

**فاعلية برنامج إرشادي لتحسين تقدير الذات لدى ضحايا
التنمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية**

The Effectiveness of a Counseling Program in improving
Self -Esteem among Victims of Primary School Bullying

إعداد

أ/ نورا فتحي محمد التريسي

إشراف

د/ كريمة محمود عوض

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

أ.د/ نعيمة جمال شمس

أستاذة الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ ضحايا التنمر المدرسي في المرحلة الابتدائية، وقد تكونت عينة الدراسة في شكلها النهائي من (٢٤) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية، وتراوح أعمارهم من (٩ - ١٢) عامًا بمتوسط عمري (١٠,٥) عام وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتان أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) تلميذاً وتلميذة، وإستخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات إعداد (سناء فراج عثمان، ٢٠١٤)، مقياس ضحايا التنمر المدرسي للمرحلة الابتدائية (إعداد / الباحثة)، البرنامج الإرشادي (إعداد / الباحثة)، أسفرت نتائج الدراسة علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي، وأيضاً أوضحت النتائج علي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج.

الكلمات المفتاحية: ضحايا التنمر المدرسي - تقدير الذات - البرنامج الإرشادي.

Abstract:

This current study aims at Evaluating the effectiveness of a counseling program to improve self-esteem among the bullying victims of primary school bullying , the participants of the study include (24) children (male - female) primary from grad4 to grad 6 and ranged in age from (9-12) years, divided into an experimental and a control group officer of (12) pupils for each. The reasearcher used the experimental one study group method ,and used The tools of (self-esteem) Scale prepared by (Sana Faraj Osman, 2014) ,and Scale for the bullying victims (prepared by the reasearcher), The counseling program (prepared by the researcher, The study Result: study confirmed the existence of statistically significant differences between the average grades of students of the experimental group and the grades of the group controlled in the distance measurement on the measure of self-esteem in favor of the experimental group and the presence of statistically significant differences between the average grades of students of the experimental group in the tribal and distance measurements on the dimensions of the self-assessment measure in favor of the distance measurement.

Key words : Bullying victims - Self -Esteem - Counseling Program

مقدمة البحث:

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان حيث تتشكل فيها شخصية الطفل وتكمن أهميتها في كونها مرحلة إعداد الطفل للحياة المستقبلية ، لذا فالإهتمام بمرحلة الطفولة من الأساسيات التي تسعى لها جميع دول العالم ، حيث أن أطفال اليوم هم رجال المستقبل وأساس المجتمع.

ومن المشاكل التي يتعرض لها الاطفال وتؤثر عليهم سلبيًا ما يُسمى بسلوك التمر، الذي يؤثر خصوصًا علي الطالب في جميع المجالات وعلي النظام المدرسي بشكل عام ، وفي ظل ثورة الإتصالات والإنفجار المعرفي والمعلوماتي أصبحت ظاهرة أكثر شيوعًا في الوقت الراهن ، الأمر الذي يُحتم علي المختصين والباحثين والمربين والمعلمين أن تهتم بهذه الظاهرة علي الصبحين محمد القضاة (٢٠١٣ ، ص ٣).

وتؤكد مني الدهان (٢٠١٨ ، ص ١٥) أن التمر يزداد حجمًا وأسلوبًا وخصوصًا مع زيادة العنف الاسري ضد الاطفال، حيث أنه ينتشر بمعدلات عالية في العديد من أنحاء العالم ؛ نظرًا لمشاهدة العنف الموجود في الافلام التليفزيونية حيث يعد التليفزيون بيئة خصبة للتعلم والتقليد وترى هند عباس (٢٠٢٠ ، ص ٥) التمر المدرسي ظاهرة بات العالم كله يشتهي منها ويعاني من ويلاتها، ويبحث المهتمون فيه بالعملية التربوية وبنشأة الأجيال سبل علاجها لخطورتها، وذلك منذ وقت طويل، وتلقى تلك الظاهرة اهتمامًا غير عادي من المهتمين بقضايا ومشكلات التربية والتعليم في جميع أنحاء العالم.

لذا اهتم الباحثون التربويون والنفسيون بموضوع التمر لما له من آثار سلبية طويلة الأمد علي كل من المتمتع و ضحية التمر (Volk, Veenstra & Espelage (2017, p 35) ويعد تقدير الذات أحد المداخل الإيجابية لعلاج التمر والضحايا من خلال تنمية قدرات الفرد الذاتية ووعيه الداخلي، إقامة علاقات إجتماعية ناجحة، وبقدر ما يتوافر للفرد من توافق ونظرة إيجابية للحياة بقدر ما يتمتع بدرجات مرتفعة من تقدير الذات

ثانياً: مشكلة الدراسة

أظهر (Stephen, 2004 , p 40) في دراسته إلي أن ٢٢,٦% من الأطفال في سن الطفولة يمثلون ضحايا تتمر من أقرانهم ، بينما الأطفال الأصغر سناً أكثر عرضة لتتمر أقرانهم عليهم فهم يتعرضون للإعتداء ممن هم في نفس مرحلتهم العمرية ، وهم أيضاً في خطر التعرض للإعتداء من أقرانهم الأكبر سناً.

وهذا ما أكدت نتائج المسح القومي في الولايات المتحدة الأمريكية عام (٢٠١٦) وجدت أن أكثر من (٢١%) تقريباً من طلاب المدارس في الفئة العمرية من (١٠ - ١٨) سنة قد تعرضوا للتتمر في المدرسة وأن التتمر أصبح منتشرًا علي نطاق كبير في المنازل والعمل والشوارع .

أوضحت دراسة (Demirbag, etal., 2017) أن للتتمر أشكالاً مختلفة ومنها التتمر اللفظي يحدث بنسبة (١٤,١%) ، التتمر البدني بنسبة (١١,٧%) بينما التتمر الانفعالي (٧,٣%) وأخيراً التتمر الجنسي الصريح أقلهم حدوثاً بنسبة (٤,٢%) وأن للضحايا مشكلات نفسية وإجتماعية وتحصيلية متعددة وأهمها تدني تقدير الذات التي من شأنها أن تؤثر علي الطالب ضحية التتمر للفترات اللاحقة من حياته

كما أوضحت التقارير التي أصدرتها منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم (اليونسكو) في عام ٢٠١٨ ضد العنف ضد الأطفال أن ما يقارب ١٣٠ مليون طالباً في المدرسة يشتك من التتمر مرة كل شهر علي الأقل ، وخصوصاً شمال أفريقيا حيث قدم ٤٢,٧% من الطلاب شكاوي ضد التتمر بأشكاله المختلفة ، أما الشرق الأوسط فقد مثلت النسبة ٤١,١% وهي أعلى من نسب أوروبا (اليونيسيف ، ٢٠١٨) .

وأكدت الدراسات تأثير التتمر السلبي علي ضحاياه حيث أن الطفل ضحية التتمر يعاني من الوحدة النفسية ، تدني تقدير الذات هاله إسماعيل (٢٠١٠) والخوف من الذهاب للمدرسة وفقدان الأمن النفسي سيد البهاص (٢٠١٢) شعور بالدونية والقلق الإجتماعي تحية عبدالعال (٢٠٠٦) ؛ Syah (2020) كما تتعدي آثار التتمر الضارة للمتمتم والضحية بل إلي المناخ المدرسي العام (مصطفى مظلوم (٢٠٠٧)

وحديثاً قام كلا من (Han, Kang ,Choe & Kim (2020) بدراسة للمقارنة بين بعض دول العالم المختلفة في حساب نسب وقوع التلاميذ ضحايا للتتمر عن طريق المسح المقطعي الدولي فوجد أن اليابان أقل دولة في نسب وقوع الاطفال ضحايا التتمر بنسبة تتراوح بين (7,5 - 35,8) %، تاوان (10 - 50) %، بينما زادت نسبة التعرض للتتمر الي (2 - 61,7) % في الولايات المتحدة الامريكية (US)، وهونج كونج (8 - 62) %، وتخطت هذه النسبة في كوريا الجنوبية الي (4-64,4 2,4) % ، بينما زادت الي أقصى نسب لها في الصين لتصل الي (2 - 66) %، حيث راعت الدراسة الظروف الثقافية ذات الصلة بسلوك التتمر، الانتماء للمدرسة، وتأثير دور الوالدين وملاحم الإيذاء نفسه .

لذا تسعى الدراسة الحالية الي تقديم برنامج إرشادي لتحسين تقدير الذات لدي أطفال ضحايا التتمر في المرحلة الابتدائية .

ومن خلال العرض السابق لأبعاد المشكلة تتبلور المشكلة في الإجابة على الأسئلة الآتية :-

س ١: هل توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية

س ٢: هل توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي علي أبعاد مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

س ٣: توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي علي مقياس تقدير الذات بعد مرور فترة علي تطبيق البرنامج

ثالثاً: أهداف الدراسة

- إختبار فعالية برنامج ارشادي في تحسين تقدير الذات لدي تلاميذ ضحايا التتمر المدرسي من خلال إكساب التلاميذ بعض المهارات مثل تقديم الذات والتدريب علي الاسترخاء وحل المشكلات ، و العمل علي اهتمام التلميذ بمظهرة الجسمي والشخصي والاجتماعي والتفاعل مع الاخرين ، ورفع الوعي الديني للتلاميذ لتحسين تقدير الذات الأخلاقي له .
- التحقق من إستمرار فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم بعد توقفه (خلال فترة المتابعة) فيما يتعلق بتحسين تقدير الذات لدي ضحايا التتمر .

