تقوم بتكرار نقل رسائل معادية تهدف إلى الحاق الأذى والإزعاج للآخرين ، وقد تكون هوية المتنمر معروفة أو غير معروفة للضحية، وتعرفه باربارا كيسر و جودي راسمنسكي (٢٠١٢، ٤٩٠) أنه استخدام التواصل الالكتروني من أجل إيذاء أو تهديد أو إحراج الطرف الآخر وهي ظاهرة أصبحت شائعة بين الأطفال والمراهقين، كأن ينتحل صفة الطرف الآخر على شبكة الإنترنت ويقوم بوضع بيانات أو عرض صور ولقطات فيديو مصممة لاستهداف الضحية وإهانتها، مما يعرض الضحية إلي الكثير من المشاكل والاضطرابات النفسية ، وعرفته نجلاء محمد (٢٠١٣، ٢٤١) بأنه عمليات التخويف والتهديد وبعض التصرفات التى تنتهك حرية وخصوصية الآخرين بشكل مستمر و التى يتعرض لها الفرد أثناء عمله على الإنترنت ، كماتعرفه أمل العمار (٢٠١٧، ٣٣٦) بأنه "ذلك السلوك المتكرر الذى يهدف إلى ايذاء شخص أخر جسديا أو نفسيا أو اجتماعيا من قبيل شخص واحد أو عدة أشخاص وذلك بالقول أو الفعل للسيطرة على الضحية وإذلالها ونيل مكتسبات غير شرعية منها عن طريق الإنترنت "، وتعرفه حنان أبو العلا (٢٠١٧، ٤٥٠) بأنه التخويف والترهيب وما يشتمل عليه من اساءة متعمدة والتى يتعرض لها الأفراد خلال استخدامهم لخدمات شبكة الإنترنت ، كما يعرفه عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (٢٠١٧، ٢٥٠) بأنه "الأذى والتهديد المتكرر والمتعمد من خلال استخدام الأجهزة الالكترونية بما فيها الحاسوب والهاتف المحمول"

ومن التعريفات السابقة يتضح أن سلوك التنمر بشكل عام يستلزم التعمد والتكرار ، بينما التنمر الالكتروني يستلزم التعمد ولكنه لا يستدعي بالضرورة التكرار وذلك لأن الاثار التي تترتب عليه تكون واسعة وامكانية تكراره بواسطة اشخاص اخرين بخلاف المتنمر كبيرة فمن الممكن أن حادث تنمر إلكتروني واحد يؤدي إلى وقوع عدد لايحصى من حوادث الإيذاء ومن ثم فلا يمكن معرفة متى تنتهي هذه الآثار ،كما أنه يرتبط بتحقيق الأذي والضرر للضحية ويمكن أن يحدث في المدونات (مجلات الويب التفاعلية) ، والمواقع الإلكترونية ، ورسائل البريد الإلكتروني ،والدردشة ،والرسائل الفورية ،ورسائل الصور النصية/ الرقمية عبر الأجهزة المحمولة ، وبشكل كبير في مواقع التواصل الاجتماعي، كما يتضح أن التنمر الإلكترونى يمثل حدث مقصود بين طرفين أحدهما يسمى المتنمر والأخر يسمى الضحية وذلك من خلال الأجهزة الالكترونية والهاتف المحمول وشبكة الإنترنت ويكون هناك عدم توازن بين المتنمر الإلكترونى والمتنمر عليه الكترونيا فالطرف الأول قدراته ومهاراته أفضل من الطرف الثانى وذلك فى وجود مجموعة من الأشخاص يطلق عليهم الجمهور أو المشاهدين ، و يرى Pellegrini(2017) أن سلوك التنمر يحتوي على ثلاث مجموعات : المجموعة الأولى هى مجموعة المتنمرين الذين يقومون بممارسة التنمر على غيرهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة وبطريقة منتظمة وإرادية ومتكررة ، وتميل هذه المجموعة إلى العدوانية والسيطرة فى تفاعلاتهم مع الآخرين ، بينما يرى Eslea etal (2004) المجموعة الثانية وهى مجموعة ضحايا التنمر وهم المجموعة المستهدفة من قبل المتنمرين ويستجيبون لطلباتهم ويتميزون بافتقارهم للكفاءة الاجتماعية مما يجعلهم ضحية سهلة لعملية التنمر ،أما المجموعة الثالثة فهى المجموعة التى تتعرض للتنمر المتكرر ولكنها في نفس الوقت تمارسه على غيرها.

الفرق بين التنمر التقليدي والتنمر الالكتروني:

ترى Lacey(2007) أن التنمر الالكتروني هو نوع من التنمر التقليدي لكنه يتم باستخدام أجهزة التواصل الالكترونية ويمكن اعتباره بأنه عدوان اجتماعي ، بينما يؤكد Ghamrawi & Al-Jammal(2013) أن التنمر الإلكتروني أكثر ضررا من التنمر التقليدي وذلك لعدم تقيده بمكان أو زمان ،كما أن سلطة المدرسة تكاد أن تكون معدومة على هذا النوع من التنمر.

ويمكن تلخيص أهم النقاط التي تفرق بين التنمر الإلكتروني والتنمر التقليدى والتي ذكرها Slonje &Smith(2008,148)في أن الضحية فى التنمر الإلكتروني لايستطيع الابتعاد عن المتنمر عكس التنمر التقليدي فالمتنمر إلكترونيا يستطيع الوصول لضحيته عبر الرسائل النصية ، والإيميل فى أى مكان وأى وقت، عكس التنمر التقليدي حيث بمجرد عودة الضحية إلى المنزل يكون بعيد عن المتنمر حتي اليوم التالي ،كما أن جمهور المشاهدين للتنمر الالكتروني أكبر من جمهور المشاهدين فى التنمر التقليدي مما يُحفز المتنمر ويشجعه على زيادة تنمره من أجل جذب الانتباه بصورة أكبروقد يساعد جمهور المشاهدين في نشر المضايقات وزيادة التنمر على الضحية ، كما أن المتنمر الالكتروني يكون شخص غير مرئي لايحظى باللقاء وجها لوجه مع ضحيته مثل التنمر التقليدي مما يحول دون مشاهدته لآثار تنمره ، فلقد توصلت دراسة(2014) Messias, Kindrick& Castro أن حالات التنمر التي تحدث من قبل أشخاص مجهولين للضحية هي أسوأ من حوادث التنمر التي تحدث من قبل متنمرين معروفين وذلك من وجهة نظر الضحية .

كما يذكر(2011)Smith عدة اختلافات بين التنمر التقليدى والتنمر الإلكتروني منها أن التنمر الإلكتروني يحتاج إلى مستوى معين من الخبرة التكنولوجية فعلى الرغم من أنه من السهل إرسال رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية المسيئة، إلا أن الأشكال الأكثر تعقيدًا من التنمر الإلكتروني مثل التنكر ،وانتهاك الخصوصية تتطلب المزيد من المهارة الإلكترونية ، كما يعتمد التنمر الإلكتروني في الأساس على المواجهة غير المباشرة بدلاً من المواجهة وجهاً لوجه فهناك بعض التخفي الذي يقوم به المتنمر، حيث يتيح التنمر الإلكتروني إمكانية التستر مما يقلل من المخاطر التي قد يتعرض لها المتنمر إذا تم التعرف عليه، كما قد يكون المتنمر على علاقة وثيقة بالضحية دون أن تعرف ذلك ، ولا يرى المتنمر عادة رد فعل الضحية – على الأقل على المدى القصير – وبالتالي قد يجعل ذلك التنمر الالكتروني أسهل فهو لايتيح التغذية الراجعة للمتنمر فلايتيح التنمر الالكتروني الفرصة أمام المتنمر برؤية معاناة الضحية والتي قد تسبب المتعة للعديد من المتنمرين ، وكذلك فتنوع أدوار المشاهدين في التنمر الالكتروني أكثر تعقيداً من دورهم في التنمر التقليدي فهو يتيح ثلاثة أدوار رئيسية للمشاهد :أولها أن يكون

مع الجاني عند إرسال الفعل أويساعده على نشره ، والثاني أن يكون مع الضحية عند استلامها ، أو لا يكون مع أي منهما ولكنه يتلقى الرسالة أو يزور موقع الإنترنت ذي الصلة ويكتفي بالمشاهدة ، وبذلك فالمشاهد قد يكون له دور في زيادة مدى التنمر والمساهمة في نشره كما أن جمهور المشاهدين للتنمر الالكتروني أوسع من جمهور المشاهدين في حالة التنمرر التقليدي ووفقا لدراسة(2014) Messias, Kindrick& Castro ترى الضحية أن حدوث التنمر أمام جمهور أكبر من المشاهدين هو الأسوأ بالنسبة لهم ، ويُعتقد أن أحد دوافع التنمر هو الوضع المكتسب من خلال إظهار السلطة (المسيئة) على الآخرين أمام الشهود ، وغالبًا ما يفتقر المتنمر ذلك في التنمر الالكتروني ، ما لم يتم اتخاذ خطوات لاستخدام المزيد من الأماكن الإلكترونية العامة مثل غرف الدردشة لإخبار الآخرين بما حدث أو مشاركة المواد علنا.

كما يشير(2014)Patchin &Hinduja إلى أن التنمر الإلكتروني لايشتمل على الإيذاء الجسدي ولكنه قد يؤدي إليه من خلال نتائجه، كما أنه من الصعب تحديد وقت انتهاء التنمر الإلكتروني وذلك لأن مادة التنمر موجودة على الإنترنت ، ومن ثم فهي قد تصل لأناس مختلفين وفي أوقات مختلفة، وكذلك سهولة القيام بالتنمر الإلكتروني مما يجعله يحدث دون تخطيط مسبق وبشكل فوري دون التفكير في النتائج ،كما انه قد يعرف عنه الآخرون ويتفاعلون معه قبل الضحية نفسها، وكذلك لايشترط فيه التكرار فمن الممكن أن عملية واحدة من التنمر تستمر بشكل واسع وممتد التأثير.

ويفسر ذلك ما توصلت دراسة Perren, Dooley, Shaw .& Cross(2010) أن ضحايا التنمر الإلكترونى أكثر عرضة للأعراض الاكتئابية من ضحايا التنمر التقليدى، كما توصلت دراسة Mirsky & Omar(2015) إلى اعتبار التنمر الإلكتروني أحد فروع التنمر التقليدي وكلاهما يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية لضحاياه ، كما توصلت إلى أن التنمر الإلكتروني كثيرا ما يؤدي بالضحية إلى الأفكار والسلوكيات الانتحارية وتوصلت الدراسة إلى أن المتنمرين الالكترونيين لديهم اكتئاب وضغط نفسي مثل ضحايا التنمر التقليدي.

أشكال التنمر الإلكتروني:

صنف Willard(2007) أشكال التنمر الإلكتروني إلى :

- الرسائل العدائية (الاشتعال):ويشير إلى ارسال رسائل إلكترونية غاضبة أوخارجة إلى الضحية بشكل مباشر،أوعن الضحية إلى مجموعة ما عبر الإنترنت وذلك باستخدام وسائل الاتصال الحديثة.
- التحرش الإلكتروني:ويشير إلى إرسال رسائل مسيئة لشخص ما بشكل متكرر باستخدام الوسائل التكنولوجية.
- المضايقة الإلكترونية: وتشير إلى التهديد بالضرر،أو الأذى أو التخويف الشديد من خلال المحادثات الافتراضية.
- التحقير الإلكتروني : ويشير إلى إرسال بيانات ضارة ومؤذية وغير حقيقية عن الضحية للآخرين بهدف تشويه سمعة الضحية.
- انتهاك الخصوصية : ويشير إلى إرسال أو نشر مواد حول الضحية تحتوي على معلومات ضرورية أو خاصة أو محرجة ، بما في ذلك إعادة توجيه الرسائل أو الصور الخاصة و الانخراط في الحيل لالتماس معلومات محرجة يتم نشرها بعد ذلك عن الضحية.
- الإقصاء الإلكتروني: ويشير إلى الإجراءات التي يقوم بها المتنمر والتي تستبعد الضحية عن قصد وبشكل مقصود من مجموعة عبر الإنترنت وحث الآخرين على ذلك دون وجود مبرر.
- الخداع الإلكتروني: ويشير إلى تظاهر المتنمر بأنه شخص آخر(الضحية) ونشر مواد ورسائل تجعل هذا الشخص يبدو سيئا، أو يضعه في خطر محتمل ، ويري Grigg(2010,153) أنه يمثل الاعتداءات الأكثر تطورا والتي تصل إلى سرقة هوية الشخص والدخول على المعلومات الشخصية له واستخدامها بغرض تشويه سمعة الضحية.

