يُعرّف التنمر بأنه سلوك عدواني مُتكرر يمارسه فرد أو مجموعة من الأفراد ضد فرد آخر ضعيف نسبيًا، بهدف إيذائه وإلحاق الضرر به. يتميز هذا السلوك بثلاثة عناصر أساسية: النية: نية المتنمر إيذاء ضحيته وإلحاق الأذى به. عدم التوازن: وجود خلل في القوة بين المتنمر والضحية، مما يُتيح للمتنمر ممارسة سلوكه العدواني دون مقاومة تُذكر من قبل الضحية. التكرار: استمرار سلوك التنمر بمرور الوقت، مما يُضفي عليه صفة الاستمرارية ويُفاقم من آثاره على الضحية. والتسبب في إصابات جسدية للضحية. وإطلاق الألفاظ النابية، التنمر النفسي: مثل الإقصاء الاجتماعي، وإيذاء الضحية عاطفيًا ونفسيًا. ويُمارس من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت لإرسال رسائل مسيئة، ونشر صور مُحرجة للضحية، تُشير الإحصائيات العالمية إلى انتشار ظاهرة التنمر بين الأطفال والمراهقين بشكل مُقلق، حيث تُشير بعض الدراسات إلى أن ما يقارب 30% من الطلاب يتعرضون للتنمر بانتظام. وتُلقي هذه الظاهرة بظلالها على الضحايا، مُسببةً لهم العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، الانخفاض في الثقة بالنفس: يُعاني ضحايا التنمر من انخفاض كبير في ثقتهم بأنفسهم، مما يُؤثر سلبًا على تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية. الاكتئاب والقلق: قد يتعرض ضحايا التنمر لأعراض الاكتئاب والقلق، المشكلات السلوكية: قد يُظهر ضحايا التنمر سلوكيات عدوانية أو انطوائية، أو يميلون إلى الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية. الأفكار الانتحارية: في بعض الحالات المُتطرفة، قد يُفكر ضحايا التنمر في الانتحار. المقاييس: وهي أدوات مكتوبة تُستخدم لقياس سلوك التنمر لدى الأفراد، المقابلات: تُستخدم المقابلات الفردية أو الجماعية لجمع معلومات حول سلوك التنمر من الضحايا، الملاحظات: تُستخدم الملاحظات المباشرة أو المُسجلة لمراقبة سلوك التنمر في بيئاته الطبيعية، صدق وثبات المقياس: من المهم التأكد من صدق وثبات أدوات قياس سلوك التنمر لضمان حصول على نتائج دقيقة تُعكس الواقع بشكل صحيح. صدق المقياس: يُشير صدق المقياس إلى مدى قدرته على قياس ما يُفترض به قياسه، يتم التأكد من صدقها من خلال: المحتوى: التأكد من أن بنود المقياس تُغطي جميع جوانب سلوك التنمر المختلفة. التوافق: مقارنة نتائج المقياس مع مصادر أخرى لقياس التنمر، البناء: تحليل بنية المقياس للتأكد من أنه يُقيس مفهومًا واحدًا مُتجانسًا. ثبات المقياس: يُشير ثبات المقياس إلى مدى استقراره وقدرته على إعطاء نتائج مُتناسقة عند قياس نفس الظاهرة في أوقات مُختلفة أو من قبل أفراد مختلفين. يتم التأكد من ثبات مقاييس التنمر من خلال: الثبات الداخلي: التأكد من أن بنود المقياس مُرتبطة ببعضها البعض بشكل كافٍ. الثبات عبر الزمن: مقارنة نتائج المقياس عند تطبيقه على نفس الأفراد في أوقات مُختلفة. الثبات بين المقياسين: مقارنة نتائج المقياس مع مقياس آخر لقياس التنمر. لا يُقتصر التنمر على الأطفال: يمكن أن يتعرض البالغون أيضًا للتنمر في مكان العمل أو في العلاقات الشخصية. يمكن أن يكون للتنمر عواقب طويلة الأمد: قد يُعاني ضحايا التنمر من مشكلات نفسية واجتماعية حتى بعد بلوغهم سن الرشد. ليس التنمر دائمًا واضحًا: قد يكون التنمر خفيًا أو غير مباشر، مما يُصعب على الضحايا طلب المساعدة. هناك العديد من الأشياء التي يمكن القيام بها لمنع التنمر: يمكن للآباء والمعلمين والمجتمعات العمل معًا لخلق بيئة آمنة خالية من التنمر. يمكن تصنيف الأفراد المشتركين في سلوك الاستقواء إلى ثلاث فئات: السعي للقوة والسيطرة: يسعى المستقوّون إلى الشعور بالقوة والسيطرة على الآخرين، وغالبًا ما ينبع هذا