رابعاً: أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية المتغيرات التي سوف تتناولها وهي ثلاث متغيرات وهي ضحايا التتمر وتقدير الذات والبرنامج الإرشادي المقدم وتنقسم إلي أهميتين:-
١- : الأهمية النظرية:

تتمثل أهمية الدراسة في تناول متغير نفسي شخصي وهو التتمر المدرسي و تدني تقدير الذات لدي الأطفال ضحايا للتتمر داخل المدرسة والذي أصبح ظاهرة تهدد المجتمع ويمثل خطر على أبنائنا.

٢- الأهمية التطبيقية:

أ) تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في مساعدة الأطفال ضحايا سلوك التتمر في تحسين تقدير الذات المتدني لديهم الذي يعانون منه، مما يجعل لديهم القدرة على التخلص من ممارسة سلوك التتمر عليهم ومواجهه الطفل المتمتر، وذلك من خلال برنامج ارشادي إنقائي يحتوى على بعض الفنيات المتنوعة التي تساعد على تحسين تقدير ذواتهم بنفسهم وتحسين الثقة بالنفس.

ب) كما يقدم البحث الحالي أداة جديدة وهي مقياس ضحايا التتمر للأطفال (٩- ١٢) عاما الذي من خلاله يمكن تحديد الطفل ضحية التتمر بأعباءة المختلفة وبالتالي يساعد في إعداد وتصميم البرامج والإستراتيجيات التي تعمل في مواجهه هذا القصور.

خامساً: مصطلحات الدراسة

الأطفال ضحايا التتمر المدرسي : هم " أشخاص لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم غالبا عندما يتعرضون للإساءة بأفعال سلبية من شخص أو مجموعة أشخاص أقوى منهم أو أكبر سنا أو حجما بنيه مبيته وبصورة متكررة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بهدف إكراههم علي فعل شئ والإنصياح لهم و فرض السيطرة عليهم ".
تقدير الذات:-

تعرفه ثناء فراج (٢٠١٤ ، ص ٤) بأنه تقييم من الفرد لذاته فيدل علي مدي فهمه وتقبله لذاته ، بحيث يشمل جميع جوانب الشخصية (عقلي - جسمي - نفسي - إجتماعي) وجميع أدوارها

، ويكون هذا التقدير إيجابياً أو سلبياً ويسعي الفرد لتحسين السلبى منه ، ولا بد أن يكون هذا التقييم واقعياً.

البرنامج الإرشادي:

يعرفه حامد زهران (٢٠٠٥ ، ص ١٩) بأنه " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم مؤسسة ما (المدرسة) مثلاً بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالإختبار الواعي المتعلم ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين " .

سادساً: الإطار النظري للدراسة:-

تمهيد:- يعتبر التنمر المدرسي من أحد أهم المشكلات التي تعاني منها معظم المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية في جميع أنحاء العالم فقد جذب سلوك التنمر الانتباه والوعي الإجتماعي نظراً لكثرة شيوعه بين الأطفال خلال العقدين الماضيين وهذا ما أكدته دراسة بسرا عبدالفتاح (٢٠١٩ ، ١٢) .

ويؤكد مجدي الدسوقي (٢٠١٦ ، ص ١٧) علي أنه " سلوك سلبى مقصود يتصف بالديمومة والإستمرارية من جانب المتمر لإلحاق الأذى بفرد آخر (ضحية أو متتمر عليه) وتكون هذه الأفعال السلبية لفظية ،جسمية ، نفسية ، إجتماعية بهدف إيذاؤه أو مضايقته أو عزله من المجموعة وإستبعاده من الأنشطة الجماعية ، ويشترط لحدوث هذا السلوك عدم التوازن في القوة بين المتمر والضحية (علاقة قوة غير متماثلة) أي صعوبة الدفاع هن نفسه "

ويعرف (Zych,etal.(2020,p 50) التنمر المدرسي بأنه " سلوك عدواني متكرر يرتكبه علي المدى الطويل بعض الطلاب علي أقرانهم الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم بسهولة ويستمر معهم عدة سنوات دراسية ويسبب لهم إجهاد، ويكون له عواقب خطيرة علي المدى القصير والطويل"

ركائز وشروط التنمر:

المشاركون في موقف التنمر:

إن لسلوك التنمر أطرافاً مختلفة مشاركون في هذا الموقف ويعتبرون من أساسيات هذا السلوك وبدونهم فلن يكون هناك ما يسمى بسلوك التنمر و هؤلاء المشاركون يمكن تلخيصهم كالآتي:-
المتنمر، الضحية، المتنمر/الضحية، وأخيرا المشاهدون ويمكننا ان نفصل ضحايا التنمر علي النحو التالي:-

ضحايا التنمر المدرسي (Bullying victims) :-

يعرف (Newman (2010,p 6 الضحية بأنه " ذلك الفرد الذي لا يستطيع الدفاع عن نفسه ويتعرض إلي الإيذاء البدني واللفظي من قبل المتنمر(المشاغب) ويعاني من العزلة والخوف والقلق وتدني تقدير الذات ".

أما هالة إسماعيل (٢٠١٠، ص ١٤٥) فتعرفهم بأنهم "مجموعة من الأطفال الذين تقع عليهم الإساءة من زملائهم سواء أكان ذلك بصورة فردية أو جماعية ، ويساء إليهم بصورة جسدية أو لفظية أو نفسية أو إجتماعية أو الكترونية أو دينيا وتكون الإساءة بشكل متكرر ومقصود وغالبا ما تكون الضحية أقل قوة من المتنمر ".

سمات الضحايا:-

يشير محمد أبو الفتوح (٢٠٠٦، ص ٢٠) أن ضحايا التنمر هم الطلبة الذين يعززون سلوك زملائهم المتنمرين ماديا وعاطفيا بعدم قدرتهم علي الدفاع عن أنفسهم أو إعطاءهم مصروفهم وموافقتهم لجميع طلبات المتنمر بسهولة وقد تظهر عليهم بعض العلامات الإجتماعية مثل العزلة و قلة الأصدقاء ويفتقرون إلي مهارات التواصل مع الأقران ولايشاركون كثيرا في الأنشطة ولديهم بعض الأعراض الأكاديمية مثل صعوبة طرح الأسئلة والتحصيل الدراسي المنخفض ولديهم تقدير ذات متدني وإحجام عن الذهاب للمدرسة ".

وتحدد أسماء مطر (٢٠١٦، ص ٦٣) أن الطفل ضحية سلوك التنمر يعاني من بعض الإضطرابات سواء الجسدية لضعف البنية أو زيادة الوزن أو إضطرابات نفسية كالإحباط والإكتئاب وإضطراب في النطق والكلام وعدم القدرة علي التواصل الفعال مع الآخرين مما يجعله عرضه لسلوك مشاغبة الأقران وومارسنهم عليه صور سلوك التنمر من ضرب وركل ودفع وألفاظ جارحة وإستبعاد.

أنماط الضحايا:-

للضحايا أنماطاً مختلفة وقد ميز الباحثون فيما بينهم تبعاً لحالة كل فرد فمثلاً:-

صنف (Wong , 2009 , p 86) ضحايا التنمر المدرسي إلي نمطين هما:-

الضحية السلبية (غير عدائي): وهو التلميذ المستسلم للمتتمر ولا يفعل شيئاً يستفز الآخرين وليس مسئولاً عن التعرض للتتمر ولا يدافع عن نفسه ودائم القلق والشك والخوف والحذر ويميل للبقاء والإستسلام.

الضحية المستفز (مبادر) وهو الذي يثير المتتمر بسلوكه مثل اللمس والحركات وهم أقلية وهم ذو مزاج حاد ونادراً ما ينسحبون من المواقف ويحبون التصنت والتلصص والفضول علي المتتمر مما يدفع المتتمر لإيذاءه ، و يأترون لأنفسهم في حالة الهجوم عليهم.

أنماط (أشكال) التنمر المدرسي

للتنمر أشكال وصور مختلفة وكثيرة ومستويات متعددة في درجة وشدة الإيذاء و منها ما هو ظاهر وما هو خفي: الظاهر الذي يتمثل في الآثار الجسمية والإهانات اللفظية للضحية ويمكن ملاحظتها والتعرف عليها بسهولة ومعرفة من قام بهذا الفعل، أما الخفي فيتمثل في الجانب اللفظي المكتوب، النفسي، الاجتماعي، الإلكتروني المنتشر هذه الأيام وفيما يلي توضيح هذه الأنماط:-

قام (Smith , 2001 , p 44) بتقسيم التنمر إلي أربع أبعاد رئيسية هي:-

١- التنمر الانفعالي (Emotional Bulling) ويتضمن كل من (الشتائم، التهديد، السخرية

من الضحية، الاستبعاد من الاقران، الازلال والتحدث باشاعات وقصص مزيفة ومخزية.

٢- التنمر الجسدي (Physical Bulling) ويشمل الضرب والاصطدام بالضحية وسرقة

ممتلكاته الخاصة ومضايقة القرص والدفع المتعمد.

