

مقترح برنامج علاجي (معرفي) لتعديل سلوك الانحراف السلوكي (التنمر الالكتروني) لدى المراهقين
المتدربين.

**A proposal for a treatment program (cognitive) to modify the behavior of behavioral
deviation (electronic bullying) among school-going adolescents..**

د. محمد ختاش

جامعة باتنة 1، الجزائر

mohammed.khettache@univ-batna.dz

باجي عبدالغني*

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي الجزائر.

abdelghani.badji@univ-batna.dz

تاريخ القبول : 2022/12/01

تاريخ الاستلام: 2022/10/15

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى تصميم مقترح برنامج علاجي معرفي لتعديل سلوك الانحراف السلوكي (التنمر الالكتروني) لدى المراهقين المتدربين ، اذ يعتبر هذا الاخير من أشهر اشكال التنمر ، حيث جعل من الفرد يلجأ إلى العنف لحل نزاعاته، كأن الاذية أصبحت أمراً عادياً، اذ تحول فيها العنف والعدوان من البيئة الاجتماعية إلى البيئة الافتراضية عبر أدوات وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، مما جعل التنمر الإلكتروني يأخذ موقع الصدارة في مظاهر التنمر المتنوعة ، وهو سلوك يأتي بنتائج وخيمة على جميع الأطراف المشاركين فيه، اي سلوك متعمد ومتكرر وعدائي من قبل فرد أو مجموعة، التي تهدف إلى إيذاء أشخاص آخرين. و يستمر تأثير التنمر مدى الحياة على كل من المتنمر والضحية ، .ومن اجل إجراء دراسات مكتملة و إضافية سنحاول اذن من خلال هذه الدراسة إلقاء الضوء على الانحراف السلوكي (للتنمر الالكتروني) ، والتعريف بمختلف أبعاده و معايير تشخيصه . بغرض توفير لغة مشتركة بين الباحثين و المختصين في مجال علم النفس واقتراح في الأخير برنامج علاجي معرفي .

الكلمات المفتاحية:

مقترح البرنامج العلاجي المعرفي؛ الانحراف السلوكي؛ التنمر الالكتروني.

Abstract: The current study aims to design a proposed cognitive remedial program to modify the behavior of behavioral deviation (electronic bullying) among school-aged adolescents, as the latter is considered one of the most famous forms of bullying, as it made the individual resort to violence to resolve his conflicts, as if harm had become a normal thing, as violence turned into it. And aggression from the social environment to the virtual environment through various social media tools, which made electronic bullying take the lead in the various manifestations of bullying. It is a behavior that brings serious consequences to all parties involved in it, i.e. intentional, repetitive and hostile behavior by an individual or group, which aims to harm other people, and the impact of bullying continues for life on both the bully and the victim, and in order to conduct complementary and additional studies we will try So, through this study, we shed light on behavioral deviation (electronic bullying), and define its various dimensions and criteria for its diagnosis, in order to provide a common language between researchers and specialists in the field of psychology and to propose in the last a cognitive treatment program.

Keywords :

Cognitive therapeutic program proposal; behavioral deviation ; electronic bullying.

مقدمة:

حظي موضوع الانحراف السلوكي لدى الأطفال والمراهقين باهتمام متزايد نظرا لخطورته على الفرد والمجتمع من قبل العديد من الباحثين في مجال العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، والقانونية، اذ اجمع العديد من الباحثين ان الانحرافات السلوكية، ناتجة عن بعض الأساليب الخاطئة التي تستعملها الاسرة في التنشئة وتجعل من الفرد عرضة لانحرافات السلوكية، ويعرف هذا الاخير على انه " كل سلوك سيء او ذميم يصدر من الفرد ويعود بالضرر المباشر عليه او على غيره، وهو نمط يعيش به الفرد يكتسبه من بيئته من نتاج تفكيره، والتقليد الأعمى لصحبته، ورغبة في لفت الأنظار اليه وهو انحراف لا يتقبله المجتمع لكونه سلوكا اعوجا وغير سليم من الناحية الفكرية والنفسية والجسدية " ويعرف كذلك على انه "كل سلوك غير مرغوب ومنبوذ يصدر من الطفل او مراهق، وهذا السلوك يتمثل في تعاطي المخدرات والمعاكسات، وعقوق الوالدين والسرقة والتبرج، والشذوذ والتنمر الالكتروني وغيرها من الانحرافات مما ينعكس بالضرر على نفسه وعلى مجتمعه" (ابتسام سعدون، ص 23)، ويُعد التنمر الإلكتروني من أنواع التنمر الحديثة التي تحول فيها العنف والعدوان من البيئة الاجتماعية إلى البيئة الافتراضية عبر أدوات وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، مما جعل التنمر الإلكتروني يأخذ موقع الصدارة في مظاهر التنمر المتنوعة، كما يعد التنمر سلوكاً مكتسباً من البيئة التي يعيش فيها الفرد، وهو سلوك يأتي بنتائج وخيمة على جميع الأطراف المشاركين فيه، إن التنمر مشكلة واسعة لها تداعيات سلبية ويمكن أن يستمر تأثيرها مدى الحياة على كل من المتنمر والضحية، ومع التطور التكنولوجي تطورت أشكال الإيذاء المتكرر (التنمر) لينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي. وباتت ظاهرة المضايقات الإلكترونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي تنتشر في أوساط المراهقين في جميع مجالات الحياة، اذ يحاول العديد من المطاردين الإلكترونيين إيذاء ضحيتهم وتحريض الآخرين ضدهم او انشاء مجموعة على فيس بوك خاصة بطلبة المدرسة واستخدامها بطريقة غير لائقة او شكل اخر من التنمر الالكتروني وهو الاختراق او ما يطلق عليه التهكير ويتم ذلك من خلال سرقة كلمة السر الخاصة بالآخرين والدخول على حسابهم وسرقة صوره وتركيبها بطريقة غير لائقة (سنا، 2016، ص 230) لذا جاءت إشكالية الدراسة الحالية لإجابة على التساؤلات التالية: ما هو الانحراف السلوكي؟ وماهاو التنمر الالكتروني؟ وما طبيعة البرنامج العلاجي المقترح للوقاية من التنمر الالكتروني؟

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية في دراسة الانحراف السلوكي (التنمر الالكتروني) من حيث جمع مادة أدبية علمية وتحليلها، وتكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في تنمية الوعي بخطورته وتأثيره على مجالات الحياة ونشر حملات توعوية داخل مؤسسات التنشئة الاجتماعية ومعرفة طرق الكشف عنه، والمساهمة في اثناء البرامج الارشادية للوقاية من الانحرافات السلوكية.