بينما ميز Slonje &Smith(2008) بين التنمر الالكتروني عبر الهواتف المحمولة والتنمر الالكتروني باستخدام الإنترنت ، حيث يمكن استخدام التقنيتين بقوة وبطرق مختلفة ، فمن الممكن إرسال مقاطع فيديو أو صور أو رسائل من الهواتف المحمولة إلى ضحايا يمتلك المتنمر ارقامهم ، وعندما يتم تلقي رسائل عدائية عبر الهواتف المحمولة ، فإنه في كثير من الحالات تعرف الضحية المعتدي ، بينما اذا تم التنمر عبر الإنترنت ، يمكن للأشخاص الذين يرسلون رسائل التنمر أويتلقونها أن يكونوا في أي مكان حول العالم وقد يكونون غير معروفين لبعضهم البعض ، وبالتالي يكون الإذلال الذي يعاني منه الطلاب الذين يتعرضون للتنمرالالكتروني عبر الإنترنت بشكل

كبير ، في حين يذكر Vandebosch&Van Cleemput(2009) ان هناك تصنيفات اخرى للتنمر الالكتروني فيمكن ان يصنف وفقا للوسيلة التي يتم استخدامها(مثل:الإنترنت في مقابل الهاتف الخلوي)،أو التطبيق(مثل:الرسائل في تطبيقات الدردشة في مقابل البريد الإلكتروني ، وكذلك يصنف إلى تنمر مباشروفيه تتورط الضحية مباشرة وعلى الرغم ان التنمر الالكتروني لا يحتوى على أفعال مباشرة مثل الضرب في التنمر التقليدي الا ان هناك عدة امثلة تصنف على انها تنمر الكتروني مباشر مثل(ارسال ملفات تحمل فيروسات ، التهديد والاهانه سواء بطريقة لفظية او باستخدام الصور والرسوم المسيئة،التنمر الاجتماعي)، وتنمر غير مباشر ويحدث دون أن تلاحظ الضحية ذلك مثل(انتهاك الخصوصية وتصفح البريد الإلكتروني للضحية ، انتحال الهوية).

مما سبق يتضح تنوع أشكال التنمر الإلكتروني مما ساهم في اتساع انتشاره فقد توصلت دراسة Dilmac(2009) إلى أن (٢٢%) من طلاب الجامعة في تركيا تورطوا كمتنمرين إلكترونيين وكان الذكور أكثر تورطا في هذا السلوك ،في حين أن (٥٥,٣%)منهم تم استهدافهم كضحايا للتنمر الإلكتروني وكانت الإناث الأكثر عرضه لذلك ،كما أشارت نتائج Crosslin & Crosslin (2014) إلى أن(١٦%) من طلاب جامعة تكساس قد تورطوا في أنشطة التنمر الإلكتروني للسخرية من الآخرين أو الانتقام منهم ،وذلك من خلال نشر صورة أو قصة عن الضحية(٣١,٨%) ، نشر صور خاصة للضحية دون علمها(١٩,٥%) ،او نشر معلومات مغلوطة عن الضحية على مواقع التواصل الاجتماعي (١٧,١%) ، وترجع اختلاف نسب انتشار التنمر الإلكتروني إلى اعتماده على القدرة على استخدام التكنولوجيا وتوظيفها .

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة دالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالي(اعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري) والتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

٢- لا توجد علاقة دالة احصائيا بين عادات العقل(المثابرة، إدارة الاندفاعية، الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير/التفكير ما وراء المعرفي، الكفاح من

أجل الدقة، طرح الاسئلة وإدارة المشكلات، تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة، التفكير والتواصل بدقة ووضوح، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، التصور والتخيل والابتكار، الشغف والرغبة في التعلم، الاقدام على مخاطر مسئولة، التحلي بروح الدعابة، التفكير التبادلي، الاستعداد للتعلم المستمر) والتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

٣- لاتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى كل من التنظيم الانفعالي ، وعادات العقل ، والتنمر الإلكتروني.

٤- يسهم التنظيم الانفعالى وعادات العقل إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بالتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي ، والذي يتم من خلال جمع البيانات وتبويبها وتصنيفها بغرض معالجتها احصائيا ، وذلك من أجل كشف الارتباطات الموجودة بين المتغيرات وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة بما يتوافق مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

المشاركون في الدراسة:

أ- المشاركون في الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قامت الباحثتان بالتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتعرف على ملاءمة أدوات الدراسة للعينة ، وذلك بتطبيقها على (١٢٥) من طلاب الفرقة الثانية الشعب الأدبية بكلية التربية – جامعة الإسكندرية ،وذلك خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ بواقع (٩٣)طالبة و(٣٢)طالب ، وبلغ متوسط العمر الزمنى للعينة (١,٢٠)عاما وانحراف معيارى (٠,٥٦٩).

ب-المشاركون فى الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٣٩٤) من طلاب الفرقة الثانية بالشعب الأدبية بكلية التربية – جامعة الإسكندرية، بواقع (٣٢١) طالبة ، بمتوسط عمر زمنى (٢٠,٣) وانحراف معيارى (٠,٤٩٦) ، و(٧٣) طالب بمتوسط عمر زمنى (١٩,٨) وانحراف معيارى (٠,٥٧٣)، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠، ويوضح جدول (١)مواصفات عينة الدراسة

جدول (١) مواصفات عينة الدراسة

الشعبة	إناث	ذكور	المجموع
اللغة العربية	١٢٧	٢٦	١٥٣
علم النفس	١١٧	٢٤	١٤١
التاريخ	٧٧	٢٣	١٠٠
العدد الكلى	٣٢١	٧٣	٣٩٤

أدوات الدراسة :

١-استبيان التنظيم الانفعالى : اعداد(2003)Gross &John ترجمة الباحثتان

- وصف الاستبيان :

استخدمت الباحثتان استبيان تنظيم الانفعال من إعداد(2003)Gross &John وذلك لقياس طرق تنظيم وإدارة الفرد لانفعالاته،ويتكون المقياس من ١٠ مفردات تقيس ميل الفرد إلى استخدام تنظيم الانفعال ، ويشتمل على بعدين هما إعادة التقييم المعرفي (ويتضمن ٦ مفردات هي ١ ،٣ ،٥ ،٧ ،٨ ، ١٠)، والقمع التعبيري (ويتضمن٤ مفردات هي ٢،٤ ،٦ ،٩) ، وتتم الإجابة على الاستبيان وفقا لمقياس سباعي (أتفق بشدة ، أتفق ، أتفق احيانا ، محايد ، أرفض احيانا ، أرفض ، أرفض بشدة)، تم ترجمة مفردات الاستبيان من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ، ثم عُرضت النسختين العربية والانجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعتهم والتأكد من صحة الترجمة ومن ثم مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، ثم عُرض الاستبيان على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لفقرات الاستبيان.

طريقة تقدير درجات الاستبيان: تمنح إجابة الطالب درجة تتدرج من(٧ إلى١) بالترتيب على مفردات المقياس وبذلك فإن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين(٧٠-١٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة ان الفرد يستخدم استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل أكبر، وتعطى لكل بُعد درجة منفصلة.

- التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان :

قام معدا الاستبيان بالتحقق من صدق الاستبيان باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والذي اظهر تشبع مفردات الاستبيان على عاملين العامل الأول "إعادة التقييم المعرفي " والعامل الثاني "القمع التعبيري "وفسرا (٥٠%)من التباين الكلي لعبارات الاستبيان، كما قاما باستخدام التحليل

العاملي التوكيدي والذي أظهر صدق البناء العاملي للاستبيان،و تم حساب معامل الثبات للمقياس بحساب معامل ألفاكرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات للبعدين (٠,٨ ، ٠,٧٣) ، ومعامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٩) ، كما تم حساب الثبات عن طريق اعادة التطبيق وبلغت قيمة معامل الثبات للبعدين (٠,٦٩) ، وقام أحمد طلب (٢٠١٧) باستخدام التحليل العاملي التوكيدى والذي أكد على تشبع البعدين (إعادة التقييم المعرفي ، القمع التعبيري) على عامل واحد وكانت تشبعاتهما على الترتيب (٠,٥٤٤ ، ٠,٥٤٤) وحصل على مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح ،ولقد حظي الاستبيان بانتشار واسع وتم استخدامه في العديد من الدراسات الاجنبية والعربية منها (2012)Gultone &Taffe، Cabello ,Salguero,Fernandez & (2013)Grossأحمد طلب(٢٠١٧)،قاتن قنصوة(٢٠١٣)،(٢٠١٧)،إيمان خميس (٢٠١٨).

وفي الدراسة الحالية : تم التحقق من ثبات الاستبيان عن طريق:

طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام ألفا كرونباخ وبلغ معامل ثبات الاستبيان ككل (٠,٨٢)، وثبات أبعاد الاستبيان فكانت (٠,٨ ، ٠,٧٥) لبعد إعادة التقييم المعرفي ، وبعد القمع التعبيري على التوالى وهي قيم تشير إلى تمتع الاستبيان وأبعادة بدرجة مقبولة من الثبات.

حساب الاتساق الداخلي للاستبيان: قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجات أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان، وكذلك درجات المفردات والدرجة الكلية للاستبيان.

أ . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات الاستبيان والبعد الذي تنتمي إليه:

تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بين(٠,٦٢٧: ٠,٨٣١) وهى قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على قوة العلاقة بين المفردة والبعد الذي تنتمي اليه.

ب . حساب الاتساق الداخلي بين درجات بعدي الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان: بلغت معاملات الارتباط لبعدي الاستبيان مع الدرجة الكلية له (٠,٨٦ ، ٠,٧٤) لبُعد إعادة التقييم

المعرفي ، وبعد القمع التعبيري على التوالي وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للاستبيان.

ج . حساب الاتساق الداخلي بين درجات المفردات والدرجة الكلية للاستبيان: تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مفردة والدرجة الكلية للاستبيان بين(٠,٧٣٢،٠,٦٤٦)، وهى قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(٠,٠١)مما يدل على اتساق الاستبيان.

مقياس عادات العقل : إعداد /عبد العزيز الشخص وآخران (٢٠١٥)

- وصف المقياس :

يتكون المقياس من (١٦٠) عبارة موزعة على ستة عشر عادة (المثابرة، إدارة الاندفاعية، الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف ، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير /التفكير ما وراء المعرفي، الكفاح من اجل الدقة، طرح الاسئلة وادارة المشكلات، تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة، التفكير والتواصل بدقة ووضوح، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، التصور والتخيل والابتكار، الشغف والرغبة في التعلم، الاقدام على مخاطر مسئولة، التحلي بروح الدعابة، التفكير التبادلي، الاستعداد للتعلم المستمر) بواقع (١٠)عبارات لكل عادة .

طريقة تقدير درجات المقياس تم وضع ميزان رباعي (يحدث دائما –يحدث غالبا– يحدث احيانا– لايحدث ابدا) بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة على النحو التالي : يحدث دائما (اربع درجات)، يحدث غالبا (ثلاث درجات)، يحدث أحيانا (درجتان) ، لايحدث أبدا (درجة واحدة) ، وبذلك تتراوح درجات المقياس مابين ١٦٠–٦٤٠ درجة.

- التحقق من الخصائص السيكومترية للقائمة :

قام معدوا المقياس بالتحقق من الصدق من خلال صدق المحكمين ، وصدق الاتساق الداخلي ، وصدق المقارنة الطرفية واشارت النتائج إلى صدق المقياس، وتم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ وتراوحت قيم معاملات الثبات لابعاد المقياس بين (٠,٧٦ و ٠,٩٥)وقيمة معامل الثبات للمقياس ككل(٠,٩٨)، وتراوحت قيم معاملات الثبات للابعاد بطريقة التجزئة النصفية بين(٠,٦٤ و ٠,٩٢) ،و بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٤) ، وكانت جميع معاملات الثبات مرتفعة ، وقامت الباحثتان بحساب ثبات المقياس بطريقة

معامل الفا كرونباخ ،وجدول(٢) يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

جدول (٢)

معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل

البعد	معامل الفا كرونباخ
المثابرة	٠,٨١
إدارة الاندفاعية	٠,٨٥
الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف	٠,٧٧
التفكير بمرونة	٠,٨٣
التفكير في التفكير /التفكير ما وراء المعرفي	٠,٧٦
الكفاح من اجل الدقة	٠,٨٢
طرح الاسئلة وادارة المشكلات	٠,٦٨
تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة	٠,٧٦
التفكير والتواصل بدقة ووضوح	٠,٧٥
جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٠,٨٦
التصور والتخيل والابتكار	٠,٧٤
الشغف والرغبة في التعلم	٠,٧٩
الاقدام على مخاطر مسئولة	٠,٦٩
التحلي بروح الدعابة	٠,٧٨
التفكير التبادلي	٠,٧٧
الاستعداد للتعلم المستمر	٠,٨٦
المقياس ككل	٠,٨٤

يتضح من جدول(٢)،أن جميع قيم معاملات الثبات مقبولة مما يشير إلى ثبات المقياس.