٣- التنمر الجنسي (Sexual Bulling) ويتضمن التحرش الجنسي أو التلمس للأعضاء

الجنسية والتعليقات المخجلة عن الآخرين.

٤- التنمر العنصري ويتضمن السب والقذف للآخرين بصورة متعمدة لديانه أو النسب أو

مكانتهم الإجتماعيه.

أسباب حدوث التنمر:-

لقد تعددت العوامل التي تساهم في حدوث ظاهرة التنمر ووقوع الشخص ضحية للتنمر ومنها الأسباب الوراثية والمدرسية والأسرية و النفسية وأسباب تتعلق بالأقران أنفسهم وأسباب تتعلق بالمجتمع ووسائل الإعلام.

تقدير الذات (Self-Esteem)

يعد تقدير الذات أحد الأبعاد المهمة في الشخصية وتأثيرًا في السلوك، إذ لا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية دون أن تتضمن متغيراتها مفهوم تقدير الذات محمد عبد الوهاب (٢٠١١ ، ص ٧٠٨).

ويؤكد (Dabai 2016 ,p 353) أن تقدير الذات هو بمثابة استبصار الشخص لجوانب شخصيته وتقديره لقدراته ويظهر ذلك في الأعمال الموكلة له وفي الآراء التي يقدمها للآخرين في تقديره لهم وتقديرهم له وثقته بنفسه وميوله نحو ذاته وقدراته المختلفة.

ولخص عبد الرحمن سليمان (١٩٩٢، ص ٩٠) تقدير الذات بأنه " عبارة عن تقييم ما يقوم به الفرد نحو ذاته فضلاً عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية.

تعرف الباحثة تقدير الذات بأنه " التصورات والأفكار التي يتوقعها الفرد لنفسه نحو قدراته وإستعداداته (الإنفعالية ، المعرفية ، الجسمية ، الإجتماعية ، و الأخلاقية) كما يدركها هو بنفسه أو كما يدركها الآخرين سواء كان هذا التصور سلبي أم إيجابي فإذا كان إيجابي ستكون لديه تقديرات مرتفع وإذا كان سلبي سيكون لديه تقديرات منخفضة " .

أهمية تقدير الذات:-

يشير (Refandi 2018,p 20) أن تقدير الذات أمرًا ضروريًا من أجل سلامة الإنسان من جميع النواحي وخاصة الناحية النفسية إلي كونه ضرورة عاطفية ، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات لدي الطفل فسوف تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلي حد كبير مع عدم إشباع كثير من الحاجات الإنسانية الأساسية لديه، وتنمية تقدير الذات جزءًا مهمًا في التعليم أيضًا فهو قادر علي إكتشاف المفاهيم الذاتية الإيجابية في نفوس التلاميذ.

مستويات تقدير الذات:-**أ. تقدير الذات المرتفع وخصائص أفراده:-**

تشير فتحة ذيب (٢٠١٤ ، ص ٢٣) أن تقدير الذات المرتفع وسيلة تمكننا من التكيف مع المحيط الخارجي. فالطفل الذي تعرض لصعوبات مدرسية وكان يتمتع بتقدير مرتفع لذاته يستطيع استخدام إستراتيجيات مناسبة لحل المشكلات بينما الأفراد منخفضوا تقدير الذات فيستخدمون إستراتيجيات معاكسة في أغلب الأحيان عند تعرضهم لصعوبات مدرسية كالإنطواء علي النفس أو عدم الإفصاح عن مشاكلهم أو المبالغة في نقد الذات أو إنكار صعوباتهم.

يري كلا من محمد علي وتقوي عبد الرحمن (٢٠١٦ ، ص ١١٢) أن هناك بعض السمات العامة لذوي تقدير الذات المرتفع هي: سرعة الاندماج والإنتماء في أي مكان، كثرة الانتاجية، الكفاية الذاتية والشعور بالقيمة والتناؤل، القدرة علي مواجهة التحدي والواقعية في مواجهة عثرات النفس ، وقدرة التحكم في المشاعر.

ب. تقدير الذات المنخفض وخصائص أفراده:-

يتضح تقدير الذات السلبي من خلال أسلوب الفرد وتصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يجعلنا نقول أن ليس لديه تكاء اجتماعي أو الخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم تقدير الذات . سعديه بهادر (١٩٨٣ ، ص ٣٤)

ويشير كلا من Malik, & Varghese (2020,p 57) أن الاشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض يكون لديهم مشكلات كثيرة مثل القلق والتوتر والعدوانية والعزلة، الاكتئاب، مشاكل في عقد الصداقات وضعف الاداء الاكاديمي، وسلوكيات معادية للمجتمع، ومن الممكن ان يؤدي لتناول الكحول والمخدرات وأحياناً الانتحار.

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:-**أولاً:- العوامل الفطرية أو الفردية :- وتتمثل في:**

- (أ) - القدرات العقلية (ب) - الخصائص الجسمية (ج) - الأفكار الذاتية
- (د) - درجة النضج (هـ) - التطلعات الشخصية (و) - العمر والنوع
- (ي) - الوضع الاقتصادي والمهني

ثانياً: - العوامل الاجتماعية:

ويقصد بالعوامل الاجتماعية كل ما يحيط بالفرد ويؤثر في تكوينه لنفسه والتي تتمثل في التنشئة الأسرية والبيئية المحيطة فالإنسان نتاج للبيئة والتربية، فلا جدال في أن لكليهما تأثيراً على سلوك البشر وشخصياتهم ومن أهم هذه العوامل:-

١- الأسرة ٢- المدرسة ٣- المجتمع ٤- الأصدقاء

أبعاد تقدير الذات:-

يتكون تقدير الذات من بعدين أساسيين هما الكفاءة (Competence) والقيمة (Worth) حيث يتشكل تقدير الذات من خلال التفاعل ما بين الشعور بالكفاءة والشعور بالقيمة وكلا من هذين البعدين يعتمد علي الآخر مما يعطي تقدير الذات السمة الديناميكية (Murk , 1999).

أولاً:- البعد الأول (تقدير الذات المعرفي):-

لقد قام Simon & Simon (1975,p 100) بدراسة هدفت الي معرفة العلاقة بين تقدير

الذات والتحصيل الدراسي وتوصلت النتائج إلي:

وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي ، و تقدير الذات يعتبر المؤشر الأفضل للتحصيل الدراسي عند التلاميذ ، وأيضاً ضرورة الإهتمام والعناية بتقدير الذات لدي التلاميذ إذا أردنا تحسين إنجازهم الدراسي .

ثانياً:- البعد الثاني (تقدير الذات الجسمي):-

وقام (Mendelson , etal., 1995) بدراسة أبعاد تقدير الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدي بعض الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين (٨-١٦ عام) وتوصلت الدراسة إلي أن تقدير الذات الكلي لدي الأطفال يتأثر بكل من بعدي المظهر العام وتقدير الجسم المعزوم بالآخرين والوزن النسبي للذات يرتبط بتقدير الجسم

ثالثاً:- البعد الثالث (تقدير الذات الإجتماعي)

وتحدده سلوي علي (٢٠٠٩ ، ص ٤٨٤) بأنه كيف يري الفرد نفسه في هذا البعد في ضوء علاقته بالآخرين وكيفية رؤية الآخرين له ويتمثل في الإحترام والتقدير من الآخرين ،

والمشاركة الإجتماعية والتعبير عن الذات في وجود الآخرين ، والقبول والإستحسان من الآخرين والقدرة علي إقامة علاقة إجتماعية ناجحة بالآخرين.

رابعاً: البعد الإنفعالي:-

يؤكد (Tesser , 2004, p 185) علي وجود علاقة بين كلاً من تقدير الذات والإنفعالات حيث يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به ، فالإنفعالات تُغير من تقدير الفرد لذاته وبدوره يؤثر في الإنفعالات ، وتقدير الذات المرتفع يرتبط بالإنفعالات الإيجابية كالدافعية للإنجاز والرضا عن الحياة بينما تقدير الذات المنخفض يرتبط بالإنفعالات السلبية والسلوك السلبي فيقل من مقدرة الفرد علي مواجهة الصعاب والإحباطات.

