

التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة في مدينة دمشق

د. أماني أحمد اسكندراني¹ د. فلك حسن صبيبة²

¹ مدرّسة- كلية التربية / جامعة دمشق/ قسم علم النفس / amaniahmad1948@gmail.com/0930096859

² مدرّسة- كلية الإعلام / جامعة دمشق/ قسم الصحافة والنشر/ falaksbeira@gmail.com /0932547406

خلاصة

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية، والكشف عن الفروق وفقاً للعمر والكلية في كلٍ منهما، واستخدمت الدراسة الحالية مقياس التنمر (إعداد Samantha Schenk 2008) ومقياس المناعة (إعداد رحمة العمري 2001)، وجرى ذلك على عينة بلغت (400) طالبة من طلبة كليتي الإعلام والإعلام والعلوم في مدينة دمشق، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع جداً من التنمر ومستوى منخفض من المناعة، كذلك تبين وجود علاقة عكسية بين التنمر والمناعة، وكشفت الدراسة عن وجود فروق وفقاً للسنة الدراسية بين طلبة السنة الأولى والأخيرة في التنمر لصالح طلبة السنة الأولى، وفي المناعة النفسية لصالح طلبة السنة الأخيرة، ووجود فروق وفقاً للكلية في التنمر لصالح طالبات كلية الإعلام، وفي المناعة لصالح طالبات كلية العلوم.

الكلمات المفتاحية: التنمر، المناعة النفسية.

تاريخ الابداع: 2022/2/27

تاريخ القبول: 2022/6/26



حقوق النشر: جامعة دمشق - سورية،

يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب

الترخيص

CC BY-NC-SA 04

Bullying through social media and its relationship to psychological immunity among university students in Damascus city

Dr. Amani Ahmad Eskandarani³ Dr.Falak Hasan Sbeira⁴

³ Teacher in department Of Psychology, Fourth Education faculty, Damascus University.
E-Mail: amaniahmad1948@gmail.com. / *0930096859

⁴ Teacher in department of the pressa, Media faculty, Damascus University.
falaksbeira@gmail.com

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between bullying through social media and psychological immunity, and to detect differences according to age and specialization in each of them.) is a student of the faculties of media and sciences in the city of Damascus, and the study concluded that there is a very high level of bullying and a low level of immunity, as it was found that there is an inverse negative relationship between bullying and immunity, and the study revealed that there are differences according to age between first and last year students in bullying. In favor of first-year students and in psychological immunity in favor of last-year students. and there are differences according to the humanitarian and applied disciplines in bullying in favor of the humanitarian disciplines and in immunity in favor of applied disciplines.

Keywords: bullying, psychological immunity.

Received:2022/2/27

Accepted :2022/6/26



Copyright: Damascus
University- Syria, The authors
retain the copyright under a CC
BY- NC-SA

مقدمة البحث:

تعدّ ظاهرة التمنر إحدى المشكلات الحاسمة في الحياة العصرية، ففي حين كان التمنر مقتصرًا في منطقة معينة ووقت معين، أصبح حالياً ممتدًا إلى ما وراء الحدود مع وجود وسائط الإنترنت والتكنولوجيا الرقمية. وانتقلت عملية التمنر من البيئة الواقعية إلى البيئة الرقمية، خصوصاً مواقع التواصل الاجتماعي، واتخذت مظاهر عدّة مرتبطة بالتغيرات المجتمعية.

ومما أسهم في رفع نسبة انتشار التمنر الإلكتروني ظهوره بوجه جلي، هو انتشار جائحة "كوفيد-19" في الفترة التي طبق فيها البحث الحالي، والاستمرار بإجراءات الحجر والتباعد الاجتماعي، واللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي كونه وسيلة للهروب من الواقع، بما فيه من أزمات وحروب وضغوط مختلفة، وهذا الأمر زاد احتمال تعرض المستخدمين للتمنر الإلكتروني نتيجة قضاء ساعات أطول على الإنترنت.

ويُنظر إلى التمنر الإلكتروني على أنّه فعل التعليق على شخص ما بهدف المضايقة والتهديد والإهانة والإحراج عبر الإنترنت، بحيث تشمل وسائل التواصل الاجتماعي مثل Facebook و Twitter و Blogs و YouTube و Instagram وغيرها.

وحظي موضوع تعرض طلبة الجامعة عموماً وطالباتها، خصوصاً للتمنر في الفضاء السيبراني باهتمام واسع في مجال البحوث الأجنبية والعربية، منها، دراسة عيد 2019 ودراسة قضيب 2021، ودراسة العتيبي 2021 وغيرها، دون الالتفات لمعرفة طبيعة العلاقة بين التمنر الإلكتروني والمناعة النفسية وتأثير المرحلة الدراسية في هذه العلاقة.

وانطلاقاً مما سبق تأتي الدراسة الحالية للكشف عن معدلات التعرض للتمنر عبر وسائل التواصل الاجتماعي بين طالبات الكلية، وفقاً لنوع الكلية والعمر في مدينة دمشق، ومدى تأثير هذا التمنر على متغير نفسي مهم وهو المناعة النفسية لطالبات الجامعة.

مشكلة البحث:

إنّ ظاهرة التمنر بما تحتويه من آثار سلبية خطيرة على الفرد المتمنر وضحيته بوجه خاص، وعلى المجتمع بوجه عام تؤكد أهمية دراسته وتسليط الضوء عليه.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي جرى القيام بها عبر تطبيق أدوات البحث الحالي على عينة من طالبات الجامعة لدراسة صدق وثبات هذه الأدوات، تبين مدى تعرض هؤلاء الطالبات للتمنر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، سواء من أشخاص مجهولي الهوية ينتحلون أسماء وهمية، أو من أشخاص ذوي قرابة لهم بشكل أو بآخر، كذلك جرى التوصل عبر هذه الدراسة الاستطلاعية إلى ارتفاع نسبة التحرش الجنسي الإلكتروني الإلكتروني كشكل من أشكال التمنر عبر وسائل التواصل الاجتماعي على الأشكال الأخرى، فقد عبّرت الطالبات عن بعض ما تعرضن له من رسائل ذات كلمات بذيئة ومسيئة لهن، أو صور فاضحة أرسلت لهن على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقد لوحظ قلة الدراسات التي تبنت هذا الموضوع، خاصة على الصعيد المحلي، ومعظم الدراسات التي وجدت لم تكن وثيقة الصلة بالموضوع المدروس، فبعض الدراسات كدراسة Erturul Usta (2017) استهدفت استطلاع آراء طلاب الجامعة حول مدى التمنر الذي يسلكونه عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومدى تعرضهم له، ودراسة عيد 2019 هدفت إلى دراسة آليات مواجهة التمنر الإلكتروني الإلكتروني، ودراسة القضيب 2021 هدفت إلى دراسة التمنر وعلاقته بالصحة النفسية.

وانطلاقاً مما سبق، و لأنّ المناعة النفسية هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعيم الصحة النفسية، ولأنّ نظام المناعة النفسية للفرد هو الأشدّ تأثراً على تطور المشكلة النفسية إلى الاضطراب النفسي والصحة النفسية بوجه عام، فقد سعى البحث الحالي إلى تسليط الضوء على التتم الإلكتروني الإلكتروني وعلاقته بالمناعة النفسية، ومن أجل هذا جرى استخدام مقياس التتم عبر الإنترنت (إعداد Samantha Schenk 2008) ومقياس المناعة النفسية (إعداد رحمة العمري 2021)، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما طبيعة العلاقة بين التتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟
- هل توجد فروق وفقاً للسنة الدراسية والكلية في كلّ من التتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

أهمية البحث: تبرز أهمية البحث الحالي من الناحية النظرية في:

1. إلقاء الضوء على مفهومي التتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية، خاصةً أنهما لم يلقيا الاهتمام الكافي من الدراسة والتحليل، وهذا الأمر يسهم في تزويد المكتبة بإطار نظري، وفتح المجال لمزيد من الدراسات والبحوث حول التتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية، وعلاقتهما بمتغيرات أخرى.
2. تزويد المكتبة المحلية بأدوات لقياس التتم الإلكتروني والمناعة النفسية، جرى إعادة تحكيمها محلياً، ودراسة خصائصها السيكمترية لتتاسب عباراتها البيئة السورية خصيصاً.