حساب الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العبارات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأيضا بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجات العبادات والدرجة الكلية للمقياس.

أ . حساب الاتساق الداخلي بين درجات عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه:

تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسـوبة بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٦٦: ٠,٧٨) وهى قيم مقبولة وأكبر من القيمة الجدولية عند مسـتوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على قوة العلاقة بين العبارة والبعد الذي تنتمي اليه.

ب – حســـاب الاتســـاق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس: بلغت معاملات الارتباط لأبعاد القائمة مع الدرجة الكلية لها (٠,٧٤ ،٠,٧٦ ، ٠,٧٧ ، ٠,٧٣ ،٠,٧٥ ،٠,٧٦ ،٠,٧٨ ،٠,٧٣ ،٠,٦٩ ،٠,٧٨ ،٠,٧٧ ، ٠,٧٤ ،٠,٧٥ ،٠,٦٨ ، ٠,٧١ ، ٠,٧٦) لأبعاد (المثابرة، إدارة الاندفاعية، الاســـتماع للآخرين بتفهم وتعاطف ، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير /التفكير ما وراء المعرفي، الكفاح من اجل الدقة، طرح الاســـئلة وادارة المشكلات، تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة، التفكير والتواصل بدقة ووضوح، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، التصور والتخيل والابتكار، الشغف والرغبة في التعلم، الإقدام على مخاطر مسئولة، التحلي بروح الدعابة، التفكير التبادلي، الاستعداد للتعلم المستمر) على التوالي وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ج. حساب الاتساق الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس: تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٥٩ ، ٠,٧٠)، وهى قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على اتساق المقياس .

٢-مقياس التنمر الالكتروني : إعداد الباحثتان

- الهدف من المقياس :

هدف هذا المقياس إلى قياس التنمر الالكتروني لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية وذلك من خلال (الاقصاء الالكتروني ، التحقير الالكتروني ، انتهاك الخصوصية ، الرسائل العدائية).

- خطوات إعداد المقياس:

– في البداية تم توجيه سؤال مفتوح للطلاب عن ماهي أشكال التنمر الإلكتروني والتي قد سبق واستخدموها أو تعرضوا لها أو تعرض لها زميل لهم ، وأين تم ذلك (المدونات (مجلات الويب التفاعلية) ، والمواقع الإلكترونية ، ورسائل البريد الإلكتروني ، والدردشة ، والرسائل الفورية ، والرسائل النصية ،الصور النصية / الرقمية عبر الأجهزة المحمولة ،مواقع التواصل الاجتماعي)، ،وذلك بعد تعريفهم بالمقصود بالتنمر الالكتروني وذكر هذه الأشكال مع مثال لكل منها ، وقد توصلت الباحثتان إلى أن أهم اشكال التنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة وأكثرها شيوعا

هي(الإقصاء الإلكتروني ، التحقير الإلكتروني ، انتهاك الخصوصية ، الرسائل العدائية) ، وكانت مواقع التواصل الاجتماعي (facebook، whatsapp) من أكثر البرامج التي يحدث من خلالها هذا السلوك ،كما تم الإطلاع على الأُطر النظرية والعربية والأجنبية التي تناولت التنمر الالكتروني ، والإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتنمر الالكتروني ومن هذه المقاييس:استبيان التنمر الالكتروني اعداد Slonje&Smith(2008) ، استبيان التنمر الالكتروني إعداد Aricak.(2009) ، قائمة التنمر الإلكترونى إعداد Buffy& Dianne(2009)، استبيان التنمر الإلكترونى (المتنمر–الضحية) إعداد Ang&Goh(2010) ،مقياس التنمر الإلكتروني إعداد Li(2010)، مقياس التنمر الالكتروني اعداد امنية الشناوي (٢٠١٤)،مقياس التنمر الالكتروني إعداد سناء حسونة (٢٠١٦)، مقياس التنمر الإلكتروني اعداد أمل العمار (٢٠١٧) ،استبيان التنمر الإلكتروني(الضحية) إعداد .D Alvarez–García et al.(2017)

وصف المقياس: بعد الإطلاع على المقاييس المختلفة لقياس التنمر الالكتروني ،قامت الباحثتان باعداد المقياس وتكون من (٤٤) مفردة موزعة على اربعة أبعاد هي الاقصاء الالكتروني ويشمل (١١) مفردة هي (١، ٥ ،٩، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ،٢٥ ، ٢٩ ،٣٣، ٣٧ ، ٤١) ، التحقير الالكتروني ويشمل (١١) مفردة هي (٢ ،٦، ١٠ ،١٤ ، ١٨ ،٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٢) ،انتهاك الخصوصية ويشمل (١١) مفردة هي (٣ ، ٧ ، ١١ ،١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ ،٣٩، ٤٣) ، الرسائل العدائية ويشمل (١١) مفردة هي (٤ ،٨ ، ١٢ ،١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٤٠ ،٤٤) يتبعهم خمس استجابات يختار من بينهم الطالب.

طريقة تقدير درجات المقياس: تقدر الإجابة على مقياس خماسي متدرج يمتد على متصل يتضمن خمس بدائل هى: (دائما ، غالبا ،احيانا ، نادرا ، ابدا) وعند تصحيح المقياس يتم تحويلها إلى درجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب وكانت جميع المفردات موجبة ،وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس هى (٤٤) ،والدرجة العظمى هى (٢٢٠) درجة.

– **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس** :طبقت الباحثتان المقياس على عدد (

١٢٥) طالب وطالبة من الفرقة الثانية من الشعب الأدبية بكلية التربية بهدف التأكد من وضوح التعليمات ، وتحديد الزمن المناسب للمقياس ، وحساب الثبات والاتساق الداخلي.

١-حساب صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (٧) من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوى والصحة النفسية لمراجعة المفردات من حيث انتماؤها للبعد وصياغتها لغويًا ووضوحها، وتراوحت نسب الاتفاق ما بين (٧١,٤٣% : ١٠٠%) على كل مفردة من مفردات المقياس، وكان الحد الأدنى لقبول المفردة هو موافقة عدد (٥) من السادة المحكمين، ولقد تم تعديل مفردة من "أرسل الرسائل الخاصة بينى وبين أحد الزملاء "إلى "أنشر الرسائل الخاصة بزميل لي دون إذنه " ، مفردة " احجب بعض الزملاء على مواقع التواصل الاجتماعي " إلى "احجب بعض الزملاء على مواقع التواصل الاجتماعي دون سبب".

ب-صدق التحليل العاملي: : تم اجراء تحليلا عامليا لمفردات المقياس وعددها (٤٤) مفردة وذلك باستخدام طريقة تحليل المكونات الأساسية وذلك على عينة من(١٢٥) طالب ، ثم اديرت العوامل تدويرا متعامدا بطريقة Varimax وفقا لمحك Kaiser بأن لايقل تشبع المفردة عن (٠,٣٥) ولايقل عدد المفردات المشبعة على العامل عن (٣) مفردات ، وطبقا لمعيار Guttman لتحديد عدد العوامل المكونة للمقياس ، يعد العامل جوهريا إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو يزيد ، ويتم الأخذ بالتشبع الاعلى إذا تشبعت المفردة على أكثر من عامل ، وجدول (٣) يوضح مصفوفة العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس التنمر الالكتروني.

جدول (٣)

مصفوفة العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس التنمر الالكتروني

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٦١٢				٢٤				٠,٥٥٨
٢	٠,٥٤٧				٢٥				٠,٦١٧
٣	٠,٧٠١				٢٦		٠,٦٤٢		
٤	٠,٧١١				٢٧		٠,٥٤٧		
٥	٠,٦٢١				٢٨		٠,٤٥٢		
٦	٠,٤٩٢				٢٩		٠,٤٩٣		

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٧				٠,٤١٢	٣٠				٠,٤٨٢
٨			٠,٧٣٣		٣١			٠,٥٧٤	
٩				٠,٦١٤	٣٢			٠,٦١١	
١٠				٠,٥٣٢	٣٣				٠,٧٠٨
١١				٠,٦١٧	٣٤				٠,٦٦٨
١٢				٠,٧٠٨	٣٥			٠,٥٤٧	
١٣		٠,٧١٢			٣٦			٠,٤٨١	
١٤		٠,٥٨٦			٣٧			٠,٤٥٣	
١٥		٠,٤٩٨			٣٨			٠,٦٠٢	
١٦		٠,٤٦٣			٣٩				٠,٦٢٢
١٧		٠,٤٩٥			٤٠	٠,٥٧٨			
١٨			٠,٤٩٢		٤١		٠,٤٥٤		
١٩			٠,٤٨٧		٤٢			٠,٤٢١	
٢٠			٠,٧٥١		٤٣		٠,٥٥٧		
٢١	٠,٧٢٤				٤٤	٠,٤٨٩			
٢٢	٠,٤٩٦				الجذر الكامن	٣,٩٢	٣,٤١	٢,١٧	١,٩٤
٢٣	٠,٥٤١				نسبة التباين	٢٠,٣٦	١٥,٥٤	١١,٠٣	١٠,٥٦

وقد اسفرت نتائج التحليل العاملي لمقياس التنمر الإلكتروني على اربعة عوامل جذورها الكامنة (٣,٩٢ ، ٣,٤١، ٢,١٧ ، ١,٩٤) ،وكانت نسبة التباين لها (٢٠,٣٦ ، ١٥,٥٤، ١١,٠٣ ، ١٠,٥٦) على الترتيب وهذه العوامل مجتمعة تفسر (٥٧,٤٩) من التباين الكلي لعبارات المقياس ، وهي نسبة مرتفعة من التباين المُفَسر بواسطة هذه العوامل .

- العامل الأول تشبع عليه (١١) مفردة تراوحت تشبعاتهم مابين ٠,٤٨٩ إلى ٠,٧١١ وبلغ جذره الكامن (٣,٣٢) بنسبة تباين (٢٠,٣٦) ، وتدور هذه المفردات حول قيام الطالب برفض اشتراك أو استبعاد أو حظر زميل له أوبعض زملائه من جماعة معينة أو لعبة عبر الإنترنت دون مبرر، وتحفيز الاخرين على فعل ذلك ، وبذلك يمكن تسمية العامل الأول " الإقصاء الإلكتروني ".

- العامل الثاني تشبع عليه (١١) مفردة تراوحت تشبعاتهم ما بين ٠,٤٥٤ إلى ٠,٧١٢ وبلغ جذره الكامن (٣,٤١) بنسبة تباين (١٥,٥٤) ، وتدور هذه المفردات حول قيام الطالب بنشر شائعات أو صور أو بيانات غير حقيقية أو اطلاق النكات أوالأسماء و التعليقات الجارحة عن بعض زملائه بهدف تشويه السمعة والسخرية منهم ، وبذلك يمكن تسمية العامل الثاني " التحقير الإلكتروني ".
- العامل الثالث تشبع عليه (١١) مفردة تراوحت تشبعاتهم ما بين ٠,٤٢١ إلى ٠,٧٣٣ وبلغ جذره الكامن (٢,١٧) بنسبة تباين(١١,٠٣) وتدور هذه المفردات حول قيام الطالب بنشر او ارسال مواد عن احد زملائه أو انتحال شخصيته أو الحصول على بيانات خاصة عنه دون اذنه، وبذلك يمكن تسمية العامل الثالث " انتهاك الخصوصية ".
- العامل الرابع تشبع عليه (١١) مفردة تراوحت تشبعاتهم ما بين ٠,٤١٤ إلى ٠,٧٠٨ وبلغ جذره الكامن (١,٩٤) بنسبة تباين (١٠,٥٦) وتدور هذه المفردات حول قيام الطالب بارسال رسائل وصور الكترونية غاضبة أو مسيئة أو بذيئة للضحية بهدف إزعاجه ومضايقته أو تهديده ، وبذلك يمكن تسمية العامل الرابع " الرسائل العدائية".

حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق:

أ- **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠,٧٩٧) ، وثبات أبعاد المقياس فكانت (٠,٧٧١ ،٠,٧٥٥ ، ٠,٧٦٥ ،٠,٧٤٣) لبعد الإقصاء الإلكتروني ،وبعد التحقير الإلكتروني ،وبعد انتهاك الخصوصية ، وبعد الرسائل العدائية على التوالى وهي قيم تشير إلى تمتع المقياس وأبعاده بدرجة مقبولة من الثبات.

ب- طريقة إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق حيث تم تطبيق المقياس وبعد فاصل زمنى بلغ أسبوعين تم إعادة تطبيق المقياس وبحساب معامل الإرتباط بين التطبيق الأول التطبيق الثانى بلغت قيمته(٠,٨١٦) مما يشير إلى تمتع مقياس التنمرالإلكتروني بدرجة مقبولة من الثبات.