خامساً: - تقدير الذات الأخلاقي (الوازع الديني):-

إن البداية الحقيقية للتربية الصحيحة وتكوين الشخصية ودعمها يكون من خلال الوازع الديني (الإيمان بالله والكتب والرسالات) فهو يتضمن القيم والأخلاق التي تعطي للحياة أهمية وقيمة ، والإيمان بالله يعطي الفرد قوة وثقة أثناء المحن والصعوبات ويستطيع التخلص من همومه وأحزانه فقال تعالي { ويضع عنهم إصرهم والأغلال التي كانت عليهم { الأعراف (١٥٧)

المحور الثالث:- البرنامج الإرشادي

ويحدده مهدي هجرس (٢٠٠٧، ص ٢٠) بمجموعة من الخدمات التي تتضمن النشاطات الإرشادية المختلفة، التي تهدف الي احداث تغيير معين في حالة أوموقف معين ما للفرد أو للجماعة وذلك من خلال إكتساب الخبرات الجديدة التي تساعد علي النمو العقلي، والمهني، الأكاديمي، وقد يشترك في تنفيذه جهات عدة ضمن المؤسسة التربوية والتعليمية. البرنامج الإرشادي إجرائياً:- هو " مجموعة الجلسات الإرشادية التي تقوم الباحثة بإعدادها في المدرسة لفئة الأطفال ضحايا التنمر المدرسي ".
سابعاً: الدراسات السابقة:

أولاً: - دراسات تناولت ضحايا التنمر وعلاقتة ببعض المتغيرات النفسية

قام (Hunter, etal. , 2007) بدراسة العلاقة بين التنمر وضحايا تنمر الأقران وهدفت الي معرفة مدي التشابه بين ضحايا تنمر الأقران بالمدارس والتنمر تجريبياً وإشتملت عينة الدراسة علي

(١٤٢٩) تلميذا من الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين (٨ - ١٣) عاما الذين يحضرون المدارس العامة الإسكتلندية وأستخدمت إستبيان ذاتي لتقييم التمر وضحايا التمر بالمدارس و مقياس الإكتئاب لبييرلسون (١٩٨١) ومقياس التكيف (WCCL) لهانتر (٢٠٠٠) وأسفرت النتائج عن أن ثلث التلاميذ تعرضوا للتمر من قبل أقرانهم وأظهر ضحايا التمر مستويات عالية من الشعور بالتهديد ومستويات منخفضة من السيطرة المتصورة كما أفادوا بأنهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة للتكيف وان المتممون أظهروا مستويات أعلى من أعراض الإكتئاب.

بينما قام سيد البهاص (٢٠١٢) بدراسة الأمن النفسي لدي التلاميذ المتممون وضحايا التمر المدرسي (دراسة سيكومترية - إكلينيكية) وهدفت الدراسة الي فهم طبيعة علاقة الأمن النفسي بالمتممين وضحاياهم واشتملت عينة الدراسة على (١٦٠) تلميذاً وتلميذة بالصفوف (الخامس الابتدائي - الثاني الإعدادي) بمتوسط عمري (١١.٩٣)، وتمثلت أدوات الدراسة المستخدمة في مقياس الأمن النفسي (إعداد الباحث)، ومقياس التمر/ الضحية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة بين درجات الأمن النفسي ودرجات كل من سلوك التمر وضحايا التمر وأيضا وإنخفاض تقدير الذات.

كما قام كلا من (Ang, Chong, Lee, Liew, Tang, Liew, 2018) بدراسة بعنوان تقدير الذات والميل نحو التمر لدي تلاميذ المدرسة الابتدائية وهدفت الدراسة الإستكشافية الي فهم كيف يدرك أطفال المرحلة الابتدائية سلوك التمر والكشف عن تقدير الذات وأثره علي خبرات التمرمع أطفال تتراوح أعمارهم ما بين (٧-١٢) عاماً، و أشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات و سلوك التمر وكشفت أيضاً أنواع التمر وهي البدني واللفظي، الإجماعي، التمر القائم علي النوع

وحدد أحمد بشير (٢٠٢٠) علاقة السلوك التوكيدي بالتمر لدي طلاب المرحلة الابتدائية، والتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في السلوك التوكيدي والتمر، وأبعاد السلوك التوكيدي المنبئة بالتمر والوقوع ضحية، حيث أجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٦٠) تلميذ وتلميذة (٨٢ ذكور، ٧٨ إناث) من الصف الرابع الي الصف السادس الابتدائي، طبق عليهم مقياس التمر

والسلوك التوكيدي (ترجمة وتعريب الباحث)، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السلوك التوكيدي والتمر للطلاب في بعد التعبير عن الذات والتمر الجنسي والجسمي

ثانياً: دراسات تناولت التمر وضحايا وعلاقته بتقدير الذات:-

فحص (Pollastri, Cardemil & O,Donnell,2010) طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك التمرري لدى المتمتمرين والضحايا وتألفت عينة الدراسة من (٣٠٧) طالباً في المرحلة المتوسطة، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين حدوث التمر وتقدير الذات المنخفض لدى الإناث، في حين أنه لم يتبين ارتباط بين سلوك التمر وتقدير الذات لدى الذكور، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التمر اللفظي في اتجاه الإناث.

كما كشفت دراسة هالة اسماعيل (٢٠١٠) عن بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التمر المدرسي في المرحلة الابتدائية وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين ضحايا التمر المدرسي ومتغيرات الدراسة وهي (حاله القلق وتقدير الذات والأمن النفسي والوحدة النفسية) ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ضحايا التمر المدرسي في ضوء المتغيرات موضوع الدراسة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٨) تلميذاً من الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي بمدينة قنا، يتراوح أعمارهم بين (٩-١٢) عاماً. وتم إستخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة وقد تمثلت أدوات الدراسة في (مقياس ضحايا التمر المدرسي،، قائمة تقدير الذات للأطفال، اختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين ضحايا التمر المدرسي والمتغيرات موضوع الدراسة (حالة وسمة قلق، تقدير الذات، الأمن النفسي، الوحدة النفسية).

وتعرفت دراسة مي خفاجة (٢٠٢٠) علي الفروق في تقدير الذات بين المتمتمرين وضحايا التمر لتلاميذ المرحلة الإعدادية حيث هدفت الدراسة الي فهم طبيعة علاقة تقدير الذات بالتمر للمتمتمرين أو الضحايا حيث إشمطت عينة الدراسة علي (٥٠) تلميذا وتلميذة بالمدارس الإعدادية بواقع (٢٥) ذكور و(٢٥) إناث وتم تطبيق مقياس تقدير الذات إعداد(أحمد متولي، ٢٠١٠) ؛ ومقياس التمر / الضحية إعداد (سيد البهاص ، ٢٠١٢) وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات وضحايا التمر ووجود تدني تقدير الذات لديهم ، وأيضاً

وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات التلاميذ المتميزين والضحايا في أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية لتقدير الذات.

ثالثاً: - دراسات تناولت البرامج المقدمة لإرشاد وعلاج المتميزين وضحايا التتمر.

قام (أحمد محمد أبو زيد، ٢٠١٤) بالتعرف علي فاعلية التدريب التوكيدي في تنمية قدرة ضحايا التتمر علي مواجهه سلوك التتمر، وتكونت عينة الدراسة من ١٥ تلميذاً من الذكور ذوي صعوبات التعلم بمدينة الرياض ، من الصف الخامس والسادس في المدي العمري من (١٠ - ١٢) عاماً متوسطي الذكاء، وتم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية (٨) تلاميذ وضابطة (٧) تلاميذ، وتم التحقق من التجانس بين المجموعتين في العمر والذكاء وسلوك ضحايا التتمر، واستخدم الباحث مقياس السلوك التوكيدي وقائمة الخبرات الشخصية والبرنامج التوكيدي الذي تكون من (٢٢) جلسة، وإحتوي البرنامج علي فنيات مختلفة مثل (لعب الدور - النمذجة - الاسترخاء - التعزيز - الواجب المنزلي)، وأسفرت النتائج عن فاعلية التدريب التوكيدي في تنمية قدرة ضحايا التتمر علي مواجهة سلوك التتمر .

كما قامت (هدى جمال محمد، ٢٠١٨) بقياس فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتوكيد الذات لدي عينة من الاطفال ضحايا التتمر المدرسي، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً من ضحايا التتمر مقسمين الي مجموعتين بالتساوي (١٥ تجريبية، ١٥ ضابطة) بمتوسط عمري (١٣) عاماً وطبقت مقياس توكيد الذات، مقياس التعرض للتتمر من اعداد الباحثة، وقامت بتطبيق البرنامج علي شهرين مكون من (١٦) جلسة، وأظهرت النتائج تحسن مستوي توكيد الذات لدي ضحايا التتمر بعد التعرض للبرنامج الارشادي، وأيضاً عدم وجود فروق دالة لدي افراد المجموعة التجريبية بعد متابعة تتبع البرنامج الارشادي بعد مرور فترة من الوقت.

وأجري كلا من (Utami, Wibowo, Japar , 2020) دراسة لتحسين تقدير الذات لدي طلاب ضحايا التتمر المدرسي عن طريق برنامج إرشادي قائم علي وقف الافكار السلبية وتقنيات التدريب التوكيدي، تكونت عينة الدراسة المبدئية من (٨٠) تلميذ بالصف العاشر لمعرفة الطلاب ضحايا التتمر ثم أختير من بينهم الطلاب الذين لديهم تقدير ذات متدني وإستخدمت الدراسة المنهج الكمي بالاضافة الي التصميم التجريبي، وإستخدمت الدراسة مقياس ضحايا التتمر المدرسي الذي

أعدّه (Olweus) ومقياس تقدير الذات لروزنبرج Rosenberg (١٩٦٥) وأسفرت النتائج عن أن التدخل بإستخدام إيقاف الأفكار السلبية والوعي بالتخلص من الأفكار الغير مرغوب فيها يزيد من تقدير الذات وأيضاً التدريب التوكيدي يزيد الثقة بالنفس من خلال تعليمهم التصرف الجيد وفقاً لإحتياجاتهم وقد أظهر فعاليته في تحسين تقدير الذات لدى ضحايا التمر.

