



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين  
الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التمر  
المدري**

**إعداد**

أ.د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية الدراسات الإنسانية

جامعة الأزهر

تاريخ الاستلام : ٢٦ أغسطس ٢٠٢١م - تاريخ القبول : ١٦ سبتمبر ٢٠٢١م

**DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.**

**ملخص الدراسة :**

هدفت الدراسة إلى التعرف علي مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي ، تناولت الدراسة عينة قوامها (٦٠) طفلاً من الذكور بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي متوسط أعمارهم ( ٨ . 12) عاماً تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين : تجريبية يصل قوامها نحو ٣٠ طفلاً ، وضابطة قوامها (٣٠) طفلاً ، واستعانت الباحثة بالعديد من الأدوات منها : مقياس الإفصاح عن الذات للأطفال ، ومقياس ادراك التنمر المدرسي الموجه للأطفال ضحايا التنمر. ( إعداد الباحثة) ، و البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية ( إعداد : الباحثة ) و تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية البارامترية متمثلة في اختبار t-test و أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدي أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمقرانه بالمجموعة الضابطة ، واستمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تحسين القدرة علي الإفصاح لدي التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي بانتهاء فترة المتابعة والتي تصل إلى نحو شهر من القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - الإفصاح عن الذات - ضحايا التنمر

المدرسي

***The Effectiveness of a training Program Based on Mindfulness in developing self- disclosure in pupils who are suffering from school bullying .***

***Abstract :***

This study was aimed to investigate the effectiveness of a training program based on mindfulness in improving self disclosure among children who exposed to school bullying , The sample of the study is consisted of (60) male pupils were divided into : Experimental group (30) pupil , and control group (30) pupil From Mostafa Kamel Prep school in El Mahalla El Kubra city , Their age average from 12to 14 , scale of school bullying for victim child , self disclosure ,the training program based on mindfulness (preparation by: researcher), The results indicated the effectiveness of the training program in improving self disclosure among children whom are exposed to school bullying for experimental group compared with control group , After applying program and follow up ,conclusion : It suggests that intervention based on mindfulness is effective in improving self disclosure in school bullying .

***key words :*** Mindfulness - self disclosure - school bullying victims .

**المقدمة :**

تُعد المدرسة هي المؤسسة التربوية المنوط بها القيام بمهمة التربية وإكساب الطفل القيم والمبادئ والمهارات الاجتماعية، وتنمية المواهب والقدرات وتزويده بالمعارف والمعلومات اللازمة ، كما أن للمدرسة مكانة هامة ومؤثرة في نفس الطفل، فهي التي تؤهله للتكيف مع المجتمع وتسعى لإعداد جيل منتج قادر علي تحمل المسؤولية تجاه نفسه ووطنه ، ولذا يجب أن تحظى المدرسة بالمقومات اللازمة التي تساعدنا علي أداء مهامها في إعداد النشء وتوفير بيئة صحية آمنة لهم .

إلا أن هناك بعض المشكلات التي تُحد من قدرة المؤسسات التعليمية علي أداء مهامها المختلفة ومنها ظاهرة التنمر المدرسي **School Bullying** ، حيث تُعد ظاهرة التنمر المدرسي أحد أهم الظواهر السلوكية الشائعة التي اتخذت مُسميات مختلفة ، و بدأت في غزو مجتمعاتنا العربية ، وتنامت فيها بفعل العولمة والغزو الإعلامي الغربي وتطور وسائل الاتصال ، حتى انتشرت داخل البيئات التعليمية بصورة كبيرة في مختلف بلدان العالم المتقدمة والنامية علي حد سواء ، فالتنمر المدرسي قد أصبح ظاهرة عالمية واسعة الانتشار .

ونظراً لاجتياح تلك الظاهرة السلوكية للمدارس بكافة المراحل التعليمية ، و تعدد آثارها السلبية علي الأطفال سواء السلوكية أو النفسية أو الاكاديمية والاجتماعية ، وكذلك علي طرفي عملية التنمر سواء الفرد المتنمر أو الضحية ، ولما للتنمر من آثار سلبية عديدة على الطلاب ولاسيما ضحايا التنمر ، ومنها : تدني القدرة علي التركيز والتحصيل الدراسي والشعور بالغضب والاكنتاب والتوتر و الميل نحو العزلة و قد يتفاقم الأمر ويتطور إلى حد العدوان اللفظي أو البدني أو الرغبة في الانتحار ، كما يمكن للطفل الضحية أن يتعرض لاضطرابات اجتماعية قد تدفعه للانخراط في الأنشطة الإجرامية بدافع الرغبة في الانتقام أحياناً .

(Fitzgerald .2012 ,30) ; (EsraTekel;EnginKaradag.2018,5)

لذا فقد أولت المؤسسات العالمية أهمية خاصة لدراسة ظاهرة التنمر المدرسي ، حيث أشارت الإحصاءات إلى أن طفلاً من بين كل ثلاثة أطفال في مدارس الولايات المتحدة

الأمريكية قد تأثر بالتنمر في حياته ، وفي كندا تم الإبلاغ عن أن طالب واحد على الأقل من بين ثلاثة طلاب مراهقين يتعرض للإساءة ، وأن نسبة 47% من الآباء الكنديين قد أبلغوا عن وجود طفل لهم قد وقع ضحية للتنمر المدرسي ، وكما تشير العديد من الإحصاءات العالمية إلي أن نحو نصف أطفال العالم تعرضوا للتنمر ولو لمرة واحدة علي الأقل خلال المراحل الدراسية ، و أن نسبة ١٠% من هؤلاء الأطفال يتعرضون لضغوط عنيفة بشكل منتظم ، وتتفق العديد من الدراسات علي أن ظاهرة التنمر المدرسي أكثر انتشاراً بين الذكور مقارنة بالإناث خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة وأن تلك الظاهرة تزداد كلما انتقل الطالب إلي صف دراسي أعلى .

(Lester , I ;Cross; Donna. 2015 ) ;(Lereya et al., 2015);

(Reed, K. P; Nugent, W ; Cooper, R. L. 2015,125)

وما يساعد علي تفاهم مشكلة التنمر هو تعرض الأطفال الضحايا لضغوط مادية و معنوية شديدة ، و لا يُسمح لهم بمجرد الإفصاح عن أو الإعلان والشكوي عما يتعرضون له من إساءة ، حتي لا ينالهم المزيد من الأذى والإساءة من جانب أقرانهم المتنمرين . ونظراً لما يتسم به الأفراد ضحايا التنمر من صفات كالإذعان ، والقلق ، والهدوء ، والحساسية المفرطة ، وقلة الشعبية ، وتدني المهارات الاجتماعية والتوكيدية ، وتعرضهم للعديد من الإيذاءات كالتنابز بالألقاب ، والتحقير من شأنهم ، والعبارات غير اللائقة أو التحريض وتدني القدرة علي الإفصاح عن الذات وما يشعرون به من مشاعر سلبية .

و قد يحجم الطفل ضحية التنمر عن الإفصاح عن ذاته **Self Disclosure** ، خشية أن يترك إفصاحه عن ذاته و الكشف عنها انطباعاً سلبياً لدي الآخرين ، وبذلك يشعر بمزيد من القلق تجاه الإفصاح عن نفسه ، كما يتوقع العديد من الآثار السلبية والتعرض للمزيد من الأذى ، وذلك علي الرغم من أهمية الإفصاح عن الذات فهو يُعد وسيلة جيدة للتواصل المجتمعي ، و التعبير عن المشاعر بصورة تلقائية ومقاومة الخجل والانطواء ، فمن خلال الإفصاح عن النفس يحظى الطفل ضحية التنمر بعلاقة جيدة مع الآخرين، و يفتح علي المحيطين به ومن بينهم رفاقه المتنمرين ، ومشاركتهم له لأحداث حياته اليومية ، مما يكون له الأثر الجيد في الحد من التنمر و حماية الطفل ضحية

التمروتدني إدراكه للتمتر، فمن خلال علاقاته الاجتماعية الناجحة يمكنه تطوير ذاته .  
( Takano,M, .2018 ) ; ( Burke,2014 )

كما يعاني ضحايا التتمتر من تدني تقدير الذات low self-esteem والمهارات الاجتماعية ويفتقدون للدعم الاجتماعي ، ينتابهم الشعور بالقلق والوحدة النفسية Loneliness او افتقاد الضحية للتقبل من الآخرين والشعور بالأمن النفسي Emotional Security وأشارت دراسة ( Camodeca, M ; Schuengel, C.2002,332 ) إلي أن الأفراد ضحايا التتمتر قد أظهروا كفاءة اجتماعية أقل بصفة عامة من أقرانهم ، وبدون إفصاح الطفل ضحية التتمتر عن ذاته من الصعب علي المعلم مساعدته ، ولاسيما في حالة غياب دور الوالدين في مساندة الطفل خلال فترة وجوده بالمدرسة .

ونظراً لأهمية إفصاح الطفل الضحية عن ذاته لما يتعرض له داخل المدرسة ، حيث يُعد للإفصاح عن الذات دوراً هاماً داخل غرفة الدراسة فهو يساعد الطفل علي بناء عالمه الاجتماعي الخاص به ، و يمكنه من تطوير معتقداته الخاطئة غير المعلنة للآخرين أحياناً ، ومن المستحيل للآخرين معرفتها، فمشاركة جزء من معلوماتنا الخاصة بنا يساعدنا في بناء علاقات اجتماعية ناجحة ، ويحقق التواصل الفعال و التعبير عن النفس بصورة أفضل مما ييسر عملية التعلم بالنسبة للطفل .

( Andalibi, N.; Ozturk, P.; Forte, A. 2017 ,1487 )

حيث يعمل الإفصاح عن الذات علي مساعدة الطفل علي فهم وتفكيك الأفكار والمعتقدات الخاطئة وإعادة بناء معتقدات بديلة صحيحة ، والتي تتطلب وعي الطفل بما يدور حوله ، و ما يتعرض له والانتباه والإدراك الجيد لحواصة المختلفة وجسده ، وهذا ما يهدف إليه التدخل الإيجابي من خلال المساندة الاجتماعية التي يشعر بها الطفل من خلال التدريب علي اليقظة العقلية Mindfulness فتحسين القدرة علي الإفصاح عن الذات لدي الأطفال ضحايا التتمتر المدرسي و وعي الطفل ضحية التتمتر بنفسه وحواصه ومشاعره ، يجعل البيئة المدرسية أكثر أمناً وإيجابية . ، ومن ثم يخفف من حدة إدراك التتمتر لدي الأطفال ضحايا التتمتر .

(Ashktorab, Z.;et al ,2017,3-12); (De Choudhury, M., ; De, S

.2014)

ويتطلب التعامل مع التنمر المدرسي تضافر العديد من الجهود من كافة العاملين بمجال التربية ، وتطوير البرامج المدرسية وتغيير ثقافة المدرسة وتأكيد قيمة الاحترام المتبادل بين الطلاب .  
(Bjereld,Y;Daneback,K;Gum ,h .2015,281)

ومن خلال البرامج التدريبية والتدخلات النفسية التي تهدف إلى تحسين الانتباه والوعي لدي التلميذ ، والتعبير عن المشاعر والأفكار التي يشعر بها خلال اللحظة الحالية والتواصل الجيد ، يمكن حماية التلميذ الضحية من التعرض للتنمر وتخفيف حدة معاناته ، من خلال التدريب علي مهارات اليقظة العقلية ، حيث يُعد التدريب علي اليقظة العقلية من أنسب التدخلات النفسية ، نظراً لما نالته من اهتمام الباحثين و لاتاحتها للعديد من المهارات الهامة التي يمكن للفرد أن يتعلمها من خلالها ، وقد تم تقييم فائدتها ودورها في تحسين الانتباه والإدراك والأداء الأكاديمي بين الطلاب ، كما يمكن اعتباراليقظة العقلية وسيلة تهدف لإتساع الوعي بالخيارات ، من خلال الفصل بين أنماط التفكير الانعكاسية والاستجابات التلقائية التي يتم من خلالها تحقيق الإنجاز الأكاديمي، علاوة علي اكساب الفرد المزيد من المرونة المعرفية **cognitive flexibility** وانفتاح الفرد على الذات وعلى المحيطين به .

و تسهم اليقظة العقلية في تحسين الخصائص النفسية و الحد من التوتر لدي الطفل ضحية التنمر، فالأفراد ذوي اليقظة العقلية لا يحكمون على التجارب بأنها سيئة أو جيدة ، بل يحكمون على ما يرونه من حولهم برؤية مجردة من الأحكام ، لأنهم يعتبرونها رؤية تمثل الوقت الراهن ، وأن الأحداث الحالية تُعد مؤقتة وليست مُمثلة للواقع مما يساعد الفرد على الاستبصار الجيد بالموقف الضاغط.

( Burke C ,A. 2010,133)

كما تهدف اليقظة العقلية إلى ملاحظة الفرد لوعيه لحظة بلحظة من حيث أين هو ، ووعيه بأفكاره وأهدافه فالسعي إلى تحقيق الأهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجود اليقظة العقلية .  
( Skodler,B.2016.123)

لذا تسعى الدراسة الحالية إلي تحسين الإفصاح عن الذات لدي الأطفال الذكور ضحايا التنمر من خلال التدخل الإيجابي عن طريق جلسات البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية لكونها تحتوي على الكثير من المهارات التي يمكن للطفل ضحية التنمر أن

يتعلمها ، فمن خلال تدريب الطفل علي مهارات اليقظة العقلية يتمكن من مشاركته الآخرين بمعلومات شخصية عن نفسه لم تكن معروفة لهم من قبل ، والكشف عنها من خلال حديثه عن ذاته ، و ما يرتبط باهتماماته و اتجاهاته وأمور الدراسة وغير ذلك من معلومات لا تهدد أمن الطفل ضحية التنمر، بل تساعد اليقظة العقلية إيجاباً علي تحقيق الاستقرار النفسي وتقدير الذات، و تعمل علي تحسين الانتباه و تحسين الذاكرة والقدرة علي إنجاز المهام بصورة أفضل لدى الأفراد . مما يتوقع فعالية البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدي الأطفال ضحايا التنمر المدرسي .

### مشكلة الدراسة :

يشهد العصر الحالي ثورة معرفية هائلة أدت إلى تغيرات عالمية ، مما دفع المؤسسات التربوية والباحثين إلى تبني أنماطاً تعليمية حديثة و متطورة لعلاج المشكلات السلوكية الشائعة ، و يُعد التنمر المدرسي سلوكاً عدوانياً شائع حدوثه وغير مرغوب فيه ، ويمثل أحد أهم الظواهر السلوكية التي أخذت في الانتشار خلال الآونة الأخيرة يتعرض له الأطفال في المدرسة أو أثناء ممارسة الأنشطة المدرسية.

وتتنامي تلك الظاهرة من مرحلة دراسية لأخري حيث أشارت دراسة ( corvo ; 2010) Delara أن هناك ما يتراوح بين (١٥:٢٠) % من طلاب المدارس من الصف الثالث إلى السادس بالمرحلة الابتدائية يتعرضون للتنمر والعنف داخل البيئة المدرسية ، و تزداد هذه النسبة حتى تصل إلى نسبة (٣٠%) من الصف السابع إلى التاسع بالمرحلة المتوسطة ، فكلما ازداد الصف الدراسي كان الطالب أكثر عرضه للتنمر .

(Flynt ; (Camodeca, M; Schuengel, C 2002 ,332-345); (Limber, Kowalski, Morton. 2004) ; (Raskauskas ; Modell. 2011) ; (chad A,Rose et al . 2015) ; (Hwang et al . 2018 )

وقد يصل عدد التلاميذ الضحايا لظاهرة التنمر المدرسي إلي نحو (٥٠%) من إجمالي الأطفال في سن المدرسة أحياناً. (Gonynor K. 2016 ,176) ; Rigby , K ( .2011)

كما تشير الإحصاءات النفسية إلى أن ٢٠% من إجمالي التلاميذ يمارسون التنمر المدرسي، و ٣٤% يمثلون ضحايا للتنمر خلال المرحلة العمرية (١٢: ١٦) عاماً، و يُعد الذكورهم الأكثر تورطاً في ارتكاب التنمر والأكثر تعرضاً له، ولاسيما المقبلون علي مرحلة المراهقة مُقارنه بالإناث في تلك المرحلة.

(Lester , I ;Cross; Donna. 2015 ) ;(Lereya et al., 2015)

;(Reed, K. P; Nugent, W ; Cooper, R. L. 2015,125)

كما تزداد ظاهرة التنمر بتقدم المرحلة الدراسية التي يمر بها الطالب ، مما يجعلها تتفاقم خلال المرحلة الثانية في التعليم الأساسي .

( Foody , M )

( ;Samara,M.2018,4

ونظراً لما لظاهرة التنمر المدرسي من آثار سلبية عديدة ولاسيما بالنسبة لضحايا التنمر المزمن **chronic victims** تتمثل في : تدني تقدير الذات ، الشعور بالقلق ، الاكتئاب ، اضطرابات النوم والأرق ، التبول اللاإرادي ، فقدان الشهية ومن ثم نقص المناعة ، أعراض ما بعد الصدمة ، كذلك التأخر الدراسي والميل للعزلة وعدم الرغبة في الاهتمام بالمهام الدراسية أو الأنشطة .

Black S, Weinles D ; Washington E. 2010)

(Raskaus ,julianan ; Modell,scott. 2011,60); (Cambridge ( ,shire,2013)

; ( Bjerld, Y.2015 ,281 )

ووفقاً لبعض الدراسات النفسية يقوم نحو (١٠%) من الأطفال بالتنمر المُوجه تجاه زملاء بشكل منتظم ، كما أن هناك نسبة تتراوح من ٢٣ إلى ٥٠% من التلاميذ يعانون من التنمر المدرسي إلا أنهم لا يفصحون عن ذلك.

(Sourander A, Jensen P, Rønning JA, Et Al. 2007); (

Skryzpiec , et al ,2011); (Black ,et al ,2010); (Lereya,et al ,2015);(

Ylva Bjereld,2018) ;

ويُعد عجزالطفل عن الإفصاح عن ذاته هو أحد أهم أسباب تعرض الطفل للتمنر المدرسي والتواصل مع الآخرين ، مما يعرضه للمزيد من الإيذاء من جانب الفرد المعتدي، و تدني الثقة بالنفس و نقص القدرة علي التركيز وملاحظة ما يدور حوله ، في حين يهدف الإفصاح عن الذات إلي الشعور بالرضا عن العلاقات والتعبير عن مشاعر الألم النفسي ، و تقبل الذات وبناء الثقة بالنفس ، وكذلك يساعد علي تنمية الشفقة بالذات و إمكانية تلقي الطفل الضحية للمساعدة الاجتماعية التي تُحد من تعرضه للتمنرالمدرسي .

ونظراً لمتابعة الباحثة للطالبات المعلمات خلال التدريب الميداني بالمدارس الابتدائية والمتوسطة ، و تكرار الشكاوي من انتشار المشكلات السلوكية بين الأطفال والمراهقين علي حد سواء ، و تنامي ظاهرة التمنر المدرسي بين أطفال المرحلتين الابتدائية والمتوسطة ، مما يؤدي إلي نشر الفوضى بحجرة الدراسة ، وصعوبة ضبط الصف وعجز المعلم عن أداء دوره بشكل جيد .

و لأهمية مساعدة الطفل ضحية للتمنر المدرسي علي الوعي الجيد بجسده ومشاعره وأفكاره وما يدور حوله والاستبصار الجيد بموقف التمنر والإفصاح عن ذاته ، والحاجة إلى تحسين القدرة علي التعبير خلال المواقف المختلفة ، كانت الحاجة ملحة للتدخل الإيجابي من خلال برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين الإفصاح عن الذات لدي الأطفال ضحايا التمنر المدرسي ، حيث أشارت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات من جانب . ( Kelsey E,et el,2014) ; (Sander; Delplanque; Lalot ,2014)

كذلك ما خلصت إليه بعض الدراسات من حيث وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التمنر والإفصاح عن الذات من جانب آخر .