-أما من الناحية التطبيقية فتكمن أهمية البحث في الاستفادة بما تسفر عنه نتائج هذا البحث في:

1. المجال التربوي والنفسي، وذلك من خلال توجيه القائمين على العملية التربوية نحو العمل على وضع أنشطة ترفيهية وتعليمية متنوعة، في الجامعات خصوصاً، لشغل أوقات الشباب، واستغلال قدراتهم وإمكاناتهم بما هو مفيد.
2. توعية طالبات الجامعة وطلابها بوجه عام من الذكور والإناث بمخاطر التتم الإلكتروني، وكيفية التعامل معه، وذلك عبر محاضرات مخصصة للتوعية تلقى في الجامعات، اعتماداً على أعضاء الهيئة التدريسية المختصين في هذا المجال، والسعي إلى ضبط سلوكيات الطلبة.
3. علاج ظاهرة التتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة، وتطوير مستويات الخدمات النفسية، وتنظيم برامج تدريبية، أو إرشادية لمساعدتهم على الحد من هذه الظاهرة، وتحقيق أكبر قدر من المناعة النفسية لديهم.
4. توعية الأسر وتوجيهها عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي من خلال البرامج الهادفة لتنمية وتطوير المعلومات المتعلقة بالأضرار الناتجة عن التتم الإلكتروني على الأبناء.
5. قد يتمكن كل من الجهات الخاصة من وزارة التعليم والتربية، وصانعي القرارات التربوية من معرفة مستوى التتم الإلكتروني في البيئة المحلية لدى فئة عمرية مهمة وبناءة في المجتمع، وهي فئة الشباب والرشد المبكر.
6. يمكن لنتائج البحث الحالي أن تفتح المجال لمزيد من الدراسات والأبحاث المستقبلية .
7. قد تسهم الدراسة في تقديم بعض التوصيات والمقترحات للتغلب على مشكلة التتم الإلكتروني.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تعرف ما يأتي:

- العلاقة بين التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- مستوى التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- الفروق في كل من التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية، وفقاً لمتغير السنة الدراسية والكلية لدى طالبات الجامعة.

فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ودرجاتهن على مقياس المناعة النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات السنة الأولى والأخيرة في التنمر، عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات كلية الإعلام ومتوسط درجات طالبات كلية العلوم في التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات السنة الأولى والأخيرة في المناعة النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية الإعلام ومتوسط درجات طالبات كلية العلوم في المناعة النفسية.

أسئلة البحث:

- ما مستوى التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة؟
- ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

مصطلحات البحث:

التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي:

وهو استخدام وسائل الإعلام الرقمية (مثل رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والتغريدات ومواقع التواصل الاجتماعي) للتسبب في الإحراج، أو لتوصيل معلومات خاطئة أو عدوانية عن قصد حول فرد آخر، يمكن أن يكون "إرسال رسائل ذات محتوى جنسي" Sexting ، وهو تبادل الرسائل أو الصور الفوتوغرافية الجنسية (عادةً عبر الهاتف الخليوي)، شكلاً من أشكال التنمر الإلكتروني إذا جرت مشاركة الرسائل أو الصور الفوتوغرافية عن قصد مع أشخاص آخرين للإحراج، أو التسبب في ضرر الفرد الذي أنشأ الرسالة أو الصورة.

ويعرف إجرائياً بمدى تعرّض لطالبات الجامعات في البيئة المحلية لشكل خطير من أشكال التنمر الإلكتروني وهو التنمر الإلكتروني الجنسي، ويمكن تعريفه تعريفاً دقيقاً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التنمر المستخدم في الدراسة الحالية.

المناعة النفسية:

وهي نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار الفرد واتزانه، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستنقة من مدخلات الوعي، وهي التي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها، وتدعيم الصحة النفسية عبر ثلاثة أنظمة فرعية: (الاحتواء-المواجهة التكيفية-تنظيم الذات) المتفاعلة بعضها مع بعض في وصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق. (الشريف، 2016، ص15).

وتعرف بأنها: طاقة نفسية تُنشّط أجهزة المناعة الجسمية لدى الفرد، وتمدّه بقدرة على مواجهة الأزمات والكروب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وانتقام، فهي تحمي الفرد من الانهيار جسدياً وانفعالياً في خضم أزمات الحياة، ولذلك هي قريبة الشبه من التحصين النفسي. (مرسي، 2000، ص67)

وتعرف إجرائياً بمدى امتلاك الفرد لثقة بالنفس، والثبات الانفعالي، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على التخطيط، والاستفادة من الخبرات السابقة، والتواصل مع الجسد، وقوة الاعتقاد، والسكينة كونها أبعاداً أساسية للمناعة النفسية، ويمكن تعريفها على وجه دقيق بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المناعة المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: جرى تطبيق البحث الحالي خلال العام الدراسي 2020-2021.

الحدود المكانية: ضمن كليتي الإعلام والعلوم في جامعة دمشق.

الحدود العلمية: تتحدد بـ التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية.

الحدود البشرية: تتحدد بعينة من طالبات كليتي الإعلام والعلوم.

الإطار النظري للبحث:

التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي (الإلكتروني)

يمكن إرجاع كلمة "التنمر Bully" بمعناها التقليدي إلى ثلاثينيات القرن الخامس عشر، إذ يشمل التنمر شخصين، المتنمر أو المخيف والضحية، بحيث يعتدي المتنمر على الضحية بوسائل جسدية أو لفظية أو غيرها، من أجل اكتساب الشعور بالتفوق والقوة، وقد تكون هذه الأفعال مباشرة (مثل الضرب، والاعتداء اللفظي وجهاً لوجه، وما إلى ذلك) أو غير مباشرة (مثل الشائعات، والقبل والقال، وما إلى ذلك). (Donegan, 2011, p1). ومع تطور التكنولوجيا وظهور الإنترنت، انتشر التنمر في غرف الدردشة والمنتيات عبر الإنترنت، وهي التي شكلت أرضاً خصبة جماعية للشباب للاعتداء على الآخرين، واستمرت الابتكارات عبر الإنترنت بسبب التقدم في مجال الاتصالات، وظهور الهواتف المحمولة في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، حتى ظهور الجيل الثاني من هواتف الشبكة الرقمية في التسعينيات، وقد أدى التقدم الإضافي على الإنترنت إلى ظهور المزيد من مواقع الويب وصولاً لوسائل التواصل الاجتماعي. (Donegan, 2011, p.3).

وقد ظهر مصطلح التمر الإلكتروني "Cyberbullying" في عام 1999، وعلى الرغم من أن التعريفات المختلفة التي تتضمن عادةً استخدام التكنولوجيا الرقمية لإلحاق الأذى المتكرر أو للتمر من خلال استخدام أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى فإنه لا يوجد إجماع عام على التعريف. (Englander et al, 2017). ويُنظر إلى التمر الإلكتروني على أنه "عمل عدواني متعمد مصدره جماعة أو فرد، ينفذ باستخدام أشكال إلكترونية للاتصال المتكرر، ضد ضحية لا تستطيع مع مرور الوقت الدفاع عن نفسها بسهولة". (Smith, 2008, p376-385).

ويعرف قاموس Oxford التمر الإلكتروني بأنه "نشاط استخدام الرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي ورسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية وما يتعلق ذلك لتخويف أو إزعاج شخص ما". (Oxford Dictionary 2021)، وعلى الرغم من أن التمر التقليدي والتمر الإلكتروني يشتركان في كثير من الأشياء، إلا أن هناك بعض الاختلافات الواضحة، فعلى عكس الأشكال التقليدية للتمر، بحيث تجري مواجهة الضحية من التمر، فإن التمر الإلكتروني يسمح للجاني بإخفاء هويته أو هويتها خلف شاشة جهاز كمبيوتر أو جهاز محمول. (Donegan, p2).

ويمكن للمتتمر الإلكتروني الاتصال بالضحية باستخدام عناوين بريد إلكتروني مجهولة، أو أسماء مستعارة، أو عن طريق إنشاء حسابات وهمية من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويمكن للهجمات على ضحية التمر الإلكتروني أن تحدث وتنتشر بسرعة، وتجذب جمهوراً كبيراً من المشاهدين القادرين على ذلك، ويحتمل أن يشاركوا في التمر، وهذا الأمر يجلب المتتمر إلى المساحة الخاصة للشخص على مدار الأربع والعشرين ساعة في اليوم.

وتشير مجموعة كبيرة من الدراسات إلى أن التمر الإلكتروني أصبح مشكلة منتشرة في جميع أنحاء العالم، وهو يتزايد تزايداً مثيراً للقلق، ولا يمكن تجاهل الآثار النفسية للتمر عبر الإنترنت في مجتمعنا ومؤسساتنا، خصوصاً مع توسع مجال الشبكات الاجتماعية في الفضاء السيبراني، إذ يخلق حتماً المزيد من الفرص لمجرمي الإنترنت للتغلب على مستخدمي الإنترنت المطمئنين.

المناعة النفسية:

ظهر مصطلح المناعة النفسية في نهاية التسعينات من القرن العشرين، وتعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم، منها نظام المناعة السلوكية، والمناعة العقلية، والمناعة الانفعالية، إلا أن المصطلح الأكثر استخداماً هو المناعة النفسية لسهولة وبساطته وشموليته.