ثامناً: فروض البحث:-

في ضوء مشكلة البحث والدراسات السابقة ، فإن البحث الحالي يسعى للتحقق من صحة الفروض التالية :-

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي أبعاد مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي علي مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس تقدير الذات بعد مرور شهر ونصف علي تطبيق البرنامج

تاسعاً: حدود الدراسة : وتتمثل في الآتى:

عينة الدراسة:

تألفت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من (٢٠٠) تلميذ وتلميذة بالصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي ببعض مدارس إدارة سرس الليان التعليمية (مدرسة محمد فريد الابتدائية والمدرسة النموذجية الابتدائية والسلام الابتدائية المشتركين) بحافظة المنوفية وذلك لتطبيق أدوات الدراسة وحساب الصدق والثبات و أيضاً حساب التحليل العاملي لمقياس ضحايا التمر المدرسي، ثم أختيرت العينة الأساسية للدراسة مختلفة عن عينة حساب الخصائص السيكومترية من بين عينة كلية قوامها (١٥٠) تلميذا وتلميذة و طبق عليهم مقياس ضحايا التمر المستخدم في هذه الدراسة (إعداد الباحثة) فظهر عدد (٣٨) من التلاميذ حصلوا علي درجات عالية

علي مقياس ضحايا تتمر تبعا لأبعاد المقياس المختلفة ، ثم تم تطبيق مقياس تقدير الذات إعداد (سناء فراج عثمان ، ٢٠١٤) علي هؤلاء الضحايا لمعرفة التلاميذ منخفضي تقدير الذات وكان عددهم (٢٤) وقد تم تقسيم العينة الفعلية عشوائياً إلى مجموعتين متجانستين بالتساوي على النحو التالي:-

مجموعة تجريبية وقوامها (١٢) تلميذا وتلميذة ، مجموعة ضابطة وقوامها (١٢) تلميذا وتلميذة بالصف الرابع والخامس والسادس بالمرحلة الابتدائية بمدرسة الشهيد المالكي بإدارة سرس اللبان التعليمية بمحافظة المنوفية وتم إختيارهم بمدرسة واحدة لسهولة تطبيق البرنامج ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٠,٥) عاماً وإنحراف معياري قدره (١.٤٦).

ب - أدوات الدراسة:

إشتملت أدوات الدراسة علي:

أولاً: مقياس تقدير الذات إعداد (سناء فراج عثمان ، ٢٠١٤).

تم الاستعانة بمقياس الباحثة (سناء عثمان، ٢٠١٤) لتقدير الذات وقد صممه مستقيده من كتابات الباحثين في المجال، ويتكون المقياس من خمسة أبعاد مكونه من (٦١) عبارة، وقد تم تعديله وحذفت (٢١) عبارة منهم كانت متشابهه في المعني وفقاً لآراء المحكمين، وأصبح (٤٠) عبارة في صورته النهائية ، وأبعاده هي:

- تقدير الذات الجسمي
- الرضا عن الذات
- تقدير الذات الإجتماعي
- تقدير الذات الأكاديمي
- الكفاءة الذاتية

١- صدق المقياس: قامت مصممه المقياس بعمل صدق وثبات للمقياس ومنها:-

أ - صدق المحكمين . ب - صدق الإتساق الداخلي .

٢- الثبات: تم حساب ثبات الإختبار بطريقتين:

الأولي: طريقة ألفا كرونباخ للثبات . ، الثانية: الثبات بالتجزئة النصفية.

وقد قامت الباحثة الحالية بعمل صدق وثبات لهذا المقياس مرة أخرى كالتالي:-

- أولاً: صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين وهما :

صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البُعد الذي تنتمي إليه والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس تقدير الذات

| معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد | بدرجة البُعد |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٣ | ٢ | ١ | ٣ | ٢ |
| **٠,٦٨٦ | **٠,٤٤٣ | **٠,٤٥٣ | **٠,٣١٣ | **٠,٣١٣ | **٠,٥٣٥ | **٠,٦٦٥ | **٠,٤٥٩ | **٠,٢٣٣ | **٠,٢٣٣ |
| **٠,٦٠٨ | **٠,٢٧٨ | **٠,٣١٣ | **٠,٥٧٩ | **٠,٣٣١ | **٠,٥٢١ | **٠,٤٥٩ | **٠,٢٣٣ | **٠,٢٣٣ | **٠,٢٣٣ |
| **٠,٢٥١ | **٠,٢٧٧ | **٠,٥٢٧ | **٠,٥١٠ | **٠,٥٢١ | **٠,٥٥٩ | **٠,٢٣٣ | **٠,٢٣٣ | **٠,٢٣٣ | **٠,٢٣٣ |
| **٠,٤٠٥ | **٠,٥٧٩ | **٠,٤٨٦ | **٠,٥٥٩ | **٠,٥٥٩ | **٠,٥٥٩ | **٠,٦١٤ | **٠,٦١٤ | **٠,٦١٤ | **٠,٦١٤ |
| **٠,٥٧٢ | **٠,٥١٦ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ | **٠,٥٠٢ |
| **٠,٥٦١ | **٠,٤٨٦ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ | **٠,٦٢٢ |
| **٠,٦٧٩ | **٠,٥٦٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ | **٠,٥٢٣ |
| **٠,٥٨٧ | **٠,٧٠١ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ | **٠,٦٥٨ |
| **٠,٦٣٦ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ | **٠,٤٩٩ |

** احصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مفردات مقياس تقدير الذات لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البُعد التي تنتمي إليها. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس تقدير الذات، وتم حساب مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس تقدير الذات

| البعد | الجسمي | الأكاديمي | الرضا عن الذات | الكفاءة الذاتية | الاجتماعي |
|-----------------|---------|-----------|----------------|-----------------|-----------|
| الجسمي | ١ | | | | |
| الأكاديمي | **٠.٧٠٣ | ١ | | | |
| الرضا عن الذات | **٠.٦٢٥ | **٠.٥١٤ | ١ | | |
| الكفاءة الذاتية | **٠.٦٤٧ | **٠.٦٧٣ | **٠.٦٣٨ | ١ | |
| الاجتماعي | **٠.٥٢٤ | **٠.٦٠٢ | **٠.٧٤٩ | **٠.٥٩٣ | ١ |
| المقياس ككل | **٠.٧٣٧ | **٠.٦٤٦ | **٠.٧٨٢ | **٠.٦١١ | **٠.٧٣١ |

** احصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

صدق المحك (الصدق التلازمي) :-

تم تطبيق مقياس (مقياس تقدير الذات لكوبر سمث ترجمة ليلي عبد الحميد عبدالحافظ الخاص بالمدسة علي ٥٠ تلميذ وتلميذة ويتكون المقياس من (٥٨) بند ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين واعتبارها مؤشراً لصدق المقياس حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين درجات المقياسين ٠.٧٤٨ وهي قيمة مرتفعة دالة احصائياً تشير الي صدق المقياس لارتباطه بعلاقة قوية بمقياس اخر صادق وثابت وبذلك يمكن القول أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصالح للتطبيق .

ثانياً : الثبات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين :

الأولي : طريقة ألفا كرونباخ للثبات.

الثانية : الثبات بالتجزئة النصفية:

ثانياً: مقياس ضحايا سلوك التنمر للأطفال (٩ - ١٢) (إعداد الباحثة).

ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالخطوات التالية:

إعداد الصورة الأولية للمقياس من خلال:-

مراجعة الكتب والمراجع والإطار النظري للدراسات السابقة الخاصة بسلوك التنمر والضحايا والإستفادة

منها في بناء المقياس وتحديد أبعاده وتحديد التعريفات الإجرائية للأبعاد.

الإطلاع على المقاييس الخاصة بسلوك التنمر و الضحايا والتي تضمنت أبعاداً أو عبارات تسهم في

بناء المقياس، والجدول التالي يوضح تلك المقاييس التي تم الإطلاع عليها و ساهمت في إعداد

مقياس الباحثة

جدوا (٥) المقاييس السابقة التي ساهمت في اعداد مقياس ضحايا التنمر

| م | المقياس | المؤلف | سنة النشر | أبعاد سلوك التنمر |
|----|--|----------------------|-----------|--|
| ١ | استبيان المشاغب / الضحية | أولويس Olweus | ١٩٩٣ | مباشر و غير مباشر |
| ٢ | سلوك المشاغبة / الضحية لدى المراهقين | هشام الخولي | ٢٠٠٤ | جسدي - لفظي-نفسى- جنسي |
| ٣ | سلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية | محمد كمال | ٢٠٠٦ | لفظي (مباشرة-غير مباشر) جسدي (مباشر - غير مباشر) |
| ٤ | ضحايا تنمر الأقران في البيئة المدرسية | تحية عبدالعال | ٢٠٠٦ | جسدي - لفظي - جنسي |
| ٦ | سلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية | أمل فوزى | ٢٠١٠ | اجتماعي/لفظي وغير لفظي/جسدي/الكثروني |
| ٨ | مقياس ضحية التنمر المدرسي لطلاب المرحلة العليا بكروك | أيمن الصرايرة | ٢٠١١ | لفظي - جسدي - اجتماعي |
| ٩ | مقياس ضحايا سلوك التنمر للثانوي | مصطفى مظلوم | ٢٠١١ | التعرض مباشر - التعرض غير مباشر |
| ١٠ | سلوك تنمر الأطفال | أميمة عبدالعزيز | ٢٠١٢ | اللفظية - الجسدية- غير اللفظية . |
| ١١ | مقياس ضحايا التنمر لأطفال أمراض الكلام | أسماء إبراهيم مطر | ٢٠١٦ | لفظي جسدي- اجتماعي- عنصري . |
| ١٢ | مقياس التنمر المدرسي للمرشدين والمرشحات | خولة عبد الرحيم غنيم | ٢٠٢٠ | جسمي- اجتماعي- لفظي- ممتلكات- الكتروني |

أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق وهي:- ١- صدق المحكمين
٢- الصدق العاملي.