اهداف الدراسة الحالية:

التعرف على الانحراف السلوكي في شكل من اشكاله الحديثة (التنمر الالكتروني) ومعرفة انواعه واهم خصائصه وطرق الكشف وتشخيصه.

اقتراح برنامج العلاجي (معرفي) لتعديل سلوك الانحراف السلوكي (للتنمر الالكتروني).

المنهج المتبع: اعتمد الباحث على المنهج الوقائي القائم على تجميع وتحليل أهم الدراسات والبرامج العلاجية التي تناولت الموضوع والنتائج المتواصل اليها من أجل تقديم مقترح علاجي (معرفي) لتعديل سلوك الانحراف السلوكي (للتنمر الالكتروني)

مصطلحات الدراسة:

مقترح البرنامج العلاجي المعرفي: هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا، وجماعيا ويعرف المقترح العلاجي المعرفي بأنه برنامج نفسي تعليمي منظم في ضوء أسس وفنيات العلاج المعرفي وكذا نشاطات من خلال تدريب جماعي او فردي.

الانحراف السلوكي:

الانحراف اصطلاحا: عرف الانحراف على انه " كل فعل , او نشاط او تصرف فيه خروج عن القيم ونظم وتقاليد المجتمع الاصلية او عن القيم الدينية ولخلاقية , او القواعد الدينية او معايير السلوك السوي " (اركان , 2019, ص 73).

الانحرافات السلوكية: تعرف بأنها " كل نشاط فعلى او قولي يصدر عن الانسان ويترتب عليه اضرار بنفسه او على غيره او مجتمعه، ويتصف هذا النشاط بالترار ويعاقب عليه القانون الجنائي، والعرف الاجتماعي، وتعاليم الدين الإسلامي " (احمد, 2016, ص, 308)

التنمر الالكتروني: وينقسم الي شطرين اولا التنمر و التنمر الالكتروني

التنمر: و يشير إلى بعض الاستجابات أو الأنماط السلوكية التي تعرف من الوجهة الاجتماعية بأنها مؤذية أو هدامة كالاعتداء على الآخرين بالضرب أو على ممتلكاتهم أو السخرية والتهمك، و ينتشر بين

طلاب المدارس إذ يقوم الطلاب بإيذاء بعضهم البعض من خلال مجموعة من السلوكيات التي تتصف بتهديد زملائهم أو السخرية منهم، أو الاستيلاء على حقوقهم وممتلكاتهم وقد يتضمن لإيذاء لفظيًا أو جسديًا.

التنمر الالكتروني: عبارة عن إيذاء أشخاص آخرين بطريقة متعمدة ومتكررة وعدائية اذ يحاول العديد من المطاردين الإلكترونيين إيذاء ضحاياهم وتحريض الآخرين ضدهم بطريقة غير لائقة او الاختراق او ما يطلق عليه الهاكرز ويتم ذلك من خلال سرقة كلمة السر الخاصة بالآخرين والدخول على حسابهم وسرقة صوره وتركيبها بطريقة غير لائقة (سنا، 2016، ص 230).

1. الجانب النظري من الدراسة:

1.1 الانحراف السلوكي :

1.1.1 الانحراف لغة: على انه "الميل والعدول، ويقال: انحرف عنه وتحرف واحرورف، أي مال وعدل" يقصد بانحراف باللغة الفرنسية la Deviance والمقصود بها هو الميل والخروج عن الطرّيق (زبوج، 2014، ص 11)

1.1.2 الانحرافات السلوكية: تعرف بأنها " كل نشاط فعلى او قولي يصدر عن الانسان ويترب عليه اضرار بنفسه او على غيره او مجتمعه، ويتصف هذا النشاط بالتكرار ويعاقب عليه القانون الجنائي، والعرف الاجتماعي، وتعاليم الدين الإسلامي " (احمد، 2016، ص 308).

اما الانحراف السلوكي فانه " كل سلوك سيء او ذميم يصدر من الفرد ويعود بالضرر المباشر عليه او على غيره ، كل سلوك غير مرغوب ومنبوذ يصدر من الطفل ، وهذا السلوك يتمثل في تعاطي المخدرات والمعاكسات ، وعقوق الوالدين والسرقة والتبرج ، والشذوذ وغيرها من الانحرافات مما ينعكس بالضرر على نفسه وعلى مجتمعه " (ابتهسام، ص 23) ، ويعرف السلوك المنحرف على انه " سلوك غير سوي قد يكون عدوانيا أو غير عدواني، ويستمر لفترة لا تقل عن ستة أشهر يبدأ عادة حول سن البلوغ، ينتهك فيه الطفل حقوق الآخرين، ويشذ عن قيم المجتمع مع وجود انحراف كبير ومنتشر في علاقات الطفل مع أقرانه ومع ذوي السلطة عليه، " (احمان ، 2016، ص 50)

2. أشكال السلوك المنحرف:

1.2 الإغاضة وكثرة المشاجرات، والابتزاز المالي والسرقة والكذب، والتسكع في الطرقات والملاهي، والاعتداء بالعنف على الأطفال الأكبر سنا، والتدخين المبكر ومعاقرة الكحول والعقاقير المؤثرة نفسيا وعصبيا.