وهو مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وتشاؤم، و تعد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية. (زيدان، 2013، ص 811)

وتعرف المناعة بأنها: الدفاعات النفسية التي تسوغ وتعيد تفسيرها وتغييرها، وتشويه المعلومات السلبية بطريقة يحسن من أثارها على الكيان الحساس، و يجعل الفرد يشعر بالارتياح من خلال تجاهل التشوهات لتسوية الأحداث السلبية. (عبد الله، 2018، ص 6) كذلك تعرف بأنها: عملية دينامية تشمل تكيفاً إيجابياً مع المواقف التي تتحدى تحقيق الأهداف. (نجاتي، 2016، ص 150).

بعض المصطلحات المتداخلة مع المناعة النفسية:

1. **الصلاية النفسية:** وهي سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها و تتميتها لدى الفرد منذ الصغر. (Kristina, 2014, p60),

و تعرف أيضاً بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها، وهي التي تعكس مدى اعتقاد الفرد في فعاليته على الاستخدام الأمثل لكل مصادره الشخصية، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة ويحقق الإنجاز. (النجار والطلاع، 2011، ص6) وبناء على ذلك يقصد بالصلابة النفسية مجموع السمات الشخصية التي تمكن صاحبها من إدراك قدرته على المواجهة، والتغلب على الظروف والمشكلات والعوائق التي يواجهها، بل تتعدى هذا إلى إدراكه واقتناعه بمدى قدرته على ذلك، فهي تقتصر على تجنيد وتوظيف الموارد النفسية والبيئية المتاحة في مواجهة الأزمات والضغوط وتجاوزها، بحيث يحافظ الفرد على توازنه النفسي. في حين أن المناعة النفسية تختلف في مفهومها المقصود في هذه الدراسة بكونها قدرة الفرد على المقاومة والتكيف الإيجابي بهدف حماية الفرد، ويكون ذلك بطريقة شعورية باستخدام جهاز المناعة النفسية، في حين أن الصلابة تكمن في القدرة على المواجهة، و حل المشكلة عن طريق الضبط، ويكون ذلك على مستوى الأفكار والمشاعر والانفعالات والتحكم في الأفكار، فالصلابة النفسية هي القدرة على المواجهة، أما المناعة النفسية فهي القدرة على الحماية و التكيف.

2. المرونة النفسية: وهي مجموع السمات النفسية الواسفة للسلوك، كالمثابرة والتحلي بالصبر والتوقعات الإيجابية. (سويد، 2016، ص21).

فالمرونة النفسية ارتبطت ارتباطاً مباشراً بالعلاقات الاجتماعية، والتفاعل المتبادل مع البيئة المحيطة بالفرد، وما تحويه من أزمات و صدمات، تكون الاستجابة تبعاً لخبرات الفرد والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها، ولذلك يمكن عدها ميزة وخاصة نفسية وسلوكية مكتسبة، تفعلها الخبرات، وتوظف لأجل التأقلم وإدارة الأزمات فقط.

وبناء على ذلك فإن المرونة النفسية استجابة انفعالية وعقلية تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول. (العمرى، 2021، ص83) ويمكننا إبراز الحدود بين مفهوم المرونة النفسية والمناعة النفسية، إذ إن هذه الأخيرة هي بمنزلة مقاومة بهدف الحماية، أما المرونة فهي تغير وتقبل بهدف التكيف، ويمكن أن تكون المرونة النفسية إحدى الآليات التي تحقق فعالية المناعة النفسية عن طريق توجيهها وتوعيتها.

وهناك مجموعة صفات يتصف بها ذوو المناعة النفسية، منها:

الصفات الخاصة بالأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية، والقدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي، ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات بصور إيجابية، والتفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، ومواجهة التحديات بطريقة إبداعية، والإحساس بالسيطرة والتماسك، ونمو وتطور وتقدير الذات، والتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها، والالتزام الديني، والقدرة على إدارة الغضب، والمبادرة الذاتية والثقة بالذات، والتحرر من العصاوية، والمرونة الشخصية والقدرات التكيفية، وتركيز الجهد نحو الهدف. (الهملان، 2008، ص398)

الصفات الخاصة بالأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة:

يجدون أنه لا معنى لحياتهم، ولا يستطيعون أن يتفاعلوا مع بيئاتهم بإيجابية، ويجدون أنفسهم غير قادرين على تحقيق الهدف، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي والارتقاء، وهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئاتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للمواقف

والأحداث الضاغطة والقاهرة للذات، ويحبون ثبات الأحداث الحياتية، أي أنهم لا يسعون إلى التغيير. (بن راس وبوبلال، 2020، ص27).

وتُقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

1- مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة لدى الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، والفرد صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية عالية ضد الكروب وقدرة عالية على ضبط النفس.

2- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: وهي مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات التي يكتسبها في مواجهة الأزمات.

3- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها، وبقاء مناعتها مدة طويلة. (مرسي، 2000، ص96-97).

فالمناعة النفسية تشبه المؤونة التي يستمر الفرد في النهل منها كلما واجهته منحة أو أزمة، ولكن ما إن تنفذ هذه المؤونة حتى يفقد الفرد قدرته على مواجهة الصعاب، وهذا ما أشار إليه سابقاً، فرغم اختلاف نوع المناعة النفسية التي يمتلكها الفرد إلا أنها لا تتضمن سلاحاً قوياً يساعده على التحدي، فهي تشمل الرضا لفترة مؤقتة، لكنها لا تشمل التوجه الإيجابي والتفكير بطريقة إيجابية، كما أنها لا تشمل وضع أهداف وخطط للمستقبل، لذا فهي تُعدُّ سمة من سمات الفرد الصامد نفسياً، في حين لا يمتلك الفرد الذي يتمتع بمناعة عالية صموداً نفسياً.

أعراض فقدان المناعة النفسية: ضعف السيطرة الذاتية والتحكم في الذات، وضعف مقاومة الفشل والاستسلام له. وضعف درجة النضج الانفعالي، والانغلاق والجمود الفكري ومقاومة التغيير، والانعزالية وضعف التفاعل مع الآخرين، وقلة الإحساس بالمتعة والفرح والسرور في الحياة، و الميل إلى الحزن والتشاؤم. (عبد الوهاب، 2002، ص 320).

الدراسات السابقة:

دراسات سابقة عربية:

-دراسة رسمية العتيبي (2021) **الرياض بعنوان:** مستويات التنمر الإلكتروني وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لذوي الرسوب الدراسي، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستويات التنمر الإلكتروني والصحة النفسية لدى الطلاب، وطُبقت الدراسة على عينة قوامها (300) طالب وطالبة من مدارس ثانوية عدة بمدينة الرياض، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدمت الباحثة مقياسي التنمر الإلكتروني لدى الطلاب ذوي الرسوب الدراسي، والصحة النفسية لدى الطلاب ذوي الرسوب الدراسي من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث، ووجود فرق دال إحصائي عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب وطالبات مجموعتي الذكور والإناث المتمتم عليهم بكل مستويات التنمر في مقياس الصحة النفسية بكل بعد على حدة وللمقياس كاملاً، وكانت النتائج لصالح مجموعة الطلاب الذكور المتمتم عليهم بكل مستويات التنمر الإلكتروني، وهذا الأمر يعني ارتفاع الصحة النفسية لصالح الذكور مقارنة بالإناث.

-دراسة نورة القضيبي (2020) السعودية بعنوان: التنمر الإلكتروني وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني (الضحية)، ودراسة علاقتهما بالصحة النفسية، والتحقق من مدى تأثير بعض المتغيرات وهي: النوع، والعمر، والمستوى التعليمي على التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني، وذلك لدى عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، وجرى اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (922) فرداً من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في السعودية. وأظهرت النتائج مستوى منخفضاً من التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني لدى أفراد العينة، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة طردية موجبة بين كل من التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني واضطرابات الصحة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وكانت درجات الذكور هي الأعلى، وبينت النتائج أيضاً وجود فروق في كل من التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني بين الفئات العمرية المختلفة، بحيث كانت درجات الفئات العمرية (أقل من 18-25) سنة هي الأعلى، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في التنمر الإلكتروني بين المستويات التعليمية المختلفة، إذ كانت درجات المستوى التعليمي الأقل من الثانوي هي الأعلى، في حين لم تظهر فروق في التعرض للتنمر الإلكتروني بين المستويات التعليمية المختلفة.