يوضح الجدول (٦) البنود ذات التشعبات الدالة مع العوامل المستخلصة

| العدد | أرقام البنود | العامل |
|-------|---|-------------------|
| ١٣ | ٤٧ - ٤٠ - ٣٤ - ٢٩ - ٢١ - ١٨ - ١٦ - ١٣ - ١١ - ٩ - ٨ - ٤ - ٢ | التنمر الجسدي |
| ١٣ | ٥٧ - ٤٩ - ٣١ - ٢٨ - ٢٦ - ٢٥ - ٢٤ - ٢٢ - ١٩ - ١٧ - ١٤ - ١٢ - ٥ | التنمر الاجتماعي |
| ٩ | ٥١ - ٤٤ - ٣٨ - ٣٧ - ٣٥ - ٣٣ - ٣٠ - ٢٣ - ٣ | التنمر النفسي |
| ٨ | ٥٣ - ٥٠ - ٤٨ - ٤٦ - ٣٦ - ٢٧ - ١٥ - ١٠ | التنمر الجنسي |
| ٦ | ٥٥ - ٤٥ - ٤٣ - ٤٢ - ٣٢ - ٧ | التنمر العنصري |
| ٦ | ٥٩ - ٥٦ - ٥٤ - ٤١ - ٣٩ - ٢٠ | التنمر الإلكتروني |

١- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضحايا التنمر باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس
ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين:

الأولى: طريقة ألفا كرونباخ للثبات

الثانية: الثبات بالتجزئة النصفية:

٢ = البرنامج الإرشادي (إعداد / الباحثة).

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي إنتقائي ليكون الأداة الرئيسية لتحقيق أهداف الدراسة الحالية الذي يعتمد علي أساليب وفنيات إرشادية متنوعة تلتي جميعها لتحسين تقدير الذات لدي عينة من اطفال ضحايا التنمر المدرسي ، وإنطلاقاً من الإتجاه الإنتقائي الذي يعتمد علي فكرة أنه لا يوجد إتجاهاً إرشادياً أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها علي التعامل بنفس الدرجة والكفاءة والفاعلية مع الجوانب المتعددة للمسترشدين وشخصيتهم..

البرنامج الإرشادي لتحسين تقديرالذات لدي تلاميذ ضحاياالتنمر المدرسي(إعداد الباحثة)

اعتمدت الباحثة على مصادر عدة في بناء البرنامج ومنها ما يلي:

- من الإطار النظري و النظريات النفسية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع (التمر المدرسي وضحايا وتقدير الذات لديهم)
 - بعض البرامج الإرشادية التي تم اعدادها في إطار الدراسات والبحوث السابقة للتعامل مع ضحايا التمر .
 - البرامج الإرشادية المتصلة بموضوع تحسين تقدير الذات للأطفال .
 - آراء الأساتذة المحكمين في مجالات الصحة النفسية وعلم النفس التربوي حول موضوع البرنامج الإرشادي.
 - المقاييس والإختبارات السابقة في مجال الدراسة.
 - الدراسة التي تجريها الباحثة.
- تاسعا: - منهج الدراسة:

إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي ، وذلك للتحقق من الهدف الرئيسي للدراسة وهو دراسة أثر البرنامج الإرشادي (متغير مستقل) علي تحسين تقدير الذات (متغير تابع) لدى عينة من التلاميذ ضحايا سلوك التمر المدرسي ، وقد قامت الباحثة بتقسيم عينه الدراسة إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين، إحداهما تجريبية تم تعريضها للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) ، والأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج وقد خلت من دخول أي متغيرات.

عاشرا - الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م

فنيات البرنامج الإرشادي

- المناقشة والحوار (Group discussion): يعتبر أسلوب المناقشة والحوار من أهم الأساليب الفنية للإرشاد الجماعي، وهي إحدى الفنيات الهامة في معظم نظريات الإرشاد وهو أسلوب تعليمي مقصود بطريقة سليمة وبأسلوب منطقي عن طريق الحوار المباشر مع فرد أو مجموعة ويسمح لمشاركتهم الحوار الذي يساعدهم علي إكتساب مهارات التواصل اللفظي والاستماع الجيد للآخرين وتساعدهم علي تبادل الأفكار وتعديلها واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق الأهداف بطريقة أكثر واقعية . محمد الشناوي (١٩٩٤، ص ١٢١).

- **النمذجة أو التعلم بالنموذج أو القدوة (Modeling):** من الفنيات الهامة في عملية الإرشاد والتي تنتمي إلي نظرية التعلم الاجتماعي لـ (Banadura (1977,p29-45) وفيها يتخيل المتعلم نفسه مكان النموذج أو يلاحظ ما يصيبه من ثواب أو عقاب علي سلوكه والتعلم يحدث من خلال الربط المباشر بين سلوك النموذج والإستجابات الرمزية والحسية للملاحظ.
- **تقديم الذات (Self - presentation):** وتتمثل في تقديم الفرد بعض المعلومات عن نفسه أو صفاته الشخصية أو عن أسرته وأصدقائه للأطفال المشاركين في البرنامج (كمال الدسوقي (١٩٨٨، ص ١٦)
- **التدريب علي الإسترخاء (Relaxation):** يستخدم الإسترخاء كإستراتيجية مصاحبة للإستراتيجيات الأخرى حيث يعمل علي خفض التقلصات العضلية بالتحكم إرادياً ويساعد علي تحسين ضربات القلب والدم ، ويتعلم فيها التحكم في عضلات الجسم كاليدين والرجلين والتنفس بالشد مرة وبالإرتخاء مرة أخرى . حسين طاهر (١٩٩٩).
- **أسلوب حل المشكلات (Problem solving)**
يشير (حامد زهران (١٩٨٠ ، ص ٢٧٠) أن المرشد يساعد العميل في حل المشكلة بنفسه وخطوات حل المشكلات هي:- تحديد المشكلة، أسباب وأبعاد المشكلة، فرض الفروض، إستعراض محاولات حل المشكلة، توجيه المرشد للعميل بإقتراح لحل ممكن ومقبول إجتماعياً، وضع خطة لتنفيذ الحلول المناسبة ومرتبطة حسب الأولوية، المرشد يوجه العميل نحو الوصول لحل مناسب وأخيراً تنفيذ الخطة لحل المشكلة .
- **التدريب التوكيدي للذات (Self- affirmation):**
يري (Ahmed, et.al (2016 ,p 60 أن التدريب التوكيدي يهدف إلي مساعدة الأطفال وخصوصاً المُساء معاملتهم في تغيير صورة الذات والتعبير عن أنفسهم بسهولة والتعبير عن أفكارهم بشكل مناسب وهذا من شأنه أن يزيد من تقدير الذات لديهم وأيضاً يستخدم مع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة
- **لعب الدور (Role playing):** ويعتبر لعب الدور من أكثر فنيات التدريب التوكيدي شيوعاً فتمثيل الفرد للدور الذي يصعب القيام به في الواقع الفعلي قد يجعله أكثر درايةً وألفةً به

ويعتاد عليه وبالتالي تقل رهبته به في المواقف الطبيعية ويصبح أكثر وعياً بجوانب الصعوبة التي يجدها فيه ومن ثم يعمل علي تجنبها.

• تبادل الدور (Role reversal)

يأتي متزامناً مع لعب الدور وفيه يتم تدريب الفرد علي القيام بدور يخالف شخصيته مع التشجيع علي تبادل الأدوار وعكس الدور فيقوم الفرد (أ) بدور الفرد (ب) ثم يقوم كل منهما بعمل الدور الذي يقوم به الآخر. عبد الرحمن سليمان (١٩٩٤ ، ص٤٢٨).

• القصة (story)

هي أحداث ومواقف تُحكى علي شكل حكاية لها بداية وموضوع ونهاية لكي تنمي قدرة الطالب علي التخيل والإستماع الجيد للآخرين وتزيد من ثروته اللغوية

• التخيل (Imagery)

وهو إحدي فنيات الإتجاه العقلاني الإنفعالي لـ (أليس) ويشير محمد الشناوي (١٩٩٦ ، ص٤٩١) أن التخيل يستخدم لتقدير إدراك الفرد لمواقف المشكلة قبل وأثناء وبعد الإرشاد ويوجههم نحو الإسترخاء وإغلاق الأعين وتخيل موقف المشكلة مع التركيز علي أكبر عدد من الأحاسيس المرتبطة مع موقف معين للمشكلة بقدر الإمكان والإتصال بالمشاعر الداخلية للفرد والوعي بها.

• الوعظ الديني

تنتمي هذه الفنية للفنيات الإرشادية الدينية، ومن خلالها يتم عرض بعض السور والآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي لها علاقة بالجلسة، حيث أن الأطفال في هذه المرحلة يتعظون جيداً ويتشكل سلوكهم بطريقة أفضل بعد سماع القرآن والحديث عن السنة النبوية الشريفة.