الدافع من مشاعر عدم الأمان أو النقص لديهم. الحصول على الاهتمام: قد يلجأ بعض المستقوّين إلى التنمر لجذب انتباه الآخرين، سواء من خلال الخوف أو الإعجاب. التعبير عن الغضب والعدوانية: قد يكون التنمر وسيلة للتعبير عن مشاعر الغضب والعدوانية التي يكتمها المستقوّون داخلهم. العدوانية: يتميز المستقوّون بسلوكيات عدوانية، قلة التعاطف: يفتقر المستقوّون إلى القدرة على فهم مشاعر الآخرين، ولا يهتمون بتأثير سلوكهم على الضحايا. المهارات الاجتماعية الضعيفة: قد يواجه المستقوّون صعوبات في التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي، ممّا يدفعهم إلى استخدام سلوكيات التنمر. الشعور بالتفوق: يعتقد المستقوّون أنهم أفضل من الآخرين، ولديهم الحق في معاملتهم بشكل مختلف. المستقوّي المُهيمن: يتميز بالعدوانية الجسدية واللفظية، ويسعى إلى السيطرة على الآخرين من خلال الخوف. المستقوّي الاجتماعي: يستخدم السخرية والإقصاء الاجتماعي لإيذاء الضحايا. المستقوّي المُخادع: ينشر الشائعات ويخدع الآخرين لإيذاء الضحايا. قلة الثقة بالنفس: غالبًا ما يكون الضحايا ذوي ثقة بالنفس منخفضة، الخجل: قد يكون الضحايا خجولين، الحساسية: قد يكون الضحايا أكثر حساسية من غيرهم، ممّا يجعلهم يتأثرون بشكل أكبر بسلوكيات التنمر. ضعف المهارات الاجتماعية: قد يواجه الضحايا صعوبات في التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي، المظهر المختلف: قد يتعرض الضحايا للتنمر بسبب مظهرهم المختلف، النفسية: قد يعاني الضحايا من مشاعر القلق والاكتئاب وانخفاض احترام الذات. الأكاديمية: قد تؤثر مشاعر الخوف والقلق على أداء الضحايا الدراسي. الجسدية: قد يعاني الضحايا من آلام جسدية ناتجة عن الاعتداء الجسدي. الاجتماعية: قد يعاني الضحايا من صعوبات في تكوين صداقات والعلاقات الاجتماعية. الخوف من أن

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

يكونوا ضحايا: قد يتجنب المتفرّجون التدخل خوفًا من أن يصبحوا ضحايا للتنمر أنفسهم. اللامبالاة: قد لا يهتم بعض المتفرّجين بسلوكيات التنمر، الضغط الاجتماعي: قد يتعرض المتفرّجون للضغط من قبل المستقوّين للتغاضي عن سلوكيات التنمر أو المشاركة فيها. ضعف الثقة بالنفس: قد يفتقر المتفرّجون إلى الثقة بالنفس في قدرتهم على التدخل بفعالية، أو قد يخافون من عواقب التدخل. قلة المهارات الاجتماعية: قد يواجه المتفرّجون صعوبات في التواصل مع الآخرين بشكل إيجابي، الشعور بالعجز: قد يشعر المتفرّجون بأنهم عاجزون عن مساعدة الضحية، الخوف من العقاب: قد يخاف المتفرّجون من العقاب من قبل المستقوّين أو من قبل أطراف أخرى، البحث عن السلامة الشخصية: قد يُقدّم المتفرّجون سلامتهم الشخصية على سلامة الضحية، خوفًا من التعرض للتنمر أنفسهم. المتفرّج السلبي: لا يتدخل بأي شكل من الأشكال، ويشاهد سلوكيات التنمر دون فعل أي شيء. المتفرّج المُشجّع: يشجّع المستقوّين على سلوكيات التنمر من خلال الضحك أو التصفيق أو المشاركة في بعض الأحيان. المتفرّج المُعارض: يعبر عن استنكاره لسلوكيات التنمر، المُدافع: يتدخل لحماية الضحية من سلوكيات التنمر. الشعور بالذنب: قد يشعر المتفرّجون بالذنب لعدم تدخلهم لمساعدة الضحية. الخوف من العواقب: قد يخاف المتفرّجون من عواقب تدخلهم، مثل العقاب من قبل المستقوّين أو من قبل أطراف أخرى. فقدان الثقة بالنفس: قد تؤدي تجربة مشاهدة التنمر دون التدخل إلى فقدان المتفرّجين الثقة بأنفسهم. الميل إلى السلوك السلبي: قد يُصبح المتفرّجون أكثر عرضة للسلوكيات السلبية، أسباب سلوك التنمر بشكل عام: صفات الضحية: قد يكون للضحية سمات أو خصائص تجعلها أكثر عرضة للتنمر، أو قلة الثقة بالنفس، أو الاختلاف في المظهر