٣-**حساب الاتساق الداخلي للمقياس:** قامت الباحثتان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وأيضا بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك درجات المفردات والدرجة الكلية للمقياس.

أ . حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه:

تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٦٩٥ : ٠,٧٩٧) وهى قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على قوة العلاقة بين المفردة والبعد الذي ينتمي إليه.

ب ـــــ حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس: بلغت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له (٠,٧٥٢ ، ٠,٧٤٨ ،٠,٧٥٦ ،٠,٧٤٣) لبُعد الاقصاء الالكتروني ،وبُعد التحقير الإلكتروني ،وبُعد انتهاك الخصوصية ، وبُعد الرسائل العدائية على التوالي وجميعهامرتفعة و دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

ج . حساب الاتساق الداخلي بين درجات المفردات والدرجة الكلية للمقياس: تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٦٩٣، ٠,٨٤٢)، وهى قيم مرتفعة وأكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على اتساق المقياس.

<u>نتائج الدراسة وتفسيرها</u>:

نتائج الفرض الأول ونصه" توجد علاقة دالة احصائيا بين التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري) والتنمر الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائيا تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التنظيم النفعالي ببعديه ، ودرجاتهم على مقياس التنمر الإلكتروني بأبعاده ويوضح جدول (٤) هذه الارتباطات

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التنظيم الانفعالي وبعديه والتنمر الالكتروني بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٣٩٤)

التنمر الالكتروني / التنظيم الانفعالي	الاقصاء الالكتروني	التحقير الالكتروني	انتهاك الخصوصية	الرسائل العدائية	التنمر الالكتروني (الدرجة الكلية)
إعادة التقييم المعرفي	-٠,٧٢٨**	-٠,٧٢٨**	-٠,٧٢٣**	-٠,٧٢٧**	-٠,٧٢٩**
القمع التعبيري	٠,٦٣٦**	٠,٦٣٦**	٠,٦٢٥**	٠,٦٢٤**	٠,٦٣٠**
التظنيم الانفعالي(درجة كلية	-٠,٥٠١**	-٠,٥٠١**	-٠,٥٠٠**	-٠,٥٠٦**	-٠,٥٠٥**

(**) دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين بُعد اعادة التقييم المعرفي لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاد مقياس التنمر الالكتروني والدرجة الكلية لكل منهما، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين بُعد القمع التعبيري لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاد مقياس التنمر الالكتروني والدرجة الكلية وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول ، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطالب عندما يعيد تقييمه المعرفي للمواقف التي يمر بها لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من الموقف الذي يواجهه ، ومن ثم يستطيع خفض الانفعال الذي يواجهه فان ذلك سيرتبط عكسيا مع سلوك التنمر الالكتروني فإذا استطاع الطالب التفكير فيما يفعله من تنمر الكتروني والتعرف على الأثر الانفعالي الناجم عن فعله هذا مع الضحية فسيتوقف عن هذا السلوك حتى يتجنب هذا الانفعال السلبي، كما أن الطالب عندما يتوقف أو يُخفي سلوكه التعبيري لانفعالاته بهدف المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة فإنه يجد في التنمر الالكتروني الفرصة للتنفيس عن هذه الانفعالات التي قام بقمعها وخاصة إذا كانت انفعالات سلبية ويشجعه على ذلك ما يتيحه التنمر الالكتروني من القدرة على التخفي ، فالمتنمر قد يكون شخص قريب من الضحية ولكن الضحية لاتعرف ذلك مما يساعد المتنمر على الإتيان بهذا السلوك للتعبير عن انفعاله الذي قام بكبته دون أن يعرف أحد، فضعف القدرة على التعامل مع الانفعالات وفهمها وتنظيمها يؤدي إلى مشاكل عاطفية ونفسية اجتماعية مما يؤدي إلى اضطراب العلاقة مع الأقران، وهذا يتفق مع ما أشارت له دراسة Mawardah & Adiyanti(2014) ان قدرة الفرد على تحديد الخطوات

اللازمة للتعامل مع انفعالاته وافكاره هي الأكثر تأثيرا ، ويمكن أن تكون عاملا وقائيا ضد الاتجاه نحو التنمر الالكتروني ،حيث أثبتت الدراسة أن القدرة على إدارة العواطف بشكل مناسب يمكن أن تساعد الفرد على التحكم في نفسه لمنعه من الانخراط في السلوكيات السلبية ومنها التنمر الالكتروني، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Adiyanti, Nugraheni, Yuliawanti & Maharani(2019) ودراسة Martínez-Monteagudo, Delgado, García-Fernández& Rubio (2019) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة للتنظيم الانفعالي بالتنمر الالكتروني فكلما زادت قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته كلما انخفض ميله لسلوك التنمر الالكتروني ، وتختلف جزئيا مع نتائج دراسة Basharpoor, Molavi, Sheykhi, Khanjani, Rajabi& Mosavi(2013) والتي توصلت إلى أن المتنمرين لديهم إيجابية في إعادة التقييم المعرفي والسيطرة على الانفعالات ولديهم قمع تعبيري عن الانفعالات.

نتائج الفرض الثاني ونصه" لا توجد علاقة دالة احصائيا بين عادات العقل(المثابرة، إدارة الاندفاعية، الاستماع للآخرين بتفهم وتعاطف ، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير /التفكير ما وراء المعرفي، الكفاح من اجل الدقة، طرح الاسئلة وادارة المشكلات، تطبيق معارف ماضية على مواقف جديدة، التفكير والتواصل بدقة ووضوح، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، التصور والتخيل والابتكار، الشغف والرغبة في التعلم، الاقدام على مخاطر مسئولة، التحلي بروح الدعابة، التفكير التبادلي، الاستعداد للتعلم المستمر) والتنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة."

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائيا تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس عادات العقل وابعاده ، ودرجاتهم على مقياس التنمر الالكتروني بأبعاده ويوضح جدول (٥) هذه الارتباطات.

جدول(٥)

معاملات الارتباط بين عادات العقل وابعاده والتنمر الالكتروني بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٣٩٤)

التنمر الالكتروني / عادات العقل	الاقصاء الالكتروني	التحقير الالكتروني	انتهاك الخصوصية	الرسائل العدائية	(الدرجة الكلية)
المثابرة	٠,٥٦١**	٠,٥٨٢**	٠,٥٨٧**	٠,٥٩٣**	٠,٥٨٤**
إدارة الاندفاعية	-٠,٧٣١**	-٠,٧٣٤*	-٠,٧٣٠**	-٠,٧٣٤**	-٠,٧٣٣**
الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٦٦٧**	-٠,٦٧١**	-٠,٦٧١**	-٠,٦٧٦**	-٠,٦٧٤**
التفكير بمرونة	-٠,١٢٥*	-٠,١٢٠*	-٠,١١٧*	-٠,١١١*	-٠,١١٧
التفكير في التفكير	٠,٠٣٥	٠,٠٢٨	٠,٠٢٢	٠,٠٢٥	٠,٠٢٨
الكفاح من اجل الدقة	-٠,٦٢٥**	٠,٦٦١**	-٠,٦٦٤**	-٠,٦٦٨**	-٠,٦٦٢**
طرح الاسئلة وادارة المشكلات	-٠,٠٧٤	-٠,٠٧٥	-٠,٠٧٠	-٠,٠٧٢	-٠,٠٧٣
تطبيق معارف ماضية	٠,٠٢٤	٠,٠٢٩	٠,٠٢٨	٠,٠٣٦	٠,٠٢٩
التفكير والتواصل بدقة ووضوح	-٠,٧٠١**	-٠,٧٠٢**	٠,٧٠٢**	-٠,٧٠٤**	-٠,٧٠٦
جمع البيانات باستخدام حواس	٠,٠٣٤	٠,٠٣٠	٠,٠٣١	٠,٠٢٩	٠,٠٣٤
التصور والتخيل والابتكار	٠,٧٨١**	٠,٧٩٧**	٠,٨٠٢**	٠,٨٠٣**	٠,٧٩٩**
الشغف والرغبة في التعلم	٠,١٣٣**	٠,١٣٩**	٠,١٣٢**	٠,١٢٦**	٠,١٣٢*
الاقدام على مخاطر مسئولة	٠,٧٩٠**	٠,٧٩٧**	٠,٨٠٠**	٠,٨٠١**	٠,٨٠٠**
التحلي بروح الدعابة	٠,٧١٠**	٠,٧٢٠**	٠,٧٢٣**	٠,٧٢٤**	٠,٧٢٢**
التفكير التبادلي	-٠,١٢٢*	-٠,١١٥*	-٠,١١٠*	-٠,١١٣*	-٠,١١٧*
الاستعداد للتعلم المستمر	-٠,٠٧٠	-٠,٠٧٤	-٠,٠٧٢	-٠,٠٦١	-٠,٠٧٠
عادات العقل(الدرجة الكلية)	-٠,٠٦٣	-٠,٠٥١	-٠,٠٤٤	-٠,٠٤١	-٠,٠٤٩

(**) دالة عند مستوى ٠,٠١ ، (*) دالة عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين كل من (المثابرة ، التصور والتخيل والابتكار ، الشغف والرغبة في التعلم ، الاقدام على المخاطرة المحسوبة ،و التحلي بروح الدعابة) والتنمر الالكتروني وابعاده ، ووجود علاقة سالبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين كل من (ادارة الاندفاعية ، والاستماع للأخرين بتفهم ، والكفاح من أجل الدقة ، التفكير والتواصل بدقة ووضوح) والتنمر الالكتروني وابعاده ، ووجود علاقة سالبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين كل من التفكير بمرونة ، والتفكير التبادلي والتنمر الالكتروني وابعاده ويمكن تفسير ذلك أن الطالب عندما يتمتع بالمثابرة على القيام بالمهام الصعبة والالتزام بتنفيذها ، فهو يبذل قصارى جهده من اجل الوصول لما يريد واصراره

عليه، ومن ثم فإن ذلك يشجعه على القيام بسلوك التنمر الالكتروني سواء بالاقصاء الالكتروني او التحقير او ارسال رسائل مثيره باشكاله المختلفة ليحقق هدفه من ذلك فهو يثابر على تحقيق هدفه في ازعاج الضحية، وكذلك عندما يفشل الطالب في التحكم في انفعالاته وادارتها فإن ذلك يزيد من احتمال تنمره الالكتروني ويتفق ذلك مع دراسة Lonigro, Schneider, Laghi, Baiocco, Pallini& Brunner (2015) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الانفعالي والتنمر الالكتروني،بينما عندما يتمتع الطالب بالقدرة على الاستماع للاخرين وتفهم مشاعرهم والاحساس بالتعاطف معهم سيجعله أكثر تقديرا لهم ويصبح لديهم القدرة على تفهم شعور الضحية ومعاناتها فتقل رغبته في التنمر الإلكتروني ويتفق هذا مع دراسة Martínez-Monteagudo,Delgado, Inglés,C&García-Fernández (2019) والتي توصلت إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الفهم يزداد مستوى التعاطف تجاه ضحاياهم ، وبالتالي يقلل من احتمالية التورط في سلوك التنمر الالكتروني ،كما ان تمتعه بالقدرة على وضع حلول جديدة وغير تقليدية لما يواجهه من مشكلات ،وحبه لتحدى المشكلات والسعي وراءها ، يجعله يحاول زيادة وابتكار اساليب جديدة في التنمر وتنويع الاساليب التي يستخدمها مستعينا بقدرته على الابتكار والتخيل ، وكلما كان لديه دافع للمخاطرة يسيطر عليه ويتملكه الشعوروالرغبة بالتجريب والسعي وراء الاثارة مما يجعله لا يكترث بالآثار المترتبة على التنمر الالكتروني في سبيل ارضاء ذاته ليحقق هدفه من ذلك ، كما ان تمتعه بالبشاشة وروح الاستمتاع والحيوية والمرح تجعله يعتبر التنمر الالكتروني نوع من الدعابة التي يستخدمها مع زملائه مثل نشر صورهم بعد تعديلها أو التعليق الساخر على زملائه فكلما زادت روح الدعابة لديه كلما استطاع التفكير وكتابة تعليقات ساخرة على زملائه ، بينما عندما يكون الطالب متأني في تفكيره وقادر على فحص مختلف الحلول والبدائل حوله كلما كان لديه الوقت للتفكير فيما يفعل ومن ثم يقلل من اقدامه على التنمر الالكتروني ، وتمتعه بالقدرة على الإصغاء للآخرين وتفهم مشاعرهم والتعاطف معهم يجعله يتفهم مشاعر ضحية التنمر الالكتروني ومن ثم لايقدم على هذا التنمرويتفق ذلك مع دراسة سمير عريان (٢٠١٠) ، ودراسة أمينة مصطفى (٢٠١٠) والتي توصلت إلى ارتباط عادات العقل بالذكاء الوجداني والاجتماعي الذي يجعل

الفرد أكثر تفهما ومراعاة للاخرين ،كما أن تمتعه بالنظر إلى الاشياء من جوانب متعددة والانفتاح على الخبرات الجديدة وقدرته على التعبير عن رأيه بوضوح وقدرته على التفاعل والتعاون والعمل ضمن مجموعات عمل تبادلية ، كل ذلك يجعله قادر على تفهم مشاعر الآخرين ومن ثم يفكر قبل القيام بسلوك قد يؤذي غيره من الزملاء لانه يكون أكثر وعيا بسلوكه وتأثيره على الآخرين.