-دراسة محمود عيد (2019) مصر بعنوان: واقع التنمر الإلكتروني على شبكات التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة: دراسة حالة لجامعة الفيوم، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التنمر الإلكتروني وآليات مواجهته بين طلاب الجامعة (دراسة حالة لجامعة الفيوم)، واعتمدت الدراسة منهج دراسة الحالة باستخدام أسلوب تحليل المضمون لعينة من منشورات الطلاب على أحد صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، وتوصلت النتائج إلى وجود كثير من الجوانب الإيجابية لاستخدام الطلاب لشبكات التواصل الاجتماعي منها: تبادل المعلومات، وحرية التعبير عن الرأي، وتنمية بعض القيم الإيجابية، مع رصد بعض الجوانب السلبية التي تمثلت في كسر كثير من المعايير المتعارف عليها، وبروز بعض السلوكيات اللاأخلاقية، مثل: السب والتشهير والتهديد. وأوصت الدراسة بضرورة تنمية ثقافة جامعية أكثر احتراماً للآخر، والاحترام المتبادل بين الجنسين، ومشاركة المجتمع الجامعي في وضع سياسة واضحة ضد العنف الإلكتروني، وتشجيع الطلاب للمشاركة في أنشطة طلابية تدعم الروابط الاجتماعية.

دراسات سابقة أجنبية:

-دراسة Karin Hellfeldt وآخرون (2019) السويد بعنوان: التنمر الإلكتروني والرفاه النفسي في سن المراهقة: الآثار المحتملة للوساطة الوقائية للدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء والمعلمين، وقد اختبرت الدراسة العلاقة بين التنمر الإلكتروني ونتائج الرفاهية النفسية، وتأثير الوساطة المحتمل للدعم الاجتماعي المتصور من العائلة والأصدقاء والمعلمين، وشملت الدراسة عينة من 1707 من اليافعين واليافاعات (47.5% فتيات، 52.5% فتيان) تراوحت أعمارهن بين 10-13 عاماً عن طريق استبانة إلكترونية في بلدة سويدية، وتوصلت الدراسة إلى أن ضحايا التنمر الإلكتروني لديهم أعلى مستويات أعراض الاكتئاب، وأدنى مستويات الرفاهية النفسية ودعم الأسرة، ومستويات أعلى من أعراض القلق، وبينت أن بعض أنواع الدعم الاجتماعي تبدو وقائية، من حيث الطريقة التي تتوسط بها العلاقة بين التنمر الإلكتروني والرفاهية النفسية، ووضحت أن الدعم الاجتماعي المتصور من الأسرة والمعلمين يقلل من احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب والقلق، كذلك تزيد المستويات الأعلى للدعم الاجتماعي من الأسرة من احتمالية ارتفاع مستويات الرفاهية النفسية بين الشباب الذين يقعون ضحية للتنمر الإلكتروني.

-دراسة Ertuğrul Usta (2017) **تركيا بعنوان:** آراء طلاب الجامعات حول سلوكياتهم المتعلقة بالتمتر الإلكتروني والتفسير الذاتي، وقد هدفت الدراسة إلى فحص آراء طلاب الجامعة حول التعرض لسلوك التتمتر الإلكتروني. وتكونت مجموعة الدراسة البحثية من عشرة طلاب تراوحت أعمارهم بين (20-26)، وأجريت معهم مقابلات فردية شبه منظمة خلال العام الدراسي 2016 - 2017، وأظهرت النتائج تعرض طلاب الجامعة لسلوكيات التتمتر الإلكتروني في جوانب مختلفة، وقيامهم بسلوكيات التتمتر ذاتها، وأن أكثر سلوكيات التتمتر الإلكتروني شيوعاً هي سلوك "الحيل الخاصة" و"محادثات الإهانة الجنسية والتهديد"، وأن مفاهيم "الغضب" و"الكراهية" و"الحزن" يكون التعبير عنها أكثر من الطلاب، في حين أن مفهومي "الذل" و"الرغبة في الانتقام" أقل تواتراً، وأن التتمتر الإلكتروني يمثل تهديداً للتطور الصحي للشباب المتمتر.

-دراسة Lakitta D. Johnson وآخرون (2016) **أميركا بعنوان:** التتمتر الإلكتروني على وسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب الكلية، تناولت الدراسة تجارب الطلاب الجامعيين ومشاركتهم في التتمتر الإلكتروني من خلال مسح رأي عبر الإنترنت لـ (165) طالباً من جامعة ولاية جاكسون، وأظهرت النتائج أن 21.47% من المشاركين نادراً ما وقعوا ضحايا للتتمتر الإلكتروني وأن 93.23% نادراً ما تتمرروا عبر الإنترنت على الآخرين، و 52.80% يستخدمون Facebook و 27.95% يستخدمون Instagram و 19.25% يستخدمون تويتر، و 87.88% لا يحبون رؤية الآخرين يتعرضون للتتمتر الإلكتروني، ورأى 3.64% أن الشخص الذي ينشر أشياء تبدو مؤذية ربما كان يمزح. ورأى 0.61% أن الشخص المستهدف ربما يستحق ذلك، وأفاد 5.45% أن التتمتر الإلكتروني شيء يحدث للناس و 2.42% اعتقد أنه ليست قضية كبيرة، وبين 61.59% من الطلاب بأنهم سيقومون بمنع المعتدي من التواصل معهم.

-دراسة Buren-Travis (2015) **أميركا بعنوان:** التتمتر الإلكتروني والصحة النفسية للمراهقين: مراجعة منهجية، قدمت الدراسة مراجعة نقدية لمجموعة من الدراسات السابقة في بيانات مختلفة، وتوصلت إلى أن التتمتر الإلكتروني يحدث بمعدل أقل انتشاراً من التتمتر التقليدي أو المدرسي، ومع ذلك، فإنه يؤثر على جزء كبير من المراهقين مسبباً كمّاً كبيراً من المشاعر السلبية، مثل "الغضب والخوف والتوتر والاكتئاب". وأشارت النتائج إلى أن البيئة الواقعية تتوسط مجموعة واسعة من الاضطرابات المرتبطة بالتتمتر الإلكتروني، مثل المشاكل الأكاديمية والنفسية الاجتماعية، وتدني احترام الذات، وأن التتمتر الإلكتروني يرتبط بالضغط العاطفي، والقلق الاجتماعي، وتعاطي المخدرات، وأعراض الاكتئاب، والتفكير الانتحاري، ومحاولات الانتحار، وأن احترام الذات والفاعلية النفسية يمكن أن تقلل من مشاعر الضرر التي لحقت ببعض الضحايا.

-دراسة Karen Pullet and Jamie Pinchot (2014) **أميركا بعنوان:** خلف الشاشة حيث يلعب المتمتر اليوم: تصورات طلاب الكلية حول التتمتر الإلكتروني، وقد هدفت الدراسة إلى فحص تصورات طلاب الجامعات حول التتمتر الإلكتروني، وشملت مسح رأي لـ (168) طالباً جامعياً بين كانون الثاني وآذار عام 2013 لمعرفة آرائهم وتجاربهم الشخصية في حالة الضحية أو الشاهد، وما يمكن أو ينبغي لهم فعله لمنع التتمتر الإلكتروني، وأظهرت النتائج أن 64% من الطلاب قرؤوا منشورات تتمتر إلكتروني ولكن لم يشاركوها، وقرابة 50% من الطلاب اعتقدوا أن التتمتر الإلكتروني أصبح جزءاً طبيعياً من الحياة، و 66% شهدوا التتمتر الإلكتروني خلال حياتهم، و 68% من ضحايا التتمتر الإلكتروني يميلون إلى الوثوق بأصدقائهم في كثير من الأحيان بدرجة أكبر من الوثوق بشخص بالغ مسؤول بنسبة 42%.

-دراسة Carlos Zalaquett and SeriaShia Chatters (2014) أميركا بعنوان: التمر الإلكتروني في الكلية: التكرار، الخصائص، والآثار العملية، وقد هدفت الدراسة إلى البحث في تجارب التمر الإلكتروني في المدرسة الثانوية والجامعة من خلال مسح رأي عينة مؤلفة من (613) طالباً جامعياً مكونة (459 أنثى و 149 ذكراً وخمسة لم يبلغوا عن النوع)، ومنهم (56% أمريكي أوروبي، 10% أمريكي من أصل أفريقي، 14% أمريكي من أصل إسباني، و18% آسيويون وآخرون، وستة لم يبلغوا عن انتمائهم العرقي)، وقد تراوحت أعمارهم بين (21 و 59 عاماً) مع الفئات العمرية من: 21 إلى 24 (60%)، 25 إلى 29 (27%) و30 فأكثر (11%)، وأظهرت النتائج أن 19% من العينة تعرضت للتمر الإلكتروني في الكلية و35% تعرضت للتمر الإلكتروني في المدرسة الثانوية، و50% من طلاب الكلية الذين أبلغوا عن كونهم ضحايا للتمر الإلكتروني في الجامعة تعرضوا للتمر الإلكتروني بدرجة عالية في المدرسة. وكانت الإناث الضحية الأساسية، والأمريكيون الآسيويون تعرضوا للتمر الإلكتروني أعلى من أي مجموعة عرقية أخرى، وأبرز الآثار النفسية للتمر الإلكتروني الحزن والغضب والاستياء والخوف والانتحار، والطلاب الذين تراوحت أعمارهم بين 21 و 25 عاماً كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن التمر الإلكتروني.