2.2 ممارسة الحيل والخداع في الطرق باللعب بالقمار والغش والحصول على المال بأي وسيلة لصرفه على الأصدقاء بسخاء لأجل التفوق وتحقيق زعامة القرناء وتشكيل عصابات .

3.2 اشعال الحرائق وشدة القسوة على الأطفال الانتهاك المتكرر لحقوق الآخرين كتدمير الممتلكات او الآخرين وشدة القسوة في إيذاء الحيوانات مع نوبات من العصبية الزائدة والغضب غير المسيطر عليه والهروب المتكرر من المدرسة أو العمل.

(احمان, 2016, ص 51).

اذن نستنتج ان الانحراف السلوكي في شكله التقليدي يتمثل في كثرة المشاجرات، والابتزاز المالي والسرقة والكذب، والتسكع في الطرقات والملاهي، والاعتداء بالعنف والعدوان ، والتدخين المبكر ومعاقره الكحول والعقاقير المؤثرة نفسيا وعصبيا اشعال الحرائق وشدة القسوة على الأطفال الانتهاك المتكرر لحقوق الآخرين كتدمير الممتلكات او الآخرين وشدة القسوة في إيذاء الحيوانات مع نوبات من العصبية الزائدة والغضب غير المسيطر عليه والهروب المتكرر من المدرسة أو العمل اما الانحراف السلوكي فقد تحول من الواقع الي العالم الافتراضي واشهر شكل له يعبر عنه بالتنمر الالكتروني.

3.التنمر الالكتروني:

1.3تعريف التنمر الالكتروني: يعرف ويلارد (2007) التنمر الإلكتروني بأنه إرسال أو نشر نصوص أو صور ضارة عبر شبكة الإنترنت أو غيرها من أجهزة الاتصال الرقمية الذي يشير التنمر الإلكتروني الي استخدام الإنترنت أو أي أجهزة اتصال إلكترونية لإهانة أو تهديد شخص آخر. (أمنية ، 2014، ص،2-3).

2.3انماط التنمر الالكتروني: هناك أنماطاً مختلفة من التنمر الإلكتروني في ضوء الوسيلة التي يتم استخدامها، تنمر مباشر وتنمر غير مباشر التنمر الإلكتروني اللفظي(استخدام الإنترنت أو الهاتف الخليوي للتهديد أو الإهانة)، غير اللفظي(إرسال صور أو رسوم توضيحية فاحشة أو مهددة)، والتنمر الإلكتروني الاجتماعي.

3.3انواع التنمر الالكتروني: اشار سيمث (2001) في عمرو (ص، 204) الي اربعة انواع اساسية من التنمر الالكتروني وهي:

أ. التنمر الانفعالي: يسعى فيه المتنمر الي التقليل من شأن الضحية من خلال التجاهل، العزلة، السخرية المتكرر من الضحية ،ردود الافعال العدوانية تجاه الضحية.

ب. التنمر المادي: اي اتصال بدني يقصد به الحاق الاذى بالضحية ويأخذ اشكال منها الدفع، اللطم، الضرب، الركل، البصق، تحطيم ممتلكات الضحية، وهذا النوع يشيع بين الذكور أكثر، بينما الاناث .

ت. التنمر الاجتماعي: ويقصد به خلق حالة من العزلة حول الضحية ، وانتقاد التصرفات الاجتماعية للضحية بصفة مستمرة ، ورفض صداقه او مشاركة الضحية والتجاهل المتعمد.

ث. التنمر اللفظي: اذ يعد التنمر اللفظي تهديد من المتنمر للضحية امام مجموعة من الاقران بقصد السخرية والاستهزاء والتشهير .

4.3 اشكال التنمر الالكتروني: يتضمن التنمر الإلكتروني العديد من الأشكال التي يقوم المتنمر من خلالها بالحقاق الأذى والضرر المتعمد باستخدام الوسائط التكنولوجية منها:

1.3.4 المضايقة: وذلك عن طريق إرسال رسائل مسيئة ومهينة للشخص عبر البريد الإلكتروني.

2.4.3 انتحال الشخصية: وتشير إلى تظاهر المتنمر بأنه شخص آخر ويقوم بإرسال أو نشر المواد الإلكترونية لجعل شخص ما في خطر يهدد سمعته.

3.4.3 إفشاء الأسرار: وتشير إلى تقاسم أسرار شخص ما أو معلومات محرجة أو الصور على الإنترنت.

4.4.3 الاستبعاد: ويشير إلى قيام شخص ما باستثناء شخص آخر من جماعة على الإنترنت وذلك عن عمد ويقصد.

5.4.3 المضايقة الإلكترونية: ويشير إلى المضايقات المتكررة الكترونية، مثل أن يقوم المتنمر الإلكتروني باختراق الحساب الشخصي لشخص ما، ويقوم بإرسال الشائعات السيئة إلى أصدقاء ذلك الشخص.

6.4.3 المخادع: ويقصد به تحدث المتنمر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن أسرار أو معلومات محرجة، ثم يقوم بإعادة توجيه الرسائل إلى العديد من الأصدقاء على الإنترنت.

ومنه نستنتج ان التنمر الالكتروني هو فعل عدواني متعمد من قبل فرد أو مجموعة أفراد باستخدام أساليب التواصل الإلكتروني بطريقة متكررة طويلة الوقت ضد أحد الضحايا الذي لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة. أو هو مضايقات وتحرشات عن بعد باستخدام وسائل الاتصال ويتبنى الباحث تعريف التنمر الإلكتروني بأنه تعمد وتكرار عن قصد ونية مبيتة لإساءة استغلال ، و له انواع واشكال.

4. مقترح البرنامج العلاجي المعرفي :

والمقترح العلاجي هنا عبارة عن مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة والتي تستند الى أسس وفنيات العلاج المعرفي وفق اتجاهات كل من (ارون بيك) و (جوديث بيك) في بعض الفنيات وتتضمن مجموعة

من معلومات والمهارات والأنشطة الموجهة للأفراد الذين يعانون من انحراف السلوكي (التنمر الالكتروني) من اجل الوقاية من اشكال التنمر الالكتروني.

