



قسم علم النفس

برنامج إرشادي قائم على الرسم في تنمية الافصاح عن
الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر

**A counseling program based on drawing in
developing self-disclosure among victim
bullying adolescents**

إعداد

أ / منى محمد جابر فرغلي
أخصائي اجتماعي اول(ا)

أ.م.د/ ليلى عبد الحميد عبد الحافظ
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية جامعة الوادي الجديد

أ.د /مصطفى عبد المحسن الحديبي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية جامعة اسيوط

د/ أحمد رشدي عبد الرحيم
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية جامعة الوادي الجديد

مستخلص البحث

اسم الباحثة /منى محمد جابر فرغلى، عنوان البحث /برنامج إرشادي قائم على الرسم في تنمية الافصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر ،جهة البحث/قسم علم النفس كلية التربية جامعة الوادي الجديد،اسماء المشرفين/ أ.د /مصطفى عبد المحسن الحديبي أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة اسيوط ، أ.م.د/ ليلى عبد الحميد عبد الحافظ أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة الوادي الجديد ، د/ أحمد رشدي عبد الرحيم مدرس الصحة النفسية كلية التربية جامعة الوادي الجديد .

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على الرسم واستمرار هذه الفعالية في تنمية الافصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة من المراهقات بمتوسط عمرى (١٧,٥) سنة وبنحرف معياري (١,٢)، وتم تطبيق البرنامج على (٩) طالبات، اشتملت أدوات البحث على مقياس ضحايا التنمر إعداد الباحثة ، مقياس الافصاح عن الذات إعداد مصطفى عبد المحسن الحديبي(٢٠١٥)، برنامج الإرشاد بالرسم إعداد الباحثة ، وأسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الافصاح عن الذات لصالح القياس البعدي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين البعدي و التتبعي .

الكلمات المفتاحية : الارشاد بالرسم -الافصاح عن الذات - ضحايا التنمر

Abstract

The research aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on drawing and Continuity instead of contiuation of this effectiveness in developing self-disclosure among adolescents who are victims of bullying ،The study sample consisted of (250 female students with an average age of (17.5) years and a standard deviation of (1.2), and the program was applied on (9) students, The research tools included Bullying Victims Scale, prepared by the researcher ,Self-disclosure scale, prepared by Mustafa Abdel-Mohsen Al-Hudaybi (2015), Drawing counseling program prepared by the researcher ,The results of The research revealed that There were statistically significant differences between the mean ranks of the scores of the counseling group members in The pre and post measurements of the self-disclosure scale In favor of dimensional measurement،There were no significant differences Statistical significance between the mean ranks of the scores of the counseling group members in the post and follow-up measurements.

key words : - drawing guide - self-disclosure -victims of bullying

مقدمة:

أضحى سلوك التنمر Bullying behavior ظاهرة واسعة الانتشار، كونه عدوان ينتج عن عدم التكافؤ في القوى بين فردين يسمى الأول متنمر والآخر ضحية التنمر، ويحدث عندما يتعرض الفرد بشكل مستمر لسلوك سلبي يسبب له ضرراً جسياً ونفسياً، وفيه يفرض المتنمر سيطرته على الضحية، ويطور الضحية إحساساً بالعجز تجاه المتنمر.

ويعانى ضحايا التنمر من العديد من الآثار السلبية النفسية والاجتماعية كالوحدة، وسوء التوافق النفسي والاجتماعي، وقلة الأصدقاء، وقصوراً في العلاقات الاجتماعية، والخجل، مع تدني تقدير الذات، والانسحاب الاجتماعي، كما يعاني الخوف من الذهاب إلى المدرسة، وأحلام اليقظة، وتدني مستوى التحصيل الأكاديمي، كل هذه الأمور من شأنها أن تعوق النمو السوي للمراهق (Chhabria ,etal, 2020, 4)

ويعد الإفصاح عن الذات Self- Disclosure أحد المتغيرات النفسية المؤثرة في نمو العلاقات البين شخصية، فهو البوح للآخرين ببعض الخبرات والمشاعر الشخصية المؤلمة للفرد (ضحية التنمر) والتي خاضها في مواقف حياتية متنوعة، مما يؤدي إلى التهدة والتخفيف من الحالات الانفعالية السلبية (Farber,2006,353).

ويسهم الإفصاح عن الذات في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الفرد بصفة عامة، وضحايا التنمر بصفة خاصة حيث يعتبر بمثابة عامل وقائي، (Tatsuya& Ayako (2019)، ونظراً للآثار السلبية الناتجة عن الوقوع ضحية للتنمر مما يستلزم الحاجة إلى التدخل ومنع الخطر عنهم من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على الرسم يعمل على تنمية الإفصاح عن الذات والتخلص من المشاعر السلبية التي يعاني منها الضحايا.

حيث يعد الرسم إحدى فنيات الإرشاد بالفن الذي يقدم فرصاً استكشافية للمشكلات الشخصية من خلال التعبير غير اللفظي، ويساعد الشخص على إبراز الأفكار والمشاعر التي لا يستطيع التعبير عنها بأي طريق آخر، ويستطيع الفرد من خلالها أن يعبر وينفس عن كل صراعاته ومشكلاته وعن الجانب الشعوري واللاشعوري وكذلك التعبير عن الدوافع دون أن يلجأ إلى عمليات الضبط والحذف لكل ما يراه غير ملائم للتعبير كما يحدث في وسائل التعبير الأخرى كالحديث والحركة (Başlı,etal,2020,5)، وهذا ما حدا بالباحثة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى ضحايا التنمر

مشكلة البحث :

نابع إحساس الباحثة بالمشكلة من خلال ملاحظتها لسلوك التتمر والوقوع ضحية له بين الطالبات المراهقات في المرحلة الثانوية، وذلك من خلال عملها كإخصائية اجتماعية في مدرسة للتعليم الفني للفتيات حيث لاحظت الباحثة أشكال متعددة للتتمر المدرسي مثل التتمر اللفظي و الجسدي والإلكتروني ،مما أدى الى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية من خوف وقلق واكتئاب وعدم الرغبة في الذهاب الى المدرسة وهؤلاء الطالبات يحتاجن إلى برامج ارشادية تعمل على تنمية الافصاح عن الذات لديهن لتتيح لهن التعبير عن تجاربهن السيئة و تحسن من توافقهن النفسي والاجتماعي .

وتشير نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (Aboagye ,etal,2021)،دراسة (Arnout ,etal,2020)، ودراسة (Pörhölä, etal,2019) الى أن ضحايا التتمر يتعرضون لمشاكل جسمية ونفسية وعواقب قصيرة المدى وطويلة المدى؛ أما عن العواقب قصيرة المدى، حيث يكون الضحية مصاب جسديا ،فأفقد الثقة بالنفس، وفأفقد الثقة بالأصدقاء وقدرتهم على حمايته وتأييده، أما العواقب طويلة المدى فتتمثل في التمسك بالأفكار السلبية عن النفس، التشاؤم المفرط، والقلق الاجتماعي والعزلة، والبحث عن الانتقام ومحاولة الانتحار .