-دراسة Qais Faryadi (2011) ماليزيا بعنوان: التمر الإلكتروني والأداء الأكاديمي، وقد بحثت الدراسة في الآثار العاطفية والفسولوجية للتمر الإلكتروني على طلاب الجامعة، وشارك فيها (365) طالباً من خلال الاستبانات، والمقابلات، وقوائم المراجعة والملاحظات، وأشارت النتائج إلى أن 13% من المستجيبين عانوا عاطفياً بسبب التمر الإلكتروني، وأن 85% منهم تعرضوا لضغوط نفسية وعاطفية بسبب التمر الإلكتروني، ووافق 70% أن التمر الإلكتروني يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي للطلاب، وذكر 16.6% أنهم تعرضوا للتمر الإلكتروني من شخص ما داخل الجامعة مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في الشهر، في حين قال 1.1% إنهم تتمرروا على شخص ما خارج الجامعة مرتين على الأقل أو ثلاث مرات في الشهر.

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة: يتبين من مراجعة الدراسات السابقة تشابه الدراسة الحالية مع دراسات Lakitta D. Johnson وأخرون و Ertuğrul Usta و Karen Paullet & Jamie Pinchot و Carlos Zalaquett and SeriaShia Chatters و Qais Faryadi ومحمود عيد بتناول التمر الإلكتروني على عينة من طلاب الجامعة (ذكور وإناث)، ولكن اختلفت بتركيز الدراسة الحالية على عينة (الإناث) فقط من طلاب الجامعة حسب تخصصاتهن الدراسية بين أقسام تطبيقية ونظرية، وسنوات دراستهن، كذلك اختلفت الدراسة الحالية عن دراسات (نور القضيبي) و(رسمية العتيبي) و Sara Mota Borges Bottino وآخرون التي بحثت في العلاقة بين التمر الإلكتروني والصحة النفسية، وتختلف عن دراسة Karin Hellfeldt وآخرون التي ركزت على الرفاهية النفسية، في حين تفحص الدراسة الحالية العلاقة بين التمر الإلكتروني والمناعة النفسية، كونها الغلاف الواقي والمنيع الذي يحصن الشخصية ضد أي مرض نفسي، أو ظروف ضاغطة، وهي تختلف عن الدراسات السابقة التي ركزت على عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بوجه عام (القضيبي)، وعينة من طلاب الثانوية، دراسة (العتيبي) والمراهقين (Sara Mota Borges Bottino وآخرون)، في حين تركز الدراسة الحالية على عينة من طالبات الجامعة، وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة باتباع منهج المسح، وأداة الاستبانة كونها الوسيلة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

وبناء على ذلك فإن الدراسة الحالية تركز على شكل واحد من أشكال التمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهو التمر الجنسي الإلكتروني، في حين أن الدراسات السابقة قد تناولت جميع أشكال التمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وقد اهتمت الدراسة

بالتعرف على مستوى التنمر لدى الطالبات فقط، لأنهن الفئة الأكثر تعرضاً للتحرش الجنسي الإلكتروني كما أوضحت الأدبيات النظرية.

منهج البحث: إن تحقيق البحث لأهدافه يتطلب اللجوء إلى المنهج الوصفي الذي يركز على وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها، للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، والمنهج الوصفي يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة المدروسة، عن طريق تحليل بنية الظاهرة المدروسة، وبيان العلاقة بين متغيراتها.

مجتمع البحث وعينته:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع طالبات السنتين الأولى والأخيرة المسجلين في كلية الإعلام وكلية العلوم والمسجلين للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (14960) طالباً وطالبة موزعين على كليتي الإعلام والعلوم، وقد جرى اختيار الكليتين السابقتين لمعرفة إذا ما كان هنالك لنوع الكلية (النظرية، التطبيقية) والخبرات التعليمية المكتسبة من أثر على متغيرات البحث المدروسة (التنمر، المناعة)، أما سبب اختيار طلاب السنة الأولى والأخيرة فهو لمعرفة أثر العمر على المتغيرات السابقة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (400) طالبة منهم (200) طالبة من كلية الإعلام، و(200) طالبة من كلية العلوم بنسبة 3% من مجتمع البحث الأصلي، وقد جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية القصدية وهي: "التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة." (أبو زينة، 2006، ص20)، ولأننا بحاجة لطالبات فقط في هذه الدراسة ومن كليتين مختلفتين علمية وأدبية، وبناء على عدم موافقة بعض الكليات لتطبيق أدوات البحث، فإنه اعتمدت كليتي الإعلام والعلوم، حيث جرى الحصول على مساعدة في تطبيق أدوات البحث، عبر بعض أعضاء الهيئة التدريسية في كليتي العلوم والإعلام، وقد نفذ التطبيق خلال الفترة الزمنية 2020-2021، خلال شهرين تقريباً، بحيث وزعت الاستبانات على الطالبات في أثناء حضورهن للمحاضرات الخاصة بهن بعد موافقة أستاذ المادة. وسبب اختيار هذه العينة بالتحديد النظر إلى المتغيرات التي يسعى البحث الحالي إلى تطبيقها، ومنها متغير الكلية، وانطلاقاً من تعاون كلية العلوم بوصفها فريقاً مهماً في تسهيل التطبيق من جهة، وضخامة المجتمع من جهة أخرى، وكذلك تعاون كلية الإعلام بوصفها فريقاً مهماً في تسهيل التطبيق وسهولة الحصول على العينة، وقد جرى الاقتصار على هاتين العينتين لتطبيق أدوات البحث.

كذلك كان الحرص على الاهتمام بدراسة مدى تعرض الطالبات للتنمر عبر الأداة المستخدمة في البحث الحالي، ودون الاهتمام بمدى ممارستهن للتنمر.

الجدول (1) توزيع أفراد المجتمع الأصلي للبحث وعينته

كلية الإعلام		كلية العلوم	
1037		13923	
العينة 400			
السنة الأولى	السنة الأخيرة	السنة الأولى	السنة الأخيرة
100	100	100	100

ملحوظة : مجتمع البحث الأصلي لكليتي الإعلام والعلوم 14960، وعدد أفراد عينة البحث هو 400، ولذلك فإن نسبة تمثيل العينة للمجتمع هو 3%، ونسبة تمثيل أفراد العينة من طالبات كلية الإعلام لجميع طلاب كلية الإعلام هو 19%، ونسبة تمثيل أفراد العينة من طالبات كلية العلوم لجميع طالبات كلية العلوم هو 1%.

أدوات البحث:

مقياس التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي: إعداد (2008 Samantha Schenk) يتألف من 21 بنداً موزعاً على أربعة موازين وهي: (أبداً، مرة أو مرتين، بعض الأوقات، غالباً، معظم الأوقات) بحيث تأخذ الدرجات الآتية على التوالي: (1، 2، 3، 4، 5)، أعلى درجة (105) وأدنى درجة (21).

ويقيس المقياس مدى تعرّض الأفراد للتنمر ووقعهم ضحية المتنمر.

وللتحقق من صلاحيته للتطبيق في البيئة المحلية، ترجم إلى اللغة العربية، ثم عرض على مجموعة من المحكمين في كلية التربية من تخصصات عدة (قياس وتقويم، وعلم نفس، وإرشاد نفسي) وقد عدلت بعض عبارات المقياس بما يتناسب مع البيئة السورية، وجرى حساب صدق وثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة من طالبات كليتي العلوم والإعلام، وبلغت (25) طالبة، ثم حسبت درجة الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بند، وقد تبين وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.05) بحيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.22-0.29)، كذلك جرى حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.71) وهو معامل ثبات دال، ويدل على ثبات جيد للمقياس، كما جرى حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.70).

مقياس المناعة النفسية: (إعداد رحمة العمري 2021) يتألف من ثمانية أبعاد (الثقة بالنفس، والثبات الانفعالي، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على التخطيط، والاستفادة من الخبرات السابقة، والتواصل مع الجسد، و قوة الاعتقاد، والسكينة).