• الأساليب الإحصائية.

باستخدام حزمة البرامج الإحصائية في العلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.25 استخدمت الباحثة في الدراسة

ما يلي:-

- التحليل الاحصائي الوصفي المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وأكبر درجة وأصغر درجة.

- معاملات الارتباط لسبيرمان ، _ التمثيل البياني بالأعمدة.
- اختبار ولكوكسون لدلالة الفرق بين درجات مجموعتين مرتبطتين (لا تتوافر بهم شروط القياس البارامتري)
- اختبار مان ويتي لدلالة الفرق بين درجات مجموعتين مستقلتين (لا تتوافر بهم شروط القياس البارامتري) ، _ اختبار التحليل البعدي لقياس حجم الأثر.

نتائج الدراسة:

- اختبار صحة الفرض الأول:
 - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية ورتب درجات الضابطة في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.
 - ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس، كما يوضحها الجدول التالي :
- جدول (٧) الاحصاءات الوصفية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس

| الدرجة الكلية | أكبر درجة | أصغر درجة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المجموعة | البعد |
|---------------|-----------|-----------|-------------------|-----------------|-------|----------|-----------------|
| ١٨ | ١٩ | ١١ | ٢.٦١ | ١٤.٩٢ | ١٢ | تجريبية | الجسمي |
| | ١٤ | ١٠ | ١.٣٨ | ١٢.٠٨ | ١٢ | ضابطة | |
| ١٥ | ١٦ | ١١ | ١.٤٤ | ١٣.٥٨ | ١٢ | تجريبية | الاكاديمي |
| | ١٣ | ٩ | ١.٢٤ | ١٠.٥٨ | ١٢ | ضابطة | |
| ٣٦ | ٣٥ | ٢١ | ٤.٦١ | ٢٨.١٧ | ١٢ | تجريبية | الرضا عن الذات |
| | ٢٤ | ١٢ | ٣.٦٥ | ١٦.٤٢ | ١٢ | ضابطة | |
| ٢٤ | ٢٢ | ١٤ | ٢.٠٧ | ١٨.٤٢ | ١٢ | تجريبية | الكفاءة الذاتية |
| | ١٧ | ١٢ | ١.٧٢ | ١٤.٣٣ | ١٢ | ضابطة | |
| ٢٧ | ٢٦ | ١٥ | ٢.٨٧ | ٢٣.٠٨ | ١٢ | تجريبية | اجتماعي |
| | ٢٤ | ١٥ | ٢.٣٩ | ١٨.٠٨ | ١٢ | ضابطة | |
| ١٢٠ | ١١١ | ٨٢ | ٨.٤٨ | ٩٨.١٧ | ١٢ | تجريبية | تقدير الذات |
| | ٨٣ | ٦٣ | ٦.٢٠ | ٧١.٥٠ | ١٢ | ضابطة | |

- ويتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة التجريبية بالنسبة للمقياس ككل بلغ (٩٨.١٧) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة الذي بلغ (٧١.٥) مما يبين ارتفاع درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك نتيجة المعالجة التجريبية المتمثلة في البرنامج الإرشادي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.
- اختبار صحة الفرض الثاني:
- " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ضحايا التمر في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات لصالح التطبيق البعدي.
- ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأكبر درجة وأصغر درجة لدى المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في تقدير الذات، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٨) الاحصاءات الوصفية لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين في تقدير الذات

| الدرجة النهائية | أقل درجة | أعلى درجة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | التطبيقين | البعد |
|-----------------|----------|-----------|-------------------|-----------------|-------|----------------|-----------------------|
| ١٨ | ١٩ | ١١ | ٢.٦١ | ١٤.٩٢ | ١٢ | التطبيق البعدي | تقدير الذات الجسمي |
| | ١٤ | ٨ | ١.٨٨ | ١٠.٥٠ | ١٢ | التطبيق القبلي | |
| ١٥ | ١٦ | ١١ | ١.٤٤ | ١٣.٥٨ | ١٢ | التطبيق البعدي | تقدير الذات الأكاديمي |
| | ١٢ | ٧ | ١.٥٤ | ٩.٠٠ | ١٢ | التطبيق القبلي | |
| ٣٦ | ٣٥ | ٢١ | ٤.٦١ | ٢٨.١٧ | ١٢ | التطبيق البعدي | الرضا عن الذات |
| | ٢٠ | ١٢ | ٣.١٢ | ١٦.٤٢ | ١٢ | التطبيق القبلي | |
| ٢٤ | ٢٢ | ١٤ | ٢.٠٧ | ١٨.٤٢ | ١٢ | التطبيق البعدي | الكفاءة الذاتية |
| | ١٥ | ١١ | ١.٢٣ | ١٢.٦٧ | ١٢ | التطبيق القبلي | |
| ٢٧ | ٢٦ | ١٥ | ٢.٨٧ | ٢٣.٠٨ | ١٢ | التطبيق البعدي | تقدير الذات الاجتماعي |
| | ٢١ | ٩ | ٣.١٥ | ١٦.٤٢ | ١٢ | التطبيق القبلي | |
| ١٢٠ | ١١١ | ٨٢ | ٨.٤٨ | ٩٨.١٧ | ١٢ | التطبيق البعدي | تقدير الذات |
| | ٧٨ | ٥٥ | ٨.٠٧ | ٦٥ | ١٢ | التطبيق القبلي | |

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي عن درجات التطبيق القبلي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي للمقياس ككل = ٩٨.١٧ وهي أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي للمقياس الذي بلغ ٦٥ (مما يعكس تحسين تقدير الذات لدي المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي)

- اختبار صحة الفرض الثالث:
- " لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ضحايا التتمر في التطبيقين البعدي و التتبعي (بعد مرور شهرين من إنتهاء البرنامج)
- ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص البيانات بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأكبر درجة وأصغر درجة لدي المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي و التتبعي في تقدير الذات، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٩) الاحصاءات الوصفية لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين في تقدير الذات

| الدرجة النهائية | أقل درجة | أكبر درجة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | التطبيقين | البعد |
|-----------------|----------|-----------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-----------------|
| ١٨ | ١١ | ١٩ | ٢.٦١ | ١٤.٩٢ | ١٢ | التطبيق البعدي | الجسمي |
| | ١١ | ١٩ | ٢.٩٤ | ١٤.٥٨ | ١٢ | التطبيق التتبعي | |
| ١٥ | ١١ | ١٦ | ١.٤٤ | ١٣.٥٨ | ١٢ | التطبيق البعدي | الأكاديمي |
| | ١١ | ١٥ | ١.١٧ | ١٣.٥٠ | ١٢ | التطبيق التتبعي | |
| ٣٦ | ٢١ | ٣٥ | ٤.٦١ | ٢٨.١٧ | ١٢ | التطبيق البعدي | الرضا عن الذات |
| | ١٦ | ٣٥ | ٦.٥٠ | ٢٦.٤٢ | ١٢ | التطبيق التتبعي | |
| ٢٤ | ١٤ | ٢٢ | ٢.٠٧ | ١٨.٤٢ | ١٢ | التطبيق البعدي | الكفاءة الذاتية |
| | ١٦ | ٢٢ | ١.٦٦ | ١٨.٧٥ | ١٢ | التطبيق التتبعي | |
| ٢٧ | ١٥ | ٢٦ | ٢.٨٧ | ٢٣.٠٨ | ١٢ | التطبيق البعدي | الاجتماعي |
| | ١٥ | ٢٦ | ٢.٧٩ | ٢٢.٨٣ | ١٢ | التطبيق التتبعي | |
| ١٢٠ | ٨٢ | ١١١ | ٨.٤٨ | ٩٨.١٧ | ١٢ | التطبيق البعدي | تقدير الذات |
| | ٨٢ | ١١٠ | ١٠.١٨ | ٩٦.٠٨ | ١٢ | التطبيق التتبعي | |

ويتضح من الجدول السابق تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي حيث المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق البعدي للمقياس ككل = ٩٨.١٧ والمتوسط الحسابي لدرجات التطبيق التتبعي للمقياس ٩٦.٠٨ (مما يعكس استمرارية وبقاء أثر التحسن في تقدير الذات لدى عينة البحث)

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي إنتهت إليها الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- زيادة إلقاء الضوء علي ظاهرة التمر في البيئة المدرسية.
- عمل ندوات ومحاضرات مع الآباء والقائمين بتربية الأطفال لتعريفهم بالتمر والوقوع ضحية له وتبصيرهم بالأساليب الصحيحة لمواجهه هذه السلوكيات الخاطئة.
- ضرورة الإهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد النفسي التي تهتم بتقدير الذات وتحسينه لدي الأطفال لمساعدتهم في تخطي مشكلاتهم.
- وضع ظاهرة التمر المدرسي ضمن مناهج التعليم الدراسية والتأكيد علي إكساب الطلاب طرق جيدة لمواجهه هذه الظاهرة.
- محاولة مساعدة الأطفال و تبصيرهم بخصائصهم المختلفة في هذه المرحلة العمرية.
- تعديل إتجاه الأطفال المتمرّين نحو التمر ومعرفة أضراره علي الفرد و المجتمع.
- ترتيب حملة توعية إعلامية تنقيفية لجميع فئات المجتمع حول التمر والوقوع ضحية له و تقدير الذات وأهميته في نشأة شخصية الطفل.
- إشراك الأطفال منخفضي تقدير الذات في الأنشطة الإجتماعية مثل (الرحلات - الزيارات - المعسكرات - الحفلات) وغيرها.
- الإستفادة التربوية والنفسية من نتائج الدراسة الحالية في تحسين تقدير الذات عن طريق الفنيات المستخدمة في البرنامج.