نتائج الفرض الثالث ونصه" لاتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات كل من الذكور والإنات في التنظيم الانفعالي ، وعادات العقل ، والتنمر الالكتروني" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث في كل من التنظيم الانفعالي ببعديه ، وعادات العقل وابعادها ،التنمر الالكتروني بابعاده كل منهم على حدة ، وجدول (٦) يوضح نتائج اختبار (ت)لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث فى متغيرات الدراسة

جدول (٦)

نتائج اختبار (ت)لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة فى متغيرات الدراسة

المتغير	الذكور ن= ٧٣		الاناث ن=321		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط	الإنحراف المعياري		
إعادة التقييم المعرفي	٢٨,٦٠	٤,٦٠١	٢٧,٦٠	١٠,٥٣٥	١,٢٦٧	٠,٠١
القمع التعبيري	١٩,٧٩	٤,٣٦٨	١٩,٦٤	٢,٢٤٨	٠,٤٢٦	٠,٠١
التظنيم الانفعالي(الدرجة الكلية	٤٨,٢٣	٤,١٨٢	٤٧,٤٩	٨,٧٠٠	١,٠٦٧	٠,٠١
المثابرة	٢٦,٣٢	٦,١٣٠	٢٧,٥٨	٣,٣٤٦	٢,٤٤١	٠,٠١
إدارة الاندفاعية	٢٧,٠٣	٤,٢٦٨	٢٧,٤٠	٨,١٣٧	٠,٥٤٨	٠,٠١
الاستماع للآخرين بتفهم	٢٧,٠٠	٣,٥٦٧	٢٧,٦٢	٦,١٦٤	١,١٤٧	٠,٠١
التفكير بمرونة	٢٦,٨٦	٤,٣٤١	٢٧,٨٠	٤,٠٥٢	١,٧٦٧	غير دالة
التفكير في التفكير	٢٨,٢٥	٤,٢٣٥	٢٧,٨٢	٤,٠١٨	٠,٨١٢	غير دالة
الكفاح من اجل الدقة	٢٨,١٨	٦,٢٠٦	٢٦,٥٧	٣,٢٦٢	٣,١١٨	٠,٠١
طرح الاسئلة وادارة المشكلات	٢٩,٥٣	٤,١٨٩	٢٩,٥٩	٥,١٦٤	0.110	٠,٠٥
تطبيق معارف ماضية	٢٨,٦٤	٤,٠٤٦	٢٨,٦٥	٤,٠١٨	٠,٠٠٨	غير دالة
التفكير والتواصل بدقة ووضوح	٢٨,١٩	٦,٨٣٩	٢٧,١٤	٣,٧٠٧	١,٨١٧	٠,٠١
جمع البيانات باستخدام حواس	٢٨,١٦	٤,٥٧٤	٢٧,٨٥	٤,١١١	٠,٥٨٢	غير دالة
التصور والتخيل والابتكار	٢٦,٥١	٦,٩٢٦	٢٨,٠١	٣,٧١٦	٢,٥٨٠	٠,٠١
الشغف والرغبة في التعلم	٢٦,٥١	٤,٠١٨	٢٦,٥٥	٣,٨٨٥	٠,٠٩٤	غير دالة
الاقدام على مخاطر مسئولة	٢٥,٥٧	٣,٤٦٨	٢٤,٧٩	٦,٨٣٩	١,٣٨٨	٠,٠١

التحلي بروح الدعابة	٢٤,٦٣	٦,٥٢٢	٢٥,٥٧	٣,٤١٨	١,٧٤٦	٠,٠١
التفكير التبادلي	٢٧,٥٦	٧,٤٥٩	٢٦,٧١	٤,٦١١	١,٣٨٨	٠,٠١
الاستعداد للتعلم المستمر	٢٨,٦٨	٤,٩١٠	٢٨,٦٣	٤,١٤٢	٠,١٠٦	٠,٠٥
عادات العقل (الدرجة الكلية)	٤٣٧,٠١	١٥,٧٩٤	٤٣٨,٧٥	١٣,٨٧٤	٠,٩٤٢	غير دالة
التنمر الالكتروني	١٦٢,٦٦	١٧,٠٠٠	١٥٦,٧٠	٤٠,٠٤٧	١,٩٩٦	٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات الذكور والاناث في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وبُعديه لصالح الذكور، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أحمد طلب(٢٠١٠)، ودراسة حيدريعقوب (٢٠١١)التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي ، وتتفق مع دراسة Droulers ,Lacoste-Badie& Malek(2015) ،و دراسة نسرين البراهمة (٢٠١٧) التي توصلت لوجود فروق دالة احصائيا في التنظيم الانفعالي ولكن لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى اختلاف الأدوار الإجتماعية والتنميط الجنسي لكل من الذكور والإناث ، فالتعبير عن الانفعالات يتدخل فيه عوامل اجتماعية وثقافية يكتسبها الطلاب خلال عملية التنشئة الاجتماعية وذلك من خلال مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة كالأسرة والمدرسة ،فخلال هذه العملية يكتسب الأفراد ويتعلمون كيفية التعبير عن انفعالاتهم وما هو مسموح لهم وماهو غير المسموح ويكون هذا التعبير مرتبط بنوعهم الاجتماعي ، ويظهر ذلك من خلال نتيجة هذا الفرض حيث يظهر أن الذكور يتعرضون أثناء تنشئتهم الاجتماعية أنه لايجب عليهم التعبير عن انفعالاتهم لأن ذلك يتنافى مع طبيعته كرجل فيقوم الرجل بكبت وقمع انفعالاته وعدم التعبير عنها،عكس الإناث واللاتي يتم تربيتهن على أنهن الأضعف والقادرات على ابداء انفعالاتهن وان هذه الانفعالات تتماشى مع طبيعتهن كإناث فتسمح التنشئة الاجتماعية للإناث بحرية التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم في حين تضع القيود الاجتماعية للذكور أثناء تعبيرهم عن انفعالاتهم ، كما توضح النتائج أن الذكور أكثر قدرة على إعادة التقييم الانفعالي حيث يتصف الذكور بأنهم أكثر عقلانية يستطيع إعادة التفكير في الموقف الذي يواجهه ويستخلص الانفعال المحتمل حدوثه ويعمل على خفض الانفعالات المرتبطة به ،على العكس

من الإناث اللاتي يغلب الطابع العاطفي عليهن مما يؤثر في قدرتهم على إعادة التقييم المعرفي للمواقف التي تواجههن وتغلب عليهن العاطفة والانفعال.

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الذكور والإناث في كل من المثابرة ، وإدارة الإندفاعية ، والاستماع للآخرين ، وطرح الأسئلة ، والتصور والتخيل ، والتحلي بروح الدعابة ، والاستعداد للتعلم لصالح الإناث ، بينما وجدت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى(٠,٠١) في الكفاح من أجل الدقة ، والتفكير والتواصل بدقة ووضوح ، والإقدام على المخاطرة ، والتفكير التبادلي لصالح الذكور ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد نوفل (٢٠٠٦)، ودراسة فضيلة الفضيلي (٢٠١٣) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور الإناث في عادات العقل ، وتتفق مع دراسة سوسن جرادين ومحمد الرفوع (٢٠١١) ،ودراسة حسام أبو سيف (٢٠١٥) التي توصلت لوجود فروق بين الذكور والإناث ، ويمكن تفسير هذه النتيجة حيث أنه بغض النظر عن الاختلافات البيولوجية بين الذكور والإناث، فإن الصفات والقدرات التي يكتسبونها والتي تبنى على اعتبارات اجتماعية يتم اكتسابها من المراحل العمرية الأولى وتزداد قوة بمرور الوقت ، وتنشأ هذه الاختلافات بينهم كنتيجة للخلفية الثقافية للمجتمع وممارساته ، فالإناث يملن إلى رؤية العالم المحيط بشكل مختلف عن الذكور فيصبحن أكثر مثابرة وتحكم في اندفاعهن وتكون قدرتهن على التخيل والابتكار أكثر من الذكور ، فعملية التنشئة الاجتماعية تفرض على الإناث أن تصبحن أكثر صبرا ومثابرة في مواجهة الامور ، كما تفرض عليهن التحكم في اندفاعيتهم والسيطرة عليها ،كماتتميز الإناث بحب الاستطلاع وكثرة الأسئلة الأمر ومن ثم تزداد الرغبة في التعلم لديهن أكثر من الذكور ، ويظهر ذلك في نتائج الطلاب فتشغل الاناث المراتب الأولى في أغلب الأقسام بالكلية إن لم تكن كل الأقسام حيث تركز الإناث على التعلم ولديهن المثابرة لبذل الجهد والسعي له ،و بينما تشجع التنشئة الاجتماعية الذكور على الاخذ بزمام الامور والتجريب والاقدام على المخاطرة وتقبل منهم التهور وتتيح لهم الفرص للتجريب

وتســـمح لهم بالتعاون والانفتاح على العمل مع الآخرين في حين لاتكون تلك الفرص متاحة للإناث.

كما يتضـح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصـائية عند مسـتوى (٠,٠١) في التنمر الالكتروني لصـالح الذكور وتتفق هذه الدراسـة مع نتائج دراسـة Olweus (2001)، ودراسة أمل العمار (٢٠١٧) ،دراسة اسلام عمارة (٢٠١٧) ،ودراسة عبد العزيز المصـطفى (٢٠١٧) ، ودراسـة هشـام المكانين و نجاتي احمد حسـن و غالب محمد الجباري (٢٠١٨) والتي توصـــلت إلى وجود فروق دالة احصـــائيا في التنمر الالكتروني لصالح الذكور ، وتختلف مع نتائج دراسة (2008)Slonje& Smith ، ودراسة (2009) Aricakالتى توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التنمر الالكتروني ويمكن تفســـير هذه النتيجة إلى أن الذكور لديهم الفرصـــة للتعبير عن مشاعر الغضب والانتقام أكثر من الإناث، كما أن طبيعة التنشئة الاجتماعية والتقاليد السـائدة تسـمح للذكور بالتواصـل من خلال شـبكات التواصـل الاجتماعي بحرية أكثر من الاناث وتكون لديهم فرصة التجول والاشتراك في المنتديات والمجموعات المختلفة بصـــورة أكثر كما ان الذكور لديهم الجرأة بشـــكل أكبر في التعرف على الغرباء والمخاطرة في الولوج للصـفحات الشـخصـية لاصـدقائهم ولديهم الفرصـة للاشـتراك في الألعاب الإلكترونية مما يتيح لهم فرصـــة للإقصـــاء والتحقير الإلكتروني والتعليق بســخرية على زملائهم أمام جمهور المتفرجين ، في حين لا تشــعر الإناث بالثقة في الغرباء كما أنهن أكثر تحفظا في علاقتهن بالآخرين ونشــر الصــور الخاصــة بهن، وتتفق هذه النتيجة مع أغلب نتائج الدراســات الســابقة والتي توصــلت إلى أن الذكور كانوا أكثر تنمرا من الإناث في حين كانت الإناث أكثر اســـتهدافا كضـــحية للتنمر الإلكتروني من الذكور.

نتائج الفرض الرابع : ونصه" يسهم التنظيم الانفعالي وعادات العقل اسهاما دالا احصائيا في التنبؤ بالتنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة."

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثتان تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين المتغير المستقل (التنمر الإلكتروني) والمتغيرات التابعة (التنظيم الانفعالي, وعادات العقل) من خلال تقدير هذه العلاقة، وقد تم استخدام طريقة الانحدار التدريجي Stepwise Regression للتخلص من مشكلة الازدواج الخطي بين المتغيرات المستقلة فى معادلة الانحدار الخطي المتعدد.

وقد أسفر استخدام طريقة الانحدار المتدرج عن وجود عشر نماذج للانحدار, ويوضح جدول (٧) دلالة النماذج العشرة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار التنمر الالكترني من خلال التنظيم الانفعالي و عادات العقل لدي عينة الدراسة.