وفي دراسة أجراها كل من المجلس القومي للطفولة والأمومة واليونيسف في مصر بالتعاون مع الاتحاد الاوربي ،أتضح من نتائجها ان حوالى ٧٠ % من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٧ عام يتعرضون لشكل من أشكال التتمر؛ مثل السلوك البدني العدواني ، والمضايقات اللفظية، والإهانة ، التهديد، أو الاستبعاد عن الأنشطة بشكل متعمد ومتكرر .

<https://www.unicef.org/egypt/ar/bullying>

ويُعد الارشاد بالرسم أداة تعطى الفرصة للأفراد للاتصال بأفكارهم ومشاعرهم واهتماماتهم ومشاكلهم وأمنياتهم وآمالهم وأحلامهم ورغباتهم. ويكون هذا الاتصال بطريقة غير مهددة لهم إضافة إلى ما أظهرته نتائج الدراسات ذات الصلة من فعالية فنية الرسم مع المراهقين ممن يعانون من اضطرابات الضغوط والقلق والكبت منها دراسة (Malboeuf-Hurtubise,2021)

؛ (Başlı,etal,2020 ؛ Montgomery,2018) كون الارشاد بالفن طريقة شمولية في الارشاد ولا يستخدم فقط من أجل التنفيس الانفعالي ولكنه يستخدم من أجل تحسين النمو الصحي والاجتماعي للأفراد وللتقليل من درجة الاكتئاب والقلق والتوتر خصوصا في مرحلة المراهقة، بالإضافة الى وما أوضحته نتائج دراسة سها عبد الرازق (٢٠١٨) إن الإرشاد بالفن

وسيلة هدفها تشخيصي وعلاجي في آن واحد ، حيث يخرج ما بداخل المريض في شكل رموز وتعبيرات مختلفة في الرسم ، ويعمل المرشد على تحليلها .

تساؤلات البحث

- ١- ما فعالية برنامج إرشادي قائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى ضحايا التتمر؟
- ٢- ما استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى ضحايا التتمر من المراهقين ؟

أهداف البحث

- ١- الكشف عن الفروق للمجموعة الارشادية في تنمية الافصاح عن الذات في القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي القائم على الرسم.
- ٢- التحقق من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الرسم في تنمية الافصاح عن الذات لدى ضحايا التتمر من المراهقين بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث

- ١- الاستفادة من البرنامج - بعد التحقق من فاعليته- من جانب القائمين على العملية التعليمية والتربوية من الاخصائيين والمرشدين النفسيين والمعلمين والاسر ليتم توظيفها في التعامل مع مثل هذه المشكلات السلوكية .
- ٢- يسهم البحث الحالي إلى مساعدة المراهقين ضحايا التتمر على تنمية الوعي بالذات ،الاستبصار واكتشاف هويتهم وتطويرها من خلال التعبير غير اللفظي من خلال الرسم

مصطلحات البحث

الارشاد بالرسم : drawing Counseling :

ويعرف الإرشاد بالرسم بأنه " تدخل إرشادي يستخدم عملية الإنتاج الفني ووسائل بصرية أخرى لتحفيز الإبداع وتحسين الانفعالات والصحة النفسية من خلال ربط الصور البصرية والارشادية، ووسيلة غير لفظية لتحسين التواصل اللفظي من خلال استخدام الالوان والأشكال والصور (Malboeuf-Hurtubise,etal,2021)

ويعرف الارشاد بالرسم إجرائيا بأنه : نوع من أنواع الارشاد النفسي ، يحقق التواصل مع المسترشد، وفيه يعكس المسترشد مشاعره الداخلية وخبراته في أسلوب آمن يمنح الفرصة للمسترشد ليعبر عن أفكاره ومشاعره خلال الصور المرئية، وبذلك يصبح الفرد أكثر استعداداً للتعبير عن الذات بشكل مكشوف، يساعد على إخراج الانفعالات الداخلية.

الإفصاح عن الذات Self-Disclosure:

يعرف الإفصاح عن الذات بأنه البوح للآخرين ببعض الخبرات والمشاعر الشخصية المؤلمة للفرد والتي خاضها في مواقف حياتية متنوعة، وقد تتضمن أفكاراً أو اتجاهات يتبناها الفرد، أو حاجات معينة يسعى لإشباعها (Kornfield, &Toma, 2020,278).

ويعرف الإفصاح عن الذات إجرائياً : بأنه عملية الكشف عن الذات وإظهارها، بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها حيث يساعد إفصاح الفرد عن ذاته والروح عن الخبرات الذاتية في التخفيف من وطأة الشعور بالضغط النفسي لدى ضحايا التنمر، وسيلة للتنفيس الانفعالي

ضحايا التنمر Bullying victims:

يشير مصطلح ضحايا التنمر انهم المراهقين الذين تقع عليهم الإساءة من زملائهم، سواء أكان ذلك بصورة فردية أو جماعية، يساء إليهم بصورة جسدية أو لفظية أو نفسية أو اجتماعية أو إلكترونية ، وتكون الإساءة بصورة متكررة ومقصودة، وغالباً ما تكون الضحية أقل قوة من المتنمر، ولا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم برد الأذى أو تجنبه (Frieden, etal ,2010)

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة Aboagye ,etal(2021) الى التعرف على العوامل المرتبطة بارتفاع نسبة ضحايا التنمر بين المراهقين والاثار النفسية والاجتماعية و الجسدية على ضحايا التنمر، تكونت عينة البحث من ٤٥٠ طالب وطالبة من ضحايا التنمر ، وتمثلت ادوات البحث في مقاييس التعرض للتنمر ، القلق ، الوحدة ، وقد توصلت النتائج الى وجود اثار سلبية على ضحايا التنمر مثل الشعور بالوحدة ، والقلق ، والتفكير في الانتحار ، ومحاولة الانتحار.

اجرى(2021) Patiño- Masó ,etal دراسة تهدف الى الكشف عن السلوكيات الناتجة من ضحايا التنمر مثل القلق وتعاطى الكحول وتدنى العلاقات الاسرية ، شارك في الدراسة ٤٦٨ طالباً متوسط أعمارهم ١٢,٨١ ، ٤٩,٤ ٪ منهم من الإناث ، واستخدم الباحثون مقياس التعرض للتنمر ، الاستبيان لقياس القلق، و توصلت النتائج الى وجود اثار للتنمر على الضحايا منها القلق وتعاطى الكحول وتدنى العلاقات الاسرية.

سعت دراسة ولاء حنفي (٢٠٢٠) التعرف على العلاقة بين الافصاح عن الذات والقلق الاجتماعي لدى المراهقين ، تكونت عينة البحث من ٦٠ طالب وطالبة تتراوح اعمارهم ما بين (١٥-١٧) عام ، وتمثلت ادوات البحث في مقياسي الافصاح عن الذات ، القلق الاجتماعي ، وقد

توصلت النتائج الى وجود علاقة سلبية بين الافصاح عن الذات والقلق الاجتماعي ،كما توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث لصالح الاناث في متغيرات الدراسة.

هدفت دراسة (Başlı,etal(2020) إلى التعرف على فعالية فنيات العلاج بالفن على الاكتئاب ومستويات القلق ونوعية الحياة لدى المراهقين، واشتملت عينة الدراسة على ٢١ مراهقًا تتراوح أعمارهم ما بين ١٣ و ١٨ عامًا، واستخدم الباحثون مقاييس الاكتئاب ، القلق ،نوعية الحياة، والبرنامج الإرشادي ،وتوصلت النتائج الى انه توجد فعالية لفنيات العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وتحسين نوعية الحياة.

وسعت دراسة (Tatsuya & Ayako (2019 الى التعرف على اثر برنامج قائم على الافصاح عن الذات في التخفيف من الآثار السلبية للاكتئاب والشعور بالوحدة واشتملت عينة الدراسة على ١٤٣ طالب من اليابان، واستخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة ،ومقياس الاكتئاب ،مقياس الافصاح عن الذات، وتوصلت النتائج الى ان الافصاح عن الذات يخفف من الآثار السلبية للاكتئاب والشعور بالوحدة .

هدفت دراسة محمد أحمد ،وليلي رجب(٢٠١٩) إلى محاولة لقاء الضوء على ظاهرة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاجه بالفن (السيكودراما -الرسم) وتحقيق النمو النفسي والاجتماعي ،وتكونت عينة البحث من ٤ طلاب في المدى العمري من ١٠-١٦ عام، واستعان الباحثان بالمقابلة الكلينيكية واختبار الرسم، وتوصلت النتائج الى ان العلاج بالفن يساعد على التخلص من السلوكيات السلبية كما أنه يساعد على الاسترخاء والتفريغ الانفعالي والاستبصار .

هدفت دراسة (Betts, etal,(2019 الى دراسة تجارب التتمر الجنسي لدى المراهقين داخل المدرسة، واعتمدت الدراسة على عينة قوامها ١١٨ مراهق (٦٨ انثى، ٥٠ ذكر تتراوح اعمارهم ما بين ١١ الى ١٧ عاما،استخدم الباحثون مقياس التتمر ،واظهرت النتائج وجود اشكال مختلفة من التتمر وان الاناث اكثر عرضة للتتمر عن الذكور ،وان الاناث تعرضن لمشاعر سلبية أكبر في أعقاب تعرضهن للتتمر الجنسي، وأن المراهقين يعانون من أنواع متعددة من المضايقات في المدارس بعضها يرتبط بمشاعر سلبية كالقلق والاكتئاب.

اجرى صهيب خالد دراسة (٢٠١٩)هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالفن في تنمية الضبط الذاتي ،والحد من السلوكيات التمردية ، وتم اختيار عينة قصديّة مكوّنة من ٢٥ طالب، وتم تطبيق مقياسي الضبط الذاتي والسلوك التمردية، وتوصلت

النتائج إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالفن في تنمية الضبط الذاتي خفض السلوكيات التمردية، مع استمرارية التحسن في الضبط الذاتي وخفض السلوكيات التمردية بينما هدفت دراسة (Montgomery 2018) التعرف على مدى الاستفادة من العلاج بالرسم للحد من القلق في المرحلة الثانوية ، وذلك باستخدام وتصميم أنشطة الرسم لتشجيع استكشاف الهوية، وتأكيد الذات، واعتمدت الباحثة على عينة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) عام، واستخدمت مقياسي القلق، تأكيد الذات وتوصلت النتائج الى أن استخدام أنشطة الرسم يمكن أن تعزز التحسن في ثقة الطلاب، مما يؤثر إيجابيا في خفض مستويات التوتر والقلق.

تعقيب:

إن المستقرى للدراسات السابقة يتضح له مدى اوجه الاختلاف والاتفاق بينها وبين البحث الحالي، وكيفية الاستفادة منها في توضيح جدة البحث ،وذلك من خلال ما يلي:-

١- حيث تنوعت اهداف الدراسات السابقة في التعرف على العوامل المرتبطة بارتفاع نسبة ضحايا التمر بين المراهقين والاثار النفسية والاجتماعية و الجسدية على ضحايا التمر، (2021) etal, Aboagye والتعرف على تجارب التمر الجنسي لدى المراهقين (2019), Betts, etal واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في مساعدة ضحايا التمر على طريق خفض القلق والاكتئاب حيث اوضحت دراسة ولاء حنفي (٢٠٢٠) انها يوجد علاقة سلبية بين القلق و الافصاح عن الذات، دراسة (Tatsuya & Ayako 2019) التعرف على اثر الافصاح عن الذات في خفض الاكتئاب والشعور بالوحدة ووضحت نتائج بعض الدراسات فاعلية استخدام الارشاد بالرسم في خفض بعض الاضطرابات النفسية مثل دراسة (Başlı,etal(2020، دراسة محمد أحمد ،وليلي رجب(٢٠١٩) إلى التعرف على ظاهرة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاجه بالفن،(2018) Montgomery التعرف على مدى الإفادة من العلاج بالرسم للحد من القلق في المرحلة الثانوية. ومن خلال الاستعراض السابق تبين ان الدراسات السابقة توصلت الى وجود علاقة سالبة بين القلق والاكتئاب والتوتر والافصاح عن الذات اي ان كلما يزيد القلق والاكتئاب يصبح الفرد غير قادر عن الافصاح عن ذاته وان برامج الارشاد بالرسم لها فاعلية في خفض القلق والتوتر والاكتئاب الناتج من وقوع الطلاب كضحايا التمر وبالتالي لها دور في تنمية الافصاح عن الذات ،وان برامج الارشاد بالرسم لها فاعلية في تنمية الضبط الذاتي ،والحد من السلوكيات التمردية دراسة صهيبي خالد (٢٠١٩) مما دفع الباحثة لاستخدام الارشاد بالرسم في تنمية الافصاح عن الذات لدى ضحايا التمر و الاستفادة منها في اثناء الجانب النظرى.

٢- تعددت المراحل العمرية التي تم تطبيق الارشاد بالرسم عليها (اطفال - مراهقين) ومن ضمنها فئة المراهقين وتوصلت نتائجها الى فاعلية الارشاد بالرسم وقد اوضحت العديد من الدراسات ان المراهقين أكثر تعرضا للتنمر (2021) , Patiño-Masó ,etal (2020), Toseeb ,etal كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ٦٥,٩ % من الاناث تعرضن للتنمر في مقابل ٣٤,١ % من الذكور (2019) .Betts, etal. مما دفع الباحثة لاستخدام الارشاد بالرسم مع المراهقات بالمرحلة الثانوية.

٣- تنوعت الادوات التي تعتمد عليها الدراسات السابقة حسب تنوع اهدافها ، مقياس التعرض للتنمر ، واختبار الرسم، مقياس الافصاح عن الذات، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس لاكتئاب ، واستفادت الباحثة من ادوات الدراسات السابقة في إعداد مقياس البحث الحالي مقياس ضحايا التنمر ، والاستفادة في تصميم البرنامج الإرشادي القائم على الرسم لتنمية الافصاح عن الذات .

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الافصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التنمر لصالح القياس البعدي
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين البعدي و التتبعي لمقياس الافصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التنمر .

اجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي للتعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الرسم في تنمية الافصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر

- عينة البحث

تكونت العينة الاستطلاعية من (١٥٠)مراهقة من طالبات المرحلة الثانوية الفنية بأسسوط تتراوح اعمارهن ما بين (١٦ : ١٩) عاما، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٥٠) طالبة، تكونت عينة البحث الارشادية من (٩) طالبات اللاتي تعرضن للوقوع كضحايا للتنمر

أدوات البحث

إعداد الباحثة

١ - مقياس ضحايا التنمر

خطوات إعداد المقياس:

- قامت الباحثة بإعداد مقياس ضحايا التنمر ؛ بهدف الحصول على أداة سيكومترية تتناسب مع أفراد العينة وأهداف وطبيعة البحث، وقد مر بناء المقياس بالخطوات التالية :
- الاطلاع على بعض الكتابات النظرية والدراسات العربية والإنجليزية التي اهتمت بضحايا التنمر، الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت ضحايا التنمر والبرامج الارشادية المقدمة لإرشادهم كدراسة (Toseeb(2020، دراسة(Betts,etal(2019،Pörhölä, etal (2019، ومن خلال ما سبق استفادت الباحثة في التعرف على الابعاد الرئيسية التي يمكن الاعتماد عليها في بناء المقياس، وفي اعداد عباراته التي توضح اشكال التنمر التي تعرضن لها الطالبات ضحايا التنمر.
 - تحديد طريقة التصحيح- تم صياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية بما يتناسب مع طبيعة العينة حيث تكونت عبارات مقياس ضحايا التنمر من(٥١) عبارة لها ثلاثة بدائل: (دائما - أحيانا - ابدا) على أن تكون درجات كل عبارة على الترتيب (٣- ٢- ١) للعبارات الإيجابية ، و (١ - ٢ - ٣) للعبارات السلبية.

الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validit

تم عرض الصورة الأولية لمقياس ضحايا التنمر من المراهقين على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وقد اشتملت تلك الصورة على (٥١) عبارة بهدف : التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه ، وتحديد غموض بعض العبارات لتعديلها، وبناء على آراء المحكمين تم الابقاء على جميع العبارات حيث حظيت على نسبة اتفاق تتراوح ما بين (٩٠ % - ١٠٠ %) من السادة المحكمين

- الصدق العاملي Factorial Validity :

بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة البحث الاستطلاعية (ن = ١٥٠)، تم حساب الصدق العاملي للمقياس من خلال التحليل العاملي بواسطة برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية ، وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax تم حذف التشيعات الأقل من ٠,٤ .

جدول (١)

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد

م	العبارات	العوامل بعد التدوير				قيم التشيع
		الاول	الثاني	الثالث	الرابع	
٤٩	اشعر بالإحباط عندما يرفض بعض زملائي اللعب معهم	٠,٩٧				٠,٩٨
٤٣	قام احد الزملاء بسرقة ادوات معمل المدرسة واتهامي بسرقتها	٠,٩٧				٠,٩٧

٤٤	يرفض زملائي مصادقتي مما يشعرني بالحزن	٠,٩٧			٠,٩٧
٥٠	ينظر الى بعض الزملاء نظرة تخيفوني	٠,٩٧			٠,٩٧
٤٥	اشعر بالخوف عندما يلمسني شخص غريب	٠,٩٧			٠,٩٧
٥١	يسخر مني زملائي مما يشعرني بعدم الثقة في نفسي	٠,٩٧			٠,٩٧
٤١	تعتمد احد الطلاب بأخذ حقيبي بالقوة وقام بإتلافها	٠,٩٧			٠,٩٧
٤٧	احس بالتوتر عندما يستهزئ بي زملائي	٠,٩٧			٠,٩٧
٣٩	احتمل أحد الطلبة بالقوة لأخذ نقودي أو أي شيء يخصني.	٠,٩٦			٠,٩٧
٤٦	يؤلمني بعض زملائي عندما يتكبرون على	٠,٩٦			٠,٩٧
٤٠	مزق احد الزملاء كتيبي .	٠,٩٦			٠,٩٧
٣٨	رفض أحد الطلبة إرجاع الأشياء التي استلفها مني.	٠,٩٦			٠,٩٧
٤٢	تم تخريب جهاز التيلت المدرسي الشخصي بقصد مضايقتي	٠,٩٥			٠,٩٧
٤٨	يؤذيني زملائي عندما يتجاهلون حديثي معهم	٠,٩٥			٠,٩٧
٣٧	أخفى أحد الطلبة أشياء خاصة بي عمداً بهدف مضايقتي.	٠,٩٥			٠,٩٧
٣٥	نشر احد زملائي أسراي الشخصية عبر الإنترنت لإحراجي.	٠,٩٦			٠,٩٥
٣٦	احتمل احد الطلاب بسرقة ملفاتي على الانترنت بهدف الحصول على بعض المعلومات الشخصية.	٠,٩٦			٠,٩٥
٣٤	ارسل لي احد الزملاء صور خادشه للحياء.	٠,٩٦			٠,٩٧
٣٢	قام احد الزملاء بتهديدي من خلال رسائل البريد الإلكتروني.	٠,٩٥			٠,٩٧

تابع جدول (١) مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد

م	العبارات	العوامل بعد التدوير				قيم التشبع
		الاول	الثاني	الثالث	الرابع	
٣٣	طردني زملائي عمداً من صفحاتهم على الانترنت.		٠,٩٥			٠,٩٦
٣١	ارسل احد الزملاء ملفات الفيروسات عبر الانترنت		٠,٩٥			٠,٩٦
٣٠	نشر احد الزملاء تعليقات مزعجة على صفحتي على القيس بوك		٠,٩٢			٠,٩٥
٢٩	تجاهل زملائي تعليقاتي عبر الانترنت عن عمد.		٠,٩٢			٠,٩٦
٢٥	ارسل لي احد الزملاء رسائل قصيرة بذيئة .		٠,٩٠			٠,٩٣
٢٧	نشر احد الطلبة إشاعات وأكاذيب عنى عبر الانترنت.		٠,٩١			٠,٩٣
٢٦	قام احد الزملاء بنشر صور مسيئة لى عبر الانترنت		٠,٩١			٠,٩٤
٢٨	انتحل احد الطلاب شخصيتي على الانترنت وإظهارى بصورة سيئة		٠,٩٠			٠,٩٥
٢٤	يتعمد احد زملائي معايرتي بعيوبي.			٠,٩٠		٠,٩١
٢٣	صرخ في وجهي أحد الطلبة لتخويفي وإفزازي.			٠,٨٩		٠,٩٢
٢٢	اطلق احد زملائي الشائعات عنى.			٠,٨٨		٠,٩٢
١٩	صدر أحد الطلبة تعليقات مزعجة عن أفراد أسرتي.			٠,٨٦		٠,٩٠
٢١	حرض احد زملائي الآخرين على عدم مصادقتي.			٠,٨٦		٠,٩٠
٢٠	منعني احد الطلاب من التعبير عن آرائي.			٠,٨٦		٠,٨٦
١٨	يسخر مني زملائي عندما لا اعرف اجابة اسئلة المعلم.			٠,٨٥		٠,٨٦

١٧	نظر إلي أحد الطلبة نظرات سخرية واستهزاء.				٠,٨٦
١٦	تعتمد أحد الطلبة كشف أسراري الشخصية.				٠,٨٨
١٥	تعتمد احد الزملاء مناداتي بأسماء أكرها				٠,٨٥
١٤	سبني أحد الطلبة بألفاظ بذيئة.				٠,٨٢
١٣	تحدث معي أحد الطلبة بطرق تهديديه.				٠,٧٨
١٢	اغلق احد زملائي باب حمام المدرسة ومنعني من الخروج.				٠,٧٣
١١	تأمر مجموعة من زملائي بالهجوم علي بمفردي.				٠,٧٦
١٠	قام احد زملائي بالبصق على وجهي .				٠,٧٨
٩	القاني احد الطلبة ارضا وجلس فوقى.				٠,٧٤
٨	قام احد زملائي بمحاولة نزع ملابسى امام الطلاب				٠,٦٢
٥	تعرضت إلى معاكسات جنسية من احدا لزملاء				٠,٧٥
٦	لمسني احدهم بطريقة غير مقبولة رغما عني.				٠,٧٩
٧	تعرضت للتهديد بأدوات حادة من قبل احد زملائي				٠,٧٠
٤	هاجمني وضربني أحد الطلبة بأدوات مثل الكرسي، القلم، العصا.				٠,٧٨
٢	يسخر منى زملائي مما يشعروني بعدم الثقة في نفسى				٠,٨٢
٣	قام احد الزملاء بسرقة ادوات معمل المدرسة واتهامي بسرقتها				٠,٥٣
١	ضربني أحد الطلبة بقدميه وعرقلني عندما مررت أمامه.				٠,٧٦
الجذر الكامن					
١٥,١٣					
نسبة التباين					
٤٧,١٩					
التباين العاملي					
٣٩,٢٢ %					
٣٠,٣٤					
٧٠,٣١					
١٠٠ %					

يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات مقياس ضحايا التنمر للمراهقين قد تشبعت بقيم أكبر من ٠,٤ ، الأمر الذي يوضح على أن المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (٥١) عبارة.

وفي ضوء نتائج التحليل العاملي ، أمكن استخلاص اربعة عوامل رئيسة للمقياس

العامل الاول-الوقوع ضحية التنمر النفس اجتماعي

العامل الثاني الوقوع ضحية التنمر الإلكتروني

العامل الثالث -الوقوع ضحية التنمر اللفظي

العامل الرابع -الوقوع ضحية التنمر الجسدي

فيما يلي وصف العوامل الناتجة عن التحليل العاملي

العامل الاول استوعب ٤٧,١٩ % من حجم التباين في خمسة عشر عبارة و المستقرىء لها يتضح انها تتمحور أعلى التشبهات حول تجاهل الضحية وعزله اجتماعيا ،والتهكم عليه ، مقاطعة حديثه ، في حين استوعب العامل الثاني ١٠,٠٤ % من حجم التباين فى اثنى عشر عبارة ، تتمركز تشبهاتها في الاضرار بالضحية وتهديده بالرسائل الاليكترونية ونشر صور مسيئة ، وقد استوعب العامل الثالث ٧,٧١ % من حجم التباين فى اثنى عشر عبارة ، تتمركز اعلى التشبهات حول كلمات وعبارات تعرض لها ضحية التنمر من خلال: السب والسخرية والمضايقه، وقد استوعب العامل الرابع ٥,٣٧ في اثنى عشر عبارة، تتمركز اعلى التشبهات بتعرض الضحية الى الايذاء الجسدي، من خلال الضرب والعض ،الرمي .

ويُعرف ضحايا التنمر إجرائيًا على أنه : " المراهق الذي يقع ضحية للتنمر عندما يتعرض وبشكل متكرر وفي اوقات مختلفة لأفعال سلبية من جانب واحد او اكثر من الطلاب الاخرين سواء كان تنمر نفس اجتماعي او تنمر لفظي او تنمر إلكتروني او تنمر جسدي .

- الصدق المرتبط بالمحكات : الصدق التلازمي :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الوقوع ضحية الاستقواء (معاوية ابو غزالة) وايجاد معامل الارتباط بين ابعاده وابعاد مقياس الوقوع ضحية التنمر إعداد الباحثة ، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس المحك ومقياس الوقوع ضحية التنمر للمراهقين (ن = ٥٠)

المقياس المحك	المجال الاجتماعي	المجال الجسدي	المجال اللفظي	مجال الممتلكات
الوقوع ضحية التنمر الجسدي	* ٠,٦٩ *	* ٠,٣٢ *	* ٠,٩٧ *	* ٠,٨٨ *
الوقوع ضحية التنمر اللفظي	* ٠,٩٠ *	* ٠,٣٣ *	* ٠,٧٦ *	* ٠,٨٢ *
الوقوع ضحية التنمر الإلكتروني	* ٠,٨١ *	* ٠,٤٦ *	* ٠,٨٤ *	* ٠,٦١ *
الوقوع ضحية التنمر النفس اجتماعي	٠,٩١ **	* ٠,٤٧ *	* ٠,٨٠ *	* ٠,٦٢ *

يتضح من الجدول السابق ان الارتباط بين المحك والمقياس ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد صدق المحك للمقياس الحالي

(٢) الثبات Reliability :- طريقة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباك وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطق العام لثبات الاختبار ، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٩٨ ، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

- طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test- Retest :

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن = ٥٠) طالبة ، بفواصل زمني أسبوعين بين التطبيقين ، و حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات في التطبيقين على المقياس ككل ، ويوضح جدول التالي قيم

جدول (٣)

معامل الثبات

قيم معامل ثبات إعادة تطبيق مقياس ضحايا التنمر للمراهقين

ابعاد مقياس ضحايا التنمر	معامل ثبات المقياس ابعاد بطريقة إعادة تطبيق الاختبار
الوقوع ضحية التنمر النفس اجتماعي	* ٠,٩٥ *
الوقوع ضحية التنمر الإلكتروني	* ٠,٩٢ *
الوقوع ضحية التنمر اللفظي	* ٠,٩٣ *

الوقوع ضحية الجسدي	٠,٩٠ *
المقياس ككل	٠,٩٥ *

يتضح من جدول السابق أن معامل ثبات المقياس وأبعاده الفرعية دالة عند مستوى ٠,٠١ ،

- مقياس الإفصاح عن الذات للمراهقين: إعداد / مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١٥)

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإفصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التنمر إعداد/ مصطفى عبد المحسن الحديبي ،حيث يشمل المقياس على (٣٢) عبارة لها ثلاث بدائل (غالباً- أحياناً- نادراً) على أن تكون درجات كل فقرة على الترتيب (٣- ٢- ١) للعبارة الإيجابية ، و (١ - ٢ - ٣) للعبارة السلبية.

- برنامج إرشادي قائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر

١- مصادر اعداد البرنامج

اعتمدت الباحثة في إعداد برنامج الإرشاد القائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر ، على عدداً من المصادر منها استقراء الكتابات في الإرشاد بالرسم و التدخلات الإرشادية النفسية وبرامج الارشاد باستخدام الفن-كما جاء به الاطار النظري -وقد استعانت الباحثة ببعض فنيات العلاج المستمدة من نظرية التحليل النفسي التنفيس الانفعالي والتداعي الحر والاستبصار ونشاط تمرينات الاسترخاء، والتنفس العميق وفنيات النظرية السلوكية من المناقشة والحوار والتعزيز الإيجابي والواجب المنزلي ، لتوظيفها بما يخدم برنامج الارشاد بالرسم

أهداف البرنامج القائم على الرسم:

(١) الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية الإفصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر باستخدام احدى فنيات ومبادئ وافتراضات الإرشاد بالرسم .

(٢) الأهداف الاجرائية للبرنامج القائم على الرسم :

- مساعدة المراهقين ضحايا التنمر على اسقاط اتجاهاتهم نحو ذواتهم من خلال الرسم والتعبير عن الانفعالات والرغبات المكبوتة.

- إتاحة المجال للتنفيس الانفعالي و التداعي الحر والتعرف على مصادر القوة الداخلية الموجودة لدى كل فرد من افراد المجموعة الارشادية والوعي بها وتوضيح مصادر الدعم الخارجية وكيفية توظيفها ،و اكساب ضحايا التنمر بعض المهارات التواصل الاجتماعي.

- توضيح أهمية التعبير عن المشاعر والإفصاح عن الذات بالإضافة إلى التعرف على أنواع المشاعر التي يشعر بها الإنسان وتمكين المشاركين من الاتصال بمشاعرهم والوعي بها.

- تبصير ضحايا التمر بمواطن القوة ، وكيفية حفزها ، ونقاط الضعف ، وكيفية التغلب عليها

د - مخطط جلسات الإرشاد بالرسم

يشتمل البرنامج الإرشاد القائم على الرسم على (١٠) جلسات إرشادية ، طبقت بصورة جماعية على افراد المجموعة الارشادية (ن=٩) ، استغرقت كل جلسة ما بين (٤٥ - ٦٠ دقيقة) ، تخللها فترة راحة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ، وذلك لمساعدة ضحايا التمر على تنمية الافصاح عن الذات .

جدول (٥)

مخطط لجلسات برنامج الإرشاد القائم على الرسم

الجلسة	عنوان الجلسة	الغنيات المستخدمة	الوسائل والأدوات	أهداف الجلسة
الجلسة الأولى	التعريف التعارف	المناقشة والمحاضرة التقبل -التعزيز الإيجابي	أوراق، أقلام بطاقات	- تحقيق التعارف - إقامة علاقة ود وتفاهم بين الباحثة وأفراد المجموعة الارشادية.- توزيع الهدايا على افراد المجموعة -تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على المغزى من وراء الجلسات الإرشادية ومدى أهميتها وفائدتها بالنسبة لهم،-تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التمر
الجلسة الثانية	معرفة مفهوم و سمات الضحايا	المناقشة والمحاضرة الواجب المنزلي	أوراق، أقلام - حاسب آلي بطاقات عرض	-تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم و سمات ضحايا التمر و خصائصهم والاثار النفسية والاجتماعية الناتجة للتمر على الضحية كالقلق ،والاكتئاب تدنى تقدير الذات ، والخجل ، والعزلة الاجتماعية ، والاعتراب - تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بتصنيفات ضحايا التمر.
الجلسة الثالثة	الإرشاد بالرسم الافصاح عن الذات	المناقشة والمحاضرة والحوار الواجب المنزلي-الرسم	أوراق، أقلام وحاسب آلي بطاقات شرائح بور بوينت	بيان ماهية المفاهيم الأساسية للعلاج بالرسم ، وأسسها ، وأهدافه ، ودوره المهم في التخلص من الصراعات الداخلية في صورة بصرية-تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بمعنى الإفصاح عن الذات- تبصيرهم بأهمية الإفصاح عن الذات، تدريب المراهقات على استخدام فنية الرسم رسم بيت آمن - رسم مدرسة

تابع جدول(٥) مخطط لجلسات برنامج الإرشاد القائم على الرسم

الجلسة	عنوان الجلسة	الغنيات المستخدمة	الوسائل والأدوات	أهداف الجلسة
الجلسة الرابعة والخامسة	تدريب الضحايا على الرسم	المناقشة والحوار والتفيس الانفعالي الاسقاط التداعي الحر الرسم الواجب المنزلي	أوراق، أقلام وحاسب آلي بطاقات	- تدريب المراهقات على استخدام فنية الرسم - رسم الذات - رسم الذات مع الآخرين-رسم اشخاص تكرهم -رسم اشخاص تحبهم- تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على استبصار بعض المواقف المهمة في الحياة - اسقاط اتجاهات افراد المجموعة الإرشادية نحو ذاتهم عن طريق الرسم
الجلسة لسادسة	التعبير	المناقشة والحوار	أوراق، أقلام	-إعطاء فرصة لأفراد المجموعة الإرشادية للتعبير عن مشاعره

	عن المشاعر	التفيس الانفعالي الاسترخاء الرسم الواجب المنزلي	وحاسب آلي بطاقات لوحات الالوان	وانفعالات من خلال توضيح ما تم رسمة و اكتشاف كل فرد منهم بنفسه مدلولات ومعاني الرسم الذي قام به وربط ذلك بحياته الشخصية- تدريب الأفراد المجموعة الإرشادية على ان يرسموا لوحة تعكس ما يشعرون به وما يتمنون ان يكون عليه في المستقبل -
الجلسة السابعة	اكتشاف الذات وتحديد نقاط القوة الضعف	المناقشة الحوار التفيس الانفعالي الاستبصار الواجب المنزلي- الرسم	أوراق، أقلام وحاسب آلي بطاقات	- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بمصادر القوة الداخلية و التحول من التركيز على مواطن الضعف المرتبطة بشعورهم بالإحباط و القلق ، وكذا إحساسهم بعدم جدوى حياتهم إلى تقبل وتسامح تجاه ذواتهم وظروفهم واكتشاف نقاط القوة من خلال التعبير بالرسم (رسم جماعي -رسم لوحة عن عبور النهر واجتياز المحن)
الجلسة الثامنة	احترام مشاعر الاخرين	المحاضرة المناقشة الاسترخاء التنفس العميق الرسم الواجب المنزلي	أوراق، أقلام وحاسب آلي بطاقات ملصقات	- تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية على التعبير الغير اللفظي من خلال الرسم- اكتساب المشاركين فنيات جديدة للتعامل مع الضغوطات اليومية مثل التنفس العميق والاسترخاء- اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية مشاعر التفاؤل والأمل والسعادة -التدريب على رسم اشخاص تحبهم واسعد يوم في حياتك.
الجلسة التاسعة	تقويم البرنامج إرشادي	المناقشة والحوار والتعزيز الإيجابي"	شهادات تقدير وهدايا	- التعرف على مدى رضا أفراد المجموعة الإرشادية على محتوى جلسات البرنامج الإرشادي .- تطبيق مقياس الافصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التمر " تطبيقاً بعدياً " - التعرف على فعالية البرنامج الإرشاد بالرسم في تنمية الافصاح عن الذات
الجلسة العاشر	متابعة أثر البرنامج	المحاضرة والمناقشة والحوار "	مقياس الافصاح عن الذات	- التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشاد بالرسم في تنمية الافصاح عن الذات -تطبيق مقياس الافصاح عن الذات " تطبيقاً تتبعياً " .

المعالجة الإحصائية

للإجابة علي تساؤلات البحث تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية في العلوم التربوية والاجتماعية والمعروف ببرنامج SPSS(26) ونتائج البحث وتفسيرها.

ينص الفرض الاول على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الافصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التمر لصالح القياس البعدي

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإفصاح عن الذات على أفراد المجموعة الارشادية وعددهم ٩ طالبات القياس القبلي ثم التطبيق البعدي بعد الانتهاء من البرنامج باستخدام اختبار ويلكوكسون وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدول التالي

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية على مقياس الافصاح عن الذات

مقياس الإفصاح عن الذات لدى المراهقات ضحايا التنمر	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			الرتب المتعادلة	قيمة "z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الكشف عن الأفكار والآراء	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩	٥	٤٥	٠,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٠٧	٠,٨٨
									دالة عند ٠,٠٠١	مرتفع
الكشف عن الميول والاهتمامات	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩	٥	٤٥	٠,٠٠	٢,٧١	٠,٠٠٨	٠,٨٨
									دالة عند ٠,٠٠١	مرتفع
الكشف عن الآلام والهموم والأحزان	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩	٥	٤٥	٠,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٠٨	٠,٨٨
									دالة عند ٠,٠٠١	مرتفع
الكشف عن آثار الأحداث الحياتية	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩	٥	٤٥	٠,٠٠	٢,٦٨	٠,٠٠٧	٠,٨٨
									دالة عند ٠,٠٠١	مرتفع
مقياس الإفصاح عن الذات	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩	٥	٤٥	٠,٠٠	٢,٦٥	٠,٠٠٨	٠,٨٨
									دالة عند ٠,٠٠١	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (z) بلغت (٢,٦٥)، وهي قيمة دالة إحصائياً دال عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الافصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التنمر لصالح القياس البعدي.

وتتسق نتائج البحث الحالي مع نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة بفعالية الإرشادي بالرسم في الحد من الاضطرابات النفسية والسلوكية ، حيث أوضحت دراسة (Başlı,etal(2020) Montgomery (2018) وجود فروق دالة إحصائية في اتجاه القياس البعدي للمجموعة الارشادية لفنية الرسم في خفض القلق لدى المراهقين، وما أسفرت عنه نتائج دراسة سها عبد الرازق (٢٠١٨) عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي لبرنامج الارشاد بالرسم لخفض الاضطرابات السلوكية وعلى صعيد الدراسات ذات الصلة التي تناولت ضحايا التنمر كما أوصت دراسة (Toseeb etal, (2020 بتقديم تدخلات علاجية لضحايا التنمر.

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسي والإطار النظري بأن

الثقة بالذات و تأكيد الذات والتخلص من الاحباط والتوتر والقلق ووضوح الهدف من الحياة ،
يرفع من مستوى تحسن الصحة النفسية للفرد والتوافق النفسي والاجتماعي .
وتفسر الباحثة فعالية برنامج الارشاد القائم على الرسم فى تنمية الافصاح عن الذات لدى
المراهقين ضحايا التمر لما يلي :

١- تركيز برنامج الارشاد بالرسم على مناقشة ضحايا التمر أفراد المجموعة الارشادية في كيفية
التخلص من التوتر والقلق الناتجين من تعرضهن للتمر والتعبير بالرسم عما مروا به من تجارب
مؤلمة وكيفية ايجاد معنى وهدف جديد فى حياتهم ومناقشتهم فى أهدافهم وطموحاتهم من خلال
استخدام فنية المناقشة والحوار ، وكيفية تحويل المعاناة الى مشاعر ايجابية والافصاح عن الذات
وتأكيداها واكتساب الثقة بالنفس و تكوين مواقف ايجابية تجاه المواقف التي يشعرون فيها بالمعاناة
واستبصار مواطن القوة والضعف في شخصياتهم ،اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية مشاعر
التفاؤل والأمل والسعادة فقد أصبح كل فرد من أفراد المجموعة الارشادية بعد تطبيق البرنامج
يستطيع أن يفصح عن ذاته وعن مشاعره التي كان لا يستطيع التعبير و الافصاح عنها محاولاً
التخلص من الاكتئاب وتدنى تقدير الذات ، والخل ، والعزلة الاجتماعية ، والشعور بالاغتراب
من خلال أنشطة الرسم الجماعي لصورة الذات قبل وبعد البرنامج.

٢- أسهم برنامج الارشاد القائم على الرسم من خلال جلساته والفنيات المستخدمة فى تدريب أفراد
المجموعة الارشادية على فنية الرسم والتخلص من المشاعر السلبية والتنفيس الانفعالي والغير
اللفظي بالرسم لمدى المعاناة والتجربة المؤلمة التي مرو بها والتخلص من اثارها النفسية، اكتئاب
،قلق ،توتر، تدنى الذات، والاثار الاجتماعية ،العزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على الافصاح عن
الذات الى افراد اخريين قادرين على مواجهة ظروف الحياة واستخدام فنية الاستبصار للتعرف على
مواطن القوى والضعف فى شخصيتهم والتعرف على المغزى من الرسومات التي رسموها سواء
بشكل فردى او جماعي واكتساب بعض المهارات مثل مهارة التفاعل الاجتماعي عن طريق الرسم
الجماعي، تعميق الثقة بالذات مع تأكيد الذات والافصاح عنها عن طريق الرسم والتنفيس الانفعالي
للمشاعر المؤلمة ،، والتخلص من الشعور بالقلق والاكتئاب والتوتر .

- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد
المجموعة الارشادية في القياسين البعدي و التتبعي لمقياس الافصاح عن الذات .
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس الافصاح عن الذات على أفراد

المجموعة الارشادية (٩) طالبات بعد مضي شهرين من التطبيق البعدي للبرنامج ،استخدمت الباحثة اختبار " ويلكوكسون. ويوضح الجدول التالي النتائج

جدول (٨)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية على مقياس الافصاح عن الذات

مقياس الافصاح عن الذات لدى المراهقات ضحايا التنمر	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة "z"
	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
الكشف عن الأفكار والآراء	٣	٤,٠٠	٨٠٠	٦	٤,٤٥	١٣	٠,٥٣ غير دالة
الكشف عن الميول والاهتمامات	٢	٤,٠٠	٢,٠٠	٧	٤,٦٧	١٩	٠,٧١ غير دالة
الكشف عن الآلام والهموم والأحزان	٤	٤,٢٤	٤,٠٠	٥	٤,٩١	٢٧	١,٥٥ غير دالة
الكشف عن آثار الأحداث الحياتية	١	٣,٢٠	٤,٠٠	٧	٣,٠٠	٢٨	٠,٦٨ غير دالة
مقياس الإفصاح عن الذات	٣	٤,٢٥	٨,٠٠	٦	٥,٢٠	٢٦	١,٧٥ غير دالة

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (z) تساوى ١,٧٥ وهى قيمة غيلا دالة إحصائيا وهذا يعنى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين البعدي و التتبعي لمقياس الافصاح عن الذات للمراهقين ضحايا التنمر بعد مضي شهرين من إنهاء البرنامج الارشاد بالرسم " ما يدل على استمرار فعالية برنامج الإرشادي بالرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى ضحايا التنمر ، وأن نتائج المتابعة أظهرت استمرار في التحسن في الافصاح عن الذات ؛ أن أفراد المجموعة الارشادية اكتسبوا مهارات جديدة للتوافق مع تجارب التعرض للتنمر المؤلمة والمعاناة والشعور بتقدير الذات الثقة بالنفس و التفاعل مع الاخرين لتحويلها الى ايجاد معنى إيجابي للحياة وتأكيد الذات والافصاح عنها ، وهذا ما يهدف إليه برنامج الارشاد بالرسم في مساعدتهم على تقبل والإفصاح عن ذاتهم .

وتتسق نتائج البحث الحالي مع نتائج العديد من الدراسات ذات الصلة بفاعلية استمرار الارشاد بالرسم في ارشاد العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية ، حيث أوضحت دراسة شتوي مبارك، و فكري لطيف (٢٠١٨) استمرار فعالية فنية الرسم في تحسين مفهوم الذات ، وما توصلت إليه نتائج دراسة صهيب خالد (٢٠١٩) فعالية فنية الرسم في تنمية الضبط الذاتي ،والحد من السلوكيات التمردية.

وترى الباحثة ان استمرار فاعلية برنامج الارشاد بالرسم فى تنمية الإفصاح عن الذات يرجع التغذية الراجعة المستمرة خلال جلسات البرنامج والواجبات المنزلية المستمرة والمرتبطة بأنشطة الجلسات وتكرار استخدام الفنيات مثل الرسم والتعزيز الإيجابي والتفيس الانفعالي والتعبير الغير

اللفظي من خلال الرسم عن مدى المعاناة والتجارب السيئة التي مروا بها كضحايا للتنمر والاستمرار في ممارسة الأنشطة والتمارين مثل الاسترخاء والتنفس بعمق والرسم للتخلص من التوتر والقلق وبقاء اثر التعلم كانت لها تأثير إيجابي على استمرار فاعلية البرنامج القائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى ضحايا التنمر ،بالإضافة الى تنوع أساليب التقويم، كما ان مناقشة الطلاب في احلامهم وامالهم وطموحاتهم واستبدال المشاعر السلبية بمشاعر ايجابية من خلال الرسم والواجبات المنزلية .

المراجع

- سها عبد الرازق ادهم بدر (٢٠١٨). *فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالفن لخفض لاضطرابات السلوكية والوظيفية لذوي صعوبات التعلم* ، رسالة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، ٤٥، (١) ١٢٣-١٣٨.
- شتوي مبارك القحطاني، و فكري لطيف متولي (٢٠١٨). *فاعلية الإرشاد بالفن في تحسين مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، (٥) ، ٤٧-٩٠.
- صهيب خالد التخينة (٢٠١٩). *فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الإرشاد بالفن في تنمية الضبط الذاتي والحد من السلوكيات التمردية لدى عينة من الطلبة العنيدون في الصف الخامس، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، الأردن، ٨، (٣)، ١٨٩ - ١٤٩.*
- محمد أحمد محمود خطاب، وليلى رجب (٢٠١٩). *الإرشاد بالفن لدعم النمو النفسي للأطفال ممن يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة "دراسة اكلينيكية، مجلة الارشاد النفسي*، ٥٤، (٥٤)، ٥٩-١٠٨.
- ولاء حنفي عبد الفتاح السيد (٢٠٢٠). *لإفصاح عن الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، ٤، (١٠)، ٣٤-١٠.
- Aboagye, R; SeiduA; Hagan, J; Frimpong, J; Budu, E; Adu, C; Ayilu, R.;& Ahinkorah, B(2021). A multi-country analysis of the prevalence and factors associated with bullying victimisation among in-school adolescents in sub-Saharan Africa: evidence from the global school-based health survey. *BMC Psychiatry*. ,. 21(1), 1-10 .
- Arnout, B.; Alshehri, A.; Assiri, A.;& Al-Qadimi, F(2020). Diagnostic criteria for postbullying disorder: A phenomenological research design of bullying victims. *Journal of Public Affairs* . 20 (3), 1-10.
- Betts, R., Harding, R., Peart, S., Sjölin, C., Wright, D.,& Newbold, K. (2019). Adolescents' experiences of street harassment: creating a typology and assessing the emotional impact. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 11,38-46.
- Başlı, E; Özmen, S; Demirci, E; Kendirci, M; Tatlı,Z; &Kondolot, M, (2020) The Effects of Art Therapy Techniques on Depression, Anxiety Levels and Quality of Life in the Adolescent with Type 1 Diabetes Mellitus: A Preliminary Study. *Erciyes Medical Journal / Erciyes Tıp Dergisi*.42 (4) , 431-435

- Chhabria, M.; Rao, A; Rao, C; Somashekar A(2020).Prevalence and Forms of Bullying Perpetration and Victimization in Indian Adolescents. *International Journal of Medicine & Public Health*. , 10 (4), 213-216.
- Farber, B. (2006). Self-disclosure in psychotherapy. New York: The Guilford Press.*Journal of Counseling Psychology*,51(3), 340-246.
- Frieden, T., Basile, G & Hamburger, M. (2010). *Bullying – Victim cale (BVS), National center for Injury Prevention and control* , Atlanta, Georgia
- Kornfield, R; &Toma, C.(2020). When do Online Audiences Amplify Benefits of Self-Disclosure? The Role of Shared Experience and Anticipated Interactivity. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* ,64 (2), 277-297
- Malboeuf-Hurtubise, C; Léger-Goodes, T; Mageau, G.; Taylor, G; Herba, C.; Chadi, N; Lefrançois, D(2021).Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health*. , 15 (1), 1-11.
- Montgomery, A,(2018). *Anxiety Reducing Drawing Activities inSecondary Education*, Master's Degree , College of Art, Philadelphia, PA .
- Patiño-Masó, J., Gras, M., Salamó, A., Arboix, M., & Font-Mayolas, S. (2021). Acoso escolar en estudiantes de secundaria: consumo de alcohol, percepción de salud y calidad de las relaciones familiares en agresores y/o víctimas. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 76-90.
- Pörhölä , M. Almonkari ,M & Kunttu ,K(2019). Bullying and social anxiety experiences in university learning situations, *Social Psychology of Education*, 22, 723–742.
- Tatsuya, l., & Ayako, l., (2019) . Cross-Ethnic Self-Disclosure Buffering Negative Impacts of Prejudice on International Students' Psychological and Socia Well-Being , *Journal of International Students*, 9(1), 66–83.
- Toseeb, U., McChesney, G., Oldfield, J. & Wolke, D. (2020)Sibling bullying in middle childhood is associated with psychosocial difficulties in early adolescence: The case of individuals with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and developmental Disorders*, (50)1457–1469.
<https://www.unicef.org/egypt/ar/bullying>.