(Ashktorab, Z.et al , 2017) ; ( Ylva Bjereld,2018 ) ; ( jumper,2019)

لذلك تسعى الدراسة الحالية إلي إلقاء المزيد من الضوء علي ظاهرة التمنر المدرسي ، في محاولة للحد من انتشارها ، وتخفيف حدة الآثار السلبية الناجمة عنها ، من خلال التدخل الإيجابي متمثلاً في البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية لتحسين الإفصاح عن الذات لدي التلاميذ ضحايا التمنر المدرسي بالمرحلة الإعدادية، حيث لاتزال

البيئة العربية بحاجة إلى مزيد من الدراسات النفسية التي تهدف إلى علاج تلك الظاهرة والحد من انتشارها.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيس التالي :

- ما فعالية برنامج التدريب قائم على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدى عينة من التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي ؟  
ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية :-

١- ما دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بالنسبة للقياس البعدي علي مقياس الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي ؟

٢- ما دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي ؟

٣- ما دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي ؟

### هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس القبلي والبعدي وبانتهاء فترة المتابعة علي مقياس الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي بالمرحلة الإعدادية .

### أهمية الدراسة :

#### أولاً : الأهمية النظرية .

١ - حداثة متغيرات الدراسة نسبياً و ندرة الدراسات التي تناولتها مجتمعة - في حدود علم الباحثة - وتمثل في اليقظة العقلية ، الإفصاح عن الذات ، التنمر المدرسي ومحاوله إسهام الدراسة في إعداد إطار نظري يتناول تلك المتغيرات للإفادة منها في مجال التربية والصحة النفسية .

٢- توفير إطار نظري يتناول متغيرات البحث التي تتمثل في اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات و التنمر لدى أطفال المرحلة الابتدائية .

٣- مساندة الدراسة الحالية للاتجاهات العالمية الحديثة في الاهتمام بظاهرة التنمر التي أخذت في الانتشار والتنامي عالمياً ومحلياً، وما يُصاحبها من قصور وتدني القدرة على التواصل الاجتماعي والإفصاح عن الذات ، ولما لها من آثار سلبية عديدة علي الجانب النفسي والاجتماعي والاكاديمي ولاسيما لدى الطفل الضحية .

٤- حداثة مفهوم اليقظة العقلية نسبياً وقلة الأبحاث والدراسات العربية التي تناولت البرامج والتدخلات العلاجية التي تستند إلي هذا المفهوم ولاسيما مع الأطفال ضحايا التنمر واقتصار العديد من الدراسات على المنهج الوصفي مُقارنه بالمنهج التجريبي على الرغم من أهمية المنحى الإيجابي في علاج تلك الظاهرة .

#### ثانياً : الأهمية التطبيقية :

١- افادة العاملين في مجال التربية وعلم النفس من البرنامج التدريبي المُستند إلى اليقظة العقلية المُستخدم في الدراسة الحالية للعمل علي زيادة التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي وكذلك نتائج البحث وتوصياته .

٢- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تحسين المخرجات الإيجابية المرتبطة باليقظة العقلية والإفصاح عن الذات ، وقدرة التلاميذ علي حماية أنفسهم من التعرض للتنمر ، مما ينعكس بشكل إيجابي علي ممارسة التلاميذ للأنشطة المدرسية وآدائهم الدراسي بصفة عامة .

٣- تزويد المكتبة العربية ببعض المقاييس النفسية والتي تم التحقق من خصائصها السيكو مترية والتأكد من صلاحيتها للاستعانة بها من خلال المهتمين بالتربية ، وتمثل في مقياس الإفصاح عن الذات ، مقياس إدراك التنمر المدرسي ، وكذلك البرنامج التدريبي المستند إلى اليقظة العقلية ( إعداد: الباحثة ) وإمكانية الإفادة منه في الحد من ظاهرة التنمر لدي الأطفال .

**مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية :****أولاً : اليقظة العقلية Mindfulness :**

تتبنى الباحثة تعريف ( Jarukasemthawee B. ٢٠١٥ ,32 ) لليقظة العقلية من الناحية التطبيقية بوصفها مجموعة تطبيقات يمكن الاستفادة منها في العملية التعليمية ، تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للفرد وكذلك عملية التعلم وتحسين الأداء و عملية التواصل بين الافراد .

تعريف البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية : و يُعرف بأنه برنامج تدريبي مُخطط في ضوء مهارات التدريب علي اليقظة العقلية ويتضمن جلسات يتخللها تدريبات و أنشطة ، ويهدف البرنامج التدريبي إلى التدريب الذهني للأطفال المشاركين في البرنامج بالتركيز علي المهمة التي يؤديونها ، دون السماح لهم أو بالتشتت . ، ومن خلال الممارسة المستمرة والوعي المستمر ، يكتسبون منظوراً جديداً للتفكير والنمو والقدرة علي الوعي بمشاعرهم والإفصاح عنها .

**ثانياً : الإفصاح عن الذات Self disclosure :**

التعريف الإجرائي للإفصاح عن الذات : هي مقدار ما يبوح به الطفل ضحية التنمر لأقرانه المتنمرين بما يهدف إلى الإفصاح المتبادل و تطور علاقات الطفل الاجتماعية وتعزيز ثقة الطفل بنفسه و الكشف عن معاناته . ويمكن قياس الإفصاح عن الذات من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطفل باستخدام مقياس الإفصاح عن الذات بأبعاده المختلفة . (إعداد الباحثة )

**ثالثاً التنمر المدرسي School Bullying :**

تعريف التنمر المدرسي : هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه شائع حدوثه للأطفال في المدرسة ويمكن حدوثه في البيت أو النادي أو أثناء أداء الطفل للأنشطة المدرسية ، ويُعرف علي أنه سلوك سلبي غير مرغوب فيه أو فعل عدواني يتم تكراره ، ويتميز بعدم توازن في القوة بين المتنمر والضحية ، ويشمل التنمر الإيذاء البدني أو السخرية أو إطلاق المسميات المكروهة كما يشمل سلوك التنمر طرفين هما الفرد المتنمر والضحية .

( Susan M.swearer ;et al . 2012,34 )

**- ضحايا التنمر المدرسي Bullying victims :**

تُعرف الباحثة الأطفال ضحايا التنمر المدرسي إجرائياً : بأنهم هؤلاء التلاميذ الذين يتعرضون للأذى النفسي أو الجسدي أو الاجتماعي، نتيجة لأفعال سيئة متعمدة ومتكررة وقد تكون واضحة أو خفية من جانب أقرانهم داخل البيئة المدرسية خلال مدة زمنية طويلة ، ويتحدد سلوك التنمر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب استخدام مقياس التنمر المدرسي بأبعاده المختلفة المُستخدم في الدراسة الحالية .

**محددات الدراسة :**

الحدود الموضوعية : تتحدد الدراسة الحالية في ضوء متغيراتها وموضوع الدراسة و الذي يتمثل في فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في الإفصاح عن الذات لدي التلاميذ ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية .

الحدود البشرية : تلاميذ المرحلة الإعدادية من الذكور ضحايا التنمر المدرسي ممن ينتمون للصف الأول الاعدادي بمدرسة مصطفى كامل الإعدادية بالمحلة الكبرى .

الحدود الأدائية : وتتمثل في مقياس الإفصاح عن الذات لدي الأطفال والمراهقين ومقياس التنمر لدي الأطفال والمراهقين ( إعداد : الباحثة) كذلك البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية ( إعداد : الباحثة) .

الحدود المكانية : مدرسة مصطفى كامل الإعدادية التابعة لإدارة شرق المحلة الكبرى التعليمية .

الحدود الزمانية : أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩ -

٢٠٢٠ م .

**الإطار النظري والدراسات السابقة :**

ويشمل المفاهيم الأساسية المستخدمة في الدراسة وأدبيات الدراسة ، وأهم الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة .

**أولاً : اليقظة العقلية Mindfulness :**

علي الرغم من النشأة الدينية لمفهوم اليقظة العقلية حيث يمتد نشأته للجذور البوذية القديمة منذ نشأتها والتي قدمها الكاهن " بوذا " ، و تمت ممارسته ضمن الفلسفة البوذية كتقليد قديم في المجتمع البوذي ، وكان يقصد بها حالة الوعي والانتباه والتركيز خلال اللحظة التي تمر بالفرد ويتعرض خلالها لمواقف مختلفة ، ولليقظة العقلية أصولاً دينية متعددة ، فقد حثنا الدين الإسلامي علي التأمل والتدبر كما جاء في جوهر تعاليم الدين الإسلامي ، فالدين الإسلامي يحث المسلم علي الإصغاء الجيد والإدراك والانتباه مما يعظم إعمال العقل والفكر والنقد . (Elder, J ,D .2010 ,20)

إلا أن علماء النفس قد طوروا هذا المفهوم وتناولوه باعتباره مفهوماً نفسياً ، يشير إلى التعايش مع الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام سببية ، والتعامل معها بموضوعية بدلاً من رؤيتها من زاوية واحدة ، و الاعتراف بها مهما كانت مؤلمة ، حيث شهدت العقود الثلاثة الأخيرة اهتماماً واسعاً باليقظة العقلية وتطبيقاتها المختلفة في المجالات التربوية والعلاجية ، فمن خلال تعامل الفرد بوعي وانتباه مع المثيرات المحيطة به ومراقبه أفكاره وانفعالاته ومشاعره لحظة بلحظة وانفتاحه علي خبرات جديدة يتمكن من تنظيم سلوكه بصورة ذاتية .

**تعريف اليقظة العقلية :**

تطور مفهوم اليقظة العقلية من خلال ميادين علم النفس والتربية والطب، وتُعرف اليقظة العقلية على أنها الوعي والانتباه الذي يمنحه الشخص دون إطلاق الأحكام على الخبرات التي تمر به في هذه اللحظة أو التي يفكر بها في تلك اللحظة، و تتم هذه العملية من خلال تمارين اليقظة العقلية التي تعتمد بشكل خاص على التفكير المجرد وتفكير ما وراء المعرفة، إضافة إلى ذلك يجب أن يجلس الشخص في هيئة مناسبة للتدريب علي اليقظة العقلية المتعارف عليها .

ويُعرف ( Zinn; Kabat , ٢٠٠٢ .732 ) اليقظة العقلية علي أنها الوعي الناشئ عن توجيه الفرد لانتباهه بطريقة مقصودة للخبرات الراهنة مع تقييمها دون إصدار أي حكم تقييمي عليها .

و عرفها (Brown KW, Ryan RM. 2003 , 822) بأنها إيلاء الاهتمام والانتباه الكامل للحاضر و للخبرات التي تحدث للفرد في اللحظة الحالية وقبولها ، مع عدم إصدار حكم عليها .

ويري (Semple R., Lee J. 2008) أن اليقظة العقلية مجموعة مهارات تعتمد علي الجانب المعرفي والسلوكي يكتسبها الأشخاص المتدربين من خلال التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم ، كما أن تركيزهم على إكمال المهام فيما بعد وربما التغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها .

وكما يُعرفها ( Hill, C. L., ; Updegraff, J. A. 2012 ,81 ) فاليقظة العقلية ترجع إلى مدي ملاحظة الفرد لوعيه لحظة بلحظة من حيث أين هو ، و وعيه بأفكاره و التدفق النفسي لديه فالسعي لتحقيق الأهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجود اليقظة العقلية .

ويري (Lyvers,et aL .2014) أن اليقظة العقلية هي أحد التدخلات الإيجابية التي تساعد الفرد علي التعايش مع الأفكار والمشاعر، وخفض حدة الشعور بالعجز الناجم عن التمر لدي الطفل ضحية التمر المدرسي ، وتنظيم انفعالاته بصورة أفضل وتحسين حالته المزاجية وتقليل الفجوة بين الهدف والاستجابة ، وتعبيره عن انفعالاته بشكل جيد ، ومن ثم الشعور بالارتياح النفسي والحد من الاستعانة بأليات الدفاع والإنكار بهدف حماية الذات .

ويُعرف ( Lyvers ,M ; Makin,C. 2014 ,256 ) اليقظة العقلية علي أنها حالة من الانتباه المُتعمد للخبرات التي يمر بها الفرد، لحظة حدوثها سواء كانت خبرات جسدية أو عقلية ، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها .

وتري (٤ : ٢٠١٨ . Kettler ) اليقظة العقلية علي أنها طريقة في التفكير تركز على الانتباه لبيئة الفرد ومشاعره الداخلية دون إصدار أحكام، بما يمكنه من رؤيتها بشكل واقعي وتحقيق استجابة توافقية تجاهها .

كما يُعرفها ( Marjan Faraji, 2019, 53 ) علي أنها الانتباه المقصود للخبرات او الانفعالات الحالية دون إصدار أحكام عليها ، حيث يدركها الفرد علي أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست معبرة عن الواقع مما يتيح للفرد فرصة استبصاره للموقف ككل .

في حين يعرفها كل من ( María García ' et al . 2019 , 4687 ) بأنها الوعي التام بالتجربة التي يمر بها الفرد في الوقت الراهن مع تقييمها كما هي دون إصدار أحكام .

من خلال تناول التعريفات السابقة : ترى الباحثة أنها قد اتفقت نسبياً ، علي ارتباط اليقظة العقلية بالوعي الآني أو اللحظي للفرد بالخبرات الحالية التي يمر بها ، والمراقبة المستمرة لها والتركيز عليها بدلاً من الانشغال بالخبرات السابقة وتقبل الفرد لها كما هي دون إبداء الرأي أو إصدار الأحكام التقييمية حولها .

#### النظريات المُفسرة لليقظة العقلية :

سعت العديد من النظريات النفسية إلى تفسير مفهوم اليقظة العقلية حيث تناولها البعض بوصفها تركيز الانتباه خلال اللحظة الراهنة ، في حين يفسرها البعض باعتبارها تعني الانفتاح الذهني دون إصدار الفرد لأحكام مُسبقة وفيما يلي بعض النماذج ومنها نظرية لانجر ( Langer ١٩٩٨ ) حيث ذكرت أن اليقظة العقلية هي معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب ، وتُعد من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد لاسيما في قدرة الفرد على إيجاد الحلول المبتكرة للمشكلات ، وتم تحديدها من خلال أربعة مكونات ، وهي التميز اليقظ والارتباط والانفتاح علي الجديد و المرونة .

نظرية لانجر (Langer, 2000) حددت لانجر أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي :

- ١- التميز اليقظ Alert Distinction : ويقصد به مستوى تطوير الفرد اليقظ لأفكاره الجديدة والمبدعة علي العكس من غيرة غير اليقظ ين الذين يعتمدون على أحكام سابقة.
- ٢- الانفتاح علي الجديد Openness to Novelty : ويعنى ميل الفرد اليقظ إلى حب الاستكشاف والتجريب لحلول جديدة والرغبة في أداء المهام الصعبة التي تمثل تحدي .
- ٣- التوجه نحو الحاضر Orientation toward the present وتعنى تركيز الفرد اليقظ لانتباهه خلال مواقف معينه .

٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة **Awareness of Multiple Perspectives** ويُقصد به القدرة علي النظر للمواقف من خلال رؤي مختلفة دون التوقف عند رأي محدد وهو ما يعرف بالمرونة ، مما يساعد الفرد علي الوعي بالموقف واتخاذ الرأي المناسب . وعملت لانجر على تطوير مفهوم اليقظة العقلية من رؤية واسعة ، فقد ضمت نظريتها أربعة أبعاد، تتمثل في بعد التمييز اليقظ وهو مستوى تطوير الفرد لأفكاره وقدرته علي أن يظهر إبداعاً في توليد أفكار جديدة ، على عكس الأفراد العاديين الذين يستندون إلى أفكار تقليدية موجودة لديهم مسبقاً ، و أما بُعد الانفتاح على الجديد فيمثل قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة ، ويشير بُعد الوعي بوجهات النظر المتعددة إلى قدرة الفرد على تحليل الموقف في أكثر من جانب ومن خلاله يميز الفرد كل فكرة بمفردها ، ثم يتمكن من إدراك جميع هذه الأفكار بأسلوب منفتح وبعدها يتوصل إلى تشكيل فكرة أكثر منطقية ، بينما يعكس بُعد التوجه نحو الحاضر مستوى انتباه الفرد للأحداث ومتابعته للتطورات المرتبطة بها. ( Qatey , Helen ; Vladimir ,Z. 2014,75 )

و يرى (Hart ; Ivtzan ٢٠١٦) أن نظرية لانجر ١٩٩٨ Langer في اليقظة العقلية تُعد إحدى محددات التوافق بكل أشكاله ، وأن تدني اليقظة العقلية لدى الأفراد يؤثر بشكل سلبي علي جميع جوانب الحياة لديهم ، ولاسيما المتعلقة بأدائهم المعرفي ، كما يمكن أن تساعد اليقظة العقلية علي تطوير الذاكرة بعيدة وقصيرة المدى، عن طريق المتغيرات الضرورية في المعالجة الحسية للمعلومات ، على اعتبار أن اليقظة العقلية تتيح كل ما هو جديد للمعلومات وتساعد على تصنيفها ووضع بدائل لها .

نموذج براون (Browen,2011) لتفسير اليقظة العقلية :

تناول نموذج ( Browen,2011 ) تفسير اليقظة العقلية بوصفها تتكون من مكونين هما : المكون الأول ويرتبط بحالة الوعي كما هو في اللحظة الحالية مع الشعور الواعي الهادف، بينما يرتبط المكون الثاني بالمعالجة المعرفية اليقظة للمعلومات التي يحصل عليها الفرد .

**عناصر اليقظة العقلية :**

قسم (٣٣-٣٢ , ٢٠١٥ , Jarukasemthawee) اليقظة العقلية إلى عناصر ومكونات أساسية هي: العنصر الأول اليقظة العقلية المعرفية : وتحدث حينما يتحرر العقل من الرغبة و التي تتمثل في المشاعر الإيجابية تجاه الأشياء وقد تتسبب في شعور الفرد بالألم نظراً لالتزامه بالوفاء بها والكرهية والتجاهل ، أما الكراهية فتنتج من مشاعر الغضب و التوتر وتكون موجهة إلى شخص ما أو موقف معين وقد تكون هي أيضاً مصدر للمعاناة النفسية ، وثالث المصادر المُسببة للمعاناة النفسية هو التجاهل وقد ينشأ من المشاعر غير الواضحة والتي تقود إلى جمود الانفعال.

أما العنصر الثاني لليقظة العقلية فيقصد به اليقظة العقلية الانفعالية : و يهدف إلى فهم أفضل للانفعالات سواء أكانت إيجابية أو سلبية ، وبدون اليقظة العقلية تصبح هذه الانفعالات مصدراً لأفكار عقلية سلبية تؤثر على انفعالات الفرد وجسمه . و يتمثل العنصر الثالث في اليقظة العقلية الجسدية : و يتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفه في تنمية التركيز بما يساعد علي التحكم بالنفس بطريقة غير مباشرة، حيث يُعد الاسترخاء مظهر هاماً لممارسة اليقظة العقلية الجسدية .  
أبعاد ومقومات اليقظة العقلية :

يري ( Brwon , ٢٠١١ ) أن أبعاد اليقظة الذهنية تتمثل في :

- التصرف بوعي **Acting with awareness** : ويعني التصرف الناجم عن وعي الفرد بالأفكار والمشاعر والانتباه للمثيرات المحيطة بالفرد والمنبهات حوله من خلال حواسه المختلفة في اللحظة الحالية وما يقوم به من أنشطة ، والاتصال المباشر مع الواقع.

- الملاحظة **observation** : وتعني مراقبة الذات و الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات الداخلية والأفكار و الانفعالات والمشاهد الخارجية والأصوات والروائح والمثيرات الحسية .