جدول (٧)

دلالة النماذج العشرة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار التنمر الإلكتروني من خلال التنظيم الانفعالي و عادات العقل لدي عينة الدراسة. (ن=٣٩٤)

النموذج	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
١	الانحدار	134494.937	1	134494.937	697.655	٠,٠١
	الخطأ	75570.334	392	192.781		
	الكلى	210065.272	393			
٢	الانحدار	164082.499	2	82041.250	697.612	٠,٠١
	الخطأ	45982.772	391	117.603		
	الكلى	210065.272	393			
٣	الانحدار	175542.818	3	58514.273	661.035	٠,٠١
	الخطأ	34522.453	390	88.519		
	الكلى	210065.272	393			
٤	الانحدار	182279.321	4	45569.830	637.972	٠,٠١
	الخطأ	27785.950	389	71.429		
	الكلى	210065.272	393			
٥	الانحدار	185904.172	5	37180.834	597.082	٠,٠١
	الخطأ	24161.100	388	62.271		
	الكلى	210065.272	393			

٦	الانحدار	188755.366	6	31459.228	571.317	0.01
	الخطأ	21309.906	387	55.064		
	الكلى	210065.272	393			
٧	الانحدار	190579.166	7	ه27225.59	539.311	0.01
	الخطأ	19486.105	386	50.482		
	الكلى	210065.272	393			
٨	الانحدار	191810.763	8	23976.345	505.677	٠,٠١
	الخطأ	18254.509	385	47.414		
	الكلى	210065.272	393			
٩	الانحدار	193094.807	9	21454.979	485.474	٠,١
	الخطأ	16970.465	384	44.194		
	الكلى	210065.272	393			
١٠	الانحدار	193317.374	10	19331.737	442.089	٠,١
	الخطأ	٨16747.89	383	43.728		
	الكلى	210065.272	393			

يتضح من جدول (٧) أن قيم "ف" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في النماذج العشرة, مما يدل على وجود علاقة انحدارية بين المتغير المستقل (التنمر الالكتروني) والمتغيرات التابعة (التنظيم الانفعالي ، عادات العقل)، ويوضح جدول (٨) معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد والخطأ المعياري للقياس ونسب مساهمة المتغيرات المستقلة فى المتغير التابع بطريقة الانحدار المتدرج.

جدول (٨)

معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد والخطأ المعياري للقياس ونسب مساهمة المتغيرات المستقلة فى المتغير التابع بطريقة الانحدار المتدرج

(ن=٣٩٤)

النموذج Model	معامل الارتباط المتعدد R	مربع معامل الارتباط المتعدد R2	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري	نسبة المساهمة
١	a ٠,٨٠٠	٠,٦٤٠	٠,٦٣٩	١٣,٨٨٥	%٦٣,٩
٢	b ٠,٨٨٤	٠,٧٨١	٠,٧٨٠	١٠,٨٤٤	%٧٨,٠
٣	c ٠,٩١٤	٠,٨٣٦	٠,٨٣٤	٩,٤٠٨	%٨٣,٤
٤	d ٠,٩٣٢	٠,٨٦٨	٠,٨٦٦	٨,٤٥٢	%٨٦,٦
٥	e ٠,٩١٤	٠,٨٨٥	٠,٨٨٤	٧,٨٩١	%٨٨,٥
٦	f ٠,٩٤٨	٠,٨٩٩	٠,٨٩٧	٧,٤٢١	%٨٩,٧
٧	g ٠,٩٥٢	٠,٩٠٧	٠,٩٠٧	٧,١٠٥	%٩٠,٧
٨	h ٠,٩٥٦	٠,٩١٣	٠,٩١١	٦,٨٨٦	%٩١,١
٩	i ٠,٩٥٩	٠٩١٩	٠,٩١٧	٦,٦٤٨	%٩١٧
١٠	j ٠,٩٥٩	٠,٩٢٠	٠,٩١٨	٦,٦١٣	%٩١,٨

a. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة

b. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار

c. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية

d. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي

e. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي، الاستماع للآخرين بتفهم

f. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي، الاستماع للآخرين بتفهم، الكفاح من اجل الدقة.

g. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي، الاستماع للآخرين بتفهم، الكفاح من اجل الدقة ، التفكير والتواصل بدقة ووضوح

h. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي، الاستماع للآخرين بتفهم، الكفاح من اجل الدقة ، التفكير والتواصل بدقة ووضوح ، التحلي بروح الدعابة

i. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي، الاستماع للآخرين بتفهم، الكفاح من اجل الدقة ، التفكير والتواصل بدقة ووضوح ، التحلي بروح الدعابة ، القمع التعبيري

j. Predictors: الاقدام على مخاطر مسئولة، التصور والتخيل والابتكار، إدارة الاندفاعية ،إعادة التقييم المعرفي، الاستماع للآخرين بتفهم، الكفاح من اجل الدقة ، التفكير والتواصل بدقة ووضوح ، التحلي بروح الدعابة ، القمع التعبيري ، المثابرة

k. Dependent Variable: التنمر الالكتروني

وبموجب طريقة الانحدار المتعدد يتم إدخال قيم المتغيرات المستقلة واحد تلو الآخر إلى نموذج الانحدار علماً بأن أى متغير مستقل عرضه للاستبعاد في الخطوات اللاحقة إذا ما ثبت عدم معنويته، وبالنظر إلي جدول (٨) نجد أنه عند إدخال عادة الاقدام على مخاطر مسئولة (نموذج ١) كانت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل =0.639 وتفسر نحو (63.9%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة عادة التصور والتخيل والابتكار للمعادلة (نموذج ٢) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل فأصبحت = ٠,٧٨٠ وتفسر نحو (٧٨,٠%) من تباين المتغير التابع, وعند إضافة عادة إدارة الاندفاعية (نموذج ٣) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠,٨٣٤ وتفسر نحو (٨٣,٤%) من تباين المتغير المستقل، وعند إضافة بُعد إعادة التقييم المعرفي (نموذج ٤) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل ٠,٨٦٦ وتفسر نحو(٨٦,٦%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة عادة الاستماع للآخرين بتفهم (نموذج ٥) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠,٨٨٤ وتفسر نحو (٨٨,٤%) من

تباين المتغير التابع ، وعند إضافة عادة الكفاح من اجل الدقة (نموذج ٦) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل ٠,٨٩٧ وتفسر نحو (٨٩,٧%) من تباين المتغير التابع ، وعند إضافة عادة التفكير والتواصل بدقة ووضوح (نموذج ٧) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل ٠,٩٠٦ وتفسر نحو (٩٠,٦%) من تباين المتغير التابع ، ، وعند إضافة التحلي بروح الدعابة (نموذج ٨) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل ٠,٩١١ وتفسر نحو (٩١,١%) من تباين المتغير التابع ، وعند إضافة بُعد القمع التعبيري (نموذج ٩) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل ٠,٩١٧ وتفسر نحو (٩١,٧%) من تباين المتغير التابع ، وعند إضافة عادة المثابرة (نموذج ١٠) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل ٠,٩١٨ وتفسر نحو (٩١,٨%) من تباين المتغير التابع أى أن نسبة (٩١,٨%) من تباين المتغير التابع(التنمر الالكتروني) يمكن تفسيره بمعلومية المتغيرات المستقلة (ابعاد التنظيم الانفعالي ، عادات العقل) وهي نسبة مرتفعة ، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى .

ويوضح جدول (٩) دلالة التنظيم الانفعالي و عادات العقل الداخلة في معادلة الانحدار في كل من النماذج العشر.

جدول (٩)

دلالة أبعاد كل من التنظيم الانفعالي وعادات العقل الداخلة في معادلة الانحدار في كل من النماذج العشر (ن=٣٩٤)

النموذج	المحور	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
١	الثابت	٥٢,٠٧٠	٤,٢٠٤	—	١٢,٣٨٧	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	٤,٣٠٦	٠,١٦٣	٠,٨٠٠	٢٦,٤١٣	٠,٠١
٢	الثابت	٢٥,٣٦٧	٣,٦٩٠	—	٦,٨٧٥	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	٢,٦٣٦	٠,١٦٥	٠,٤٩٠	١٥,٩٥٠	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	٢,٤٩٥	٠,١٥٧	٠,٤٨٧	١٥,٨٦٢	٠,٠١
٣	الثابت	٩٠,١٢١	٦,٥٣٠	—	١٣,٨٠٢	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	٢,١٢٨	٠,١٥٠	٠,٣٩٥	١٤,١٧١	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	١,٩٢٤	٠,١٤٥	٠,٣٧٦	١٣,٢٣٩	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-١,٣٣٠	٠,١١٧	-٠,٢٩٩	-١١,٣٧٨	٠,٠1

النموذج	المحور	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
٤	الثابت	١٢٦,١٨٦	٦,٩٤٢	ـــــ	١٨,١٧٦	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	١,٧٩٣	٠,١٣٩	٠,٣٣٣	١٢,٨٧٤	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	١,٦٠٩	٠,١٣٥	٠,٣١٤	١١,٩٥٤	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-١,٠٨٦	٠,١٠٨	-٠,٢٤٤	-١٠,٠٥٨	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٨٩٤	٠,٠٩٢	-٠,٢٣٥	-٩,٧١١	٠,٠1
٥	الثابت	١٥٥,٤٥٧	٧,٥٣٢	ـــــ	٢٠,٦٣٩	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	١,٦٣٩	٠,١٣٢	٠,٣٠٥	١٢,٤٥٨	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	١,٣٨٥	٠,١٢٩	٠,٢٧٠	١٠,٧٢٩	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-٠,٩٣٩	٠,١٠٣	-٠,٢١١	-٩,١٤٨	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٨٢٦	٠,٠٨٦	-٠,٢١٧	-٩,٥٦٢	٠,٠1
	الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٩٢٤	٠,١٢١	-٠,١٦٧	-٧,٦٣٠	٠,٠١
٦	الثابت	١٧٨,٥٥٦	٧,٧٧٦	ـــــ	٢٢,٩٦١	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	١,٥١٥	٠,١٢٥	٠,٢٨٢	١٢,١٣١	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	١,٢٢٦	٠,١٢٣	٠,٢٣٩	٩,٩٤٦	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-٠,٨٥٤	٠,٠٩٧	-٠,١٩٢	-٨,٧٩١	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٧٥٠	٠,٠٨٢	-٠,١٩٧	-٩,١٥٥	٠,٠١
	الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٨٢٦	٠,١١٥	-٠,١٤٩	-٧,١٩٨	٠,٠١
	الكفاح من اجل الدقة	-٠,٨٤٤	٠,١١٧	-٠,١٤٧	-٧,١٩٦	٠,٠١
٧	الثابت	١٩٨,٥٠٧	٨,٥١٢	ـــــ	٢٤,٣٥٠	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	١,٤٢٤	٠,١٢١	٠,٢٦٥	١١,٨١٦	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	١,٠١٧	٠,١٢٣	٠,١٩٩	٨,٢٦٥	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-٠,٧٨٨	٠,٠٩٤	-٠,١٧٧	-٨,٤١٢	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٦٧٨	٠,٠٧٩	-٠,١٧٨	-٨,٥٤٣	٠,٠١
	الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٧٧٠	٠,١١٠	-٠,١٣٩	-٦,٩٨٢	٠,٠١
	الكفاح من اجل الدقة	-٠,٨١٣	٠,١١٢	-٠,١٤١	-٧,٢٣٤	٠,٠١
	التفكير والتواصل بدقة ووضوح	-٠,٦٦٠	٠,١١٠	-٠,١٢٧	-٦,٠١١	٠,٠١
٨	الثابت	١٧٧,٥٦٩	٨,٩٠٥	ـــــ	١٩,٩٤٠	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	١,٣٦٣	٠,١١٧	٠,٢٥٣	١١,٦٠٢	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	٠,٩٣١	٠,١٢٠	٠,١٨٢	٧,٧٣١	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-٠,٧٤١	٠,٠٩١	-٠,١٦٧	-٨,١٢١	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٦١٧	٠,٠٧٨	-٠,١٦٢	-٧,٩٢٥	٠,٠١
	الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٦٥٨	٠,١٠٩	-٠,١١٩	-٦,٠٣٥	٠,٠١
	الكفاح من اجل الدقة	-٠,٧٣٢	٠,١١٠	-٠,١٢٧	-٦,٦٤٣	٠,٠١