وهو مكون من 94 فقرة إيجابية وسلبية، الفقرات السلبية (9-11-1919-34-37-44-50-53-58-63-65-78-83-85). وله ثلاثة بدائل (نعم/أحياناً/لا) بحيث تأخذ كل منها وفق الترتيب السابق الدرجات الآتية: (0/1/2) للفقرات الإيجابية، والعكس للفقرات السلبية، فتكون أعلى درجة يحصل عليها الفرد هي (188) وأدنى، وللتحقق من صلاحيته للتطبيق في البيئة المحلية، جرى عرضه على مجموعة من المحكمين في كلية التربية من تخصصات عدة (قياس وتقويم، وعلم نفس، وإرشاد نفسي) وقد عدلت بعض عبارات المقياس بما يتناسب مع البيئة السورية، كما جرى حساب صدق وثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة من طالبات كليتي العلوم والإعلام وبلغت (25) طالبة، ثم جرى حساب درجة الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بعد من الأبعاد الثمانية، وقد تبين وجود ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.05) بحيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.33-0.42)، كذلك جرى حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.78) وهو معامل ثبات دال ويدل على ثبات جيد للمقياس، وجرى أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.76).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتيجة السؤال الأول: ما مستوى التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة؟

انطلاقاً من أن بدائل الإجابة في مقياس التنمر خماسية فقد تحقق الحصول على خمس فئات، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (2): فئات قيم المتوسط الحسابي ومعياري التصحيح لمقياس التتمتر

فئات قيم المتوسط الحسابي	التقدير في الأداة	معياري التصحيح	مستوى التتمتر
1.8-1	أبداً	34-21	منخفض جداً
2.7-1.9	مرة أو مرتين	49--35	منخفض
3.5-2.8	بعض الأوقات	50-68	متوسط
4.4-3.6	غالباً	79-69	مرتفع
5-4.5	معظم الأوقات	105-80	مرتفع جداً

الجدول (3): عدد الأفراد والوزن النسبي على مقياس التتمتر

مستوى التتمتر	عدد الأفراد في كل مستوى	الوزن النسبي للأفراد من كامل العينة
منخفض جداً	42	10.5%
منخفض	32	8%
متوسط	112	28%
مرتفع	95	23.75%
مرتفع جداً	119	29.75%

وقد جرى حساب الربيعيات، بحيث صنفنا لثلاثة ربيعيات، وكانت كالآتي:

الجدول (4) الربيعيات في مقياس التتمتر

الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	التمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي
61.25	71.00	84.00	
25	50	75	

يتضح من الجدول السابق أنَّ أغلبية أفراد العينة يتوزعون حول المستوى المرتفع جداً من التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا الأمر ربما يعود إلى سوء تربية الشخص المتمتر، وسهولة انتشار التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي دون الكشف عن هوية صاحبه باستخدام الحسابات والأسماء الوهمية.

كذلك قد يعد التتمتر وسيلة للتنفيس عن المشكلات التي يعاني منها المتمتر، فبسبب هذا الأسلوب للتخلص من مشكلاته عن طريق التعدي على بعض الأفراد إلكترونياً بتشويه صورتهم أو إرسال رسائل مؤذية لهم، وخادشة للحياء في كثير من الأحيان، خاصة إذا كانت ضحاياه من الفتيات الصغيرات في العمر نسبياً. (العزل وآخرون، 2021، ص 241-242).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Carlos Zalaquett and SeriaShia Chatters (2014) من أنَّ 50% من طلاب الكلية أبلغوا عن كونهم ضحايا للتتمتر الإلكتروني في الجامعة، ودراسة Ertugrul Usta (2017) وهي التي أشارت إلى تعرّض طلاب الجامعة لسلوكيات التتمتر الإلكتروني في جوانب مختلفة، وقيامهم بسلوكيات التتمتر ذاتها، وأن أكثر سلوكيات التتمتر الإلكتروني شيوعاً هي سلوك "الحيل الخاصة" و "محادثات الإهانة الجنسية والتهديد، وتختلف مع دراسة نورة القضيبي (2020) من وجود مستوى منخفض من التتمتر الإلكتروني والتعرض للتتمتر الإلكتروني لدى أفراد العينة، ودراسة Sara Mota Borges Bottino وآخرون (2015) من أنَّ التتمتر الإلكتروني يحدث بمعدل أقل انتشاراً لدى طلاب الجامعة.

نتيجة السؤال الثاني: ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

انطلاقاً من أنّ بدائل الإجابة في مقياس المناعة ثلاثية، فقد تحقق الحصول على ثلاث فئات كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (5): فئات قيم المتوسط الحسابي ومعيار التصحيح لمقياس المناعة النفسية

فئات قيم المتوسط الحسابي	التقدير في الأداة	معيار التصحيح	مستوى المناعة
1-0	لا	99-0	منخفض
2-1	أحياناً	115-99	متوسط
3-2	نعم	188-115	مرتفع

الجدول (6): عدد الأفراد والوزن النسبي على مقياس المناعة النفسية

مستوى المناعة	عدد الأفراد في كل مستوى	الوزن النسبي للأفراد من كامل العينة
منخفض	190	47.5 %
متوسط	100	25 %
مرتفع	110	27.5 %

وقد تمّ حساب الربيعيات، حيث صنفّت لثلاثة ربيعيات، وكانت كالآتي :

الجدول (7): الربيعيات في مقياس المناعة النفسية

الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث
81.25	130.00	168.75
25	50	75

ويتضح من الجدول السابق أن أغلبية أفراد العينة يتوزعون حول المستوى المنخفض من المناعة النفسية، وربما يعود ذلك إلى الأحوال والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المنحدرة والسلبية في البيئة السورية، وما تعيشه الطالبات من قلق مفرط من المستقبل ومما هو آت، وما يؤكد ذلك دراسة Buren-Travis (2015) التي ترى أنّ للبيئة الواقعية دوراً في انتشار مجموعة واسعة من الاضطرابات المرتبطة بالتنمر الإلكتروني، مثل المشاكل الأكاديمية والنفسية الاجتماعية، وتدني احترام الذات، وأن التنمر الإلكتروني يرتبط بالضغط العاطفي، والقلق الاجتماعي، وتعاطي المخدرات وأعراض الاكتئاب.

نتيجة الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ودرجاتهن على مقياس المناعة النفسية.

الجدول (8): معامل الارتباط وقيمة الدلالة الإحصائية بين التنمر والمناعة النفسية

المناعة النفسية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي	-0.734**	0.00

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنمر والمناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث، فكلما ارتفعت نسبة تعرض الطالبات للتنمر انخفضت لديهن المناعة النفسية، وهذا ما أكدته نتائج أسئلة البحث من ارتفاع مستوى التنمر لدى عينة البحث، مقابل انخفاض مستوى المناعة النفسية لديهن، ويمكن تفسير ذلك بأنّ التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي يشكل خطراً أكبر من التنمر المباشر بالنسبة للضحية، فالمتنمر الإلكتروني "يعتمد على الاتصال بالضحية باستخدام عناوين بريد إلكتروني مجهولة أو أسماء مستعارة أو عن طريق إنشاء حسابات وهمية من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي (العتل وآخرون، 2021، ص242)، ويمكن للهجمات على ضحية التنمر الإلكتروني أن تحدث وتنتشر بسرعة، وتجذب جمهوراً كبيراً من المشاهدين القادرين على ذلك ويحتمل أن يشاركوا في التنمر، وهذا الأمر يجلب المتنمر إلى المساحة الخاصة للشخص على مدار

الأربع والعشرين ساعة في اليوم، خاصة إذا كانت الضحية من الفتيات، وكان التنمر يختص بموضوع ذي جانب جنسي (Buckie,2013,p55) فهذا من شأنه أن يؤثر على المناعة النفسية، وهذا الأمر هو ما أشارت إليه إشارة غير مباشرة دراسة القضيب 2020 ، من وجود علاقة طردية موجبة بين كل من التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني واضطرابات الصحة النفسية، وكذلك دراسة العتيبي 2021 من وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية، وتعد المناعة النفسية جزءاً من الصحة النفسية، فالمناعة النفسية تُشبه المؤونة التي يستمر الفرد في النهل منها كلما واجهته محنة أو أزمة، ولكن ما إنْ تنفذ هذه المؤونة حتى يفقد الفرد قدرته على مواجهة الصعاب، وهذا الجانب هو ما أشير إليه سابقاً، فرغم اختلاف نوع المناعة النفسية التي يمتلكها الفرد إلا أنَّها لا تتضمن سلاحاً قوياً يساعده على التحدي، فهي تشمل الرضا لفترة مؤقتة، لكنها لا تشمل التوجه الإيجابي والتفكير بطريقة إيجابية، كما أنَّها لا تشمل وضع أهداف وخطط للمستقبل، لذا فهي تُعدُّ سمة من سمات الفرد الصامد نفسياً، في حين لا يمتلك الفرد الذي يتمتع بمناعة عالية صموداً نفسياً (مرسي، 2000، ص 96-97) نتيجة الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات السنة الأولى والأخيرة في التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

الجدول (9): الإحصاء الوصفي لدرجات طلبة السنة الأولى ودرجات طلبة السنة الأخيرة على مقياس التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي

المتغير	السنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي	الأولى	200	79.3100	14.43662
	الأخيرة	200	56.9400	22.36240

الجدول (10): نتائج اختبار ت ستودنت لدلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة السنة الأولى ومتوسط درجات طلبة السنة الأخيرة على مقياس التنمر

ف ليفين	القيمة الاحتمالية	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
134.247	0.000	11.885	398	.000	دال

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة بين طالبات السنة الأولى والأخيرة في التنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي لصالح السنة الأولى، فهن أكثر تعرضاً للتنمر من طالبات السنة الأخيرة، وبذلك نرفض الفرضية السابقة ونقبل الفرضية البديلة، وربما يعود ذلك إلى أنَّ طالبات السنة الأولى هن في مرحلة المراهقة المتأخرة وأوائل مرحلة الرشد المبكر، وهذا الأمر يجعلهن يشعرن بغموض هويتهن ، فضلاً عن شعورهن بالقلق والصراع الداخلي مع ذواتهن، واضطراب علاقتهن بالمحيط، ولذلك فهي مرحلة تتميز بشدة الحاجة إلى الاعتبار والاهتمام والاعتراف والتقدير من الآخرين The Recognition Hunger ، بمعنى حاجة الفرد إلى الآخرين تكون في أشدها في هذه المرحلة (وهنا يُشابه الطفل في حاجته الشديدة للحب والاهتمام ممَّن حوله)، وتكون سلوكيات الفرد مدفوعة في أغلبها من دوافع عاطفية انفعالية. (قنديل، 2009، ص 179)، كل هذه العوامل وغيرها يجعلهن أكثر عرضة للتأثر بما يعرض عليهن، ويدفعهن للانجذاب لأي صور أو فيديوهات قد تتسبب لهن لاحقاً في انتهاك خصوصيتهن، وتعرضهن لما يسمى بالتحرش الجنسي (بهجات، 2021، ص 262) وهذا ما أكدته دراسة Ertuğrul Usta (2017) من أنَّ أكثر سلوكيات التنمر الإلكتروني شيوعاً هي سلوك "الحيل الخاصة" و "محادثات الإهانة الجنسية والتهديد، وخاصة أنهن في هذه المرحلة يكن أكثر رغبة باستعراض صورهن ومشاركتهن مع الآخرين المجهولين عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نورة القضيب (2020) من وجود فروق في كل من التنمر الإلكتروني والتعرض للتنمر الإلكتروني بين الفئات

العمرية المختلفة، بحيث كانت درجات الفئات العمرية (أقل من 18) سنة هي الأعلى، وتختلف مع دراسة Carlos Zalaquett and SeriaShia Chatters (2014) من أن الطلاب الذين تراوحت أعمارهم بين 21 و 25 عاماً كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن التمر الإلكتروني.

نتيجة الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات كلية الإعلام ومتوسط درجات طالبات كلية العلوم في التمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

الجدول (11): الإحصاء الوصفي لدرجات طالبات كلية الإعلام والعلوم على مقياس التمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الكلية	المتغير
19.46738	78.3100	200	الإعلام	النتمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي
19.29945	57.9400	200	العلوم	

الجدول (12) نتائج اختبار ت ستودنت لدلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة كلية الإعلام ومتوسط درجات طلبة كلية العلوم على مقياس التمر

ف ليفين	القيمة الاحتمالية	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
.953	.330	10.509	398	.000	دال

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة لصالح طالبات كلية الإعلام في التمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وبهذا نرفض الفرضية السابقة، ونقبل الفرضية البديلة، وربما يعود تعرض الطالبات من كلية الإعلام التي تعد من التخصصات الإنسانية للنتمر الإلكتروني بوجه أكبر مقابل طالبات التخصصات التطبيقية إلى أنهن أكثر نشاطاً على وسائل التواصل الاجتماعي، نظراً لوجود وقت من الفراغ أكبر مقارنة بالتخصصات التطبيقية، سواء من حيث البرنامج أو المتطلبات أو الوظائف مقارنة بالتخصصات التطبيقية، وهذا يجعلهن أكثر عرضة لانتهاك الخصوصية، والتعرض للنتمر والتحرش الجنسي الإلكتروني.

نتيجة الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات السنة الأولى والأخيرة في المناعة النفسية.

الجدول (13) الإحصاء الوصفي لدرجات طالبات السنة الأولى والسنة الأخيرة على مقياس المناعة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	السنة	المتغير
61.28712	103.4050	200	الأولى	المناعة النفسية
34.93140	139.5900	200	الأخيرة	

الجدول (14): نتائج اختبار ت ستودنت لدلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة السنة الأولى والأخيرة على مقياس المناعة النفسية

ف ليفين	القيمة الاحتمالية	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
221.036	.000	-7.254	398	.000	دال

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في المناعة النفسية لصالح طالبات السنة الأخيرة، وبهذا نرفض الفرضية السابقة ونقبل الفرضية البديلة، وربما يمكن تفسير ذلك اعتماداً على نتيجة الفرضية الثانية، فهي ترى أن طالبات السنة الأولى هن أكثر تعرضاً للنتمر والتحرش الإلكتروني مقارنة بطالبات السنة الأخيرة، وانطلاقاً من نتيجة الفرضية الأولى التي ترى وجود علاقة عكسية بين التعرض للتحرش والنتمر الإلكتروني وانخفاض المناعة النفسية، بحيث تنخفض المناعة النفسية كلما ارتفعت نسبة التعرض للنتمر

الإلكتروني، وبهذا التفسير فإن طالبات السنة الأخيرة هن أقل تعرضاً للنتمر، ولذلك هن أكثر اتصافاً بالمناعة النفسية من طالبات السنة الأولى، فالتعرض الشديد لمجموعة من المثيرات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية الضاغطة تسهم في إيصال الشخص إلى حالات من الانزعاج والتوتر النفسي تضعف الجهاز المناعي لدى الفرد، وهذا ما أكدته دراسة (أونغ وآخرون) من أن المناعة النفسية ترتفع كلما تقدم الفرد في العمر (Ong,et al,2006)، فكلما تقدم الأفراد في العمر، كان إدراكهم أكثر نضجاً للمواقف التي يتعرضون لها، دون أية مبالغة أو تفريط أو إقلال، وذلك يعود إلى تطور قدرة الأفراد على فهم الآخرين وفهم عالمهم الاجتماعي، مع الأخذ بالحسبان أن سلوك الفرد ما هو إلا نتيجة للتفاعل الديناميكي بين البنى المعرفية والعمليات الداخلية من جهة، ومتطلبات الموقف من جهة أخرى. (Hesteren.Krebs,2004,p105).

نتيجة الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات كلية الإعلام ومتوسط درجات طالبات كلية العلوم في المناعة النفسية.

الجدول (15): الإحصاء الوصفي لدرجات طالبات كلية الإعلام والعلوم على مقياس المناعة النفسية

المتغير	الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
المناعة النفسية	الإعلام	200	93.3450	50.35298
	العلوم	200	149.6500	38.80421

الجدول (16): نتائج اختبار ت ستودنت لدلالة الفروق بين متوسط درجات طلبة كلية الإعلام ومتوسط درجات طلبة كلية العلوم على مقياس المناعة النفسية

ف ليفين	القيمة الاحتمالية	ت	د ح	القيمة الاحتمالية	القرار
21.270	.000	-12.526	398	.000	دال

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الكليات في المناعة النفسية لصالح طالبات كلية العلوم ذات التخصصات التطبيقية وبقارن دال إحصائياً، وبهذا نرفض الفرضية السابقة ونقبل الفرضية البديلة، ويمكن تفسير ذلك اعتماداً على نتيجة الفرضية الثالثة التي ترى ارتفاع نسبة التعرض للنتمر الإلكتروني لدى طالبات التخصصات الإنسانية، هذا من جهة ومن جهة أخرى، ترتبط المناعة النفسية بشعور الفرد بالتمكين النفسي، وبأنه مسيطر على الأحداث التي من حوله، وبأن له مكانة وقيمة في مجتمعه، وبأن ثمة هدفاً يسعى إلى تحقيقه، وهذا الأمر هو ما يغلب على طالبات التخصصات التطبيقية مقابل التخصصات الإنسانية، ولذلك فطالبات التخصصات التطبيقية هن أكثر شعوراً بالتمكين النفسي مقابل طالبات التخصصات الإنسانية، وهذا ما يجعلهن أكثر مناعة نفسية.

وانطلاقاً مما يرى ريتشاردسون من أن المناعة النفسية ما هي إلا عملية كاملة تتحقق بفعل عوامل كثيرة، انطلاقاً من التعرض لحدث ضاغط أدى إلى التوقف مؤقتاً، ومن ثم مواصلة نشاطات الحياة بفعل عوامل الوقاية التي يملكها الفرد (مجموعة خصائص مهمة لا بد من توافرها في الفرد، ليستطيع إكمال دورة الصمود النفسي بنجاح، منها: 1- الفعالية الذاتية والإتقان وامتلاك مهارة التخطيط، 2- السيطرة والانضباط والتحكم، 3- استغلال مثير للوقت، 4- روح الدعابة والنفاؤل والشعور بالسعادة، 5- الشعور بالمسؤولية... إلخ)، والعودة إلى ما كان عليه الفرد سابقاً من حالة نفسية خالية من القلق والتوتر، ومن ثم التطور

بالشخصية نتيجة خوض التجربة واكتساب خبرات جديدة. (Richardson,2011,p 36-40)، ولذلك فإن طالبات التخصصات التطبيقية يتعرضن لأحداث ضاغطة ومشكلات ومثيرات صعبة نوعاً ما، مقارنة بطالبات التخصصات الإنسانية. **مقترحات البحث وتوصياته:** في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن تحديد مجموعة المقترحات والتوصيات العلمية والعملية:

- إجراء دراسات تتناول كلاً من التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية، كلٌّ على حدة ، وذلك على شرائح عمرية مختلفة، لمعرفة مستوى كل من التتمتر والمناعة لدى كل شريحة عمرية.
- الاهتمام بإجراء دراسات لكل من التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمناعة النفسية، في علاقتهما بالمتغيرات الأخرى، كالصداقة والأمل، والرضا عن الحياة، والمعنى في الحياة، والكفاءة الذاتية، وسمات الشخصية.
- تخصيص أنشطة جامعية وبرامج إرشادية لنشر مفهوم التربية الإعلامية والمعلوماتية، لتعلم التعامل مع مضامين التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بسبب ارتفاع مستوى التتمتر في الدراسة الحالية.
- تشجيع الطالبات على الإبلاغ عن التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وإبلاغ السلطات المسؤولة في حال التهديد بالعنف، أو الاختطاف، أو القتل.
- إعداد برامج مخصصة لتوعية طلبة الجامعات حول خطورة التتمتر الإلكتروني، وخاصة التتمتر الجنسي الإلكتروني.
- إجراء دراسات وبحوث أخرى تشمل جميع أشكال التتمتر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، دون الاقتصار على التتمتر الإلكتروني الجنسي، كونه شكلاً من أشكاله.
- الاهتمام برفع مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، لتزويدهم بوسيلة دفاع تساعد على منع التتمتر الإلكتروني، وخفض آثاره السلبية عليهن، وعلى المجتمع كاملاً.
- التعاون مع الجهات ذات العلاقة للقيام بندوات ،ومحاضرات ، ومؤتمرات تشرح آثار التتمتر الإلكتروني وخطورته.
- معالجة حالات التتمتر الإلكتروني لدى الطالبات، من خلال وضع برامج إرشادية تعمل على تعزيز ودعم المناعة النفسية لديهن.
- عمل دراسات شبه تجريبية، لدراسة أثر برنامج مبني على تنمية المناعة النفسية في خفض مستوى التتمتر الإلكتروني لدى طالبات الجامعة.

المراجع:

1. أبو زينة، فريد. عبابنة، عماد وعبد الحافظ، محمد. (2006). مناهج البحث العلمي. ط1، عمان: الأردن. دار المسيرة.
2. بن راس، مسعودة. بويلال، حليلة. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالدعم الأسري. رسالة ماجستير منشورة. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.
3. بهجات، ريم. (2021). التمتع الرقمي والتحديات المهنية التربوية. المجلة العربية للأدب. مج: 5. ع: 17. ص: 255-268.
4. الهملان، أمل. (2008). الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الزقازيق. مصر.
5. زيدان، عصام. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، طنطا: مصر. ص 811 - 882.
6. سويعد، ميرفت. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة غزة. فلسطين.
7. الشريف، علاء. (2016). المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب. مجلة الجزيرة. 12(2). ص: 1-25.
8. عبد الله، سارة. (2018). تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي. المجلة الإلكترونية. ع: 5. ص: 1-20.
9. العتيبي، رسمية. (2021). مستويات التمتع الإلكتروني وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لذوي الرسوب الدراسي. مجلة العلوم التربوية. مج: 2، ع: 27. ص 489-548. الرياض: السعودية.
10. العتل، محمد. العجمي، محمد. الشمري، أحمد. (2021). التمتع الإلكتروني. مجلة الدراسات والبحوث التربوية. مج: 1. ع: 2. ص: 219-253.
11. عيد، محمود. (2019). واقع التمتع الإلكتروني على شبكات التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعة: دراسة حالة لجامعة الفيوم. المجلة التربوية. مج: 65. ص 553 - 604. سوهاج: مصر. جامعة سوهاج - كلية التربية.
12. العمري، رحمة. (2021). بناء مقياس المناعة. رسالة ماجستير منشورة. جامعة العربي بن مهيدي. الجزائر.
13. القضيبي، نورة. الحري، وعد. أبو السمح، فارعة. السبيعي، رفاف. المليف، العنود. (2020). التمتع الإلكتروني وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. المجلة السعودية للعلوم النفسية. ع: 65. ص 67 - 86. الرياض: السعودية. جامعة الملك سعود - الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.
14. قنديل، ريهام. (2009). الدمج بين فنيات التحليل التفاعلي ونموذج TOTE. بحث منشور. مجلة كلية التربية. مج: 22. ع: 89. ص: 75-99.
15. عبد الوهاب، كامل. (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة: مصر. مكتبة الأنجلو المصرية.
16. مرسى، كمال. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. ط: 1، القاهرة: مصر. دار النشر للجامعات.
17. نجاتي، غنى. (2016). المناعات النفسية وعلاقتها بالتقبل الوالدي. مجلة جامعة البعث. مج: 38. ع: 18. ص: 143-169.
18. النجار، يحيى. الطلاع، عبد الرؤوف. (2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الأقصى. فلسطين.

19. Buren-Travis, A. (2016). Cyberbullying on Social Media Among College Students. Ideas and Research You Can Use: VISTAS. Retrieved.2021.Available:https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_03b0bf24f16116603abcacff0000bee5e7.pdf?sfvrsn=2ea9442c_4
20. Buckie, C.(2013). Bullying Cyberbullying. What we need to know a reference for Parents and guardians, Crown copyright, Province of Nova Scotia.
21. Donegan, R. (2011). Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention and Analysis. The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications . 3(1).p.1.
22. Englander,E. Parti,K. Lin,C.(2017). Defining Cyberbullying. PEDIATRICS.140(2).p.149.151.
23. Faryadi, Q. (2011). Cyberbullying and Academic Performance. International Journal Of Computational Engineering Research.1(1).pp.23-30.
24. Hellfeldt, K_. López-Romero, L . Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers.International. Journal of Environmental Research and Public Health. 17(1).pp. 1-16.
25. 30-Hestern, F.V & Krebs, D.L. (2004). The Development of Altruism: Toward an Integrative Model, Developmental Review, Vol.14, P103-158
26. Johnson, L . Haralson, A. Batts, S. Brown, E. Collins, C. Van Bottino, S. Regina, C. Correia, A. Ribeiro, W_.(2015). Cyberbullying and Adolescent Mental Health: Systematic Review. Cad Saude Public. 1(3). pp.463-75.
27. Kristina, Bona . (2014) . An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts . master's thesis in sport and exercise psychology . university of Jyvaskyla , Hungarian.
28. Ong, A. Edwards, L & Bergeman, C. (2006). Hope as a source of Resilience in Later Adulthood, Personality and Individual Differences, Vol.41, p127-132.
29. Oxford Dictionary. Retrieved 27-12-2021.Available: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/cyberbullying>.
30. Pullet, K. Pinchot, J. (2014). Behind the Screen Where Today's Bully Plays: Perceptions of College Students on Cyberbullying. Journal of Information Systems Education. 25(1). pp63-69.
31. Richardson, G.E. (2011). Applications of the Metatheory of Resilience and Resiliency in Rehabilitation and Medicine, Journal of Human Development, Disability, and Social Change , (19) 1, P 35-42.
32. Smith, P. Mahdavi, J. Carvalho, M. Fisher, S. Russell, S. Tippett, N. (2008).Cyberbullying: its Nature and Impact in Secondary sSchool Pupils. J Child Psychol Psychiatry.49(4).p.376. (376–385)
33. Usta, E. (2017). University Students' Views about Their Cyber bullying Behaviors and Self-Exposition. Journal of Education and Practice. 8(22). pp.76-71.
34. Zalaquett, C. Chatters, S.(2014). Cyberbullying in College: Frequency, Characteristics, and Practical Implications. SAGE Open.pp.1-8. Retrieved 24-12-2021.Available: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244014526721>