الدراسات المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن إقتراح بعض الدراسات المستقبلية في صدد هذا الموضوع علي النحو التالي:

- دراسة للتعرف علي المشكلات النفسية المختلفة لطلاب ضحايا التتمر المدرسي.
- دراسة ضحايا التتمر الإلكتروني وعلاقتها بإدمان الإنترنت.
- دراسة للتعرف علي أثر إستخدام بعض الأساليب الإرشادية كأسلوب وقف الأفكار السلبية في خفض التتمر لدي الأطفال.
- دراسة أثر البرامج المخلفة في رفع وتحسين تقدير الذات لدي طلاب ضحايا التتمر .
- دراسة للتعرف علي نسب التتمر والوقوع ضحية للتتمر الإلكتروني في البيئة المصرية .

المراجع

- أولاً: المراجع العربية:-
 - أسماء محمد مطر (٢٠١٦) . فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف بعض اضطرابات النطق والكلام لدي عينة من أطفال ضحايا المشاغبة. رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة بنها.
 - احمد بشير خطابي ادريس (٢٠٢٠) . السلوك التوكيدي وعلاقته بالتتمر لدي طلاب المرحلة الابتدائية ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، ٤(١٤) ابريل، ص ٩١-٦٥ .
 - اليونيسيف (٢٠١٨) . الحملة القومية لحماية الأطفال من التتمر . القاهرة ، المجلس القومي للأوممة والطفولة .
 - تحية محمد عبد العال (٢٠٠٧) . تقدير الذات وقضية الإنجاز الفائق - قراءة جديدة في سيكولوجية المبدع ، المؤتمر العلمي الأول للصحة النفسية كلية التربية - جامعة بنها ، المجلد الأول ص ١١٧-١٧١.
 - تحية محمد عبد العال (٢٠٠٦) . القلق الاجتماعي لدى ضحايا مشاغبة الأقران في البيئة المدرسية " دراسة في سيكولوجية العنف المدرسي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد السادس، (٦٨)، ٤٥ - ٩٢.
 - ثناء فراج عثمان (٢٠١٤) . مقياس تقدير الذات للأطفال (٩-١٢) . مطبعة أبناء وهبة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر .
 - حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥) . علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ط٦ ، القاهرة : مكتبة عالم الكتب . ص ص ٧ - ٢٦ .
 - سعديه محمد بهادر (١٩٨٣). من أنا ، الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

- سلوي محمد علي (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي في تحسين تقدير الذات لدي عينة من طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، عدد ٣٣ ، جزء ٣ ، ٤٧٧ - ٥٠٥ .
- سيد أحمد البهاص (٢٠١٢). الأمن النفسي لدي تلاميذ المتممين وأقرانهم ضحايا التمر المدرسي (دراسة سيكومترية- إكلينيكية). مجلة كلية التربية ، بنها عدد (٩٢) ص ٣٥٠-٣٧٠.
- عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢). بناء مقياس تقدير الذات لدي عينه من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة قطر ، دراسة سيكومترية- مجلة علم النفس. العدد الرابع والعشرون - السنة السادسة، القاهرة - الهيئة المصرية للكتاب ص ص ٨٨-١٠٣
- علي موسي الصباحين ومحمد فرحان القضاة (٢٠١٣). سلوك التمر عند الأطفال (مفهومه ، أسبابه ، علاجه). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، ط١ ، الرياض ، السعودية.
- فتحة زيب (٢٠١٤). أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، العدد ١٧ ، الجزائر ، ص ص ١٦-٢٣.
- مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٦). مقياس السلوك التمرري للأطفال والمرافقين. القاهرة ، دار جونا للنشر والتوزيع.
- محمد علي، تقوي عبد الرحمن (٢٠١٦). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدي طلاب جامعة الخرطوم _ مجلة العلوم التربوية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان، مجلد ٧١ عدد (٤) ص ١٠٤-١١٤.
- محمد كمال أبو الفتوح (٢٠٠٦). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بسلوك المشاغبة لدي طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، بنها.

- مصطفى علي رمضان مظلوم (٢٠١١). الذكاء الإنفعالي لدى المشاغبين وأقرانهم ضحايا المشاغبة في البيئة المدرسية ، المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة بنها ، ص ٢٦٧-٣١٠.
- مني حسين محمد الدهان (٢٠١٨). فاعلية برنامج للدراما الابداعية في خفض سلوك التمر (المتتمر - الضحية) وزيادة مستوى التعرف علي تعبيرات الوجه لدي الأطفال المعاقين عقلياً، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، مجلة الطفولة والتنمية، ع (٣١)، ص ٦٧-١٥.
- مهدي صالح هجرس (٢٠٠٧). تصميم البرامج الإرشادية ط ٣ . دمشق مركز دمشق للطباعة والتوزيع .
- مي السيد عبد الشافي خفاجة (٢٠٢٠) . الفروق في تقدير الذات بين المتتمرين وضحايا التمر لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية . مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع ٦٢ ، ج ١، ص ٤٠١-٣٦٩ .
- هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٠). بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التمر المدرسي في المرحلة الابتدائية. دراسات تربوية واجتماعية، مجلد (١٦)، العدد (٢)، ابريل، ١٣٧-١٧٠.
- هدي جمال محمد (٢٠١٨) . فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتوكيد الذات لدي عينة من الاطفال ضحايا التمر . مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس . ٢١(٨٠) ، ص ٦٥-٨٠ .
- هند أحمد عباس (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي في خفض التمر المدرسي وأثره في توجهات الهدف لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بني سويف.

- يسرا محمد عبد الفتاح (٢٠١٩). برنامج معرفي سلوكي لخفض التتمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس. العدد (٤٣) ، الجزء الثاني ص: ١١٧ - ١٦٨ .

• ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Dabai,B. (2016): level of self-esteem of teachers in the primary stage in Woreqla, University of Woreqla ,*Journal of psychological*.
- Han, Y., Kang, H., Choe, J. & Kim, H.(2020).The moderating role of parental interest in the relationship between latent profiles of

bullying victimization and a sense of school belonging: A cross-national Comparison , Children and Youth Services Review , Seoul National University , Korea.

- Malik, K. & Varghese, B. (2020). Impact of Assertiveness Training on Self-Esteem among Adolescents; an Indian Outlook. *International Journal of Health Sciences and Research*, Vol. 10(7), July 2020, p57-62.
- Mendelson, B.; White, D. & Mendelson, M. (1995). Children's global self – esteem predicted by body esteem but not by weight. *Perceptual and Motor skills*, (80) .
- Murk, C.(1999). Self-esteem: Research, theory and practice. New York, springer Publishing Company
- Newman, J. B. (2010). Teacher interventions in bullying situations: perceptions of middle school students and teachers. *A Dissertation of Doctor of Philosophy*, University of Washington.
- Pollastri, A. R. ; Cardemil, E.V.& O,Donnell F. (2010) . self-esteem in pure Bullying and Bully/victim : A longitudinal Analysis , *Journal inter personal violence* , 25 (2) 1489-1502 .
- Powell, M. & Ladd, L. (2010). Bullying A review of the literature and implications for family therapists. *the American journal of family therapy* , (38) , p p:189-206
- Refandi. (2018). Konsep Self-esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Journal Pendidikan Indonesia*, Volume 4 Nomor 1, April 2018, pp 16-22 .
- Simon, W.E. & Simon, M.G. (1975). Self-esteem in lettingence and standardized Academic achievement. *Psychology in the school* (32). P 100-197.
- Smith-Heavenrich, s. (2001). Kids hurting kids: bullies in schoolyard. *Mothering magazine*, vol. 7 (12) , p 43-59.
- Stephen, E. (2004). The Nature and Consequences of Peer Victimization. Available online: www.csus.edu /indiv/b/ brosocks / worksop/ APA/PeerVictimizatin.PDF .
- Utami, W. , Wibowo, M., Japar, M.(2020) . The increasing Self-esteem of students of bullying victims in Man Fiall rejang lebong using counseling group with thought stopping and assertive training.

European Journal of Psychological Research, progressive Academic publishing, UK .7 (2), 94-103.

- Volk, A. Veenstra, R. & Espelage, D. (2017). So you want to study bullying?: Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research. *Aggression and Violent Behavior* , (36), p 34-43 >
- Wong, J. S. (2009). "No bullies Allowed" *understanding peer victimization, the Impacts on delinquency, and the effectiveness of prevention programs*. A Dissertation of Doctor of Public Policy Analyses
- Zych, I., Ttofi, M., Llorent, V., Farrington, D., Ribeaud, D., Eisner, M., (2020). *A longitudinal study on stability and transitions among bullyingroles*.*ChildDev*.91,527–545.
<https://doi.org/10.1111/cdev.13195>. Online first .