1.4 التخطيط للمقترح البرنامج العلاجي (المعرفي): انطلقت هذه الخطة من العديد الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة الموضوع الحالي من جوانبه وخاصة فيما تعلق بالجانب العلاجي منه والعلاج النفسي لظاهرة الانحراف السلوكي ارتىء الباحثان الي اقتراح برنامج موحد لتعديل هذا السلوك.

2.4 فلسفة بناء البرنامج العلاجي (المعرفي) واطاره النظري: يقوم البرنامج العلاجي على مجموعة من الأسس الهامة في علم النفس المعرفي حيث يستند البرنامج المقترح على العلاج المعرفي لأرون بيك وابنته جوديث بيك وقد تم تبني هذا الاتجاه العلاجي باعتباره علاج فعال مع العديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات، و يتعامل هذا الاتجاه من العلاج مع الاضطرابات في ابعادها الثلاثة معرفيا- انفعاليا - وسلوكيا مما يضمن التحسن والبقاء على الاستجابة واستمرار السلوك السوى ومنع حدوث الانتكاسة. و يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية بشكل عام، طبيعة الإنسان، وأخلاقيات العلاج النفسي، من أفكار ومعتقدات التي يبنمها على نفسه وعن الاخرين وعن العالم الخارجي الذي يعيش فيه وهذه الأفكار والمعتقدات هي التي توجه وتحدد سلوكياته في التعامل مع المشكلات التي تواجهه مستقبلا وان هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية والمختلة هي التي تؤدي بالفرد الي الاضطرابات النفسية، والقول التالي يدل على فلسفة هذا لاتجاه "ما يؤثر في الناس لئست الأشياء، بل المعنى الذي يعطونه لهذه الأشياء " والأسس العامة: وتشمل هذه الأسس مراعاة مرونة السلوك الإنساني، دون قيد أو شرط، احترام حريتهم وارادتهم في التغير نحو الأفضل وكذلك حقه في العلاج النفسي، كما تراعي الأسس الهامة التي يقوم عليها العلاج المعرفي وهي قابلية السلوك للتعديل والتغيير والتدريب وضرورة الاستمرار في جلسات العلاج النفسي وإتاحة الفرصة للأفراد التعبير عن أفكارهم واعتقاداتهم وانفعالاتهم الغير عقلانية والسلبية والخطئة التي أدت بهم الي الانحراف السلوكي (التنمر الالكتروني).

والأسس التربوية بما ان العلاج المعرفي يتضمن إعادة تعليم الأفراد وهي خاصية من خصائصه فان البرنامج العلاجي المقترح الحالي سيعمل على تزويد وامداد المتعالجين بمعلومات واضحة وبسيطة يستطيعون من خلالها فهم الأسباب التي أدت الاضطراب بعد المحاضرات والمناقشة الجماعية

لاضطراب، وسيؤخذ بعين الاعتبار مطلب النمو التي يمر بها المتعالجون في الخطة العلاجية وكذا العمر الزمني والمستوى الاقتصادي، والفروق والتجانس داخل افراد المجموعة.

3.4 اهداف البرنامج المقترح: يسعى الي تحقيق نوعين من الأهداف:

1.3.4. هدف عام: وهو الوقاية و خفض سلوك الانحراف السلوكي (التنمر الالكتروني) بعد تعديل الأفكار والمعتقدات والمشاعر والاستجابات السلبية الي ايجابية وتحقيق التوازن النفسي.

2.3.4 اهداف فرعية: امداد الافراد المستهدفين بالبرنامج بمعلومات عن التنمر الالكتروني من خلال المحاضرات من حيث المفهوم والتعريف وأسباب وأنواع وتفسيراته العلمية وتأثيراته على جميع جوانب الحياة، مساعدتهم على فهم العلاقة الثلاثية بين الأفكار والمعارف والمعتقدات في تحديد السلوكيات اللاتوافقية الخاطئة مواجهة أخطاء التفكير والمعتقدات والمشاعر وتعديلها بالأفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية. تدريبهم على مهارات و فنيات معرفية (التعرف على الأفكار التلقائية، التعرف على المعتقدات، والتعرف على المشاعر) وأخطاء التفكير والمعتقدات والمشاعر وتعديلها بالأفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية ومشاعر إيجابية بالاستخدام فنية إعادة البناء المعرفي لأخطاء التفكير والمعتقدات والمشاعر ممارسة الفنيات التي يتم التدريب عليها خارج الجلسات العلاجية في المواقف حياتية والواقعية لتصبح رد فعل لديهم عندما يواجهون موقف مشابه

4.4. عدد الجلسات المقترحة: يتكون البرنامج العلاجي المقترح من 10 جلسات علاجية جماعية بواقع جلستين كل أسبوع وتستغرق الجلسة الواحدة ما بين 60-90 دقيقة حسب هدف كل جلسة وطبيعة الفنية المستعملة فيها.

5.4 الفنيات المقترحة في البرنامج العلاجي (المعرفي):

الجلسة الاولى الافتتاحية (التمهيدية التعارف وبناء العلاقة العلاجية):

موضوعها: التعارف وبناء العلاقة العلاجية

الفنيات المستخدمة: محاضرة، مناقشة الجماعية. حوار مفتوح

الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض .

اهدافها: تحقيق اللفة وتوثيق التعارف بين المعالج وأعضاء المجموعة العلاجية، وبعضهم البعض، تعريف أعضاء المجموعة على سبب وجودهم واختيارهم، عرض فكرة عن البرنامج العلاجي وأهدافه وأهميته ومحتواه والفنيات التي يستخدمها والمدة الزمنية التي تستغرقها ، لاتفاق على القواعد الأساسية للعلاج وأسلوب العلاج ومواعيد الجلسات ومكانها .

محتوي الجلسة :

بناء العلاقة العلاجية: وتتم بعد الترحيب بأعضاء المجموعة بفرح وسرور وبهجة والتعرف عن المعالج وشرح البرنامج العلاجي والمشاركين.