- الوصف **Describing** : ويُقصد بها وصف الفرد لخبراته الداخلية ومشاعره التي يشعر بها ، وقدرته علي التعبير عنها ووصفها من خلال التعبير عنها . Bone,J;Griffin ( ,C . 2017)

- مرونة الوعي والانتباه : حيث تعتبر المرونة أحد أهم سمات اليقظة والتي ترتبط بالقدرة علي تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الاستجابة وفقاً لما هو مألوف ، فمن الضروري تقديم أفكار وحلول بديلة لا تنتمي لمظهر واحد أو فئة واحدة .
  - عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ويُقصد بذلك السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب ، دون أن ينشغل الفرد تشتت انتباه الفرد عن اللحظة الحالية .
  - استمرارية الوعي والانتباه : يمكن للفرد أن يتخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السالبة من خلال الاحتفاظ باستمرارية الوعي والانتباه .
- وأشارت (Susan D. Moore ; Leslie R. Brody. ٢٠٠٩) إلي أن لليقظة العقلية أربعة مكونات هي : تقبل اللحظة الحالية والتصرف بوعي والقدرة علي ملاحظة المثيرات الداخلية والخارجية بانتباه ووعي ، و الوصف الجيد .
- أهمية التدريب على اليقظة العقلية :

- أوصت العديد من الدراسات النفسية بتوظيف اليقظة العقلية في العديد من التطبيقات وعلاج الاضطرابات كالقلق والمشكلات المرتبطة بالذات كالوعي بالذات ، كما يمكن الاستعانة بها في تخفيف حدة الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة ، وتعديل الحالة المزاجية لدي ذوي الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية علي حد سواء .
- وتشير بعض الدراسات النفسية إلى فعالية اليقظة العقلية في تخفيف حدة بعض الاضطرابات كالقلق والاكتئاب والشعور بالألم ، حيث يُعد أسلوباً ملائماً للتدخل في البيئة المدرسية نظراً لأنه يهدف إلى مساعدة الطلاب علي إدراك وفهم الاستجابات الانفعالية خلال المواقف العصبية كالتمتر وكيفية تجنب تلك المواقف من جانب الضحية والتعامل معها من خلال تدريب الطفل علي أسلوب حل المشكلات وتجنب الانفعالات السالبة .

( Foody M, ; Samara M.2018,3-9)

- تنمية القدرة علي التركيز والانتباه مما يساعد في تحسين الأداء لدي الفرد ، وافتتاح الفرد علي العالم المحيط به . ( William J. Cromie , Anne Fabiny ) . 2016 )

- انطفاء الألم الناتج عن ملاحظة الذات . توصلت بعض الدراسات إلي أن تركيز الانتباه خلال شعور الفرد بالألم حينما يوجه انتباهه نحوه يجعله أكثر إحساساً بالألم ، في

حين أن متابعة اتجاه الألم بدون نقد ، يمكن أن يخفف من حدته ، فخوف الفرد من أن يتعرض لحالة مزاجية سلبية ، قد يؤدي الى التجنب الاجتماعي مما ينعكس سلباً علي شعوره بالتفاوت الاجتماعي ، وأنه من الممكن عند ملاحظته لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها ، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف وسلوك التجنب والتواصل الفعال. ( Kahleen,S .et al .2018 ,38 )

- تحسين مستوى الرضا عن الحياة **life satisfaction** : من خلال التدريب علي مهارات اليقظة العقلية يتخلص الفرد من المشاعر السالبة كالقلق والتوتر ، مما يزيد من الرضا والتوجه نحو الحياه وتحسين جودة الحياة **quality of life** والصحة العامة للفرد .

- التغيير المعرفي الإيجابي : تساعد اليقظة علي تعديل أساليب التفكير التي يمارسها الفرد في ضبط انفعالاته ، بحيث يدرك أن الأفكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف ، وأن هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى إدارة ذاته بصورة واعية . ( Gonynor K. ٢٠١٦ )

- تمنح اليقظة العقلية الفرد القوة اللازمة للتعامل مع الضغوط الحياتية بفاعلية وكفاءة .  
- تفعيل إدارة الذات : تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية و الوعي بانفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في إدارة انفعالاته .

- التقبل والمواجهة : تساعد اليقظة العقلية الفرد علي تقبل الفرد لوضعه الراهن حتى وإن كان يتعرض للضغط الانفعالي والألم النفسي ، فهو يواجه الموقف بدلاً من تجنبه ، وهذا التقبل يساعده على حماية نفسه من حدوث يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المُصاحبة للانفعالات .

- السيطرة علي الأفكار العشوائية والسالبة : من خلال تفرغها والتخلص من القلق والتوتر المُصاحب لها. ( Hill, C. L., ; Updegraff, J. A. 2012 ,81 )

### أهمية التدريب علي اليقظة العقلية داخل غرفة الدراسة :

- اهتم الباحثون في الأبحاث النفسية والتربوية خلال السنوات الأخيرة باستخدام تقنيات اليقظة الذهنية في الفصل الدراسي وذلك للعديد من الأسباب ومنها :
- أنها سهلة نسبياً سريعة الإدارة وتنعكس بصورة إيجابية علي الشعور بالرفاهية والمرونة النفسية بين الطلاب من جميع الأعمار.
  - أن اليقظة الذهنية بوصفها حالة من الوعي تظهر من خلال الانتباه عمداً ، في اللحظة الحالية ودون إصدار أحكام مسبقة . ( Fitzgerald, S. 2012)
  - تهدف تقنيات اليقظة العقلية إلى تسهيل إدراك اللحظة الحالية وقبولها ، بطريقة تحد من تحكم الأفكار والمشاعر كمحتوي نفسي في السلوك الذي يمارسه الفرد وقد يكون لذلك آثار إيجابية مباشرة على السلوك ، خاصة فيما يتعلق بالتنمر، على سبيل المثال ربط اليقظة بالتعاطف للحد من إدراك التنمر لدي الضحايا. ( Garofolo,z 2012 ,176 )

### ثانياً : الإفصاح عن الذات Self Disclosure :

- يُعد مفهوم الإفصاح عن الذات أحد المفاهيم النفسية الحديثة التي ظهرت خلال الثلاثة عقود الأخيرة ، والتي تناولها المهتمين بعلم النفس نظراً لارتباطه بكشف الفرد عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته ومعتقداته ، بشكل مقصود للآخرين ليصبح واضحاً ومعروفاً لهم . (Kathleen: et al,2018,85) ، ومع تزايد الاهتمام بمفهوم الإفصاح عن الذات اتجه العديد من الباحثين لدراسته في محاوله للإفادة منه خلال العديد من المجالات النفسية كعلم النفس الاجتماعي والإرشاد النفسي والاتصال البينشخصي ، حيث يُعد الإفصاح عن الذات هو جوهر عملية الاتصال الشخصي و يرتبط بتواصل الفرد مع الآخرين وكشف الفرد لذاته، فالتواصل مع الآخرين وهو أحد سمات الفرد السوي القادر علي التكيف .
- ويري ( Farber,A.2006 ) أن الإفصاح عن الذات حجر الزاوية في علاقتنا بالآخرين وتحقيق الألفة ، ولا بد أن يكون الإفصاح أمراً متبادلاً مع الآخرين .

ويعرف ( Tunnr , ٢٠١٠ ) الإفصاح عن الذات بأنه إظهار ما يخفيه الفرد عن الآخرين طواعية لفرد أو أكثر يشعر بثقة تجاهه سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة . كما تُعرفه ( Rime ,2016,67 ) بوصفه عملية يقوم خلالها الفرد بإفشاء معلومات شخصية للآخرين من خلال التواصل اللفظي .

في حين ترى ( Jessica R. Dupasquier,2017 ) أن الإفصاح عن الذات هو بوح الفرد للآخرين بمعلومات خاصة منتقاه بدقة تتعلق بذاته كالمصالح والمال والآراء الشخصية .

ويُعرفه ( Levi -Belz,Y,2017,72 ) بأنه كشف الفرد عن معلوماته الخاصة بصورة مقصودة ومشاعر وتجارب يختص بها فرد دون غيره .

ويُعرف ( Ravichander ,A .2018,254 ) الإفصاح عن الذات علي أنه مشاركة الفرد لمعلومات عن نفسه للآخرين طوعاً ، وقد ترتبط تلك المعلومات بآراء الفرد وأفكاره وخبراته وقيمه ومعتقداته ومواقفه وطموحاته ومشاعره تجاه الآخرين .

العوامل التي ترتبط بفاعلية الإفصاح عن الذات :

يتوقف مستوى الإفصاح عن الذات لدي الفرد بالعديد من العوامل ومنها العوامل الثقافية ، والمهارات الشخصية ومدى ثقة الفرد بالآخرين ، الثقة بالنفس وتقدير الذات ، كما يرتبط الإفصاح الفعال بالعديد من العوامل الأخرى ومنها :

١- اختيار الفرد للموقف الملائم للإفصاح : يجب علي الفرد مراعاة مدى ملائمة المعلومات التي يبوح بها مع غيره من الأفراد و مدى ملائمة الموقف والمكان و طبيعة الصلة مع هذا الفرد .

٢- تدرج الإفصاح وفقاً لمدي تطور العلاقة : حيث يتناسب الإفصاح عن الذات تناسباً طردياً مع مدي تطور العلاقة، حيث يبدأ الإفصاح محدوداً ثم يتجه نحو التفصيل .

( Ashktorab, Z ; et al ,2017,3-12 ) ; ( Omarzu, J. 2000 ,178 )

٣- الإفصاح المتبادل : يرتبط الإفصاح عن الذات بمدى عملية الأخذ والعطاء ومشاركة الآخرين البوح بمعلومات خاصة ، مما يؤدي إلي البوح بمعلومات عميقة من كلا الطرفين .

٤- تنمية العلاقات الاجتماعية : يعمل الإفصاح عن الذات علي تعزيز العلاقات الإنسانية من خلال التكرار ومدى عمق المعلومات التي يبوح الفرد بها وما تحظى به من خصوصية لدي الفرد .  
(Seiler , Beal,shaw 2006,12)

### وظائف الإفصاح عن الذات :

- ١- التعبير عن النفس : يهدف الإفصاح عن الذات إلي والتنفيس الانفعالي وتخفيف حدة الضغوط .
  - ٢- التوضيح clarification وإزالة الغموض : حيث يساعد الإفصاح علي إزالة الغموض وتقديم الفرد صورة واضحة عن نفسه للآخرين حتى يمكنهم التفاعل معه بشكل مناسب .
  - ٣- الضبط الاجتماعي social control : حيث يكشف الفرد ما يتحلى به من ضوابط وأخلاقيات تُعد خطوط لا يجب تجاوزها بالنسبة للغير .
  - ٤- تنمية العلاقات الاجتماعية developing relationship : فكلما ازدادت عدد مرات الإفصاح ساعد ذلك علي بناء علاقات إجتماعية أكثر قوة .
  - ٥- تعزيز وعي الفرد واستبصاره بذاته وتحسين نواتج التعلم .
  - ٦- يرتبط الإفصاح عن الذات بمفهوم الذات الإيجابي .
  - ٧- تنمية التعاطف والألفة والتقبل بين الأفراد .
  - ٨- كشف الفرد عن مشكلاته ومعاناته والظروف الضاغطة التي يتعرض لها .
  - ٩- تنمية وتشكيل العلاقات الاجتماعية وتوفير تغذية راجعة تساعد علي تطوير الفرد علاقاته وتحسينها .
- وعلي الرغم أن للإفصاح عن الذات العديد من الوظائف التي يمكن تحقيقها من خلاله إلا أن الإفراط فيه أو إساءة ممارسته قد يؤثر سلباً ويؤدي إلي تجاهل الفرد والتجنب وعدم التقبل أحياناً .

## النظريات المُفسرة للإفصاح عن الذات :

اهتمت بعض النظريات النفسية بتفسير مفهوم الإفصاح عن الذات نظراً لأهمية مفهوم الإفصاح بغرض مساعدة الأفراد علي تطوير العلاقات بين الشخصية وتحسين الصحة النفسية ، وكما تشير الأدبيات والنظريات النفسية الي أنه لا توجد نظرية نفسية محدده لتفسير عملية الإفصاح عن الذات إلا أنه يمكن تفسيره من خلال الاستناد إلى بعض النظريات ومنها :

### (أ) : تفسير نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يرجع الفضل في نشأة مفهوم الإفصاح عن الذات إلي سيجموند فرويد ( Freud ) متضمناً خلال مفهوم التداعي الحر الذي يهدف إلي كشف المريض عن ذاته ، حيث يصبح أكثر وعياً واستبصاراً بمشكلاته النفسية إلا أن المعالج قد يصطدم بالعديد من العقبات التي قد تحول دون إفصاح المرضى عن ذواتهم ، وقد عبر فرويد عن ذلك من خلال مصطلحات عديدة كالقمع أو الكبت أو المقاومة ليفسر رفض ومقاومة المرضى للإفصاح عن محتويات عقلية معينة والتي أطلق عليها (اللاشعور ) ، حيث يُعد القمع أو الكبت من أهم مسببات العديد من الاضطرابات النفسية ، فهناك تفاوت بين الأفراد من حيث مدي قدرتهم علي الإفصاح عن ذواتهم ورفضهم أو قبولهم و السماح للآخرين أن يعرفوا خصائص وسمات معينة مميزة للشخصية مثل تجارب الفرد في الماضي أو الأفكار والمشاعر التي تجعل الفرد يشعر بالذنب . فهؤلاء الأشخاص لا يفصحون عادةً عن معاناتهم ومشاعرهم أو حتى ما لديهم من معلومات عامة أيضاً ، ولعل المسؤول عن الإحجام عن الإفصاح هي الدوافع اللاشعورية التي قد لا يعيها الفرد ولا يفظن إلى وجودها ، ومن ثم لا يستطيع شرحها أو وصفها .

(العيسوي، ٢٠٠٤: ٢٩٢)

كما تري نظرية التحليل النفسي أن عملية الإفصاح عن الذات ما هي إلا تعبير عن الافكار والمشاعر المكبوتة ونقلها من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور من ثم يمكن تحليلها وتفكيكها والتعامل معها ، فيتمكن المعالج من التدخل العلاجي كما يكمن العلاج النفسي في تخطي المريض للمقاومة واستماع المعالج لإفصاح المريض من خلال التداعي الحر

والإفصاح عن المشاعر والأفكار والمشكلات والصراعات. وعلي الرغم من ذلك فإن عملية الإفصاح إلى شخص غير مناسب قد تؤدي إلى نتائج سلبية متعددة ، لأن الفرد الذي يفصح عن معلومات خاصة قد تكون علي قدر كبير من الخطورة و الخصوصية و قد لا يجيد الشخص العادي التعامل معها . (Omarzu, J. 2000,185)

#### (ب) : نظرية الاختراق الاجتماعي Social Penetration Theory.

وتشير هذه النظرية إلى أنه حينما نتعرف علي أحد الأشخاص ننخرط في الإفصاح عن ذواتنا ، وتستمر تلك العملية في التطور من حيث العمق والاتساع مما يؤثر في تطور العلاقة ويشير العمق إلى مدى شخصية أو حساسية المعلومات وخصوصيتها ، بينما يشير الإتساع إلى مجموعة المعلومات التي تمت مناقشتها ، فقد تحدث ظروف معينة قد تساعد علي زيادة العمق والاتساع للإفصاح عن الذات ، وفي نهاية الأمر يؤدي الإفصاح عن الذات اختراقاً لطبقات الشخصية وما يرتبط بها من معلومات بصورة تدريجية لصالح العلاقات الاجتماعية الإنسانية.

( Greene, K., Valerian J. Derlega, ; Alicia Mathews ,2006 )

#### (ج) : أنماط الإفصاح عن الذات وفقاً لنموذج جو وهاري (Joharry,1955)

عام ١٩٥٥ قدم كل من Joseph luft ;Harry ingham نموذجاً عُرف باسم نافذة جو وهاري Johari -window لتفسير عملية الإفصاح عن الذات، وتصنيف سلوك الإفصاح من خلال توضيح لعملية التفاعل الإنساني عن طريق عملية الإفصاح عن الذات ، أو ما يُعرف باسم التعرض والتغذية الراجعة ، ويعتمد هذا النموذج على أنماط سلوك الفرد أثناء تعامله مع الآخرين ومقدار ما يفصح عنه للآخرين مُقارنه بما يخفيه ، فقد يفصح عن جوانب ويخفي جوانب آخري مما يساعد الأفراد علي فهم علاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين بصورة أفضل . (Levi -Belz,Y .2017 ,12-33)

ويحدث الإفصاح عن الذات عندما يشارك الفرد عن قصد بمعلومات شخصية خاصة عن نفسه تكشف أمراً ما لم يكن معروفاً من قبل ، ويعمل الإفصاح علي تطور العلاقات الشخصية وترتبط عملية الإفصاح بالمناقشات الداخلية والقرارات الصعبة ، لذلك يسعى الفرد أحياناً إلي تجنب الإفصاح عن نفسه ، حفاظاً علي كيانه وذاته وحفاظاً علي السيطرة

والامتلاك لمعلوماته الشخصية الحساسة ، ليشعر بالأمان ويتجنب وصمة الضعف .  
(lash,b,2014,10)

الأنماط السلوكية للإفصاح عن الذات وفقاً لنافذة جو وهاري.

حدد جو وهاري أربعة أنماط سلوكية يتبعها الفرد خلال عملية الإفصاح عن ذاته ومنها :

المنطقة الواضحة أو المكشوفة **Open area** : وتتضمن معلومات يُدرکها الفرد عن ذاته وكذلك الآخرين الذين يتفاعلون معه .

المنطقة المخفية **Hidden Area** : وهي المعلومات التي يعرفها الشخص عن نفسه في حين أنها غير معروفة للأفراد الآخرين .

المنطقة العمياء **Blind Area** : وهي المنطقة الثالثة وتتضمن معلومات لا يعلمها الفرد عن ذاته ، في حين تكون معروفة للآخرين كمعلومات عن حياة الفرد صغيراً أو رسائل غير لفظية يقرأها الآخرون أثناء الحديث معهم .

المنطقة المجهولة **Unknown Area** : وهي المنطقة الرابعة التي تتضمن معلومات عميقة ومجهولة عن الذات والتي لا يدرکها الفرد ولا يدرکها الآخرون لكونها خارج إدراكهم ولكن قد تتضح عند خوض تجارب جديدة كالطاقات والموهب لدى الفرد .

فالأشخاص الذين لا يقاومون الإفصاح عن الذات أو التغذية الراجعة تكون المنطقة المجهولة لديهم هي أوسع المناطق ، بسبب عدم رغبتهم في معرفة الآخرين أو معرفة الآخرين معلومات عنهم .

وهناك أشخاص لا يمكنهم الإفصاح عن الذات ويعتمدون التغذية الراجعة ، فهم لا يميلون إلى الإفصاح بصراحة عن مشاعرهم ، وبذلك فإن المنطقة المخفية هي السمة المسيطرة على علاقاتهم مع الآخرين ومن المحتمل أن الآخرين لا يثقون بهؤلاء الأشخاص لأنهم يدرکون أن هؤلاء يخفون أفكارهم وآرائهم .

( Sultan, N. 2018 ,80)

في حين أن الأشخاص الذين يميلون إلى الإفصاح عن ذواتهم على حساب التغذية الراجعة أو يعتقدون بقيمة آرائهم وأفكارهم دون معرفه آراء وأفكار الآخرين ، تكون النتيجة هي اتساع المنطقة العمياء لديهم ، و يفشلون في معرفة كيف ينظر إليهم الآخرين.