النموذج	المحور	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
	التفكير والتواصل بدقة ووضوح	-٠,٦٠٦	٠,١٠٧	-٠,١١٧	-٥,٦٧٥	٠,٠١
	التحلي بروح الدعابة	٠,٥٩٩	٠,١١٨	٠,١٠٨	٥,٠٩٧	٠,٠١
٩	الثابت	١٥٧,٣٨٨	٩,٣٧٧	ـــــ	١٦,٧٨٤	٠,٠١
	الاقدام على مخاطر مسئولة	١,٣١٠	٠,١١٤	٠,٢٤٣	١١,٥١٥	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	٠,٨٦٠	٠,١١٧	٠,١٦٨	٧,٣٤٩	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-٠,٦٦١	٠,٠٨٩	-٠,١٤٨	-٧,٣٩٠	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٥٥٣	٠,٠٧٦	-٠,١٤٦	-٧,٢٧٦	٠,٠١
	الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٦١٣	٠,١٠٦	-٠,١١١	-٥,٨٠٣	٠,٠١
	الكفاح من اجل الدقة	-٠,٦٨٥	٠,١٠٧	-٠,١١٩	-٦,٤٢١	٠,٠١
	التفكير والتواصل بدقة ووضوح	-٠,٥٨٩	٠,١٠٣	-٠,١١٤	-٥,٧٠٥	٠,٠١
	التحلي بروح الدعابة	٠,٦١٣	٠,١١٣	٠,١١١	٥,٤٠٥	٠,٠١
	القمع التعبيري	٠,٨٢٢	٠,١٥٢	٠,٠٩٨	٥,٣٩٠	٠,٠١
١٠	الثابت	١٥١,٧٧٢	٩,٦٥٤	ـــــ	١٥,٧٢١	٠,٠١
	الإقدام على مخاطر مسئولة	١,٢٧٧	٠,١١٤	٠,٢٣٧	١١,١٩٢	٠,٠١
	التصور والتخيل والابتكار	٠,٨٢٦	٠,١١٧	٠,١٦١	٧,٠٣٥	٠,٠١
	إدارة الاندفاعية	-٠,٦٥٤	٠,٠٨٩	-٠,١٤٧	-٧,٣٤٨	٠,٠١
	إعادة التقييم المعرفي	-٠,٥٣٣	٠,٠٧٦	-٠,١٤٠	-٧,٠٠٢	٠,٠١
	الاستماع للآخرين بتفهم	-٠,٦١٠	٠,١٠٥	-٠,١١٠	-٥,٨٠٦	٠,٠١
	الكفاح من اجل الدقة	-٠,٦٤٨	٠,١٠٧	-٠,١١٣	-٦,٠٣٨	٠,٠١
	التفكير والتواصل بدقة ووضوح	-٠,٥٩٦	٠,١٠٣	-٠,١١٥	-٥,٨٠٣	٠,٠١
	التحلي بروح الدعابة	٠,٥٦٥	٠,١١٥	٠,١٠٢	٤,٩٢١	٠,٠١
	القمع التعبيري	٠,٥٤٩	٠,١٥٢	٠,١٠١	٥,٥٨٢	٠,٠١
	المثابرة	٠,٢٣٦	٠,١٠٥	٠,٠٤١	٢,٢٥٦	٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وباعتماد النموذج العاشر الذي احتوى علي ابعاد التنظيم الانفعالي والعادات العقلية ذات أكبر ارتباط ونسبة إسهام في التباين الكلي لدرجات التنمر الالكتروني والتى بلغت (٩١,٨ %) لدي عينة الدراسة، ويتضح من النموذج العاشر أن جميع قيم "ت" دالة أحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومن ثم فإنه يُمكن صياغة المعادلة التنبؤية للتنمر الالكتروني من خلال أبعاد كل من التنظيم الانفعالي وعادات العقل الأكبر ارتباطا بالتنمر الالكتروني كالتالي:

المعادلة التنبؤية للتنمر الالكتروني = ١٥١,٧٧٢+ ١,٢٧٧ × (الاقدام على مخاطر مسئولة)+ ٠,٨٢٦ × (التصور والتخيل والابتكار) – ٠,٦٥٤× (إدارة الاندفاعية) – 0.553 ×(إعادة التقييم المعرفي) – 0.610 × (الاستماع للآخرين بتفهم) – 0.648 × (الكفاح من اجل الدقة) – 0.596 ×(التفكير والتواصل بدقة ووضوح) + ٠,٥٦٥ × (التحلي بروح الدعابة) +٠,٥٤٩ × (القمع التعبيري) + ٠,٢٣٦ × (المثابرة)

وبالإضافة إلي المعادلة التنبؤية السابقة فإنه يمكن التنبؤ بالتنمر الالكتروني من خلال درجات الطلاب في أبعاد التنظيم الانفعالي وعادات العقل بمعاملات تنبؤية معيارية (Beta) مقدارها (١,٢٧٧ ، ٠,٨٢٦ ،٠,٦٥٤- ، ٠,٥٥٣-، 0.610-، 0.648- ، 0.965- ، 0.565 ، ٠,٦٥٦ ، ٠,٢٣٦)، وتشير هذه النتيجة إلي تحقق الفرض الرابع جزئياً، حيث أمكن التنبؤ بالتنمر الالكتروني من خلال ابعاد التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي ، القمع التعبيري) ، ومن خلال بعض عادات العقل (الاقدام على مخاطر مسئولة ،التصور والتخيل والابتكار ،إدارة الاندفاعية ،الاستماع للآخرين بتفهم ،الكفاح من اجل الدقة ،التفكير والتواصل بدقة ووضوح ،التحلي بروح الدعابة ،المثابرة)، وجميعها تسهم بنسبة ٩١,٨% من التباين الكلي للتنمر الإلكتروني لدي طلاب عينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة ، ويمكن تفسير ذلك بأن سلوك التنمر الإلكتروني مثل أي سلوك يمارسه الفرد هو نشاط مركب يتكون من جانب انفعالي يصف الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد أثناء استجاباته السلوكية للمثيرات المختلفة والتي يحتاج فيه إلى استراتيجيات تساعده على تعديل الانفعالات التي تواجهه والتي تمثل التنظيم الانفعالي ، كما يشتمل أيضا على جانب معرفي والذي يشمل العمليات المعرفية التي يستخدمها الفرد لادراك ما يحث حوله هذه العمليات تجعله يؤدي السلوك بطريقه تفرده وتميزه عن غيره ،وهذا الجانب المعرفي تمثله عادات العقل وما تعنيه من كونها النظام الذي يعتمده الفرد عند مواجهة موقف ما ، ومن ثم فإنه يمكن التنبؤ بهذا السلوك من خلال الجوانب الانفعالية والمعرفية المكونة له، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Baroncelli &Ciucci(2014)، ودراسة Adiyanti, Nugraheni, Yuliawanti, Ragasukmasuci & Maharani (2019) والتي توصلت

أنه يمكن التنبؤ بالتنمر الالكتروني من خلال التنظيم الانفعالي ، وان التنظيم الانفعالي لعب دورا وسيطا بين تقدير الفرد لذاته والحد من ميله للتنمر الالكتروني ،ودراسة عادل عبادي (٢٠١٨)، ودراسة Martínez-Monteagudo, Delgado, García-Fernández& Rubio (2019) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بسلوك التنمر الالكتروني (كمتنمر) من خلال التنظيم الانفعالي ، ودراسة Lonigro et al(2015) التي توصلت إلى أن الغضب والفشل في إدارة الانفعالات تعتبر عامل تنبؤ بالتنمر الالكتروني ، ودراسة Machackova& Pfetsch (2016) التي توصلت إلى أن النرجسية وعدم التعاطف من السمات المميزة للمتنمرين والتي يمكن من خلالها التنبؤ بسلوك التنمر الالكتروني.

بحوث مقترحة وتوصيات :

١- تطوير برامج الوقاية والتدخل التربوية والاجتماعية المحددة التي تأخذ في الاعتبار ظاهرة التنمر الإلكتروني والآثار السلبية لاستخدام الإنترنت.

٢- الاهتمام بعمل برامج تدريبية للطلاب للتعرف على كيفية استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتخلص من الانفعالات السالبة.

٣- دراسة نمذجة العلاقات السببية بين التنمر الإلكتروني والتنظيم الانفعالي وعادات العقل.

٤- عمل برنامج قائم على تنمية عادات العقل وأثره فى خفض التنمر الإلكتروني.

المراجع

- أحمد على طلب.(٢٠١٧)تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة . **دراسات نفسية** ،٢٧(٢)،٢٠٥-٢٥٣.
- اسلام عبد الحفيظ عمارة .(٢٠١٧). التنمر التقليدي والالكتروني بين طلاب التعليم ماقبل الجامعي ، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ،٨٦، ٥١٣-٥٤٨.
- أمل يوسف عبدالله العمار(٢٠١٧).الاتجاهات نحو الأنماط المستجدة من التنمر الإلكتروني وعلاقتها بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. **مجلة الدراسة العلمي في التربية**، جامعة عين شمس،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢(١٨)،٣٣١-٣٦٦.
- امنية ابراهيم الشناوي .(٢٠١٤).الكفاءة السيكومترية لمقياس التنمر الالكتروني (المتنمر –الضحية) .**مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية (الدراسات النفسية والاجتماعية)**،كلية الاداب، جامعة المنوفية ، ١،١١-٥٠.
- أمينة بهلول مصطفى .(٢٠١٠). فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجدانى و عادات العقل المنتجة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي،**رسالة دكتوراه**،معهد الدراسات التربوية،جامعة القاهرة.
- اندرو ماثيوز.(٢٠٠٥). **كن سعيدا** .الرياض، مكتبة جرير.
- إيمان احمد خميس .(٢٠١٨).فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة ، **مجلة الطفولة والتربية** ،١٠(٣٦)،١١٩-١٧٩.
- باربارا كيسر ، جودي راسمنسكي .(٢٠١٢). **سلوك التحدي لدى الأطفال الصغار الفهم والوقاية والاستجابة الفاعلة** .الرياض ، مكتب التربية العربي لدول الخليج.
- تهاني عبد الرحمن المزيني.(٢٠١٧). فاعلية التعلم التأملي في تنمية عادات العقل والذات الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا، **مجلةالشمال للعلوم الانسانية** ،جامعة الحدود الشمالية ،٢(٢)،١٣٣-١٦٥.
- حسام احمد ابوسيف .(٢٠١٥).مهارات عادات العقل عبر مراحل عمرية مختلفة : دراسة مقارنة ، **الجمعية المصرية للدراسات النفسية** ،٢٥(٣٧)، ١٠١-١٤٠.
- حسام محمد مازن.(٢٠١١). عادات العقل واستراتيجيات تفعيلها. **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج – كلية التربية،٣٣١،٢٩-٣٥٤.

- حنان فوزي أبو العلا .(٢٠١٧).فعالية الارشاد الانتقائي في خفض مستوى التنمر الالكتروني لدى عينة من المراهقين :دراسة وصفية–ارشادية ،**مجلة كلية التربية** ،جامعة أسيوط ،٣٣(٦)،٥٢٧–٥٦٣.
- حيدر يعقوب .(٢٠١١).التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالي ، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر **الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب ،١٥—١٦ تشرين الأول** ، بغداد.
- خالد محمد الرابغى.(٢٠١٥).**عادات العقل ودافعية الإنجاز** .عمان :مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- سميرة محمد شند ، ايمان لطفي ابراهيم ، وسام سمير الزحلان .(٢٠١٩) الخصائص السيكومترية لمقياس عادات العقل لطلبة المرحلة الثانوية ،**مجلة الارشاد النفسي**، جامعة عين شمس ،٢٧ ، ٣١١–٣٤٠.
- سمير عريان.(٢٠١٠). عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعي المطلوبة لمعلم الفلسفة والاجتماع في القرن الحادي والعشرين.**دراسات في المناهج وطرق** التدريس.٤٠،١٥٥–٨٧.
- سناء لطيف حسونة.(٢٠١٥). دراسة مقارنة في التنمر الالكتروني لدى طلبة المارحل (المتوسطة والاعدادية والجامعية)، **مجلة كلية التربية** ،جامعة المستنصرية،٢٢٣،٤–٢٥٠.
- سهام علي عليوة.(٢٠١٨).استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين: دراسة سيكومترية اكلينيكية ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة بنها ،٢٩(١١٦)،١–٦٦.
- سوسن جرادين ، ومحمد الرفوع .(٢٠١١)دراسة عادات العقل لدى طلبة الجامعة من حيث علاقتها بمتغيرات الخبرة الجامعية والكلية والتوع الاجتماعي .**المجلة التربوية بالكويت** ،٢٥(١٠١)، ٢٤٧–٢٨٣ .
- عادل سيد عبادي .(٢٠١٨).استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتنمر لدى كل من المتنمرين وضحايا التنمر والعاديين من المراهقين .**مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية** ،كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ،١٤، ١–٣٥.
- عبد العزيز السيد الشخص ، محمود محمد الطنطاوي ، وظافر مشبب الشهراني .(٢٠١٥). مقياس عادات العقل لمرحلة المراهقة.**مجلة كلية التربية** ،جامعة عين شمس، ٤(٣٩)،٤٥٦– ٥٢٢.
- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (٢٠١٧).دوافع التنمر الإلكترونى لدى أطفال المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية . **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ،البحرين ، ١٨(٢)،٢٤٣–٢٦٨.