تحديد أهداف البرنامج العلاجي: لكل جلسة من جلسات العلاج هدف خاص بها يجب تعلمه والتدريب عليه بتقنيات علاجية (معرفية) مختلفة لطبيعة المهارة المراد تعلمها وهي اهداف فرعية قصد تحقيق الهدف العام للبرنامج.

تحديد القواعد الضابطة لعمل المجموعة التجريبية: وتتمثل في ما يلي:

التقيد بمواعيد الجلسات وعدم التغيب عنها.

التفاعل الإيجابي بين الأعضاء المجموعة التجريبية والتعاون من المعالج لتحقيق الأهداف.

الصراحة والاحترام المتبادل بين المعالج وأعضاء المجموعة التجريبية.

احترام آراء المشاركين وابداء الراي بكل حرية مع احترام خصوصية كل عضو.

عمل الواجبات المنزلية والتعامل معها بصرامة.

التأكيد على أهمية تنفيذ الفنيات المعرفية اثناء الجلسات لأنها فنيات جديدة يجب تعلمها وتطبيقها لأنها تساعد على خفض التنمر الالكتروني .

4. اعداد السجل اليومي: توزيع على أعضاء المجموعة التجريبية استمارة السجل اليومي ويطلب منهم

الاحتفاظ به وان يدونوا فيه الواجبات وملاحظات وآراء عن كل جلسة، ابتداء من اول جلسة

5. اختتام الجلسة التمهيديّة: بعد اكتساب ثقة أعضاء المجموعة وكسر الحواجز بين الأعضاء والمعالج

ومع بعضهم البعض وابداء آراء والرغبة والسرور في المشاركة في العلاج.

6. اعداد تقرير نهاية كل جلسة، بكتابة تقرير عما دار في الجلسة عن مستوى التفاعل والملاحظات

والتوصيات وما تم تحقيقه في الجلسة

الجلسة الثانية:

تاريخ انعقادها: موضوعها: الانحراف السلوكي (للتنمر الالكتروني) الفنيات المستخدمة: محاضرة

تفاعلية، مناقشة جماعية مفتوحة، عرض فيديوهات لاستخدام المرضى لألعاب الكترونية+ رسومات

كاريكاتوريا واجب منزلي.

الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض. رسومات كاريكاتوريا عن التنمر

الالكتروني، اهدافها: إعادة تعارف المشاركين على بعضهم، والتعرف إلى المشكلة التي يعانون منها (التنمر

الالكتروني) ومعرفة اعراضه الاكلينيكية (هدف عام للجلسة). أما الهدف الخاص للجلسة فكان التعرف على مؤشرات ومظاهر التنمر الالكتروني ورفع مستوى الحماس للعلاج والتفاعل الإيجابي، وتثقيف افراد المجموعة التجريبية، في الأخير رفع تقرير نهاية كل جلسة زمن الجلسة: 90 دقيقة.

الجلسة الثالثة: موضوعها: فنية التعرف على الأفكار التلقائية

الفنيات المستخدمة: محاضرة + مناقشة جماعية مفتوحة+ التخيل+ لعب الدور+ والاسئلة السقراطية+ واجب منزلي ،الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض، أهدافها: إدراك حجم الخطر الذي تسببه العمليات المعرفية (الأفكار التلقائية + المشاعر+ والسلوك المسببة لانحراف السلوكي من خلال مراقبة الذات، والتخيل، ولعب الدور وان يكتسب المتعالجون مهارة المراقبة الذاتية من خلال شرح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك من خلال:(A.B.C)

الجدول 01 يوضح آلية المراقبة الذاتية للأفكار والمشاعر والسلوك (A.B.C).

الموقف او الحدث	المشاعر	الافكار	السلوك

نهاية الجلسة بواجب منزلي هدفه استخراج موقف او حدث ارتبط بالتنمر الالكتروني ومحاولة تسجيل اولي لهذا الحدث في الجدول ومناقشته في الجلسة القادمة، زمن الجلسة: 90دقيقة.

الجلسة الرابعة:

موضوعها: التعرف على الأفكار التلقائية الخاطئة، الفنيات المستخدمة: محاضرة تفاعلية، مناقشة جماعية مفتوحة، + فنية التخيل+ لعب الدور+ والاسئلة السقراطية+ واجب منزلي . الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض.

اهدافها: مناقشة الواجب المنزلي ومراجعته، التعرف على الأفكار التلقائية الخاطئة وكيف تنشأ وتتخزن والعمل على ادراكها وتسجيل لأفكار التلقائية على سجل اليومي والعمل على كيفية تصحيحها مع المعالج.

كيفية اكتشاف الأفكار التلقائية: من خلال طرح الأسئلة على افراد المجموعة التجريبية .

ما الذي كان يدور في ذهنك حينها؟

اسأل ذلك السؤال عندما تلاحظ أي تغيير (زيادة او نقص) في المشاعر اثناء الجلسة.

اجعل المجموعة تتذكر موقفا او وقتا معيا لاحظت فيه تغيرا في المشاعر.

إذا لزم الامر اجعل المجموعة التجريبية تستخدم الخيال في وصف موقف او وقت معين كما لو كان الان ثم اسأل السؤال.

اجعل المجموعة تمثل دورا معك في موقف معين ثم اسأل السؤال السابق. وهناك أسئلة أخرى للتعرف على الأفكار التلقائية ومن بينها:

ما لذي تعتقدونه انكم كنتم تفكرون فيه؟ هل تعتقدون انكم كنتم تفكرون في او.....؟ هل كنتم تتخيلون شيئا ممكن ان يحدث او تتذكرون شيئا قد يحدث؟. ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة لكم؟ هل كنتم تفكرون (.....؟) يذكر المعالج فكرة مضادة للجواب المتوقع. يتم تحديد وتعديل الأفكار التلقائية اللاتكيفية عن طريق طلب المعالج من المجموعة التجريبية الانخراط في انفعال نشاط مرتبط بالتنمر الالكتروني من خلال الاتي: تحدد المعالج والمجموعة التجريبية أحد الانفعال التي يظهر بشكل متكرر (القلق + غضب + انزعاج) يطلب المعالج من المجموعة التجريبية ان يغمضوا اعينهم وينفعلوا بشأن هذا الموضوع بأسلوبهم المعتاد لمدة دقيقة .