أما الأشخاص الذين يستعملون مزيجا من عمليتي الإفصاح والتغذية الراجعة والمعلومات الضرورية المعروفة الواضحة بين الطرفين مما يؤدي الى توسيع المنطقة الواضحة ويعط الفرصة الأفضل من أجل تطوير العلاقات الشخصية . (محمود، ٢٠١٣ : ٢٥٧-٢٧٠)

**أبعاد الإفصاح عن الذات خلال مرحلة الطفولة المتأخرة :**

هناك العديد من المعلومات التي يمكن للطفل مشاركتها مع الآخرين تكشف عن اهتماماته خلال تلك المرحلة ومنها :

١- الجوانب الأسرية : ويقصد بها مدي مشاركة الطفل للمعلومات المرتبطة بالأسرة مع فرد آخر محل ثقة .

٢- مصادر التهديد التي يتعرض لها الطفل : ويشير هذا البعد إلي مدي إفصاح وبيوح الطفل وحديثه عن المشكلات التي قد يتعرض لها وتسبب له الشعور بالأذى المادي أو النفسي .

٣- رغبات الطفل : ويشير هذا البعد إلي مدي كشف الطفل عن بعض الأمور التي يهتم بها ورغباته وما يفضله من أنشطة وهوايات وما يشير إلي اهتماماته .

٥- آراء الطفل في الآخرين : ويعني مدي إبداء الطفل لرأيه في الآخرين كوالدين ، معلميه ، أقرانه في المدرسة ، الأصدقاء . ( Rime, B. 2016,19 )

#### **معوقات الإفصاح عن الذات :**

١- خوف الفرد من الكشف عن معلومات تنم عن عيوبه للآخرين أو جوانب قصور شخصية أو ترتبط معلومات ترتبط بمهاراته أو قدراته وإمكاناته .

٢- الخوف من النقد وإطلاع الآخرين علي نقاط الضعف مما قد يعرض الفرد للوم والهجوم والنقد أحيانا من قبل الآخرين . ( kashdan,2004,45 )

٣- اعتقاد الفرد بأن عملية الإفصاح عن الذات ترتبط بضعف الشخصية فلا يجب لأحد الإطلاع علي جوانب الضعف ولاسيما لدي المراهقين ، حيث يعتبرون أن الإفصاح عن الذات فيه انتقاص لشان الذكورة لديهم ، لذلك فهم يميلون إلي اتخاذ القرارات دون الرجوع للآخرين .

٤- الخوف من فقد : حيث يخشى الفرد البوح بأسراره أحياناً حتى لا يتعرض لإثارة غضب الآخرين وابتعادهم عنه .

٥- أفكار المجتمع وما يرتبط بذلك من رفض الآخرين للفرد . Dendia, K. (2000,147)

#### العلاقة بين اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات :

يُعد الإفصاح عن الذات أحد المكونات الهامة في عملية العلاج النفسي ، ومع ذلك فإن هناك صعوبة في أن يبوح المريض بأفكاره ومشاعره او يعبر عنها نظراً لمقاومة المريض ، وقد اهتم العديد من المعالجين بضرورة كشف المريض عن ذاته ومحنته علي وجه التحديد من خلال الجلسات العلاجية مع التركيز علي المشاعر والأفكار غير السارة . (Farber ,A.B ,2006)

و تتضمن اليقظة العقلية العديد من المهارات التي يمكن تدريب الفرد عليها وترتبط بالإفصاح عن الذات وتهدف إلى تحسينه ، فمن خلالها يمكننا تدريب الفرد علي الوعي بأفكاره و مشاعره والاستبصار بها والتعبير عن مشاعره خلال اللحظة الراهنة وتقبلها كما هي دون إصدار احكام . ( Susan D. Moore ; Leslie R. ٢٠٠٩, ٢١٨ ) ( Brody

فمن خلال مهارات اليقظة يمكننا تدريب المريض علي عملية المصارحة أو الكشف والإفصاح عن الذات فيتناول المريض مشاعر الألم التي يعاني منها وسرد تجاربه المؤلمة ومشاعره وذكرياته ودوافعه ، مع مراعاة أن بعض الإفصاحات قد تكون تافهة أو عديمة الجدوى في العملية العلاجية ، وقد يكون ذلك الإفصاح شفهاياً أو كتابياً ، وعلي الرغم من ذلك فلا بد من تشجيع عملية الإفصاح بغرض تقليل الأفكار غير الوظيفية مما يؤثر إيجاباً علي علاقة الفرد بالآخرين . (Kashdam,T.2004,74);( sultan,n.2018)

وبذلك تتضح أهمية اليقظة العقلية في مساعدة الأفراد في تبني إستراتيجيات سلوكية جديدة وتحسين احترام الذات و تزيد من مستوى دافعتهم نحو الحياة والتعلم ، و توليد الانفعالات الإيجابية والبوح بها و تسهم اليقظة في بناء أسلوب المبادأة والمبادره بدلاً من رد الفعل والقدرة علي الاستكشاف الذاتي، و الانتباه الذي يشتمل على ملاحظة العمليات التي

تحصل لدى الفرد ما بين لحظة وأخرى. (Shapiro, S. L., Brown, K. W., . ٢٠١١).  
(Thoresen, C ; Plante, T. G

ثالثاً التنمر المدرسي School Bullying :

- تعريف سلوك التنمر Bullying Behavior :

يُعد ( olweus,1994 ) من أوائل الباحثين الذين تناولوا مشكلة التنمر بوصفه أحد أشكال العدوان الشائعة بين الأطفال والمراهقين، وعلى الرغم من التداخل بين مفهومي التنمر والعدوان إلا أن التنمر يُعد المرحلة الأولى للعدوان أما العنف فيمثل الصورة للعدوان المادي ، وتبدأ المرحلة الأولى للعدوان بالتنمر ورصد حركة الفرد الضحية والتخطيط للإيقاع بها ، وقد يتطور الأمر ليتحول التنمر إلي عدوان لفظي وعنف جسدي ، ويشتمل التنمر علي تهديد الفرد لفرد آخر ، دون تعرضه للإيذاء البدني بصوره فعلييه ، وينطوي هذا التهديد علي الرغبة في الحاق الأذى والضرر بالغير، كما يتسم التنمر باختلال توازن القوى الجسدية أو النفسية بين الضحية والمتنمر ويتخذ سلوك التنمر العديد من الأشكال ومنها : التنمر اللفظي كإطلاق مسميات غير مرغويه ، وقد يكون تنمر غير مباشر كإخبار الزملاء بمعلومات ترتبط بالضحية أو إفشاء أسراره أو إطلاق شائعات أو أكاذيب. (البهاص، سيد. ٢٠١٢ )

وعلى الرغم أنه ليس من الطبيعي أن يكون التنمر جزء من الطفولة إلا أنها مشكلة شائعة وخطيرة ولها العديد من الآثار على الطفل سواء (المتنمر أو الضحية ) من حيث الإنجاز الأكاديمي أو بالنسبة للنضج الانفعالي أو الاجتماعي. (Jolen HustonK, 2008)

تعريف التنمر: يُعرف التنمر علي أنه إساءة استخدام القوة في اتجاه العلاقات الخارجية و يتضمن أي أفعال ظالمه غير مقبولة أخلاقياً و لا تحدث مصادفة ولكن يتم التخطيط لها ويتم تكرارها عمداً وتتنوع أساليب التنمر ومن ثم لابد من مراجعة الطرق التي يتم من خلالها رصد التنمر. (Rigby,k. 2011)

**التمتر المدرسي school bullying** : يُعرف بأنه عنف طويل المدى يقوم به طالب أو مجموعة طلاب تجاه طالب آخر ، غير قادر علي الدفاع عن نفسه بغرض إلحاق الأذى النفسي او المادي .

**ضحايا التمر المدرسي school bullying victims** : يمكن تعريفهم علي أنهم التلاميذ الذين لم توهلهم قدراتهم الجسدية أو النفسية أو قصور مهاراتهم الاجتماعية من الدفاع عن أنفسهم ، ورد العداء الموجه إليهم ، وعجزهم عن التصدي لمتنمرين عند تعرضهم للإهانة والاذلال. (عبد العال ، تحية . ٢٠٠٧ ، ٥٠)

كما يُعرف (Olweus, D. ٢٠٠٩) التلاميذ ضحايا التمر المدرسي : علي أنهم من يقع عليهم التمر ويتعرضون لأفعال سلوكية متعددة من جانب طالب أو أكثر لإلحاق الأذى بطالب آخر، ويتم ذلك بصورة متكررة و متعددة طوال الوقت وغالباً ما يتسم هؤلاء الضحايا بتدني مستوي الثقة بالنفس والميل للإذعان للآخرين والخجل والحساسية الزائدة وسهولة الانقياد .

ويبدأ سلوك التمر منذ مرحلة ما قبل المدرسة ويكون في أوجه في المدرسة المتوسطة ثم يقل وجوده خلال المرحلة الثانوية ، وقد نراه في سن ما قبل المدرسة لجذب الانتباه أو الاستحواذ على أدوات اللعب أو الملابس ، أو بدافع الغيرة وقد يبدأ التمر بإطلاق الأسماء البغيضة أو العنف الجسدي أو التمر على مواقع التواصل الاجتماعي .  
أوجه الاختلاف بين التمر والعدوان:

يتداخل مفهومي التمر والعدوان بصورة كبيرة إلا أن هناك أربعة عناصر لتمييز سلوك التمر عن العدوان ومنها :

١- لا بد من عدم توازن في القوة بين المتنمر والضحية ، فقد يكون أكبر سناً أو أقوى أوفى وضع أفضل من الضحية.

٢- تكرار تعرض الضحية للتهديد والأفعال السلبية .

٣- يتميز التمر بالتمتع وينوي به المتنمر إحداث ألم نفسي أو جسدي فهو نشاط إرادي واع ومتعمد يقصد به الإيذاء وإحداث الخوف والرعب من خلال التهديد تسبقه النية في الألم النفسي أو دوام بث الرعب في نفس الضحية حيث يمارس المتنمر والاذراء تجاه الضحية.

( Black S, Weinles D ; Washington E.2010,138 )

أساليب التنمر الشائعة : من أساليب التنمر الأكثر شيوعاً هي :

- ( أ ) التنمر الجسدي ويتضح من خلال الضرب والركل والإيذاء الجسدي .  
 (ب) التنمر اللفظي : ويظهر في صورة الإغائة وإطلاق المسميات الكريهة والترهيب أو استخدام الإشارات الساخرة والاستفزاز وإطلاق النكت الاستهزائية .  
 (ج) أساليب التنمر غير المباشر : مثل الإقصاء ونشر الشائعات والرسوم والكتابات المسيئة والابتزاز والتهديد أو المطاردة والتدخل في الشؤون الخاصة وتسبب الضرر أو الضحك بصوت منخفض ويوصف بالتنمر النفسي أو الانفعالي .

(Rigby, k. 2011

: الطفل ضحية التنمر Bullying Victim child

هناك بعض المظاهر الجسمية و الانفعالية والاجتماعية التي تميز الطفل ضحية التنمر عن غيره ، فهو غالباً يعاني من بعض المشكلات العضوية مثل ضعف البنية الجسمانية ، الإحساس بالصداع وفقدان الشهية ونقص المناعة ، ويتميز الطفل الضحية ببعض المظاهر العقلية مثل التفكير السلبي وعدم الاهتمام بالأنشطة المدرسية والتأخر الدراسي ، أضف إلى افتقارهم للمهارات الاجتماعية وتدنى تقدير الذات ، سيطرة الشعور بالحزن وسهولة الاستئثار الانفعالية والإحساس بالوحدة والاكتئاب والقلق .

(Cambridge shire, 2013)

ويمكن القول أن الطفل يكون ضحية للتنمر عندما يقوم طفل آخر أو مجموعة من الأطفال بتوجيه ألفاظ مؤلمة عن قصد أو إطلاق مسميات تؤذيه أو ضربه أو ركله أو دفعه على الأرض أو حبسه في غرفة ، أو تجاهله تماماً أو استبعاده من مجموعة الأصدقاء أو تركه بعيداً بقصد عدم المشاركة في الأنشطة ، أو إطلاق الأكاذيب والإشاعات أو إرسال رسائل تحض الأطفال الآخرين على كراهية الطفل الضحية وتوجيه السلوك المؤلم عن عمد وتكراره . ( Olweus, D . 2011 )

وقد صنف Olweus, ضحايا التنمر إلى ثلاثة أنماط هي : - النمط الأول الضحية السلبية : وهو من أكثر أشكال الضحايا انتشاراً ويبدو خلالها الطفل الضحية

ضعيف البنية ، لديه قليل من الأصدقاء أو ليس له أصدقاء ويتلقى حماية زائدة من الأسرة ، و النمط الثاني ويتمثل في الضحية المُعرض علي التنمر من خلال استفزاز المعتدي ، والنمط الثالث الضحية المتنمر الذي يدفعه التعرض للتنمر إلي التنمر نظراً لكونه كان ضحية للتنمر من قبل . (Olweus ,D. 2009)

#### أنواع ضحايا التنمر المدرسي :

ضحايا سلبيون : ويمثلون الأغلبية فهم غير عدوانيين و غير مستقرين وجدانياً و يتسمون بالعجز عن حماية أنفسهم والتقييم السلبي للذات ، والحساسية الانفعالية ، كما يعانون من تدني المهارات الاجتماعية والشعور بالخوف من المتنمر وتهديده المُوجه لهم. الضحايا الاستفزازيون : وهم ضحايا التنمر الذين يعانون من مشكلات وقصور واضح كالمشكلات الصحية أو الإهمال في المظهر الشخصي والنظافة الشخصية ، مما يدفع المعتدى لمراقبتهم بهدف تعريضهم للأذى .

الضحية المُقاوم : ويتسم هذا الفرد بالرغبة في مواجهة التنمر فقد يتجه إلى المواجهة الجسدية أو اللفظية و قد يطلب المساعدة من الجهات المختلفة كالزملاء أو المعلمين أو الآباء وقد يتجه لتجنب رد الفعل ولاسيما إذا كان مستوي التنمر منخفض . الضحية المتنمر : قد يتعرض الفرد للتنمر خلال بعض المواقف فيصبح ضحية في حين يكون معتدي ومتنمر في مواقف أخرى وقد يتجاهل التنمر أحياناً وقد يسعى للدفاع عن نفسه خلال مواقف أخرى وقد يرجع ذلك للحماية الزائدة أو الإهمال و التذبذب من جانب الأسرة. ( Sullivan,et al ,2004,18)

#### النظريات المُفسرة للتنمر :

نظرية الإحباط والعدوان : تري نظرية الإحباط والعدوان أن البيئة هي التي تسبب الإحباط وتدفع الفرد للتنمر ، فالبيئة التي لا تدعم نجاح الفرد ، تدفعه للتنمر وكل سلوك تنمر ناتج عن موقف مُحبط وعجز الفرد عن إشباع حاجاته وتأجيل إشباعها . ( Ross,2003,22 )

**نظرية معالجة المعلومات المعرفية الاجتماعية :**

قدم crick;dodge,1996 نظرية معالجة المعلومات المعرفية الاجتماعية وتفسر ممارسة الفرد لسلوك التنمر يتوقف علي السواء أو اللاسواء في معالجة المعلومات المرتبطة بالمهارات الاجتماعية، وهناك خطوات للمعالجة المعرفية الاجتماعية وتتمثل في الترميز للمثيرات وتفسيرها ، وتحديد الأهداف من جانب الفرد داخل الموقف الاجتماعي ثم توليد استجابة مناسبة واتخاذ القرار المناسب . فالأفراد الذين يحظون بكفاءة معالجة المعلومات الاجتماعية بشكل سليم ، يشعرون بالتوافق الاجتماعي أما الأفراد الذين لديهم تحريف أو نقص في معالجة المعلومات أو التعرف علي نوايا الآخرين أو تصوراتهم عنهم ، فقد يدفعهم ذلك إلى السلوك غير المتوافق و ممارسة العدوان خلال تفاعلهم الاجتماعي ، ويعاني ضحايا التنمر من تدني المهارات الاجتماعية ويفتقدون للدعم الاجتماعي ، كما يشير ( Camodeca, M ; Schuengel, C.2002,332 ) أن الأفراد المتمرنون قد أظهروا كفاءة اجتماعية أقل بصفة عامة من أقرانهم ممن لا يمارسون التنمر .

**دراسات سابقة :****أولاً : دراسات تناولت اليقظة العقلية والتنمر المدرسي :**

وتناولت دراسة ( Abid M, Irfan M, Naeem F. 2017 ) الكشف علي العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتنمر لدي أطفال المدارس ,ممن ينتمون لترتيب ميلادي مختلف، أجريت الدراسة بدولة باكستان ، وتناولت الدراسة عينة قوامها (٢٠٠) طفلاً من أطفال المدارس ممن تتراوح أعمارهم من ( ٨:١١ ) عام بمتوسط ( ٩.٥ ) عام ، استعانت الدراسة بمقياس لليقظة العقلية للأطفال والمراهقين وكذلك مقياس التنمر السلوكي ، توصلت الدراسة إلى أهمية الترتيب الميلادي birth order في التمتع باليقظة العقلية وكذلك التغلب علي سلوك التنمر و أن الذكور كانوا الأكثر عرضة للتنمر من الإناث ، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وسلوك التنمر وأن الطفل الوحيد كان أكثر عرضة للتنمر مقارنة بالطفل ذو الترتيب الميلادي الثاني والثالث .

وهدفت دراسة (Esra Tekel ;Engin Karadag,2018) إلى التعرف علي العلاقة الارتباطية بين التنمر المدرسي school bullying و اليقظة المدرسية school

**mindfulness** والأداء الأكاديمي **academic performance** لدى عينه من الأطفال بالمرحلة الابتدائية و تناولت الدراسة عينة قوامها ( ١٥٦ ) من المعلمين ممن ينتمون لعدة مدارس واستعانت الدراسة بمقياس (Tintorer,2004) للتمتع المدرسي ومقياس اليقظة المدرسية ( Honey,Gage;Tarter.2006 ) والتقارير الأكاديمية للطلاب للتعرف علي متوسطات الدرجات والتحصيل الأكاديمي ، توصلت الدراسة إلي أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين كل من التمتع المدرسي و اليقظة المدرسية و كذلك الأداء الأكاديمي ، في حين تنعكس اليقظة المدرسية بصورة إيجابية علي الأداء الأكاديمي ، وتوصلت الدراسة إلي أن التمتع اللفظي يرتبط بالعديد من المضايقات كأخذ النقود من الضحية عنوه ، والتهديد ، وإطلاق مسميات وألقاب بغیضة و الادعاءات الكاذبة .

في حين تناولت دراسة ( Marjan Faraji et al,2019 ) فعالية برنامج قائم علي اليقظة العقلية المستند إلى العلاج المعرفي لعلاج سلوك التمتع بين الأطفال ، حيث أشارت الدراسة إلي التنامي المتزايد لظاهرة التمتع المدرسي بين الأطفال والمراهقين ، تناولت الدراسة عينة قوامها (٢٠) طفلاً ممن ينتمون للصفوف ( الثالث والرابع والخامس ) من المرحلة الابتدائية ، استعانت الدراسة بمقياس سلوك التمتع، وخلصت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج العلاجي القائم علي اليقظة العقلية في خفض سلوك التمتع لدي الأطفال .

ثانياً: دراسات تناولت اليقظة العقلية والافصاح عن الذات .