أو السلوك. صفات المتنمر: قد يعاني المتنمر من مشكلات نفسية أو سلوكية، أو الرغبة في السيطرة على الآخرين، أساليب التربية: قد تلعب أساليب التربية القاسية أو المتساهلة دورًا في تنمية سلوك التنمر لدى الأطفال. العنف الأسري: قد يتعرض الأطفال الذين يشهدون أو يتعرضون للعنف الأسري إلى أنماط سلوكية عدوانية، مما يجعلهم أكثر عرضة للتنمر أو ممارسته. قلة التواصل: قد يؤدي قلة التواصل بين الوالدين والأطفال إلى شعور الأطفال بالوحدة وعدم الأمان، بيئة المدرسة: قد تكون بيئة المدرسة غير آمنة أو داعمة، مما يخلق مناخًا يسمح بسلوك التنمر. قلة الإشراف: قد يؤدي قلة الإشراف من قبل المعلمين أو الموظفين الآخرين في المدرسة إلى ازدياد حالات التنمر. ثقافة المدرسة: قد تُشجع ثقافة المدرسة على القوة البدنية أو السلوك العدواني، مما يجعل التنمر سلوكًا مقبولًا. ثقافة العنف: قد تُشجع ثقافة العنف في المجتمع على سلوك التنمر، حيث يرى الأطفال أن العنف هو وسيلة لحل المشكلات. التمييز: قد يتعرض الأطفال للتنمر بسبب عرقهم أو دينهم أو جنسهم أو ميولهم الجنسية أو أي اختلافات أخرى. قلة الوعي: قد يكون هناك قلة وعي في المجتمع بمخاطر التنمر وآثاره السلبية على الضحايا والمتنمرين على حدٍ سواء. أسباب سلوك التنمر من وجهة نظر مدارس علم النفس المختلفة: النظرية السلوكية: تُركز هذه النظرية على دور التعلم بالملاحظة والتقليد في سلوك التنمر. فالأطفال يتعلمون سلوك التنمر من خلال ملاحظة الآخرين، النظرية النفسية التحليلية: تُركز هذه النظرية على دور الصراعات النفسية الداخلية في سلوك التنمر. فالمتنمر قد يلجأ إلى التنمر كطريقة للتعبير عن مشاعر الغضب أو العدوانية أو الشعور بالنقص. النظرية المعرفية: تُركز هذه النظرية على دور الأفكار والمعتقدات في سلوك التنمر. فالمتنمر قد يكون لديه أفكار ومعتقدات مشوهة عن نفسه أو عن الآخرين، النظرية الاجتماعية: تُركز هذه النظرية على دور التفاعلات الاجتماعية في سلوك التنمر. فالمتنمر قد يلجأ إلى التنمر للحصول على القبول الاجتماعي أو الشعور بالانتماء أو السيطرة على الآخرين. 1. الدراسات التي تناولت التنمر: تعريف التنمر: تنوعت تعريفات التنمر في الدراسات، إلا أنها اتفقت على أنه سلوك عدواني متعمد يتكرر بمرور الوقت، ويتضمن إلحاق الأذى الجسدي أو النفسي بالضحية من قبل شخص أو مجموعة من الأشخاص. والتنمر الإلكتروني. خصائص المتنمرين والضحايا: ركزت الدراسات على خصائص المتنمرين والضحايا، حيث وجدت أن المتنمرين يتميزون بالعدوانية وقلة التعاطف والشعور بالتفوق، بينما يتميز الضحايا بقلة الثقة بالنفس والخجل وضعف المهارات الاجتماعية. عوامل الخطر للتنمر: حددت الدراسات عوامل خطر متعددة للتنمر، تشمل العوامل الشخصية والسرية والعائلية والمجتمعية. 2. الدراسات التي تناولت برامج إرشادية وعلاجية للتنمر: أهداف برامج التوعية والوقاية من التنمر: تهدف هذه البرامج إلى نشر الوعي حول ظاهرة التنمر، وتعزيز مهارات التعامل معها لدى الطلاب، وخلق بيئة مدرسية آمنة خالية من التنمر. مكونات برامج التوعية والوقاية من التنمر: تتضمن هذه البرامج عادةً برامج تدريبية للطلاب والمعلمين وأولياء الأمور، بالإضافة إلى حملات توعية ونشاطات تفاعلية. فعالية برامج التوعية والوقاية من التنمر: أظهرت الدراسات أن برامج التوعية والوقاية من التنمر فعّالة في الحد من سلوكيات التنمر وتحسين الصحة النفسية للطلاب. 3. ملخص دراسة بعنوان «أشكال سلوك الاستقواء السائدة لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا » في مدارس البادية الشمالية الأردنية: هدف الدراسة: هدفت الدراسة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