يجب ان تصفوا بالتفصيل الأفكار والتصورات التي حدثت اثناء فترة الانفعال. يجب ان تكررنا الانفعال لمدة دقيقة وان تعبروا لفظيا عن الأنشطة المعرفية. يجب ان تنتهوا الي المحتوى معين كل مرة يبدأ فيها الانفعال ويشجع على تحديد مثيرات هذا الانفعال. حين يكشف المعالج احدى الأفكار التلقائية (القلق + غضب + انزعاج) فانه يقرر ماذا عليه ان يفعل بعد ذلك حيث يمكنه: ان يركز على الفكرة التلقائية (ما مدي ايمانك بالفكرة هذه؟ كم كانت تؤثر هذه الفكرة على مشاعرك؟ ماذا عملت بعدما راودتك هذه الفكرة؟). ان يحاول معرفة المزيد عن الموقف المصاحب للفكرة التلقائية (متي حصل ذلك، احكي أكثر عن الموقف من فضلك). ان يكتشف مدى نموذجية الفكرة التلقائية (يا ترى كم تراودك هذا النوع من الأفكار؟ وفي أي موقف؟ واي نوع من الأفكار تضايقت أكثر؟). التعرف على أفكار التلقائية أخرى مرتبطة بنفس الموقف (هل يوجد أشياء أخرى درات في ذهنك؟ أي صور او خيالات؟). ان يحاول حل المشكلة المرتبطة بالفكرة التلقائية (يساعد المعالج المجموعة على إيجاد البديل، ان يكتشف المعتقدات التي انبثقت منها الفكرة التلقائية. (إذا كانت الفكرة صحيحة ما معناها بالنسبة لك؟ حينما يقرر المعالج ان هذه الفكرة التلقائية تستحق التركيز عليها يجب ان يسأل الأسئلة التالية:

كم هو اعتقادك بالفكرة هذه الان (0-بال مئة100)؟ الفكرة هذه بتخليكم تشعروا بماذا؟ كم هي قوتها (0-100)؟ إذا كانت درجة الازعاج قليلة يستطيع المعالج اقتراح الانتقال الى موضوع اخر وأما إذا كانت

الفكرة التلقائية قوية وتؤثر بقوة ودلالة أكبر يظهر المعالج الصورة بطريقة واضحة وفق النموذج المعرفي. تقرير نهاية كل جلسة، زمن الجلسة: 60-90 دقيقة .

الجلسة الخامسة:

موضوعها: مناقشة ودحض الافكار التلقائية وتصحيحها.

الفتيات المستخدمة: دحض الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها من خلال سجل الافكار (الحث والدحض) + الواجب المنزلي (سجل الأفكار التلقائية)

الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض.

اهدافها: مناقشة الواجب المنزلي ومراجعتة، التعرف على العلاقة بين الأفكار التلقائية من خلال سجل الافكار وكيفية حدوث التنمر الالكتروني، ولفت انتباه المجموعة العلاجية على دور الأفكار التلقائية المختلفة نحو ترسيخ التنمر الالكتروني، دحض الأفكار لتلقائية وتصحيحها الانتهاء بواجب منزلي .

والجدول 02 يوضح آلية تعديل الأفكار

الموقف	المشاعر	الأفكار الآلية	الأدلة	الفكرة البديلة	المشاعر بعد

تقييم الأفكار التلقائية: يختار المعالج فكرة او بعض الأفكار المهمة القليلة في جلسة ما وستناول بالوصف كيفية اختيار أهم الأفكار التلقائية من اجل التقييم وكيف يتعلم المتعالجين نظام لتقييم أفكارهم بأنفسهم.

حينما يكشف المعالج احدى الأفكار التلقائية فانه يقرر ماذا عليه ان يفعل بعد ذلك:

ان يركز على الفكرة التلقائية (ما مدي ايمانك بالفكرة هذه؟ كم كانت تؤثر هذه الفكرة على مشاعرك؟ ماذا عملت بعدما راودتك هذه الفكرة؟ ان يحاول معرفة المزيد عن الموقف المصاحب للفكرة التلقائية (متي حصل ذلك، احكي أكثر عن الموقف من فضلك). ان يكتشف مدى نموذجية الفكرة التلقائية (يا ترى كم تراودك هذا النوع من الأفكار؟ وفي أي موقف؟ واي نوع من الأفكار تضايقت أكثر؟) التعرف على أفكار التلقائية أخرى مرتبطة بنفس الموقف (هل يوجد أشياء أخرى درات في ذهنك؟ أي صور او خيالات؟) ان يحاول حل المشكلة المرتبطة بالفكرة التلقائية (يساعد المعالج المجموعة على إيجاد البديل) ان يكتشف المعتقدات التي انبثقت منها الفكرة التلقائية. (إذا كانت الفكرة صحيحة ما معناها

بالنسبة لك؟) الانتقال الي موضوع اخر. (اعتقد أني فهمتك ما كنتي تردين قوله) زمن الجلسة: 90 دقيقة .

الجلسة السادسة:

تاريخ انعقادها: موضوعها: التدريب على الاسترخاء الفنيات المستخدمة: مراجعة الواجب المنزلي (سجل دحض الأفكار التلقائية) + فنية الاسترخاء+ عرض فيديو لاسترخاء + واجب منزلي لتطبيق تمارين الاسترخاء. التنفيس الانفعالي + الاستخدام النكت. الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض. اهدافها: التدريب على الاسترخاء من اجل التنفيس الانفعالي والتفكير الجيد للوصول الي الحلول البديلة في ظرف زمني قصير تقرير نهاية كل جلسة، زمن الجلسة: 90 دقيقة .

الجلسة السابعة:

موضوعها: إعادة البناء المعرفي، الفنيات المستخدمة: محاضرة تفاعلية + المناقشة المفتوحة + فنية التخيل + الضبط الذاتي + واجب منزلي إعادة البناء المعرفي، الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض. اهدافها: تقديم محاضرة حول إعادة البناء المعرفي للمجموعة التجريبية. يهدف البناء المعرفي من الفنيات المستخدمة مع فنية إعادة البناء المعرفي نجد: أسلوب تدريب الضبط الذات: الهدف من هذا اسلوب، تقليل من التنمر الالكتروني سواء بالاعتماد على نفسه أو بمساعدة الآخرين. ويتألف الأسلوب من خطوات متتابعة، حيث يبدأ بوضع حد أعلى لعدد التنمر الالكتروني يومياً، ثم مراقبة الفرد، وبناء نظام تعزيز المكافأة بهدف خفض التنمر الالكتروني وتحديد الظروف الاجتماعية والانفعالية والبيئية التي تعمل على الخفض من خلال مراقبة الذات، تقرير نهاية كل جلسة، زمن الجلسة: 60-90 دقيقة .

الجلسة الثامنة:

موضوعها: فنية التدريب على ادارة الوقت، الفنيات المستخدمة: محاضرة تفاعلية + المناقشة الجماعية المفتوحة، + إدارة الوقت+ المراقبة الذاتية + الواجب المنزلي. الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض، أهدافها: التعرف على فنية التدريب على إدارة الوقت واستخدام أوقات الفراغ من خلال اعداد اجندة (سجل يومي)، يقدم المعالج شرحًا حول فنية ادارة الوقت اتجاه التنمر الالكتروني

الجلسة التاسعة:

موضوعها: التغذية الرجعية. الفنيات المستخدمة: مناقشة الواجب منزلي +محاضرة +المناقشة الجماعية المفتوحة + تغذية راجعة +التعبير الحر الوسائل المستخدمة: أقلام، أوراق، جهاز كمبيوتر، جهاز عرض .

اهدافها: استرجاع الفنيات المتعلمة مع المعالج ومساعدة المشاركين على استخراج استراتيجيات أخرى للتعامل مع التنمر الالكتروني.

في هذه المرحلة يتم مراجعة وتلخيص كل ما تم عرضه خلال المقترح العلاجي، و مراجعة التدريب واستخدام الطرق والوسائل التي تم تعلمها خلال العلاج وممارسة فنية التغذية الراجعة والحد من الانتكاسة.

الجلسة العاشرة(الاخيرة):

موضوعها: منع الانتكاسة وانهاء العلاج ،الفنيات المستخدمة: مناقشة الواجب المنزلي +محاضرة + مناقشة مفتوحة+ منع الانتكاسة ،الوسائل المستخدمة: استمارة التقييم النهائي للبرنامج العلاجي المعرفي، مقياس الانحراف السلوكي و التنمر الالكتروني البعدي، جهاز عرض الحائط، أوراق، أقلام، استمارة كل جلسة.اهدافها: تقويم المقترح العلاجي المعرفي ، تطبيق القياس البعدي على المجموعة التجريبية المشاركة بالبرنامج ومناقشة الأعمال غير المنتهية ومنع الانتكاسة وتحديد يوم لتطبيق الجلسة التتبعية. في هذه المرحلة يتم مراجعة وتلخيص كل ما تم عرضه خلال المقترح العلاجي، وذلك مسبقا بأعداد سجل جميع الأنشطة التي تمت في الجلسات السابقة من موضوعات وانشطة على المشاركين وعرضها عليهم، والاستفادة منها، مراجعة التدريب واستخدام الطرق والوسائل التي تم تعلمها خلال العلاج حيث يركز المعالج على ان هذه الفنيات تستخدم مدى الحياة وبعد انتهاء فترة العلاج في مواقف مختلفة وتشمل هذه الطرق والفنيات المختلفة وممارسة فنية التغذية الراجعة والحد من الانتكاسة اقترح نموذج لجلسات العلاج الذاتي :

اعداد السجل: ما المسائل المهمة والمواقف التي على التفكير فيها؟

مراجعة الواجب المنزلي: ماذا تعلمت؟ إذا لم أكن قد اعددت الواجب فماذا عطلني عن ذلك؟ (مشاكل العمل – أفكار تلقائية؟). ماذا على ان افعل حتى سهل على عمله هذه المرة؟

مراجعة للأسابيع السابقة: بالاستثناء الواجب المنزلي المحدد. هل استعملت أي أداة من أدوات العلاج المعرفي؟ (الفنيات) بالنظر الى الوراء هل كان من المفيد لو استخدمت وسائل العلاج المعرفي أكثر من

ذلك؟ كيف يمكن ان أتذكر وسائل العلاج المعرفي في المرات القادمة؟ فكر في المواقف والمشاكل الحالية:

هل تعامل مع هذه المشاكل بطريقة واقعية؟ ام انا أبالغ بعض الشيء؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر في هذه المشاكل؟ ماذا على ان افعل؟

توقع المشاكل المحتملة من الان وحتى موعد الجلسة القادمة:

ما المشاكل الممكن حدوثها في الأيام القليلة القادمة؟ وماذا على ان افعل إذا حدثت مشكلة؟ هل من المفيد ان اتخيل نفسي متكيفا مع المشكلة؟ ما الاحداث الإيجابية الي على ان انتظر حدوثها؟ اعد واجبا منزليا جديدا: ما الواجب المفيد الذي على ان التزم به؟ عمل سجل الأفكار المعطلة؟ مراقبة نشاطاتي. جدولة الأنشطة السارة او التي أستطيع السيطرة عليها. ممارسة المهارات التي تعلمتها مثل الاسترخاء او التخيل. عمل شعارات إيجابية لتدعيم الذات.

موعد الجلسة العلاجية القادمة: ما الموعد المناسب للجلسة القادمة؟ وما الوقت الذي ينبغي ان يمر من الان وحتى موعد هذه الجلسة؟ هل على ان اطلب مواعيد منتظمة لجلسات قادمة، كل أسبوع، شهر، ثلاثة أشهر؟ اعداد واجب منزلي انطلاقا من النموذج المقدم مع محاولة إضافة فنيات أخرى ان أمكن.

تقرير نهاية كل جلسة، زمن الجلسة: 60-90 دقيقة.

خاتمة:

ان التعلق الشديد بالانترنت والوسائل الاتصال الحديثة و استخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص الى التنمر الالكتروني، و تكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر و التأثيرات على حيات الآخرين عموما، وهذا ما تبين من خلال عرض مختلف انواع التنمر الالكتروني وطرق التنمر وفي الأخير كان لنا لابد من ذكر طرق وقاية الأفراد من هذا النوع من الانحراف السلوكي، ان هدف العلاج المعرفي هو مساعدة المجموعة التجريبية على التدريب على بعض الفنيات العلاجية المعرفية لكي يكونوا معالجين لأنفسهم ويتخلصوا من الانحراف السلوكي (التنمر الالكتروني)، و تخفض معدل زمن الجلسات تدريجيا الي مرة كل أسبوعين ثم مرة كل ثلاثة أسابيع ويشجع المجموعة على الحضور الي الجلسات التدعيمية كل 3 او 6 أشهر بعد نهاية العلاج.

وللتأكد من المقترح العلاجي فانه من الافضل وضعه موضع الدراسة الامبريقية التجريبية وفق الشروط العلمية والمنهجية .

لذلك يوصي الباحث بضرورة ما يلي:

1. التركيز على اعداد برامج الارشاد الاسري المختلفة (النمائية , الوقائية , والعلاجية) التي تهتم بنشر البرامج العلاجية و التي توفر للأبناء لأمن وتلبية حاجاتهم المختلفة وتوفر النمو السليم في جميع الجوانب (النفسية , الجسمية , والعقلية , واجتماعية).

2. المشاركة والحوار والعلاقة البناءة بين المراهقين وأباءهم هي محور عدم اعتمادهم على الكمبيوتر.

3. مساعدة الافراد على الاستفادة من اوقات فراغهم، لتجنب الجلوس الدائم أمام شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة، من خلال دمجهم في أنشطة رياضية وترفيهية وتعليمية مفيدة لهم حسب مراحل أعمارهم المختلفة.

4. تثقيف الوالدين لمعرفة إيجابيات وسلبيات الانترنت خاصتها التنمر الالكتروني.

5. ضرورة مراقبة الأهل لمحتوى الرسائل الالكترونية التي تصل الي ابنائهم ، ومواكبة كل جديد في مجال الانترنت.

6. ضرب قواعد قانونية صارمة على من يقوم بالتنمر الالكتروني.

قائمة المراجع:

- ابتسام سعدون محمد ومثال عبد الله غني العزوي (ب، س) أنماط الانحرافات السلوكية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاجها في ضوء التربية الإسلامية، جامعة المستنصرية، كلية التربية
- احمان لبيني (2016) جنوح الاحداث بين العوامل النفسية والتنشئة الاجتماعية، الملتقى الوطني: جنوح الاحداث قراءة في واقع وافاق الظاهرة وعلاجها، كلية الحقوق والعلوم السياسية، جامعة باتنة 1، الجزائر
- احمد سليم عيد المسعودي (2016)، برامج المؤسسات الحكومية والأهلية الرياضية ودرها في الحد من الانحرافات السلوكية لدى فئة الشباب في مدينة تبوك، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 72،
- اركان سعيد الخطاب (2019)، دور المرأة في حماية أبنائها من الانحرافات السلوكية الخاطئة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 16، العدد 61، جامعة بغداد
- التهامي صوان 2019، أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك العدواني في مرحلة التعليم الأساسي (مدارس تعليم جزور نموذجاً، جامعة طرابلس ليبيا مجلة كلية التربية العدد 13
- جوديث بيك (2007)، العلاج المعرفي الأسس والإبعاد. المركز القومي للترجمة، الطبعة 01.
- حمدي عبد الله عبد العظيم (2013) برامج تعديل السلوك، مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية، سلسلة تنمية مهارات الاخصائي النفسي (5)، ط1، مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- زبوح سليمة (2014)، علاقة المحيط الاجتماعي والاقتصادي بالعودة الى الجريمة، مجلة افاق علم الاجتماع، العدد 7، جامعة البليدة، الجزائر.
- سيف محمد حسن عبد الله (2010) بعض العوامل المساهمة في جنوح الاحداث كما يدركها الجانحون والعاملون معهم في دولة لإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير تخصص الارشاد والتوجيه النفسي، جامعة الزوي، الامارات.
- شحاوي سمية (2010) التربية النفسية وعلاقتها بجنوح الاحداث. دراسة ميدانية، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه، تخصص الأنثروبولوجيا، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر
- فيصل محمد عليوي التميمي (2013)، معايير الانحراف لدي الشباب واسبابه الاجتماعية، مجلة اداب الفراهيدي، المجلد الأول، العدد 16، أيلول 2013
- محمد احمد المومني (2006) اثر نمط التنشئة الأسرية في الامن النفسي لدي الاحداث الجانحين في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 2 جامعة اليرموك الأردن
- محمد احمد شاهين (2015)، فاعلية برنامج رشادي معرفي - سلوكي في خفض ادمان الانترنت لدي عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى المجلد 19 العدد 2 جامعة القدس المفتوحة، غزة فلسطين.
- منصورة على عثمان نصر (2017) التنشئة الأسرية وعلاقتها بجنوح الأحداث لدى المتشردين تشرد جزئي (دراسة حالة نيالا) رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة الإمام المهدي، الخرطوم السودان