هدفت دراسة ( Susan D. Moore ; Leslie R. Brody,2009 ) إلى التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الإفصاح اللفظي الكتابي عن الذات لدي بعض طلاب الجامعة العربية Urban University ، تناولت الدراسة عينه قوامها (٣١٤) طالباً وطالبة الذين تعرضوا لأحداث صادمة و الكشف عن التغيرات التي طرأت عليهم علي كافة المستويات المعرفية والانفعالية والسلوكية ، استعانت الدراسة بمقياس اليقظة العقلية والتقارير الذاتية لقياس مدي القدرة علي الإفصاح اللفظي عن الذات استغرقت جلسات البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية لمدة (٣) أيام في حين استغرقت فترة المتابعة من (٣:٤) أسابيع ، ومن خلال الإفصاح اللفظي عن الذات أظهرت الدراسة أن المجموعة التجريبية التي تلقت تدريباً لمهارات اليقظة العقلية ، قد أظهرت تحسناً ملحوظاً في المعالجة المعرفية والتخلص

من المشاعر السالبة المُصاحبة للصدمة وتحسن قدرتهم علي الإفصاح عن ذواتهم بصورة أفضل مُقارنه بالمجموعة الضابطة ، ويعزي تحسن أفراد المجموعة التجريبية إلى اكتسابهم مهارات اليقظة العقلية المختلفة ومنها : عدم الحكم علي اللحظة الحالية والقدرة الجيدة علي الانتباه ووصف المثيرات الحالية و إفصاح أفراد المجموعة التجريبية من المشاركين بالتعبير عن أنفسهم بالزمن المضارع .

وتناولت دراسة ( Kelsey, E. et al . 2014 ) التعرف علي العلاقة بين التدريب علي اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات عقب التعرض لموقف صادم لدي عينة من الطلاب يصل قوامها ( ٩٦ ) طالباً ، قُسموا إلي مجموعتين المجموعة الأولى تلقت تدريبات علي اليقظة العقلية و المجموعة الثانية تم الاستعانة بتسجيلات صوتية محايدة تجاه الموقف الصادم والاستماع إليها و استعانت الدراسة بمقياس الإفصاح اللغوي والتدريبات القائمة علي اليقظة العقلية ، و خضع المشاركون في الدراسة بالمجموعة الأولى للتدريب علي اليقظة العقلية من خلال تمارين استغرقت كل جلسة ( ١٥ ) دقيقة قبل قياس القدرة علي الإفصاح اللغوي لديهم وبتكرار تدريب المشاركين وتلقيهم تدريبات تستند لليقظة العقلية خلال الجلسات فقد أظهروا تحسناً ملحوظاً تدريجياً ، و بانتهاء جلسات البرنامج التدريبي فقد لوحظ مدي التحسن لدي أفراد المجموعة الأولى في القدرة علي إدراك مشاعرهم والإفصاح عنها بشكل أفضل واستبصارهم بالموقف الضاغط الذي قد تعرضوا له، وكذلك كانوا أكثر قدرة وجرأة علي طلب الاستغاثة والمساعدة من الآخرين ، كذلك كانوا أكثر قدرة علي نقل مشاعرهم وأفكارهم المرتبطة بالصدمة بشكل أفضل للمحيطين بهم من خلال الاستعانة بالإفصاح الكتابي مُقارنه بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق تدريباً علي اليقظة العقلية.

كما أُجري كل من ( Sander; Delplanque; Lalot . 2014 ) بدراسة هدفت إلي التعرف علي أثر التدريب على اليقظة العقلية باستخدام بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي ممثلة في إعادة التقييم المعرفي والتعبير عن المشاعر في خفض حده مشكلات التنظيم الانفعالي والقمع الانفعالي ، وذلك باستخدام عينة قوامها (٤٥) راشداً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة واخري تجريبية ،استعانت الدراسة بعروض الفيديو لتدريب الطالب على مهارات اليقظة العقلية وأسفرت النتائج عن أن المشاركين الأكثر

يقظة عقلية قاموا باستخدام استراتيجية إعادة التقييم بينما قام أفراد المجموعة الضابطة باستخدام استراتيجية القمع الانفعالي. يتضح من الدراسة مدي أهمية اليقظة العقلية في تنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى فئات مختلفة سواء اكلينيكية أو غير اكلينيكية، كما أوصت الدراسة بضرورة دمج تدريبات اليقظة العقلية خلال المقررات الدراسية نظراً لأهميتها .

وسعت دراسة ( sultan,n.2018 ) إلى التعرف علي مدي فعالية برنامج إرشادي مُوجه للعاملين في مجال الصحة النفسية يهدف إلى التدريب علي رعاية الذات والاستعانة بالإفصاح عن الذات الكتابي في التعبير عن الأحداث الضاغطة لدى العملاء ، وما لذلك من آثار إيجابية علي المستوي الجسماني والعقلي ، فمن خلال التدريب علي رعاية الذات كأحد مهارات اليقظة العقلية يزداد وعي الفرد بنفسه ويشعر بالتقبل ، كما يساعد ذلك علي زيادة كفاءة العلاج النفسي المُوجه للعملاء ممن هم بحاجة للتدخل النفسي ، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج في تحسين الصحة النفسية والكفاءة المهنية لدي المشاركين في جلسات البرنامج من المعالجين .

وهدفت دراسة حالة أجرتها ( Bulantika, Zahra,s ;et al .2020 ) وآخرون إلي التعرف علي مدي فعالية التدخل من خلال التدريب علي اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدي أحد الطلاب المراهقين بالصف التاسع يبلغ (١٤) عاماً ينتمي لأحد الاسر التي تعاني من مشاحنات ومشكلات أسرية عديدة ، استعان الباحثون بمقياس اليقظة العقلية و مقياس الإفصاح عن الذات ، توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية في تنمية العديد من المهارات المرتبطة بالإفصاح عن الذات واستمرارية فعالية البرنامج في تأثيره الإيجابي و تحسن الإفصاح عن الذات بانتهاء فترة المتابعة .

ثالثاً : دراسات تناولت الإفصاح عن الذات والتنمر .

تناولت دراسة حالة أجراها ( William.2007 ) وصف العديد من استراتيجيات العلاج التي يمكن استخدامها لمساعدة الأطفال الذين يعانون من التلثم ضحايا التنمر من أقرانهم . وتتضمن الاستراتيجيات المُحددة أنشطة حل المشكلات لمساعدة الطفل علي تطوير الاستجابات المناسبة للتنمر و تدريب الطفل علي العروض التقديمية داخل حجرة الدراسة

بهدف توعية أقرانه حول التلثم ، ، يتم تقديم الاستراتيجيات في سياق دراسة حالة طفل متلثم عمره ٩ سنوات ، حيث أظهر الطفل قدرة متزايدة على الاستجابة للتمر بطريقة بناءة، وتضائل التعليقات السلبية من قبل أقرانه . وتحسين العلاج للأطفال في سن المدرسة الذين يعانون من التلثم الحد من التمر من خلال لعب الأدوار والكشف عن الذات .

كما تناولت دراسة (Ylva Bjereld.2018) التعرف علي مدي أهمية المساندة الاجتماعية ودورها في إفصاح المراهقين ضحايا التمر عما يتعرضون له من إيذاعات للحد من انتشار ظاهرة التمر ، أجريت الدراسة بالسويد وتناولت عينة قوامها ( ٩٠ ) طالباً وطالبة ممن ينتمون للفئة العمرية ( ١٥ : ٢٤ ) عاماً واستعانت الدراسة بالتقارير الذاتية و مقياس الإفصاح عن التمر ، وتوصلت الدراسة إلى أن بعض المراهقين قد أفصحوا عن تعرضهم للتمر داخل البيئة المدرسية بعد انقضاء فترة زمنية طويلة مما أدى إلي تعرضهم للمزيد من الإيذاعات والتمادي في الإيذاء الموجه من خلال الطلاب المتمرنون في حالة غياب الإفصاح ، في حين أن بعض المراهقين قد قاموا بإخطار أحد البالغين بما يتعرضون له من إيذاعات مما ساعد علي كف سلوك التمر لدى الطلاب المتمرنين مما يؤكد مدي أهمية المساندة والدعم الاجتماعي المقدم من جانب البالغين في الحد من ظاهرة التمر لدي المراهقين .

في حين تناولت دراسة ( jumper.2019 ) ظاهرة التمر لدي الطلاب الموهوبين ممن ينتمون للمرحلة الإعدادية وسبل الإفصاح عن الذات لدى عينة من الطلاب الموهوبين وغير الموهوبين ، ومدى التفاوت في سبل الإفصاح استعانت الدراسة بعينة قوامها ( ٣٤٣ ) طالباً من طلاب المدارس الإعدادية في خمس مدارس مختلفة واستعان الباحث بمقياس ضحايا التمر إعداد : ( Olweus d,2003 ). وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الموهوبين كانوا أكثر قدرة عن الإفصاح عن الذات تجاه ما يتعرضون له من تمر مقارنة بأقرانهم العاديين ، وذلك علي الرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين علي درجاتهم باستخدام مقياس ضحايا التمر .

**تعقيب علي الدراسات السابقة :**

في ضوء ما سبق عرضه من الدراسات السابقة يتضح ما يلي :

- اهتمام بعض الدراسات السابقة بمفهوم اليقظة العقلية وعلاقته بالعديد من المتغيرات والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وبين العديد من المتغيرات كالكفاءة الذاتية وخفض القلق والتوتر .

Shapiro, S. L., Brown, K. W., Elder ,j.d.(2010)

Thoresen, C.,

; Plante, T. G. (2011); Gonynor K.(2016)

- تناولت بعض الدراسات التدخل الإيجابي القائم علي التدريب باستخدام اليقظة العقلية والتي خلصت إلي فعالية برامج اليقظة العقلية في تنمية الإفصاح عن الذات ، كما أشارت بعض الدراسات إلي فعالية اليقظة العقلية كبرامج وقائية في خفض حدة سلوك التمر لدي المتتمرين وحماية ضحايا التمر وتخفيف حده القلق المُصاحب للتمر .

; Shapiro, S. L., Semple R., Lee J. (2008); Elder ,j.d.(2010)

Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011) ; Kelsey E.

. Jarukasemthawee B.Ed. (2015) ; Eitel.( 2014) ; محمد أحمد

( 2019 ) ; Marjan Faraji et al . ( 2019 ) وعلي الرغم من ندرة الدراسات

السابقة - في حدود علم الباحثة - التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة والتي تتمثل في

اليقظة العقلية والإفصاح عن الذات و التمر المدرسي ، إلا أن الباحثة قد استفادت من

تلك الدراسات من خلال صياغة فروض الدراسة الحالية و إعداد أدوات الدراسة ، والتي

تتمثل في إعداد مقياسي الإفصاح عن الذات ومقياس التمر المدرسي المُوجه للأطفال

ضحايا التمر ، و كذلك إعداد الباحثة لجلسات البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة

العقلية.

**- فروض الدراسة :**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس الإفصاح عن الذات ، وذلك لصالح متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي علي مقياس الإفصاح عن الذات ، وذلك لصالح متوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في للقياسين البعدي والتتبعي ( بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ) علي مقياس الإفصاح عن الذات .

**- منهج وإجراءات الدراسة :**

- منهج الدراسة : تنتمي الدراسة الحالية إلي المنهج شبه التجريبي .
- إجراءات الدراسة :
- عينة الدراسة :
- ١ - عينة الدراسة الاستطلاعية : استعانت الباحثة بعينة قوامها نحو ( ١٥٠ ) طفلاً من الذكور ممن ينتمون للصف الأول الاعدادي بمدرسة مصطفى كامل الإعدادية للبنين التابعة لإدارة شرق المحلة الكبرى التعليمية متوسط أعمارهم ( ١٢.٨ ) عاماً وانحراف معياري قدره ( ٥.٢ ) وقد تم تطبيق أدوات القياس المستخدمة في الدراسة الحالية للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات وصلاحياتها للتطبيق وقد روعي سلامة هؤلاء الأطفال عضوياً و لياقة المظهر واستبعاد الأطفال ممن لا تنطبق عليهم تلك الشروط .
- ٢ - عينة الدراسة التجريبية : ويصل قوامها نحو (٦٠) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم من (١٢-١٤) عاماً من الذكور قُسمت إلي مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية كما يلي :
- أ- المجموعة الضابطة : وعددها ( ٣٠ ) طفلاً لم يخضعون لجلسات البرنامج التدريبي .

ب- المجموعة التجريبية : ويصل عددها نحو ( ٣٠ ) طفلاً طُبِّقت عليهم جلسات البرنامج التدريبي.

- كما تم التحقق من تكافؤ المجموعتين من حيث المتغيرات التالية : العمر الزمني ، الذكاء ، المستوي الاجتماعي والاقتصادي ، وكذلك درجات أفراد العينة للقياس القبلي علي مقياس الإفصاح عن الذات . ( إعداد الباحثة )

### أدوات الدراسة :

استعانت الدراسة الحالية بالأدوات التالية :

(أ) : مقياس التعرض للتمنر المدرسي الموجهة للضحية :

وصف المقياس : يهدف مقياس التعرض للتمنر المدرسي إلى تشخيص الأطفال ضحايا التمنر المدرسي والتعرف علي مستوى إدراكهم لما يتعرضون له من تنمر مدرسي، واستعانت الباحثة بالعديد من المصادر والمقاييس لإعداد مفردات وبنود المقياس وتمثل في الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم التمنر المدرسي ، وإطلاع الباحثة علي العديد من المقاييس التي تناولت قياس سلوك التمنر المدرسي لدى الأطفال والمراهقين ومنها :

*Camodeca, M., Schuengel, C. (2002): Olweus, D. (2009);*

*Black S, Weinles D and Washington E (2010) ; Skrzypiec G, Slee*

*P, Murray-Harvey R, et al. (2011) ; Edith Cowan ( 2013 )*

وكذلك المقابلات التي أجريت مع الأطفال ضحايا التمنر و شكاوي الطالبات المعلمات خلال التدريب الميداني ، حيث تم تحديد أبعاد المقياس وصياغة مفرداته ، و اشتمل المقياس علي أربعة أبعاد هي :

البعد الأول : التمنر اللفظي : ويُقصد به تعريض الطفل ضحية التمنر للتهديد اللفظي والشتائم واطلاق القاب مُنفره علي الطفل .

البعد الثاني : التمنر غير اللفظي : ويُقصد الحاق الأذى والضرر بالطفل الضحية من خلال الايذاء البدني كالضرب والركل و الإيذاء المادي كتحتطيم الأشياء وإتلاف الممتلكات الخاصة به .

البعد الثالث : التمر النفسي : ويعنى إثارة الانفعالات و المشاعر السالبة لدي الطفل ضحية التمر من خلال تعرضه للاستهزاء به ، التخويف ، التجاهل من جانب المعتدي .

البعد الرابع : التمر الاجتماعي : ويشير البعد الاجتماعي للتمر لإلحاق الضرر بالطفل ضحية التمر من خلال التهديد من جانب المعتدي ، الاستبعاد من الأنشطة ، إفساء أسراره للآخرين و تعرضه للسلوكيات غير المقبولة اجتماعياً .

وقد تم عرض المقياس في صورته المبدئية والمُكوّنة من ( ٤٥ ) مفردة علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والبالغ عددهم ( ٨ ) محكمين ، وتم الإبقاء علي المفردات التي حظيت بنسبة ( ٨٠ % ) من السادة المحكمين ، كما تم تعديل بعض العبارات التي اختلف السادة المحكمين حولها واتفقوا علي ضرورة تعديلها .

و إجراء التعديلات اللازمة تم تحديد الصورة المبدئية لمقياس التمر المدرسي الموجه للأطفال ضحايا التمر ، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي : التمر اللفظي ، التمر غير اللفظي والتمر النفسي والتمر الاجتماعي . و يتكون في صورته النهائية من (٤٠) مفردة يستجيب الطفل عليها من خلال تدرج ليكرت الخماسي هي ( دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً ) يُمنح خلالها الدرجات بالترتيب كالتالي (١,2,3,4,5) ماعدا المفردات السالبة (٨، ١٦، ٢٨) حيث يُمنح خلالها الطفل الدرجات بترتيب معكوس كما يلي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وهي العبارة رقم (٨) بالبعد الأول ، رقم (١٦) بالبعد الثاني ، رقم (٢٢) للبعد الثالث ورقم (٣٨) للبعد الرابع بحيث تتراوح درجة كل بُعد من (١٠-٥٠) درجة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٤٠-٢٠٠)، حيث تتراوح الدرجة المنخفضة للمقياس ما بين (٤٠-٩٣)، والدرجة المتوسطة من (٩٤-١٤٥)، والدرجة المرتفعة من (١٤٦-٢٠٠). والتي تشير إلى ارتفاع مستوي معاناة الطفل الضحية للتمر المدرسي وتم اختيار عينة الدراسة ممن يحصلون علي درجات مرتفعة علي مقياس التعرض للتمر .

### - الخصائص السيكومترية لمقياس التعرض للتنمر :

للتحقق من الخصائص السيكومترية وكفاءة المقياس وصلاحيته للتطبيق استعانت

الباحثة بعينة استطلاعية قوامها ( ١٥٠ ) تلميذا ، متوسط أعمارهم ( ١٢.٨ ) عاماً .

(أ) - الصدق : قامت الباحثة بحساب الصدق من خلال الاستعانة

- بصدق المحك الخارجي: حيث قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام

طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأطفال

(عينة الكفاءة السيكومترية = ١٥٠) باستخدام مقياس التعرض للتنمر (إعداد/ الباحثة)

ودرجاتهم على مقياس ضحايا التنمر (إعداد / أحمد علي طلب وعمرو محمد سليمان،

٢٠١٩) كمحك خارجي ، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم (٠,٨٥) وهو معامل ارتباط موجب

ودال إحصائياً عند مستوى دلالة ( ٠,٠١ ) ، مما يدل على أن المقياس في صورته

الحالية يحظى بصدق مقبول و ذو دلالة إحصائية .

- الصدق العاملي : استعانت الباحثة بالتحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على

طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتمّ تحديد قيم

التباين للعوامل بالأقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل

المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax

Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بالأقل عن (٠,٣)، وأظهرت مصفوفة

المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على أربع عوامل توضح نحو ٧٣% من

التباين العام ، وجدول ( ١ ) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الأربعة.

## جدول ( ١ )

قيم تشبعات العبارات على أبعاد مقياس التعرض للتنمر.

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني
٦	٠,٧٥٢	٧	٠,٦٧٨
١٣	٠,٧٠٥	٨	٠,٤٣٢
١٤	٠,٧٠٢	٩	٠,٦٥٤
٢٤	٠,٥٧٠	١٨	٠,٣٩٧
٣٣	٠,٦٠٥	١٩	٠,٦٧٣
٣٤	٠,٧٥٦	٢٠	٠,٥٣٤
٣٧	٠,٦٦٥	٢١	٠,٨٧٦
٣٨	٠,٥٩٢	٢٢	٠,٦٩١
٢٥	٠,٧٥٢	٢٦	٠,٧٠١
٢٧	٠,٧٦٤	٤٠	٠,٦٥١
رقم العبارة	البعد الثالث	رقم العبارة	العامل الرابع
٢	٠,٤٠٣	١	٠,٣٨٩
١٠	٠,٦٦٢	٣	٠,٦٣١
١١	٠,٤١٤	٤	٠,٥٢٧
١٦	٠,٥٥٦	٥	٠,٤٠٤
١٧	٠,٧٨٣	١٢	٠,٧٦٠
٢٣	٠,٤٣٧	١٥	٠,٥٧٥
٣١	٠,٧٣٢	٢٨	٠,٥٤٣
٣٢	٠,٤٢٢	٢٩	٠,٦٢٤
٣٥	٠,٤٧٨	٣٠	٠,٦١٣
٣٩	٠,٦٧٠	٣٦	٠,٦٧٨

يتضح من جدول ( ١ ) السابق تشبع (٤٠) عبارة على (٤) عوامل، بكل عامل

(١٠) عبارة، وهذه الأبعاد هي التنمر اللفظي ، التنمر غير اللفظي ، التنمر الاجتماعي والدرجة

الكلية للمقياس كالتالي:-

(ب) الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال :

- إعادة التطبيق المقياس : بإعادة تطبيق المقياس علي عينة الكفاءة السيكومترية

(ن=١٥٠) بفواصل زمني قدره (١٤) يوماً وحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق

الأول والتطبيق الثاني .

- باستخدام طريقة ألفا- كرونباخ ، و جدول (٢) يوضح النتائج التي توصلت إليها

الباحثة.

## جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس التعرض للتمتر (ن=١٥٠).

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
التمتر اللفظي	٠,٨٤	٠,٧٥
التمتر غير اللفظي	٠,٨٢	٠,٧٢
التمتر النفسي	٠,٨٦	٠,٧٨
التمتر الاجتماعي	٠,٨٥	٠,٧٤
الدرجة الكلية	٠,٨٤	٠,٧٢

يتضح من جدول ( ٢ ) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى أن المقياس يحظى بدرجة مقبولة من الثبات .

(ج) : الاتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول ( ٣ ) النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

## جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس (ن= ١٥٠)

الأبعاد	التمتر غير اللفظي	التمتر النفسي	التمتر الاجتماعي	الدرجة الكلية
التمتر اللفظي	*٠,٨٢	*٠,٨٣	*٠,٨٨	*٠,٨٤
التمتر غير اللفظي	-	*٠,٨٦	*٠,٨٣	*٠,٨٧
التمتر النفسي	-	-	*٠,٨٤	*٠,٨٥
التمتر الاجتماعي	-	-	-	*٠,٨٤

(\*) دالة عند مستوى ٠,٠١

من خلال جدول ( ٣ ) نلاحظ أن معاملات الارتباط جميعها موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس .

ثانياً : مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد/ الباحثة).

- وصف المقياس :

١- قامت الباحثة بمراجعة العديد من الدراسات والأدبيات الأجنبية والعربية التي تناولت الإفصاح عن الذات أو الكشف عن الذات وما توافر من مقاييس سواء أجنبية أو عربية بهدف تحديد أهم أبعاد المقاييس التي تناولت الإفصاح عن الذات ومنها :

مقياس : (Feber,A,B.2006) ; (Dendia,K2000)

مقياس : (عثمان ، اسهام . ٢٠١٣) ; (Bone,J;Griffin ,C .2017)

مقياس : (Rime,B.2016) ; (Kahleen,S .et al . 2018)

٢- استطلاع لآراء أخصائيين تعديل سلوك الأطفال والمعلمين من خلال بعض الزيارات الميدانية لبعض العيادات النفسية والمدارس الحكومية للاسترشاد بأرائهم خلال إعداد بنود المقياس .

٣- تمت صياغة مجموعة من العبارات وعددها ٤٣ عبارة تصف الإفصاح عن الذات للأطفال والمراهقين وصياغتها في صورة (٤٠) بنداً .

٤- تم عرض المقياس في صورته المبدئية علي بعض المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، للتعرف علي مدى ملائمة البنود لقياس الإفصاح عن الذات للأطفال والمراهقين .

تم تعديل صياغة بعض العبارات ، وحذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٠% وقد حذفت ثلاث عبارات وتعديل صياغة عبارتين من الصورة المبدئية للمقياس وأصبح في صورته النهائية مكون من (٣٢) عبارة.

- تقدير درجات المقياس : يتم تقدير درجات المقياس وفقاً لتدريج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا أبداً)، وتأخذ التدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، والعبارات السلبية تمنح الدرجات بشكل معكوس (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وهي العبارة رقم (٥، ٨) بالبعد الأول، ورقم (٢، ٦) بالبعد الثاني، ورقم (٤، ٥) بالبعد الثالث، ورقم (٢، ٣) بالبعد الرابع، بحيث تتراوح درجة كل بُعد من (٨-٤٠) درجة والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٣٢-١٦٠)، و تتراوح الدرجة المنخفضة للمقياس ما بين (٣٢-٧٤)، والدرجة المتوسطة من

(٧٥-١١٧)، والدرجة المرتفعة من (١١٨-١٦٠) ، ويتم اختيار العينة ممن يحصلون علي درجات منخفضة والتي تتراوح ما بين (٣٢ : ٧٤) درجة.

- تعليمات المقياس : أعدت تعليمات الإجابة عن المقياس بحيث لم يتم الإشارة إلى اسم المقياس أو الهدف منه سوي كيفية الاستجابة لبند المقياس ، والتأكيد علي سرية المفحوصين وحثهم علي الاستجابة لجميع بنود المقياس .

- وضوح التعليمات وفهم بنود المقياس : والتأكد من صلاحية المقياس وملائمته للتطبيق ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة عشوائية قوامها (١٥٠) طفلاً ممن ينتمون للصف من المرحلة الإعدادية بمدرسة مصطفى كامل الإعدادية للبنين ، حيث اتضح وضوح عبارات وتعليمات المقياس وبحساب الوقت المستغرق في الإجابة علي المقياس وُجد أنه يتراوح بين (٢٥ - ٣٥) دقيقة .

الكفاءة السيكومترية لمقياس الإفصاح عن الذات :

(أ) - صدق المقياس :

- صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات الأطفال (عينة الكفاءة السيكومترية = ١٥٠) على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد/ الباحثة) ودرجاتهم على مقياس الإفصاح عن الذات إعداد: (عثمان، اسهام . ٢٠١٣) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٤ وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

-الصدق العاملي: استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتمّ تحديد قيم التباين للعوامل بالأقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بالأقل عن (٠,٣)، وأظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على أربع عوامل توضح حوالي ٦٤% من التباين العام، وجدول (٤) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الأربعة.

جدول (٤)  
قيم تشبعت العبارات على عوامل الإفصاح عن الذات.  
(ن=١٥٠)

رقم العبارة	العامل الأول	رقم العبارة	العامل الثاني
٢	٠,٧٠٢	٧	٠,٦٧٨
٨	٠,٦٥٤	٩	٠,٧٥٦
١٤	٠,٦٣١	١٠	٠,٦٦٢
١٩	٠,٥٧٠	١٣	٠,٣٩٧
٢٢	٠,٦٧٣	١٨	٠,٧٠١
٢٤	٠,٥٣٤	٢٠	٠,٦٥١
٢٥	٠,٧٠٥	٢١	٠,٧٦٤
٢٧	٠,٦٦٥	٢٦	٠,٦٩١
رقم العبارة	العامل الثالث	رقم العبارة	العامل الرابع
١	٠,٤٣٢	٣	٠,٣٨٩
٦	٠,٤٠٣	٤	٠,٥٢٧
١١	٠,٤١٤	٥	٠,٨٧٦
١٢	٠,٥٥٦	٢٣	٠,٧٦٠
١٥	٠,٤٢٢	٢٩	٠,٦٢٤
١٦	٠,٤٧٨	٢٨	٠,٦١٣
١٧	٠,٧٣٢	٣٠	٠,٥٤٣
٣٢	٠,٧٨٣	٣١	٠,٥٧٥

يتضح من الجدول (٤) تشبع (٣٢) عبارة على (٤) عوامل، بكل بُعد (٨) عبارات، وهي كالتالي:-

البُعد الأول: الإفصاح الانفعالي: ويُقصد به بوح الطفل عن أنفعالاته ومشاعره سواء السارة أو غير السارة و ما يحب وما يكره .

البُعد الثاني: الإفصاح عن الأمور الدراسية: ويُعني مشاركة الطفل بمعلومات ترتبط بتخصصه والمواد الدراسية المفضلة وجوانب القوة والضعف الأكاديمي لديه تجاه أقرانه .

البُعد الثالث: الإفصاح عن الأمور الشخصية: ويشير هذا البُعد إلى مدى مشاركة الطفل لمعلومات خاصة ترتبط به كالهوايات وآراءه الخاصة و لأقرانه .

البُعد الرابع: الإفصاح الاجتماعي: ويُعني تعريف الطفل بالجانب الاجتماعي من مناسبات وظروف أسرية ومعلومات ترتبط بوالديه لأقرانه .

(ب)- الثبات : إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكومترية ن=١٥٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٤) يوماً بحساب

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا- كرونباخ، و يوضح جدول (٥) النتائج التي توصلت إليها الباحثة .

## جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات. (ن=١٥٠)

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الإفصاح الانفعالي	٠,٨٥	٠,٧٦
الإفصاح عن الأمور الدراسية	٠,٨٤	٠,٧٣
الإفصاح عن الأمور الشخصية	٠,٨١	٠,٧٥
الإفصاح الاجتماعي	٠,٨٦	٠,٧٧
الدرجة الكلية	٠,٨٣	٠,٧١

ينتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

(ج)- الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

للمقياس و يوضح جدول (٦) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

## جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية (ن=١٥٠)

الأبعاد	الإفصاح عن الأمور الدراسية	الإفصاح عن الأمور الشخصية	الإفصاح الاجتماعي	الدرجة الكلية
الإفصاح الانفعالي	*٠,٨١	*٠,٨٤	*٠,٨٧	*٠,٨٥
الإفصاح عن الأمور	-	*٠,٨٥	*٠,٨٢	*٠,٨٧
الإفصاح عن الأمور الشخصية	-	-	*٠,٨٣	*٠,٨٣
الإفصاح الاجتماعي	-	-	-	*٠,٨٤

(\* دالة عند مستوى ٠,٠١)

من جدول (٦) نجد أن معاملات الارتباط موجبة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

**ثالثاً: البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية :**

يستند البرنامج التدريبي للدراسة الحالية إلى اليقظة العقلية كمدخل علاجي نفسي فاليقظة العقلية أصبحت أحد أهم العناصر الأساسية في العديد من الإجراءات العلاجية ، حيث يُستعان بها خلال المدخل المعرفي السلوكي بغرض خفض الضغوط النفسية وعلاج القلق والفوبيا الاجتماعية ونوبات الهلع .

( Borkovec;Sharpless.2004 )

وتتناول الدراسة الحالية التدريب على اليقظة العقلية لدى الأطفال ضحايا التمر بغرض تحسين قدرتهم على الإفصاح عن الذات من خلال التحول النفسي الإيجابي ، و يتم ذلك من خلال تدريب الفرد على الاستجابة للمواقف التي لا يمكن تجنبها والانتباه عن قصد للحظة الحالية والتدريب على مهارات اليقظة العقلية من خلال أداء الطفل لتمارين خاصة تساعد على الاستبصار الجيد بالموقف الحالي فمن خلال اليقظة العقلية يتم تعزيز القدرة الفطرية للفرد بحيث يكون أكثر إدراكاً للمواقف حوله .

( Heard;Swales.2015)

فمن خلال تدريب العميل على اليقظة العقلية ، الفاعلية بينشخصية ، التنظيم الذاتي ، تحمل الضغوط وإحداث التوازن بين الرغبة في التغيير و قبول المعاناة المتمثلة في الموقف الراهن ، بهدف خفض الشعور بالألم أو التخلص منه ، وخلق الوعي باللحظة الحالية والاستفادة من تلك المهارات في أي وقت .

كما يتضمن التدريب على برامج اليقظة العقلية تعليم الفرد كيفية الانتباه المباشر للعمليات الداخلية الخاصة ، مما يتطلب وعي المعالج وإدراكه لمشاعر الفرد وأفكاره وتصرفاته كما تبدو في اللحظة الآنية ، دون الحكم على استجابته أو تقييمها .

( Gilbert ; Leahy. 2009 )

اعتمدت الباحثة على العديد من المصادر لإعداد البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية والمستخدم في الدراسة الحالية ومنها : الدراسات السابقة التي تناولت التدخل التدريبي القائم على اليقظة العقلية .

Semple R., Lee J. (2008) ; Shapiro, S. L., Brown, K. W.,

Thoresen, C ; Plante, T. G.(2011); Skodler,B.(2016) ; Gonynor

K.(2016); Abid M, Irfan M, Naem F. ( 2016); Foody M, Samara M, (2018).

حماد ، محمد أحمد ( ٢٠١٨ )؛ جاد الرب ، أحمد (٢٠١٧)

زمن البرنامج وعدد الجلسات :

استغرقت جلسات البرنامج نحو (٢٢) جلسة تدريبية بواقع جلستان أسبوعياً ، وتم تطبيق البرنامج بطريقة جماعية، وتخللت الجلسات لقاءات فردية لمراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية ، وتراوح زمن الجلسة من ٣٠ : ٤٥ دقيقة ، للإطلاع علي جلسات البرنامج ( انظر ملحق ٣ ) و فيما يلي جدول ( ٧ ) يوضح ملخص لجلسات البرنامج .

جدول (٧)

ملخص لجلسات البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة في الجلسة	زمن الجلسة
الأولي	التعارف بين الباحث والأطفال	- التعارف بين الباحث والتلاميذ المشاركين في البرنامج وتهيئتهم للجلسات . - إزالة الرهبة بين أفراد المجموعة التجريبية والباحث . - التعريف بالبرنامج وأهميته .	الألعاب العلاجية ، المناقشة .	٤٠ ق
الثانية	التعريف بالبرنامج وأهدافه .	تعريف التلاميذ ضحايا التنمر بالبرنامج وأهدافه	الألعاب العلاجية ، المناقشة ، المحاضرة	٤٠ ق
الثالثة	التعليمات اللازمة للتدريب علي مهارات اليقظة العقلية	- التعريف باليقظة العقلية وأهميتها وكيف ننميها؟ - التدريب علي بعض مهارات اليقظة العقلية	المناقشة ، المحاضرة ، لعب الدور، الألعاب العلاجية	٤٥ ق
الرابعة	المقارنة بين مواقف اليقظة العقلية و مواقف غياب اليقظة العقلية	- تعريف الأطفال بمواقف تتضح خلالها اليقظة العقلية . - تعريف الأطفال بمواقف يتضح خلالها غياب اليقظة العقلية.	المحاضرة ، المناقشة ، النمذجة .	٤٠ ق
الخامسة	الوعي بالجسد	تدريب الأطفال علي الشعور بالجسد والوعي به من خلال أداء العديد من الأنشطة .	النمذجة ولعب الدور	٣٠ ق

٤٠ ق	المناقشة ، النمذجة ،	- التعريف بالشعور بالامتنان. - ممارسة الامتنان التعبير عن الشعور بالامتنان تجاه الأشياء والأفراد حولنا.	الشعور بالامتنان	السادسة
٤٠ ق	الملاحظة ، المناقشة ، المحاضرة.	- التعرف علي عواقب الغضب. - تدريب التلاميذ علي ضبط النفس وإدارة الغضب بشكل جيد .	السيطرة علي مشاعر الغضب	السابعة
٣٠ ق	الألعاب العلاجية ، النمذجة ، لعب الدور ، المناقشة.	تدريب الأطفال علي الوعي واليقظة تجاه الحوس ووظيفتها .	تنمية وعي الطفل بحواسه	الثامنة
٤٥ ق	النمذجة ، لعب الدور	تدريب الأطفال علي الشعور بأجهزة الجسم المختلفة .	الإحساس بأجهزة الجسم	التاسعة
٤٠ ق	لعب الدور ، النمذجة ، المناقشة ، الألعاب العلاجية .	- تدريب الطفل علي اليقظة المرتبطة بحاسة التذوق . - وعي الطفل بما يتناول من طعام من حيث الكم والكيف	التدريب علي اليقظة خلال تناول الطعام (الأكل الواعي )	العاشرة
٤٠ ق	الألعاب العلاجية ، النمذجة ، لعب الدور	- تنمية الوعي بالتنفس خلال اللحظة الحالية	التنفس إيقظ	الحادية عشر
٤٠ ق	الملاحظة ولعب الدور والمحاضرة.	- تدريب الأطفال المشاركين في البرنامج علي الوعي بالجسد و أعضاء الجسم .	الوعي بالجسد	الثانية عشر
٤٥ ق	الألعاب العلاجية ، المناقشة ، لعب الدور ، النمذجة	- تدريب الأطفال علي اليقظة البصرية ويقظة حاسة الشم . - تدريب الأطفال علي الوعي بحاسة اللمس	التدريب علي اليقظة الحسية	الثالثة عشر
٤٠ ق	الألعاب العلاجية ، المناقشة ، لعب الدور ، النمذجة	- تدريب الطفل علي التمييز بين الألوان والوعي بها . - التعرف علي العلاقة بين الألوان والحالة المزاجية .	الوعي بحاسة الابصار وإدراك الألوان	الرابعة عشر
٤٥ ق	الملاحظة ، المناقشة ، لعب الدور	أن يتعرف الطفل علي الانفعالات السالبة . - أن يتعرف الطفل علي ماهية الانفعالات الإيجابية وأسبابها .	الوعي بالمشاعر والانفعالات	الخامسة عشر

٤٥ ق	الألعاب العلاجية ، الملاحظة ، النمذجة ، لعبة الدور ، المناقشة .	- التدريب علي التعبير عن الأفكار خلال اللحظة الحالية السارة وغير السارة . - تدريب الطفل علي الوعي بأفكاره التي تدور في ذهنه خلال اللحظة الحالية . - تدريب الطفل علي كيفية الوعي بالجسد والحواس خلال المواقف المختلفة المشي ، التنفس ، سماع الأصوات المختلفة و التعرف عليها .	الوعي بالأفكار والأحداث السارة وغير السارة	السادسة عشر
٤٥ ق	المناقشة ، المحاضرة ، لعب الدور	- إفصاح الطفل عن ذاته من خلال الوعي بجسده و حواسه	من أنا ؟	السابعة عشر
٤٥ ق	الألعاب العلاجية ، المحاضرة ، الملاحظة	أن يتعرف الطفل علي كيفية وسبل الإفصاح عن ذاته .	الإفصاح عن الذات	الثامنة عشر
٤٥ ق	الألعاب العلاجية ، المحاضرة ، الملاحظة	تدريب الطفل علي كيفية الإفصاح عن ذاته .	الإفصاح عن الذات	التاسعة عشر
٤٥ ق	المحاضرة والمناقشة	التعرف علي المشكلات التي تعترض التلاميذ في الوعي بالجسد والحواس ومشكلات الإفصاح عن أنفسهم . - التعرف علي سبل علاج المشكلات التي تعترض اليقظة الذهنية والإفصاح عن الذات	معوقات اليقظة الذهنية والإفصاح عن الذات	العشرون
٤٥ ق	لعبة الدور ، النمذجة ، المناقشة	- التعرف علي المواقف الحياتية التي يمكن الاستفادة من جلسات البرنامج خلالها . - مناقشة الأطفال في أوجه الإفادة من البرنامج التدريبي في الحد من تعرضهم للتوتر	مراجعة جلسات البرنامج	الحادية والعشرون
٤٥ ق	-----	- إجراء التقييم والقياس البعدي .	إنهاء الجلسات و تطبيق القياس البعدي	الثانية والعشرون

- تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية):

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) بالنسبة للمتغيرات الوسيطة (العمر الزمني) ومتغيرات الدراسة مُمثلته في (التعرض للتوتر ، الإفصاح عن الذات ،) بالنسبة للقياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

## جدول ( ٨ )

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر ومتغيرات الدراسة قبل تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعه	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العمر بالسنوات	الضابطة	٣٠	١٣,٠٤	٠,٤٥٦	٠,٤٢١	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	١٢,٩٨	٠,٦٣٥			
التنمر اللفظي	الضابطة	٣٠	٤٣,٥٠	١,٦٩	١,١١١	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	٤٢,٩٦	٢,٠٠			
التنمر غير اللفظي	الضابطة	٣٠	٤٣,٨٣	١,٩١	٠,٥٢٠	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	٤٣,٦٠	١,٥٤			
التنمر النفسي	الضابطة	٣٠	٤٤,٢٣	١,٩٧	١,٠٢١	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	٤٤,٨٠	٢,٠٢			
التنمر الاجتماعي	الضابطة	٣٠	٤٤,٨٠	٢,١٣	٠,٧٠١	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	٤٤,٤٣	٢,٠١			
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٠	١٧٦,٣٦	٣,٥٠	٠,٦٢٩	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	١٧٥,٨٠	٣,٤٦			
الإفصاح الانفعالي	الضابطة	٣٠	١٢,٤٠	١,٩٧	٠,٤٣٤	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	١٢,١٠	١,٨٢			
الإفصاح عن الأمور الدراسية	الضابطة	٣٠	١٢,٢٠	١,٦٢	٠,٦٦٢	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	١٢,٠٣	١,٤٤			
الإفصاح عن الأمور الشخصية	الضابطة	٣٠	١١,٨٣	١,٣٦	٠,٢٨٣	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	١١,٧٠	١,٧٤			
الإفصاح الاجتماعي	الضابطة	٣٠	١١,٦٦	١,٦٦	٠,١٦٦	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	١٢,٤٣	٢,١٧			
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٠	٤٨,١٠	٣,٣٠	٠,٩٨٧	٥٨	غير دالة
	التجريبية	٣٠	٤٨,٢٦	٣,٤٧			

يتضح من جدول ( ٨ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية ذات دلالة إحصائية بين درجات أطفال عينة الدراسة الأساسية من حيث العمر الزمني ومتغيرات الدراسة (التعرض للتنمر والإفصاح عن الذات و اليقظة العقلية) حيث كانت قيم "ت" غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

**نتائج الدراسة وتفسيرها :****نتائج الفرض الأول للدراسة :**

وينص الفرض الأول علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس الإفصاح عن الذات ، وذلك لصالح متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية " .

ولاختبار صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار (ت) "T test"، لدلالة الفروق بين العينات المستقلة؛ وذلك لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر ، و يوضح جدول ( ٩ ) النتائج التي تم التوصل إليها، كما يلي :

**جدول ( ٩ )**

قيمة ت ودالاتها للفروق بين متوسطي درجات أطفال (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر

البعـد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح الإنفعالي	الضابطة	٣٠	١٢,٣٦	١,٩٩	٤٢,٥٧	٥٨	٠,٠١
	التجريبية	٣٠	٣٣,٩٦	١,٩٣			
الإفصاح عن أمور الدراسة	الضابطة	٣٠	١٢,٢٠	١,٦٢	٥٤,٤٠	٥٨	٠,٠١
	التجريبية	٣٠	٣٣,٦٦	١,٤٢			
الإفصاح عن الأمور الشخصية	الضابطة	٣٠	١١,٨٠	١,٤٤	٥٢,٦١	٥٨	٠,٠١
	التجريبية	٣٠	٣٢,١٠	١,٥٣			
الإفصاح الاجتماعي	الضابطة	٣٠	١١,٦٠	١,٦٥	٥٣,٦١	٥٨	٠,٠١
	التجريبية	٣٠	٣٣,١٠	١,٤٤			
الدرجة الكلية	الضابطة	٣٠	٤٧,٩٦	٣,٤٤	١٠٢,٤ ٣	٥٨	٠,٠١
	التجريبية	٣٠	١٣٢,٨ ٣	٢,٩٤			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) على مقياس الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر الأبعاد الفرعية (الإفصاح اللفظي، والإفصاح عن أمور الدراسة ، والإفصاح عن الأمور الشخصية، والإفصاح الاجتماعي) والدرجة الكلية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى ( ٠,٠١ )، فقد كانت في الإفصاح اللفظي تبلغ ( ٤٢,٥٧ ) ، وفي الإفصاح عن أمور الدراسة ( ٥٤,٤٠ ) ، وفي

بعد الإفصاح عن الأمور الشخصية تبلغ ( ٥٢,٦١ ) ، وفي بعد الإفصاح الاجتماعي (٥٣,٦١) بينما في الدرجة الكلية الإفصاح عن الذات بلغت قيمة "ت" ( ١٠٢,٤٣ ) مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر، مما يدل على صحة الفرض الأول .

#### تفسير نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج الفرض الأول إلى فعالية جلسات البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لتلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي ممن ينتمون للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وبذلك تتفق نتيجة الفرض الأول مع ما توصلت إليه دراسة (Brown, 2003) حيث أشارت إلى أهمية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على التعبير عن الذات و الإفصاح عن الذات و التواصل الجيد لدي الأفراد حيث تساعد اليقظة العقلية على تحسين القدرات العقلية لدي المتدربين على مهاراتها المختلفة مقارنة بغيرهم .

( ;Fabiny,A.2016

كما تتفق نتيجة الفرض الأول مع ما توصلت إليه دراسة ( Kelsey ,E.et al 2014 ) والتي خلصت إلى فعالية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات بصفة عامة لدي الطلاب ممن تعرضوا لضغوط نفسية ومواقف صادمة ، والقدرة على الاستبصار بالمواقف الضاغطة ونقل المشاعر والأفكار للمحيطين بهم بصورة أفضل من قبل مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق جلسات البرنامج .

وكذلك تتفق نتيجة الفرض الأول مع ما أشارت إليه ( دراسة sander; 2014 .Delplanque; , Lalot ) التي توصلت إلى فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على التعبير لدي الأفراد . و دراسة ( Bulantika, ;et al .2020 ) Zahra,s التي خلصت إلى أهمية التدريب على مهارات اليقظة العقلية خلال مرحلتها الطفولة المتأخرة والمراهقة وما يُصاحبها من تغيرات نمائية وصراعات يتعرض لها الفرد ، وأن الأفراد الذين يحظون باليقظة العقلية هم الأكثر قدرة على الإفصاح عن الذات .

وتفسر الباحثة فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية وتحسن الإفصاح عن الذات لأطفال المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة والتي يفترق أفرادها إلى التفاعل الإيجابي الجيد مع أصدقائهم والتواصل الفعال، وذلك نظراً لتدني تقدير الذات وميلهم إلى العزلة والانطواء. ( Rigby, K )

2002). مما أدى إلى انخفاض درجات أفراد المجموعة الضابطة على الأبعاد المختلفة وتتمثل في الإفصاح الإنفعالي، والإفصاح عن الأمور الدراسية و الشخصية و الإفصاح الاجتماعي، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس الإفصاح عن الذات .

ويمكن تفسير ذلك بأنه قد يرجع إلى ميل الطفل ضحية التنمر للانطواء والعزلة، ووصاية الأسرة بعدم الاختلاط مع الزملاء تجنباً للتعرض للمشكلات أحياناً، مما قد يفترق القدرة على تنمية مهاراته الاجتماعية، والعجز عن تجنب الاستفزاز الموجه من جانب المعتدين، مما يزيد الأمر سوءاً ويجعل الأطفال الضحايا ممن ينتمون للمجموعة الضابطة أكثر استهدافاً للتنمر، وقد تدفع تلك التصرفات الطفل المعتدي إلى المزيد من توجيه الإيذاء للضحية، فقد يميل الضحية إلى الانسحاب وتجنب الصراع ورفض التفاعل أو إقامه علاقات اجتماعية جيدة لخوفه من الرفض والفشل ومن ثم تدني القدرة على الإفصاح والكشف عن الذات للآخرين. (Crick ,N.R;Dodge ,K,A.1996)

( Olweus ,d.2009); ( Sullivan,K.Cleary,M;Sullivan ,2004)

في حين ساعدت اليقظة العقلية على تحسين قدرة أفراد المجموعة التجريبية على مواجهة العدوان الناجم عن التنمر، ومن ثم تدني إدراكه، حيث أتاحت جلسات البرنامج للأطفال المشاركين تعلم الصبر والاسترخاء في مواجهة التنمر و اندفاعية المعتدي، و الوعي بالنفس والآخرين وبناء سلوك اجتماعي أكثر إيجابية، مما أنعكس بصورة إيجابية على قدرة التلاميذ على الإفصاح الانفعالي، حيث تناولت جلسات البرنامج التدريب على الوعي بالأفكار والحد من اجترار الأفكار السالبة غير الوظيفية التي ترتبط بالمواقف الضاغطة، كما يهدف التدريب على اليقظة العقلية إلى التخفيف من حدة القلق الناجم عن التنمر وتخفيف حدة المشاعر السالبة وعلاج الاضطرابات العقلية لدى الأطفال والمراهقين، من خلال ممارسة الأطفال للأنشطة المعرفية مما ينعكس إيجاباً في خفض إدراكهم للضغوط والمزيد من المرونة المعرفية **More Cognitive Flexibility** و

ملاحظة الذات **self observation** وتوليد الاستجابة المناسبة للموقف الضاغط مما يهدف إلي سرعة التعافي والتغلب علي الانفعالات السالبة ، لدي أفراد المجموعة التجريبية . و لعل ذلك قد اتضح من خلال قدرة الطفل علي الإفصاح عن أمور الدراسة و منها المواد الدراسية المفضلة للطفل و آماله وطموحاته في المستقبل ، كذلك البوح ببعض الأمور الشخصية للآخرين و مشاركته لقدر من المعلومات التي لايمثل الكشف عنها خطورة بالنسبة للطفل ضحية التنمر .

كما يعمل التدريب علي اليقظة العقلية علي تحسين القدرة علي الانتباه والمشاعر الإيجابية لدي الأطفال ضحايا التنمر ، و تنمية الشعور بالشفقة تجاه الآخرين والتعاطف معهم . ( Brown,2007 ) مما ساعد علي تحسن الإفصاح الاجتماعي لديهم ، فحينما يفصح الأطفال عن تجاربهم المرتبطة بالتنمر سواء علي المستوي اللفظي أو غير اللفظي فان ذلك يلعب دوراً هاماً في تلقي الطفل للدعم الاجتماعي من جانب المحيطين ، مما يساعد التواصل علي تقاربهم و تنمية أواصر الصداقة بينهم .

( Takano.2018);( Kraut .2014); ( Burke ;

(Feber,A,B.2006)

كما ساعد التدريب علي مهارات اليقظة العقلية علي اكتساب أطفال المجموعة التجريبية لقيمة التآني في إصدار الاحكام ، والتحكم بالذات وادارتها **self-control** بشكل أفضل .

وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة ، التي أشارت إلي وجود العلاقة الارتباطية السالبة بين اليقظة العقلية و التنمر ، ومن ثم فان تدريب أفراد المجموعة التجريبية علي مهارات اليقظة العقلية يسهم في الحد من إدراك التنمر والحساسية المفرطة تجاهه و قدرة الضحية علي مواجهته بشكل أفضل .

(Crick,N.R;Dodge,K,A.1996) ; (Semple ,R;Lee,J.2008,63)

(Thompson,M;Gauntlet,J,2008,390) (Garofold,2012)

## نتائج الفرض الثاني :

وينص الفرض الثاني علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي علي مقياس الإفصاح عن الذات ، وذلك لصالح متوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي ." .  
ولاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) "T test"، لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة؛ وذلك لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية (في القياسين القبلي والبعدي) على مقياس الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر، وجدول ( ١٠ ) يبين النتائج التي تم التوصل إليها ، كما يلي :

جدول ( ١٠ )

قيمة ت ودالاتها للفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية (في القياسين القبلي والبعدي) على الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر.

البعدي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح الاتفعالي	القبلي	٣٠	١٢,١٠	١,٨٢	٤١,٠٠	٢٩	٠,٠١
	البعدي	٣٠	٣٣,٩٦	١,٩٣			
الإفصاح عن أمور الدراسة	القبلي	٣٠	١٢,٠٣	١,٤٤	٥٢,٩٩	٢٩	٠,٠١
	البعدي	٣٠	٣٣,٦٦	١,٤٢			
الإفصاح عن الأمور الشخصية	القبلي	٣٠	١١,٧٠	١,٧٤	٣٧,٦٦	٢٩	٠,٠١
	البعدي	٣٠	٣٢,١٠	١,٥٣			
الإفصاح الاجتماعي	القبلي	٣٠	١٢,٤٣	٢,١٧	٣٨,٥٠	٢٩	٠,٠١
	البعدي	٣٠	٣٣,١٠	١,٤٤			
الدرجة الكلية	القبلي	٣٠	٤٨,٢٦	٣,٤٧	٩٧,١٣	٢٩	٠,٠١
	البعدي	٣٠	١٣٢,٨٣	٢,٩٤			

ينضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية (في القياسين القبلي والبعدي) على مقياس الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر بأبعاده المختلفة متمثلة في : (الإفصاح اللفظي، الإفصاح عن أمور الدراسة ، الإفصاح عن الأمور الشخصية، والإفصاح الاجتماعي) والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى دلالة ( ٠,٠١ ) حيث بلغت في الإفصاح اللفظي ( ٤١,٠٠ )، وفي الإفصاح عن أمور الدراسة ( ٥٢,٩٩ ) وبالنسبة لبعدي الإفصاح عن الأمور الشخصية بلغت ( ٣٧,٦٦ ) ، وفي بعد الإفصاح الاجتماعي ( ٣٨,٥٠ )، بينما في الدرجة الكلية الإفصاح عن الذات بلغت قيمة "ت" ( ٩٧,١٣ )، مما

يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر مما يثبت صحة الفرض الثالث .

#### تفسير نتائج الفرض الثاني :

تتفق نتيجة الفرض الثاني للدراسة والتي تشير إلى فعالية اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مع نتائج بعض الدراسات النفسية ومنها دراسة :

(Carmody, 2009);( Hofmann, Sawyer and Witt, 2010)

(Bulantika, Zahra, s ;et al .2020) والتي أشارت إلى فعالية اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى الأطفال والمراهقين ، والحاجة الملحة إلى إسباب الأفراد ممن ينتمون إلى مرحلتى الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة لمهارات اليقظة العقلية و تحسين الإفصاح عن الذات ، بهدف تحقيق قدرأ أفضل من التوافق والتكيف والتغلب علي الصراعات النفسية حيث يري ( fung,et al.2019 ) أن اليقظة العقلية تمكن الفرد من الاسترخاء وتدريب العقل عل الانفتاح خلال الظروف الضاغطة ، مما ساعد علي تحسن الإفصاح الانفعالي لدي أفراد المجموعة التجريبية ، كما أدي بناء الثقة في الآخرين والحد من التعامل مع المواقف بإصدار أحكام عشوائية إلي تحسن الإفصاح الاجتماعي لديهم ، فاليقظة العقلية تهدف إلي التعامل مع المواقف بانفتاح ويسر، دون إصدار أحكام .

وتتفق نتائج الفرض الثاني للدراسة مع ما أشار إليه (Kanter, Kuczynski, Tsai, ; Kohlenberg,2018) من أن تدريب الفرد علي اليقظة العقلية يساعده علي الملاحظة الجيدة والإدراك والوعي بالخطر قبل حدوثه ، والتعرض له مما يكون له الأثر الإيجابي في الحماية من التنمر .

كما تتفق نتائج الفرض الثاني مع ما يراه ( weaver;swank,2019 ) فاليقظة العقلية تهدف إلي الوجود الأفضل لدي الفرد ، وتزيد من قدرته علي الوعي الانفعالي Emotional Awareness والوعي بالعمليات ما وراء المعرفية Meta Cognition والتنظيم الذاتي والانفعالي Self –Regulation مما ينعكس ايجاباً في تحسن الإفصاح عن الذات .

وتفسر الباحثة الفرض الثاني للدراسة وفعالية اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح الانفعالي و الشخصي والاجتماعي و الإفصاح عن الأمور الدراسية ، نظراً لأهمية عملية التواصل في بناء الشخصية وبناء العلاقات الاجتماعية بين الطلاب ، ولاسيما داخل البيئة المدرسية ، فالتدريب علي اليقظة العقلية يمكن الطفل ضحية التنمر من اكتساب المهارات الحياتية والخبرات من الآخرين ويتيح له الكشف عن أفكاره ، ومعتقداته ، ومشاعره تجاههم، مما قد يعمل علي توقف الطفل المعتدي عن إيذاء الضحية ، بفضل العلاقات الاجتماعية الناجحة ونيل تقدير الآخرين وبناء الثقة والاحترام المتبادل . ، وهذا ما أتاحتها جلسات البرنامج التدريبي الجمعي من تفاعل الطفل مع أقرانه وبناء علاقات اجتماعية وممارسة الاسترخاء و التنفيس الانفعالي خلال الجلسات ، والبوح بمعلومات و أسرار طوعية لفرد أو أكثر وفقاً لمدي الانسجام الذي يشعر به معهم بطريقة مباشرة او غير مباشرة .

ويري (shapiro,astin ; freedman, 2006) أنه من خلال التدريب علي اليقظة العقلية يتعلم الفرد النظر إلى المشكلة من عدة زوايا بدلاً من الحركة الخطية للتفكير ، وذلك نظراً لأنها تساعده علي الوعي بما يدور حوله ، ومشاركته للموقف الراهن وتحوله من مراقب إلي منتج ، وتمنعه عن التفكير التلقائي النمطي ، فمن خلالها يُسمح للفرد بفك التعلق بأفكاره العشوائية ، والتخلص من الأفكار المشوهة و تكوين المخططات المعرفية المنطقية والاستعانة بالمنطق والأدلة الواقعية .

وتساعد اليقظة علي بناء الطفل ضحية التنمر مفهوماً إيجابياً عن ذاته، ويتمكن الطفل من فهم نفسه واستبصاره بمشكلاته ، وحث المعتدي أيضاً علي الإفصاح عن ذاته مما يساعد الطفل الضحية علي الشعور بالارتياح و يُحد من تعرضه للتنمر لاحقاً .

بفضل الإفصاح عن الذات تستمر العلاقات الإنسانية ويكشف الفرد عن معلومات خفية لديه ، فهو عملية أشبه بالتنفيس الانفعالي، ومن ثم التخلص من القلق و استبصار الفرد بمشكلاته والوعي بها عند الحديث عنها وعن أفكاره . فمن خلال التدريب علي اليقظة العقلية يستطيع الطفل ضحية التنمر أداء مهام ترتبط بالإفصاح الانفعالي Emotional Disclosure Tasks والتعبير عن الخبرات الصادمة ذات الأثر النفسي المؤلم، و تتوقف فعالية اليقظة العقلية علي أبعاد الشخصية لدي الفرد وما يتمتع به من صحة نفسية .

## نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في للقياسين البعدي والتتبعي ( بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ) على مقياس الإفصاح عن الذات " .

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) test "T"، لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة؛ وذلك لبحث دلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس البعدي والتتبعي باستخدام مقياس الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر، وجدول ( ١١ ) يبين النتائج التي تم التوصل إليها ، كما يلي :

## جدول ( ١١ )

قيمة ت ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية (بالنسبة للقياس البعدي والتتبعي) على مقياس الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر.

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإفصاح اللفظي	البعدي	٣٠	٣٣,٩٦	١,٩٣	١,٠٠	٢٩	غير دالة
	التتبعي	٣٠	٣٤,٠٦	١,٨٥			
الإفصاح عن أمور الدراسة	البعدي	٣٠	٣٣,٦٦	١,٤٢	١,٠٠	٢٩	غير دالة
	التتبعي	٣٠	٣٣,٦٣	١,٤٣			
الإفصاح عن الأمور الشخصية	البعدي	٣٠	٣٢,١٠	١,٥٣	٠,٨١٢	٢٩	غير دالة
	التتبعي	٣٠	٣٢,١٦	١,٥١			
الإفصاح الاجتماعي	البعدي	٣٠	٣٣,١٠	١,٤٤	٠,٣٧٢	٢٩	غير دالة
	التتبعي	٣٠	٣٣,١٣	١,٣٠			
الدرجة الكلية	البعدي	٣٠	١٣٢,٨٣	٢,٩٤	١,٣٠٦	٢٩	غير دالة
	التتبعي	٣٠	١٣٣,٠٠	٣,٠٩			

يتضح من جدول ( ١١ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية (في القياسين البعدي والتتبعي) على مقياس الإفصاح عن الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر (الإفصاح اللفظي، والإفصاح عن أمور الدراسة ، والإفصاح عن الأمور الشخصية، والإفصاح الاجتماعي) والدرجة الكلية، حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة، فقد كانت في الإفصاح اللفظي تبلغ ( ١,٠٠ )، وفي الإفصاح عن أمور الدراسة ( ١,٠٠ )، وفي بعد الإفصاح عن الأمور الشخصية تبلغ ( ٠,٨١٢ ) بالنسبة لبعدي

الإفصاح الاجتماعي (٠,٣٧٢) ، بينما في الدرجة الكلية الإفصاح عن الذات بلغت قيمة "ت" (١,٣٠٦) ، مما يعني عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي في متوسطات درجات الأطفال على مقياس الإفصاح عن الذات، مما يشير إلى استمرار فعالية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في تنمية الإفصاح عن الذات لدى الأطفال ضحايا التنمر، مما يؤكد صحة الفرض الثالث للدراسة .

#### تفسير نتائج الفرض الثالث :

تتفق نتائج الفرض الثالث للدراسة مع نتائج دراسة (Susan D. Moore ; ٢٠٠٩)

Abid M, Irfan M, ; (Hayes S., Editors.2014) ; (Leslie R. Brody (Naeem F.2016).

والتي أشارت إلى استمرارية فعالية التدريب على اليقظة العقلية في التعبير عن الخبرات الصادمة ذات الأثر العميق، بانتهاء فترة المتابعة ، كذلك انتقال أثر التدريب القائم على اليقظة العقلية ، مما يشير إلى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من البرنامج التدريبي على الرغم من انتهاء فترة المتابعة ، وتتفق نتائج الفرض الثالث للدراسة مع أشارت إليه نتائج دراسة (William J. Cromie ; Fabiny. A ( 2016) من تحسين اليقظة العقلية للقدرات العقلية ، و تطور الوعي بعادات العقل ، كما تعجل بسرعة التعافي من الألم النفسي بكافة أشكاله ولاسيما الناجم عن التنمر .

كما تتفق نتائج الفرض الثالث مع ما أشار إليه (Thompson, M., ;

Gauntlett, J. 2008) فمن خلال التدريب على اليقظة العقلية يستطيع الطفل الضحية التفكير في ايجاد حلول وبدائل متاحة لمشكلاته داخل المدرسة ، ومن خلال التحلي بالمرونة يتمكن من التنبؤ بالمشكلات وتجنب الوقوع في الأخطاء لاحقاً ، وتجاوز المواقف الصعبة بأقل الخسائر الممكنة .

وتفسر الباحثة الفرض الثالث للدراسة واستمرارية فعالية البرنامج التدريبي المُستخدم

بانتهاء فترة المتابعة ، بأن ذلك يتوقف على العديد من العوامل ومنها : رغبة الطفل الإيجابية في النجاح والتغلب على مشكلاته ، ومدى الاستعداد الذي يبديه لمواصلة التحسن ، فمن خلال التدريب على اليقظة العقلية وما يرتبط بها من مهارات وأنشطة

يكتسب الطفل القدرة علي التأمل وتحقيق الاسترخاء ، وخفض حدة القلق والتوتر وتعزيز حالة الإدراك لديه .

و أتاح التدخل باستخدام اليقظة العقلية تحسين الإفصاح عن الذات بكافة أنماطه ( الانفعالي ، الشخصي ، الدراسي ، الاجتماعي ) لدي الأطفال ضحايا التنمر ، وذلك نظراً لما يتطلبه الإفصاح من أمور هامة أمكن أتاحتها خلال جلسات التدريب علي اليقظة العقلية ومنها :

المرونة النفسية ، والانفتاح وتبادل الاحترام والعلاقات الإيجابية وإتاحة قدر من الخصوصية وتقديم المساندة الاجتماعية وخلق بيئة إيجابية ، والعبء ، والتدريب علي الإفصاح عن المشاعر والآراء . ( Skodlar. 2016 ) ; ( Jolen; Hustonk. 2008 ) كذلك فإن تنوع المهارات المتاحة من خلال جلسات البرنامج التدريبي لليقظة العقلية ، ومنها إدارة الانفعالات ، والوعي بالذات و بالجسد والحواس ، و الأفكار والمشاعر ، والإسترخاء وتحسين المشاعر الإيجابية كالشعور بالامتنان ، قد ساعد أفراد المجموعة التجريبية علي تحسين مهاراتهم اللازمة لبناء الإفصاح عن الذات ، مما أنعكس بصورة إيجابية علي كافة أبعاد الإفصاح عن الذات و تحسن قدرتهم علي التعبير عن التجارب المؤلمة بصفة عامة وتعزيز العلاقات الاجتماعية والتعارف علي الآخرين مما قد يساعد في الحد من تعرضهم للتنمر .

### توصيات الدراسة والدراسات المقترحة :

في ضوء ما تم تناوله من دراسات سابقة وما خلصت إليه الدراسة الحالية من نتائج توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة إلقاء الضوء علي مشكلة التنمر المدرسي بصفة خاصة ، والتنمر بصفة عامة والاهتمام بالتدخلات العلاجية النفسية الحديثة ، للحد من انتشارها وتخفيف آثارها .
- توعية وإرشاد الأسر والمعلمين والطلاب من خلال برامج الإرشاد للتعرف علي الآثار السلبية لظاهرة التنمر وسبل التعامل مع هؤلاء الأفراد .
- تقديم البرامج المستندة إلي اليقظة العقلية لتحسين جودة الحياة لدي الأطفال ضحايا التنمر .

- دراسة فعالية برنامج تدريبي في تحسين اليقظة العقلية لدى الأطفال المتميزين .
- دراسة الإسهام النسبي للإفصاح عن الذات كأحد العوامل المنبئة بالانتماء المدرسي لدى المراهقين
- دراسة فعالية برنامج للإفصاح عن الذات في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال مُدركي التمر.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- البحيري، عبد الرقيب ; وآخرون .(٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)، ١١٩-١٦٦.
- البهاص ، سيد أحمد . ( ٢٠١٢ ) . الأمن النفسي لدى التلاميذ المتميزين وأقرانهم ضحايا التمر المدرسي. مجلة كمية التربية، جامعة بنها ، ١ ( ٩٢ ) ٣٤٩-٣٩٥
- العيسوي ، عبدالرحمن محمد. ( ٢٠٠٤ ). علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع .
- حماد ، محمد أحمد . (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، جامعة أسيوط ، مجلة كلية التربية ، مج ٣٤ ، ٦ ، ٤٣-١١٥ .
- خير السناري ، هالة . (٢٠١٠) . بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التمر المدرسي، دراسات تربوية واجتماعية ١٦ (٢) ١٣٧-١٧٠ .
- زهران ، حامد عبدالسلام . (١٩٩٨) . التوجيه والإرشاد النفسي ، ط ٣ ، القاهرة : عالم الكتب .
- عبد العال ، تحية احمد .(٢٠٠٦). القلق الاجتماعي لدى ضحايا مشاغبة الأقران في البيئة المدرسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ١٦ ، (٦٨)
- عثمان ، اسهام أبو بكر. ( ٢٠١٣ ) . الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاعتراب النفسي لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، مج ٤ ( ٣٨ ) ، ١٩٤-١٣٦ .

### ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Abid M, Irfan M, Naeem F. ( 2017).Relationship Between Mindfulness And Bullying Behavior Among School Children: An Exploratory Study From Pakistan. J Of Post graduate Medical Institute.
- Andalibi, N.; Ozturk, P.; Forte, A. 2017. Sensitive Selfdisclosures, Responses, and Social Support on Instagram: The Case of Depression. In Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing,new York , USA: ACM Press. CSCW '17, 1485–1500
- Ashktorab, Z.; Haber, E ; Golbeck, J ; Vitak, J.( 2017 ). Beyond Cyber bullying: Self-Disclosure, Harm and Social Support on ASKfm. In

- Proceedings of the 2017 ACM on Web Science Conference (17) , New York, New York, USA: ACM Press,3-12.
- Bjereld Y . (2015) Mental Health Problems And Social Resource Factors Among Bullied Children In The Nordic Countries: A Population Based Cross Sectional Study .J Of *Child Psychiatry And Human ,Development 2*: 281-288.
  - Black S, Weinles D ; Washington E. (2010) .Victim Strategies To Stop Bullying. *Youth Violence And Juvenile Justice 8*: 138-147
  - Bone,J;Griffin ,C .(2017) .Invitation To Human Communication .London;Cengage Press.
  - Brown KW, Ryan RM. ( 2003)The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well- Being. *J Pers Soc Psychol*;84:822-848.
  - Brown, K. W., Ryan, R. M , et al. (2011). Out of the armchair and into the streets: Measuring mindfulness advances knowledge and improves interventions: Reply to Grossman , *Psychological Assessment*, 23(4), 1041-1046.
  - Boyes, M. E., et al . (2014). Bullying victimisation, internalising symptoms, and conduct problems in South African children and adolescents: a longitudinal investigation. *Journal of abnormal child psychology*, 42(8), 1313-1324.
  - Burke C ,A. (2010). Mindfulness-based approaches with children And adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *J Child Fam*; 19:133-44.
  - Bulantika, Zahra,s ; Sa'adah; , Permata Sari; , Sulma Mafirja.(2020). Mindfulness Based Intervention To Increase Self-Disclosure In Broken Home Children, *J of Kependidikan: Vol.6, (1)133-138.*
  - Cambridge, shire county council. (2013). "children who are bullying or being bullied " *Cambridgeshire county Council : children and families*
  - Camodeca, M. ; Schuengel, C. (2002). Bullying And Victimization Among School-Age Children: Stability And Links To Proactive And Reactive Aggression. *Social Development*, 11, 332-345.
  - Crick ,N.R; Dodge,K,A.(1996).Social Information Processing Mechanisms On Reactive And Proactive Aggression *Children Development*,(67) .
  - Chad A. Rose,et al . (2015). Bullying and Students With Disabilities: Examination of Disability Status and Educational Placement *School Psychology Review ,Vol 44, (4)425-444.*

- De Choudhury, M., ; De, S. 2014. Mental Health Discourse on reddit: Self-Disclosure, Social Support, and Anonymity. In Proceedings of the Eighth International Conference on Weblogs and Social Media
- Dendia, K. (2000). Self-Disclosure, Identity, And Relationship Development:A Dialectical Perspective j of Communication And Personal Relationships New York: John Willey & Sons Ltd. 147-162.
- Dai, Y.; Shin, S. Y.; Kashian, N.; Jang, J.-w.; and Walther, J. B. 2016. The Influence of Responses to Self-Disclosure on Liking in Computer-Mediated Communication. *Journal of Language and Social Psychology* 35(4):394–411.
- Elder ,J.D.(2010)Mindfulness: A Potentially Good Idea ,University Of New York State , State College .
- Feber,A,B.(2006).self disClosure psychotherapy . the Guilford press, New York.
- Flynt, S. W. ; Morton, R. C. (2004). Bullying and Children with Disabilities. *Journal of Instructional Psychology*, 31(4), 330–333.
- Foody M, ; Samara M, (2018).Considering Mindfulness Techniques In School Based Anti-Bullying Programs. *J New Approaches Educ Res* ;7:3-9.
- Fitzgerald, S.(2012).Using Mindfulness To Build a transformative school culture: A phenomenological study of elementary school principals who create an atmosphere of academic rigor and teacher effectiveness University/Seattle. ProQuest Dissertations Publishing. nauthorized copying , United States .
- Fung, J., Kim, J. J., Jin, J., Chen, G., Bear, L., ; Lau, A. S. (2019). A randomized trial evaluating school-based mindfulness intervention for ethnic minority youth: Exploring mediators and moderators of intervention effects. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 1–19.
- Garofolo ,Z. (2012).Mindfulness: A solution to bullying. D’You ville College, Buffalo, NY . ,176.
- Greene, K., Valerian J. Derlega, Alicia Mathews. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships, in *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, eds. Anita L. Vangelisti and Daniel Perlman ,Cambridge: Cambridge University Press, 412–13.
- Gonynor K.(2016). Associations Among Mindfulness, Self- Compassion, And Bullying In Early Adolescence; (Unpublished Doctoral Dissertation).Colorado State University .
- Hart, R ,et al . (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*, 7 (6), 1396–1407

- Hayes S., Editors.(2014). Acceptance And Mindfulness Treatments For Children And Adolescents. New Harbinger Publications; Oakland, CA, USA . 63-87.
- Hill, C. L., ; Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1) 81-90.
- Jarukasemthawee B . (2015) .Putting Buddhist Understanding Back Into Mindfulness Training Somboon, A Thesis Submitted For The Degree Of Doctor Of Philosophy , University Of Queensland , School Of Psychology, Australia. 32-33.
- ORCID:
- Jessica R. Dupasquier.(2017). Practicing Self-Compassion Weakens the Relationship Between Fear of Receiving Compassion and the Desire to Conceal Negative Experiences from Others ,j of mindfulness, Department of Psychology Research, University of Waterloo, Waterloo, , Canada.1-12
- Jumper, R. L. (2019). Communicating about bullying: Examining disclosure among gifted students. *Gifted Education International*, 35(2), 110-120.
- Kabat-Zinn J.(2002). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract* ,10:144-56.
- Kahleen,S .et al (2018).COMM2"Speech Communication"London .Cengage Press.
- Kashdam,T.(2004).social Anxiety impact on affect curiosity and social self efficacy during high school ,j of peer , reviewed ,(128).47.
- Kelsey, E; et al .( 2014). The Effects Of Mindfulness And Distress Disclosure On Emotional Expression, University Of South Carolina, Psychology Department.
- Lester, Leanne; Cross, Donna (2014) “ The Effect of Chronic Victimization on Emotional and Behavioral Difficulties of Adolescents “ *Australian Journal of Guidance and Counselling*, V 24, n2
- Lester , lenne; Cross, Donna; (2015) . A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation Article in *International J of Public Health* .
- Levi -Belz,Y,(2017) . self disclosure j of *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 51 (4), 12-33 .
- Lyvers ,M ; Makin,C. (2014).Trait Mindfulness In Relation To Emotional Self-Regulation And Executive Function,J Of Mindfulness,5(6) 254-256.
- María García' et al .(2019) .Cognitive Fusion Mediates The Relationship Between Dispositional Mindfulness And Negative Affects: A Study In A Sample Of Spanish Children And Adolescent School Students. *Int J Environ Res Public Health*.; 16(23): 4687.

- Marjan Faraji ; Siavash Talepasand ; Isaac Rahimian Boogar. ( 2019 ). Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Child On Bullying Behaviors Among Children International Archives Of Health Sciences Published By Wolters Kluwer - Medknow 6(1):52-65
- Olweus ,D.(2009). Understanding And Researching Bullying : Some Critical Issues. In Jimerson,S.R.,Swearer,S.M& Espelage,D.L. Handbook Of Bullying In Schools An International Perspective. By Routledge New York .
- Olweus, D .(2011). Understanding And Peear Ching Bullying ,Some Critical Issues , Hand Book Of Bullying In Schools , Routledge.
- Omarzu, J. (2000). A Disclosure Decision Model: Determining How and When Individuals Will Self-Disclose. Personality and Social Psychology Review 4(2):174-185.
- Qatey ,Helen , ; Vladimir ,Z.(2014). Conceptualizing Mindfulness- Mindlessness In Intercultural Interaction International J Of Language And Culture 1(1):75-97
- Raskaus ,julianan ; Modell,scott. (2011).Modifying Anti-Bullying Programs to Include Students with Disabilitiesj of Teaching Exceptional Children 44(1):60-66
- Ravichander ,A .(2018). An Empirical Study Of Self Disclosure In Spoken dialogue system ,conference: proceedings of the 19th annual sigdial meeting on discourse and dialogue .254.
- Reed, K. P; Nugent, W ; Cooper, R. L. (2015). Testing a path model of relationships between gender, age, and bullying victimization and violent behavior, substance abuse, depression, suicidal ideation, and suicide attempts in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 55, 125-137.
- Richardson, Benitez and Hiu,. (2020). Strong Schools in the Latin American and Caribbean Region: UNICEF Innocenti working paper series, forthcoming.
- Rigby,K.(2002).New Perspectives On Bulling .London : Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby,k .(2011). What can schools do about cases of bullying? An International J of Personal, Social and Emotional Development Vol 29, (4): 273-285 , International Associate Editors
- Rime, B. (2016) Self - Disclosure. In Friedman,H.(Ed),Encyclopedia Of Mental Health (2nded.), 4, New york: Academic Press, 66-74
- Rosenthal L, Earnshaw VA, Carroll-Scott A. (2015) .Weight- And Race- Based Bullying: Health Associations Among Urban Adolescents. *J Of Health Psychology* 20: 401-412

- Ross, D.M. (2003). *Childhood Bullying, Teasing And Violence: What School Personnel, Other Professionals And Parents Can Do.* (2nd Ed.) Alexandria, VA: American Counseling
- Sander; Delplanque; Lalot. (2014). Mindful regulation of positive emotions: A comparison with reappraisal and expressive suppression, *Frontiers in Psychology* (5):243-252.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., ; Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85–103.
- Seiler, W. J. ; Beal, M. L. (2006). *Communication: Making connections.* Boston, MA.: Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.
- Semple R., Lee J. (2008). Treating Anxiety With Mindfulness: Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Children In Mindfulness-based treatment approach, . In: Greco L. 161-88.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C ; Plante, T. G. (2011). The Moderation Of Mindfulness-Based Stress Reduction Effects By Trait Mindfulness: Results From A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.
- Skodler, B. (2016). Applications of Mindfulness in Psychotherapy Contemporary Dilemmas, *j of Asian studies* 4(2):123
- Skrzypiec G, Slee P, Murray-Harvey R, . (2011) School Bullying By One Or More Ways: Does It Matter And How Do Students Cope? *School Psychology International* 32: 288–311
- Sourander A, Jensen P, Rönning JA, et al. (2007). What is the early adulthood outcome of boys who bully or are bullied in childhood? The Finnish “From a Boy to a Man” study. *Pediatrics*. 2007;120(2):397-404.
- Stephens ,m,d.(2016). childhood bullying : implication. For physician , *j of American family physician* , 97 (3)187-192.
- Sultan, N. (2018). Embodied self-care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 76–91
- Sullivan, K., Cleary, M., & Sullivan, G. (2004). *Bullying In Secondary Schools: What It Looks Like And How To Manage It.* London, UK: Paul Chapman Publishing.
- Susan M. Swearer ; et al . (2012) . Understanding The Bullying dynamic among students in special and general education "Journal of school psychology , 50, 34-65.

- Susan D. Moore ; Leslie R. Brody.(2009). Linguistic Predictors of Mindfulness in Written Self-Disclosure Narratives, *J of Lang Soc Psychol* ,28(3): 281-296.
- Takano,M .( 2018 ).Two Types Of Social Grooming Methods Depending On The Trade -Off Between The Number And Strength Of Social Relationship .*Royal Society Open Science* ,5(8): 180-148.
- Takano,M; Tsunoda, T .(2019). Self-Disclosure of Bullying Experiences and Social Support in Avatar Communication: Analysis of Verbal and Nonverbal Communications , Annual Conference of The Japanese Society for Artificial Intelligence .
- The Mindful Society (2012). *Anti-bullying programs in schools: Mindfulness gets to the root of bullying*. Retrieved from <http://innerexplorer.org/about-mindfulness>
- Thompson, M., ; Gauntlett, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical child psychology and psychiatry*, 13(3), 395-407.
- Turner,L ;West,R.(2010).*Understanding Interpersonal Communication : Making Choices In Changing Times* ,Second Edition ,London :Cengage Press.
- UNESCO .(2016). Out in the open: Education sector responses to violence based on sexual orientation and gender identity/expression, available at <http://unesdoc.unesco.org/>, accessed for this paper in December 2017 .
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., ; Ormel, J. (2005). Bullying and victimization in elementary schools: a comparison of bullies, victims, bully/victims, and uninvolvedpre adolescents.*Developmental psychology*, 41(4), 672.
- Wienke, T , ; Lewis, C . (2012) . Bullying and victimization amog boys and girls in middle school. *J Early Adolesc* 29:571-609 .
- William J. Cromie ; Fabiny. A ( 2016) . Now And Zen: How Mindfulness Can Change Your Brain And Improve Your Health, Longwood Seminars .The Joseph B Martin Conference Center,Harvard , Medical School.Boston .