- فاتن طلعت قنصوة .(٢٠١٣).التنظيم الوجداني كمتغير معدل للعلاقة بين معالجة المعلومات الاجتماعية والمشاغبة لدى عينة من المراهقين ذوي صعوبات تعلم القراءة .**مجلة كلية الآداب**،١١٠،٥-١٦٢.
- فاتن طلعت قنصوة.(٢٠١٧).تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. **دراسات نفسية** ،٢٧(٢)،٢٠٥-٢٥٣.
- فضيلة الفضلي .(٢٠١٣).عادات العقل المنبئة بكفاءة الذات الاكاديمية لدى طلبة كلية التربية – جامعة الكويت . **مجلة الطفولة والتربية** ، كلية رياض الأطفال ،جامعة الإسكندرية، ٥(١٥)،٤٣٧-٤٨٧.
- كوستا، آرثر؛ وكاليك، بينا. (a٢٠٠٣). **استكشاف وتقصي عادات العقل**. ترجمة مدارس الظهران الأهلية، الدمام، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.
- كوستا، آرثر؛ وكاليك، بينا. (b٢٠٠٣). **تفعيل واشغال عادات العقل**. ترجمة مدارس الظهران الأهلية، الدمام، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.
- محمد بكر نوفل .(٢٠٠٨). **تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل** .عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمد عبد الرؤف عبد ربه (٢٠١٦). عادات العقل المنبئة بالتفكير الجانبي.**دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ، رابطة التربويين العرب ،٥٢١،٧٧-٥٧٥.
- مندور فتح الله (٢٠١١). م). فعالية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدينة عنيزة بالمملكة العربية السعودية ، **المجلة التربوية** ، الكويت (٩٨)، ١٤٥-١٩٩.
- مهدي الطاهر.(٢٠٠٩). أثر تطبيق نظام الجودة التعليمية في تنمية قدرات التفكير الابتكاري وزيادة التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول المتوسط، بمدينة سهيات بالمنطقة الشرقية، **رسالة ماجستير** ، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- نجلاء محمد فارس.(٢٠١٣).فاعلية التعلم الالكتروني الموجه ذاتيا فى تنمية مفاهيم الحماية من التعدي الالكتروني والقدرة على التنظيم الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة جنوب الوادي،**مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط،٢٩(٢)، ٢٣٢-٢٧٩.
- نسرين البراهمة (٢٠١٧).التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك .**رسالة ماجستير** ،كلية التربية، جامعة اليرموك ، الاردن.

- هالة خير سناري .(٢٠١٠). بعض المتغيارت النفسية لدى ضحايا التنمر المدرسي في المرحلة الابتدائية. مجلة **دارسات تربوية واجتماعية** ، كلية التربية– جامعة حلوان،١٦(٢)،١٣٧–١٧٠.
- هشام عبد الفتاح المكانين، نجاتي احمد حسن ، غالب محمد الجباري.(٢٠١٨).التنمر الالكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء ، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية** ،١٢(١)،١٧٩–١٩٧.
- يوسف جلال ابو المعاطي .(٢٠٠٤). . مدى فعالية مجموعات التعلم التعاونية فى تنمية القدرة على الاستدلال الرمزى واللفظى و بعض العادات العقلية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، **مجلة كلية التربية بالمنصورة**،٦٥ ،٣١٣–٣٤١.

– يوسف قطامي وأميمة عمور.(٢٠٠٥). **عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق**، عمان، دار الفكر.

- Adiyanti,M,G., Nugraheni,A,A., Yuliawanti,R., Ragasukmasuci ,L,B. & Maharani,M. (2019): Emotion regulation and empathy as mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents, **International Journal of Adolescence and Youth,** DOI: 10.1080/02673843.2019.1614079
- Ang,R.P.,&Goh,D.H.(2010).Cyber bullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender. **Child Psychiatry &Human Development,**41(4),387-397.
- Aricak, T. O. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. **Eurasian Journal of Educational Research**, 34, 167–184.
- Babkirk ,S.,Rios,V & Dennis,T. (2015). The Late Positive Potential Predicts Emotion Regulation Strategy Use in School-Aged Children Concurrently and Two Years Later.**Developmental science**,18(5),832-841.
- Belsey, B. (2004). **Cyberbullying.** Retrieved from http://www.billbelsey.com/?cat=13
- Buffy, F & Dianne, O. (2009). Cyberbullying: A literature Review. Paper presented at the **Annual Meeting of the Louisiana Education Research Association Lafayette.**
- Cabello,R,Salguero, J.M., Fernandez, B.P.& Gross, J.J., (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. **European Journal of Psychological Assessement,** 29,(4),234-24.
- Campbell, J (2006). Theorising Habits of Mind as a framework for Learning. Paper Presented at the **Australian Association for Research in Education (AARE) Annual Conference Adelaide**. Central Queensland University.

- Costa, A. & Kallick, B (2000) . **Discovering and Exploring Habits of Mind,** Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Costa, A.,& Kallick, B. (2009). **Habits of Mind Across the Curriculum: Practical and Creative Strategies for Teachers**. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD)
- Costa,A.(2008). Describing the Habits of Mind.Costa & kellick (ed). **Learning and Leading with Habits of Mind: 16 essential characteristic for success**.USA, Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Costa,E. ,Freire ,M.,Ferreira – Santos,F.(2016). Examination of adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: associations with diverse psychological symptoms in college students,**psychological study** ,58(1),59-73.
- Covey, S. (2007). **The Seven Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic**. New York: Simon & Schuster
- Crosslin, K. , Crosslin, M. (2014). Cyberbullying at a Texas University - A mixed methods approach to examining online aggression. **Texas Public Health Journal,** 66 (3), 26-31.
- D. Alvarez-García.,J.C. Nú~nez., A. Barreiro-Collazo.& T. García.(2017).Validation of the cybervictimization questionnaire (CYVIC) for adolescents. **Computers in Human Behavior**, 70, 270-281.
- Daniels, H. (1994). **Literature Circles: Voice & Choice in the Student-Centered Classroom.** New York: Sten house Publishers.
- Delgado, B.; García-Fernández, J.M.; Rubio, E.(2019). Cyberbullying, Aggressiveness, and Emotional Intelligence in Adolescence. Int. J. Environ. Res. Public Health , 16, 5079,1-14.
- Dilmac, B. (2009). Psychological needs as a predictor of cyber bullying: A preliminary report on college students. **Educational Sciences: Theory and Practice,** 9, 1307-1325.
- Droulers,O ,Lacoste-Badie,S,& Malek,F.(2015).Age-Related Differences in Emotion Regulation within the context of sadand happy TV programs.**Psychology &Marketing ,**32(8),795-807.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Maszk, P., Smith, M., O'Boyle, C., & Suh, K. (1994). The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. **Journal of Personality and Social Psychology,** *66*(4), 776–797.

- Eslea, M., Menesini, E., Morita, Y., O'Moore, M., Moramerchan, J., Pereira, B. & Smith, P. (2004). Friendship and loneliness among bullies and victims: data from seven countries. **Aggressive Behavior,** 30(1),71-83.
- Farmer,A & Kashdan,T. (2012). Social Anxiety and Emotion Regulation in Daily Life: Spillover Effects on Positive and Negative Social Events. **Cognitive behaviour therapy** ,41(2):152-62.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. **European Journal of Psychological Assessment,** *23*(3), 141–149.
- Ghamrawi, N., & Jammal, K. (2013). Cyberbullying in Schools: A New Technique for an Old Practice! Leadership Awareness versus School Reality. **Global Advanced Research Journal of Educational Research and Review,** 2, 246-253.
- Grigg,D.,W.(2010). Cyber-Aggression: Definition and Concept of Cyberbullying. **Australian Journal of Guidance & Counselling**,20(2),143-156.
- Golman, D., (1995b): **Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ**, New York: Bloomsbury Books .

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 26(1), 41-54.

- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. **Journal of Personality and Social Psychology,** 74, 224–237.
- Gross,J.(2002).**Emotional Regulation: Affective, Cognitive and Social consequences,** Cambridge Universit.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology,** 85, 348– 362.
- Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. **Handbook of Emotion Regulation**, 3–24.
- Gultone, E. & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): Psychometric Evaluation**. J. of Assessment Evaluation,** 24,(2), 409-417.
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P.,Ennis ,H.,Scott,S.D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of

cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. **JAMA pediatrics,** 169(8), 770-777.

- Hyerle, D (1999). **Visual tools and Technologies.** Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Lacey,B.(2007). Social aggression: a study of internet harassment .**Phd,** Long Island University.
- Li,Q&Fung,T.(2012). Predicting Student Behaviors Cyberbullies, Cybervictims, and Bystanders. Li,Q., Cross,D.& Smith,K,P(ed). **Cyberbullying in the Global Playground: Research from International Perspectives,**UK, Blackwell Publishing Ltd,99-114.
- Li,Q. (2010) Cyberbullying in High Schools: A Study of Students' Behaviors and Beliefs about This New Phenomenon, **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**, 19:4, 372-392, DOI: 10.1080/10926771003788979.
- Martínez-Monteagudo,M., Delgado,B., García-Fernández,J.& Rubio,E. (2019). Cyberbullying, Aggressiveness, and Emotional Intelligence in Adolescence. **Int. J. Environ. Res. Public Health** , 16, 5079; doi:10.3390/ijerph16245079
- Marzano, R; Pickering, D. G. & Pollock,J. (2001). **Classroom instruction that works :Research –based strategies for increasing student achievement** .Alexandria ,VA, ASCD publisher.
- Messias, E., Kindrick, K., & Castro, J. (2014). School bullying, cyberbullying, or both: correlates of teen suicidality in the 2011 CDC Youth Risk Behavior Survey. **Comprehensive psychiatry,** 55(5), 1063-1068.
- Mirsky,E.L.,&Omar,H.A.(2015).Cyber bullying in adolescents: The prevalence of mental disorders and suicidal behavior .**International Journal of Child and Adolescent Health** ,8(1),37-39.
- Mishna, F., Khoury-Kassabri, M.,Gadalla , T., &Daciuk, J. (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: victims, bullies and bully - victims . **Children and Youth Services Review** , 34 , 63-70.
- Olweus, D. (1999). Sweden. In K. P. Smith, J. M. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (Eds.), **The nature of school bullying: A cross-national perspective** . London: Routledge,7-27.
- Olweus, D.(2001). Peer harassment : Acritcal analysis and some important issues. In J. Juvonen & S. Graham (Eds), **Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized,** New York, Guilford,3-20.

- O'Neill, J. J. (2015). A Correlational Study Examining the Relationship between Attachment Styles and Emotion Regulation in Adult Inpatient Marijuana Users. **doctoral dissertation**, Grand Canyon University.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the school yard: A preliminary look at cyberbullying. **Youth Violence and Juvenile Justice,** 4(2), 148-169. doi:10.1177/1541204006286288
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. **Deviant Behavior**, 29, 129–156
- Pellegrini, A. D. (2017). Bullies and victims in school. A review call for research. **Journal of Applied Developmental Psychology,** 19, 165-176.
- Perkins, D; Tishman, S (1998). **Dispositional aspects of intelligence**, retrieved from: http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.25.2525&rep=rep1&type=pdf
- Perren ,S., Dooley, J., Shaw, T.& Cross, D.(2010).Bullying in school and cyberspace: Associationswith depressive symptoms in Swiss andAustralian adolescents. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**.4(28). Doi:10.1186/1753-2000-4-28.
- Seizer, T; Meier, D (2007): **Habits of Mind (on-line)**. Retrieved from: http://www.essntialschools.org .
- Semplonius, T., Good, M. & Willoughby, T.(2015). Religious and Non-religious Activity Engagement as Assets in Promoting Social Ties Throughout University: The Role of Emotion Regulation. **J Youth Adolescence,** 44, 1592–1606.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyber bullying: Another Main Type of Bullying? Scandinavian **Journal of Psychology,** 49, 147-154.
- Smith, P. K. (2011). Cyberbullying and cyber aggression. In S. R. Jimerson, A. B. Nickerson, M. J. Mayer, & M. J. Furlong (Eds.), **Handbook of school**

violence and school safety: International research and practice. New York: Routledge.

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. **Journal of Child Psychology & Psychiatry,** 49, 376–385.
- Thompson, R. S. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. **Emotion Review,** 3(1), 53-61.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critcal review and synthesis of research on cyberbullying victimization. **Computers in Human Behavior**, 26, 277-287. doi: 10.1016/j.chb.2009.11.014
- Urry, H.L.(2009). Using reappraisal to regulate unpleasant emotional episodes: goals and timing matter. **Emotion,**9(6),782-797.
- Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying among youngsters: Profiles of bullies and victims. **New Media & Society,**11, 1349–1371.
- Willard, N. (2007). Educator's guide to cyberbullying and cyberthreats. Retrieved from **http://www.cyberbully.org/cyberbully/docs/cbcteducator.pdf**