إلى التعرف على أشكال سلوك الاستقواء السائدة لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس البادية الشمالية الأردنية. منهجية الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق استمارة على عينة من 400 طالب وطالبة. نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن أشكال سلوك الاستقواء السائدة لدى عينة الدراسة هي: الاستقواء اللفظي: شمل السخرية والشتائم والتهديد. الاستقواء الجسدي: شمل الضرب والركل والدفع. الاستقواء الاجتماعي: شمل الإقصاء من الأنشطة الاجتماعية ونشر الشائعات. مناقشة النتائج: أكدت الدراسة على أهمية التوعية بظاهرة التنمر وطرق الوقاية منه، بالإضافة إلى ضرورة توفير برامج إرشادية وعلاجية للطلاب المتنمرين والضحايا. البرامج الإرشادية للمتنمرين: تُشكل البرامج الإرشادية للمتنمرين حجر الأساس في جهود مكافحة التنمر، فهي تُمثل فرصة حقيقية لإحداث تغيير إيجابي في سلوكياتهم ودوافعهم. تهدف هذه البرامج إلى مساعدة المتنمرين على: فهم سلوكيات التنمر: من خلال تحليل دوافعهم وأسباب سلوكهم، وتحديد العوامل التي تُحفزهم على التنمر. تطوير مهارات التعاطف: ليتمكنوا من فهم مشاعر الآخرين واحتياجاتهم، وتقدير وجهة نظرهم. تعلم مهارات التواصل الفعّال: للتعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بطريقة إيجابية وبناءة، بدلاً من اللجوء إلى التنمر. تطوير مهارات حلّ المشكلات: ليتمكنوا من حلّ النزاعات مع الآخرين بطريقة سلمية، تعزيز السلوكيات الإيجابية: من خلال تشجيعهم على تبني سلوكيات بديلة عن سلوكيات التنمر، مثل التعاون والاحترام والمسؤولية. يُدرك هذا الفصل أهمية مراعاة خصائص ومطالب مرحلتي الطفولة والمراهقة عند تصميم البرامج الإرشادية، فهم في هاتين المرحلتين يمرّون بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية هائلة تُؤثر على سلوكياتهم وتفاعلهم مع العالم من حولهم. مرحلة الطفولة: النمو الجسدي: يتميز الأطفال في هذه المرحلة بنموهم الجسدي السريع، مما يجعلهم أكثر عرضة للتغيرات الجسدية والنفسية، ويُؤثر على ثقتهم بأنفسهم. النمو المعرفي: يزداد نمو مهارات التفكير والتعلّم لدى الأطفال في هذه المرحلة، النمو الاجتماعي: يتطور سلوك الأطفال الاجتماعي في هذه المرحلة، مرحلة المراهقة: التغيرات الجسدية: يمرّ المراهقون بتغيرات جسدية كبيرة، مثل البلوغ، مما قد يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ومزاجهم. التغيرات النفسية: يبدأ المراهقون بتطوير هويتهم الذاتية، ويسعون إلى الاستقلالية عن عائلاتهم، ويُصبحون أكثر حساسية لآراء الآخرين. التغيرات الاجتماعية: يزداد اهتمام المراهقين بالعلاقات الاجتماعية، ويُصبحون أكثر عرضة للضغط الاجتماعي. برنامج الإرشاد الجمعي العقلاني الانفعالي السلوكي لتخفيض سلوك الاستقواء: محتوى البرنامج: مدة كل جلسة 45 دقيقة. 1. مرحلة البدء: مراجعة القواعد الأساسية للمجموعة. ممارسة نشاط تفاعلي لتعزيز التعاون والمشاركة. 2. مرحلة الاستكشاف: عرض قصة أو موقف يتعلق بسلوك الاستقواء. مع التركيز على مشاعر الشخصيات وسلوكياتها. مثل الأفكار التلقائية، والمعتقدات الأساسية، والسلوكيات. مساعدة الطلاب على تحديد الأفكار التلقائية والمعتقدات الأساسية التي تؤدي إلى سلوك الاستقواء. وتحديد الأفكار غير العقلانية أو غير المفيدة. مساعدة الطلاب على استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية أكثر فائدة. 4. مرحلة التطبيق: مساعدة الطلاب على تطبيق مهاراتهم في إعادة الهيكلة على المواقف المُمثلة. تشجيع الطلاب على ممارسة مهاراتهم في إعادة الهيكلة في حياتهم اليومية. فعالية البرنامج:

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي