

The Predictive Ability of emotional suppression and the family cohesion in psychological vulnerability among adolescent female students who are victims of bullying

القدرة التنبؤية للقمع الانفعالي والتماسك الأسري في الهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر

Islam Al-Zoubi^{1*}, Hussein Al-Sharah¹.

¹The University of Jordan, Amman, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 26 Sep 2021

Accepted 14 Nov 2021

Published 01 Jul 2023

*Corresponding author:

The University of Jordan, Amman, Jordan.

Email: eslammelmzoubi@yahoo.com.

Abstract

This study aimed at identifying the level of psychological vulnerability, emotional suppression and the family cohesion among adolescent female students who were victims of bullying in Jordan. Also, the capability of family cohesion and emotional suppression in predicting the psychological vulnerability, to achieve the objectives of the study, an accessible sample of students was selected, consisting of (95) female adolescent female students who are victims of bullying. The results showed that the mean scores of the psychological vulnerability, emotional suppression and family cohesion were moderate. Also, the results indicated that there is a predictive ability for emotional suppression with psychological vulnerability, while family cohesion did not predict psychological vulnerability. The results also found that there were no statistically significant differences in psychological vulnerability due to the level of parental education, and the study recommended the need to pay attention to the category of adolescent girls who are victims of bullying, and to conduct family awareness programs on the needs of adolescent girls and to implement programs to increase their rehabilitation and ability to cope.

Key words: Bullying Victims, Emotional Suppression, Family Cohesion, Psychological Vulnerability.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الهشاشة النفسية والقمع الانفعالي والتماسك الأسري لدى الطالبات المراهقات من ضحايا التنمر في الأردن، وكذلك التنبؤ بالهشاشة النفسية من خلال عوامل القمع الانفعالي والتماسك الأسري، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة متبصرة من الطالبات مكونة من (٩٥) طالبة من الطالبات المراهقات ضحايا التنمر، وأظهرت النتائج أن مستوى الهشاشة النفسية والقمع الانفعالي والتماسك الأسري كان متوسطاً، كذلك أشارت النتائج إلى وجود قدرة تنبؤية للقمع الانفعالي بالهشاشة النفسية بينما لم يتنبأ التماسك الأسري بالهشاشة النفسية، وتوصلت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الهشاشة النفسية تعزى لمستوى تعليم الوالدين، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بفئة المراهقات ضحايا التنمر، وعمل برامج توعية أسرية بحاجات الفتيات المراهقات وعمل

١. المقدمة

١.١ الإطار النظري والدراسات السابقة

مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الفرد، حيث تمتاز بكثرة التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وهذا قد يعرض المراهقين والمراهقات للعديد من المشاكل الحياتية في جميع المجالات والبيئات سواء أكانت أسرية أم مدرسية أم اجتماعية، ولكون هذه الفئة شديدة الحساسية؛ فهي تحتاج إلى جهد إضافي لتقديم الدعم والمساندة لمساعدتها على تخطي أزماتها ومشاكلها التي يتعرضون لها.

وبما أن البيئة المدرسية البنية الثانية بعد البنية الأسرية التي تُسهم في بناء وتكوين شخصية الأفراد في جميع مراحل حياتهم؛ فلا بد من الوقوف على المشاكل التي قد يتعرض لها المراهقون ذكوراً وإناث في المدرسة، ومنها مشكلة التنمر، فقد انتشرت هذه المشكلة بشكل كبير في عصر التكنولوجيا والعولمة، وهذا يستدعي الاهتمام بهذه المشكلة (الصباحين والقضاة، ٢٠١٣).

يعرف ألويس (Gredler, 2003; Olweus, 1993) التنمر المدرسي بأنه "أفعال سلبية مُتعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، ويتم ذلك بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون بالكلمات كالسب والشتم، أو بالاحتكاك الجسدي بالضرب، أو بالإيذاءات والإشارات غير اللائقة، ويُقصد من ذلك عزل الفرد عن مجموعته ورفض الاستجابة لرغباته".

يكتسب الفرد سلوك التنمر من بيئته التي يعيش بها، ويؤدي إلى نتائج سلبية على المتنمر والضحية والأهل والمدرسة، حيث يُمارس طرف قوي وهو المتنمر أذى جسدياً ولفظياً واجتماعياً ونفسياً نحو فرد أضعف منه في القدرات وهو ما يُسمى بالضحية (الدسوقي، ٢٠١٦). فقد أشار (الصباحين والقضاة، ٢٠١٣) أن سلوك التنمر متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد والتي تبدأ بالأسرة، فاتخاذ نمط تنشئة خاطئ كالنمط المسيطر والمتساهل يهيئ الطفل في البيت لأن يصبح ضحية للتنمر، ومن العوامل الأسرية الأخرى المؤثرة هي: ضعف المهارات الاجتماعية وعدم دفاع الأفراد عن أنفسهم من البيت، وعدم وجود تماسك أسري وهذا قد يجعل المراهق ضعيفاً هشاً أكثر عرضة للخطر ويكون بحاجة إلى تدخل علاجي.

التنمر ليس مشكلة ذكورية فقط وإنما تنتشر بين الإناث وإن كانت أقل انتشاراً بالمقارنة مع انتشارها بين الذكور (أبو الديار، ٢٠١١). فالكلمات والسلوكيات المتطرفة تؤذي الآلاف من الفتيات المراهقات اللواتي يقعن ضحية للتنمر، فقد تواجه الفتاة ضحية التنمر أشكال مختلفة من التنمر مثل: إرسال رسائل تهديدية فورية، أو رسائل البريد الإلكتروني عبر الإنترنت، أو إبداء تعليقات قاسية، أو النميمة أو استبعاد من مجموعات محددة أو الإيذاء الجسدي (Rayle, et al., 2007).

وعادةً ما تكون ردود فعل الفتيان أعلى بمرتين أو ثلاث مرات من ردود فعل الفتيات، ومع ذلك؛ فمن المرجح أن تتعرض الفتيات في التنمر، وبالتالي يمكن الكشف عن التنمر من قبل الفتيان بسهولة أكبر من التنمر من قبل الفتيات، وعلى الأغلب فإن الفتيات يتعايشن مع التنمر الجسدي واللفظي أكثر من الذكور (Hamburger, et al., 2011).

يتصف ضحايا التنمر بأن لديهم تقدير ذات منخفض ويُطورون إحساساً بالفشل وفقدان الثقة بالنفس (القحطاني، ٢٠١٢).

كما أن التنمر لا يلحق الضرر على المستوى التعليمي فقط وإنما يجعل الضحية مرفوضة وغير مرغوبة، إضافة إلى خلق شعور بالخوف والنبذ، والانسحاب والاعتمادية على الغير (محمد، ٢٠١٤). كذلك يؤدي التنمر إلى العزلة الاجتماعية لدى ضحايا التنمر وينخفض تحصيلهم الدراسي، ولديهم عدد أقل من الأصدقاء وضعف في مهارات التواصل مع الآخرين، كما تظهر عليهم أعراض نفسية كالقلق والتوتر والبؤس والانسحاب والاكتئاب وأعراض الغضب، كما أن ضحايا التنمر يكونون أقل شعبية من الآخرين، ويقضون وقتاً طويلاً لوحدهم، ويعيشون في بيئات قاسية، وقد يواجهون مشكلات بدنية صحية (مرقة، ٢٠١٣). كما أنهم يصبحون مستسلمون، ومذعنون ولديهم ضعف في الشخصية وانهزامها وضعف الثقة بالنفس، والوحدة والانعزال (بدران، ٢٠٢٠).

كما يحاول أصدقاء الشخص الضحية تجنبه، وعدم مرافقته لأنهم مستسلمين للمتطرفين، و متمسكون بأفكار سلبية عن الذات وتشاؤم مفرط (مؤسسة الباحث، ٢٠١٩)، وقد يصابون بتشتت في الانتباه وضعف التركيز، وفقدان الشهية، ومشاكل في النوم وكثرة الكوابيس، كما أن ضحايا التنمر لديهم مستوى أعلى لخطر الاكتئاب والقلق وأفكار ومحاولات انتحارية والذي قد يستمر للبلوغ (الصبيحين والقضاة، ٢٠١٣).

فعلى الرغم من تقديم جهود مختلفة لمنع التنمر داخل المدارس مثل خلق بيئة سليمة داخل المدرسة إلا أن الإحصائيات المقلقة توضح أن التنمر لا يزال يحدث ويعيق التطور الشخصي والاجتماعي والأكاديمي للمراهقات، ومهما تم تقديم برامج وقائية ضد التنمر؛ فإن تدخلات التنمر في المدارس يجب أن تكون بناءة أكثر للمراهقات اللاتي يتعرضن للتنمر (Rayle et al., 2007).

القمع الانفعالي Emotional Suppression

تُعد الانفعالات والعواطف جزءاً رئيسياً وهاماً من البناء النفسي للفرد، ولهذا فإن إدراكها والتعبير عنها ضروري لاستيعاب هذه العواطف والتخفيف من الآثار المترتبة عليها، فالإنسان السوي قادر على التعبير عن انفعالاته وضبطها (خداوي وحادار، ٢٠١٧).

عرف باتلر وإقلفوف (Butler & Egloff, 2003) القمع الانفعالي بأنه: تثبيط التعبيرات الانفعالية. وبالتالي فإن القمع يُشير إلى عملية غير واعية يتم بها استبعاد جوانب غير مرغوب بها في الوعي، كما أن هذا التثبيط نشط ومستهلك للطاقة (Schwartz & Kline, 1995). وقد عرفه (خداوي وحادار، ٢٠١٧) بأنه عدم تعبير الفرد عن انفعالاته، والعمل على كتمانها وتجاهلها، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث العديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية.

وينظر البعض إلى أن القمع الانفعالي وسيلة يتم استخدامها كمحاولة للسيطرة على الأثر السلبي للموقف، وهذا قد يعطي شعور بالراحة قصير الأمد من الانفعالات المزعجة والسلبية للشخص والتخلص الفوري من مواجهة الموقف، لكن الاستخدام المتكرر للقمع والتعود عليه يؤدي بالفرد إلى نتائج سلبية ومدمرة على الناحية والجسدية والانفعالية والنفسية (قلندر وعباس، ٢٠١٧).

وفي المقابل فإن الفرد الذي يسيطر على انفعالاته يستطيع تقبل مشاعره وانفعالاته السارة وغير السارة وإدارتها بشكل ذاتي دون كبته (كمال، ٢٠١٧).

لما لميكانيزمات الدفاع من أهمية فقد ازداد اهتمام الباحثين بدراساتها ومعرفة تأثيراتها على حياة الفرد، فعلى الرغم من أنها تساعد على فهم التوظيف النفسي للفرد إلا أنها صلبة وغير فعالة وغير متكيفة مع الواقع الداخلي والخارجي للفرد، وقد يكون لها نمط واحد وهذا بدوره يجعل الوضع النفسي مختل وغير سليم، ولعل أهم هذه الميكانيزمات هو القمع الانفعالي (زين العابدين، ٢٠٠٨).

وقد اتفقت عدد من النظريات أن هناك أنماط من الأفراد يصحبون غير قادرين على السيطرة على مشاعرهم وتصرفاتهم عند وقوعهم في مشكلة معينة، وبالتالي قد يكونون غير قادرين على ضبط القوة الانفعالية لديهم للتصرف بشكل أكثر لطفاً ولباقة؛ ولهذا يقومون بإخفائها وعدم التعبير عنها مما يشعرهم بأنهم استطاعوا السيطرة عليها ومع ذلك فإنه لا يمكن الاستعانة بالقمع الانفعالي كأسلوب حياة للفرد، فالتعبير الانفعالي هو أفضل طريقة للتعامل مع المواقف بدلاً من كبح المشاعر (سلمان، ٢٠٢٠).

أشار روبرت ولفنسون (Robert & Levenson, 1993) إلى أن عدد من الدراسات أكدت وجود علاقة متينة بين العاطفة والصحة، حيث أفادت أن الناس الذين يكتمون ويقمعون مشاعرهم بكثرة هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بالمقارنة مع الآخرين الذين يعبرون عن مشاعرهم ومنها أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، كما تم اقتراح أن القمع الانفعالي أيضاً مرتبط بظهور السرطان وتطوره.

كما أن عملية خنق الانفعالات تكون مرتبطة باستخدام استراتيجيات غير تكيفية ومن أهم هذه الإستراتيجيات هو القمع الانفعالي؛ نظراً لما تسببه من مخاطر صحية ونفسية على الفرد، فاستخدام هذه الإستراتيجية مرتبط بتجنب التأثير السلبي التي تثيره الأفكار والمشاعر والذكريات السلبية (قويدر، ٢٠١٤).

ومع الوقت ينشأ عن كف وقمع الفرد لانفعالاته ومشاعره التلقائية قواعد داخلية جامدة ومخططات معرفية غير تكيفية وتوقعات مبالغ فيها وكبت مشاعره ودوافعه على حساب صحته وسعادته وراحته، ونتيجة لذلك ينشأ عدد من المخططات منها:

- السلبية والتشاؤم: ينشأ هذا المخطط لدى الأفراد الذين يركزون على الجوانب السلبية من الحياة كالفقدان والألم، والذين يقللون من تركيزهم على الجوانب الإيجابية والتفاؤلية.
 - الكف العاطفي: وينشأ عن التضيق المبالغ فيه على المشاعر، وتجنب مواجهة الآخرين خشية الشعور بالخجل أو تجنب فقد الفرد السيطرة على مشاعره مثل كف الغضب أو العدوان، وأيضاً قمع الدوافع الإيجابية كالتعبير عن السعادة أو اللعب
 - صرامة المعايير أو الحساسية للنقد: هذا المخطط ينشأ لدى الأفراد الذين لديهم ميل مبالغ فيه للوصول للأعلى، ويكافح من أجل تجنب النقد، يفقد الشعور بالراحة وهو شديد النقد لذاته وللآخرين.
 - العقابية: ينشأ هذا المخطط لدى الأفراد الذين يعتقدون أن الناس يجب عقابهم بشدة على أخطاءهم، ويميل هؤلاء الأشخاص إلى سرعة الغضب وعدم مسامحة الآخرين وعدم الصبر (عبد العزيز، ٢٠١٧).
- ويمكن القول إن القمع الانفعالي ينشأ من عوامل متعددة تكون بدايتها التعامل داخل الأسرة، أي أن الأسرة قد تكون هي البداية الأولى لتكون القمع الانفعالي.

التماسك الأسري Family Cohesion

تعتبر الأسرة هي البنية الأساسية التي تشكل المجتمعات سواء كانت المجتمعات القديمة أو الحديثة، ومن خلالها تُبنى وتتشكل شخصية الأبناء، ومن أهم العوامل التي تساهم في البناء الأسري هو التماسك الأسري. * فالتماسك الأسري هو وجود مستوى ترابط وانجذاب قوي بين أفراد الأسرة وبالأخص بين الزوجين (بن علو، ٢٠١٤).

ويُعرف عسيري (٢٠١٥) التماسك الأسري بأنه: "الروابط العاطفية بين أفراد الأسرة تجاه بعضهم البعض وقدرة أفراد الأسرة على الانسجام معاً وإحساسهم بالسعادة والراحة في نطاق الحياة الأسرية، وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والتي تتسم بالحب والعطاء من ناحية والعمل المنتج من ناحية أخرى".

وبينت دراسة غاشي وآخرون (Gashi, et al., 2018) أن أطفال الأسرة المتماسكة أكثر تفوقاً دراسياً بالمقارنة مع الأطفال الذين يفتقرون إلى التماسك الأسري، كما أنه كلما ارتفعت قيم التماسك الأسري زادت التنشئة الاجتماعية الإيجابية بين أفراد الأسرة.

كما ارتبط التماسك الأسري بشكل إيجابي مع احترام الذات، ويخفف من التأثير السلبي للصراع بين الوالدين والأبناء وبالأخص المراهقين، فقد أشارت دراسة لي وورنر (Li & Warner, 2015) إلى وجود علاقة قوية بين التماسك الأسري وعدد من سلوكيات المراهقين، فعلى سبيل المثال يقلل التماسك الأسري من مخاطر اضطرابات السلوك لدى المراهقين.

ويتأثر تماسك الأسرة بالأسلوب الذي تتبعه في إدارة وحل مشكلاتها وتعاملها مع أي تغيير أو ظرف جديد، لذلك نرى أن هناك أسر تتحد وتتماسك مع التغيرات الجديدة وأخرى تنقسم وتتفكك (باعمر، ٢٠١٣). ويشير عبد الكريم (٢٠١٤) وتوركوديجان وآخرون (Turkdogan, et al., 2018) إلى أن هناك عدد من مكونات التماسك الأسري هي:

- التعاطف: وتُشير إلى الارتباط العاطفي النفسي بين أفراد الأسرة، وقدرة كل فرد في الأسرة على فهم الآخرين والإحساس بهم.
- التعاون: ويشير إلى التفاعل الإيجابي المتبادل، وتعاون الآباء والأبناء بتوزيع مسؤوليات لكل فرد لتحقيق العدالة.
- التواصل: ويتحدد بمهارات الاتصال الإيجابية مثل الاستماع، وعدم المقاطعة في الحديث والاهتمام بالموضوع الذي تتم مناقشته.
- المرونة الأسرية: وتتحدد في جودة التنظيم والقيادة وعلاقات الأدوار وقواعد العلاقات والمفاوضات داخل الأسرة.

ركزت العديد من الدراسات الحالية على العوامل البيئية التي تجعل المراهقين يخوضون مخاطر عديدة تجعلهم يُظهرون مشاكل وسلوكيات مضطربة كالسلوكيات التي توجه للداخل كالانسحاب والقلق والاكتئاب، والسلوكيات الموجهة للخارج كالعدوان والسلوك المعادي للمجتمع.

لذلك كان لا بد من الاهتمام بمشاكل الطلبة من منظور أسري وفهم العلاقات الأسرية التي تؤثر على الأبناء (علاء الدين والعلي، ٢٠١٤).

ويمكن القول إن الأسرة المتماسكة تساعد أفرادها وخاصة الأبناء على التعبير عن انفعالاتهم، وتظهر التعاطف مع هذه الانفعالات، ولا يلجأ فيها الأفراد وخاصة الأبناء إلى قمع انفعالاتهم، وهذا بالتالي يساعد الفرد في هذه الأسرة على النمو السليم، وتكوين شخصية قادرة على مواجهة مواقف الحياة.

الهشاشة النفسية Psychological Vulnerability

نتيجة لعدة عوامل وظروف يمر بها الإنسان قد تجعله يفقد الشعور بثقته وقدرته وامكاناته على حل المشكلات التي تواجهه وتدفعه إلى الاعتماد على الآخرين، ويظهر ضعفاً في التعامل مع متغيرات الحياة ، وهذا قد يجعله عرضة للمشاعر السلبية والأزمات النفسية (الحداد، ٢٠١٩).

ويُعرف ساتيكي (Satici, 2016) الهشاشة النفسية بأنها الأبنية المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر عرضةً للتوتر والضغط ، كما توصف بأنها نمط *من المعتقدات المعرفية التي تعكس الاعتمادية على المصادر الخارجية لتأكيد قيمة الفرد بذاته.

وقد تم تعريف الهشاشة النفسية على أنها الدرجة التي يمكن أن يتفاعل فيها الفرد بشكل سلبي أثناء وقوع حدث خطير (Proag, 2014). فالهشاشة النفسية هي تحيز معرفي أو اعتقاد خاطئ أو نمط تفكير يعرض الفرد لمشاكل نفسية، فبعد تعرض الفرد لتجربة المراهقة يشكل الضعف الإدراكي استجابة غير قادرة على التكيف لديه مما يزيد من احتمالية حدوث اضطراب نفسي لدى الفرد. (Davis, 2020)

إن إحدى تفسيرات نشوء هشاشة نفسية لدى الأبناء تعود إلى الإفراط في مراقبة الأبناء وحمايتهم مما يجعلهم أكثر حساسية وقابلية للانحياز عند تعرضهم للصعوبات والمشاكل، فهذا التدخل الزائد يحرم الطفل من تراكم خبراته الذاتية تجاه نفسه والآخرين ويقلل من قدرتهم على مواجهة المشكلات، فيضطر الأهل للتدخل في كل شؤون الأبناء ومحاولتهم إجبار الآخرين على قبول أبنائهم، كما أن الإهمال الوالدي يجعل من الأبناء شديدي الحساسية والنقد ويجعل مناعتهم النفسية هشة وشخصياتهم ضعيفة وحساسة (ماي، ٢٠٢٠). إن الشباب أو الفتيات الذين ينمون في حياة خالية من المسؤوليات وإرادتهم ضعيفة لا يستطيعون مجاهدة أنفسهم؛ وذلك لأن تربيته كانت مشوهة، ونلاحظ أن هؤلاء يُظهرون الضعف أمام أي حالة حزن أو صراع، وهمهم الوحيد هو العيش في حياة مستقرة بدون صراعات ولا صدمات ولا مواجهة (عرفة، ٢٠٢٠).

إن تعرض الأطفال والمراهقين للتهديد النفسي نتيجة الحرمان والتعلق غير الآمن منذ الصغر يجعلهم يطورون سلوكيات غير تكيفية لبناء ذواتهم والتي تجعل من شخصيتهم هشة وضعيفة وغير قادرة على مواجهة المواقف الضاغطة وهذا بدوره قد يُطور اضطرابات نفسية (الحداد، ٢٠١٩).

كما أن مواقع التواصل الاجتماعي وانشغال المراهقين والمراهقات باللعب وقضاء معظم الوقت على الأجهزة الذكية تقلل من قدرتهم على التواصل المباشر والتعامل مع الآخرين، وتؤثر على تقديرهم لذواتهم وتشويه صورة الجسد وبالأخص للفتيات اللواتي ينظرن إلى أنفسهن وجسدهن بصورة سلبية والذي يُشعرهن بالسلبية والدونية (ماي، ٢٠٢٠).

فالشخص الهش نفسياً يعتمد على شخص آخر يمدّه بالقوة والصلابة النفسية التي تمنحه القدرة على المواصلّة، وبذلك يعوض الضعف الموجود في شخصيته، كما أن مخاطر الهشاشة النفسية تتضح في عدم قدرة الإنسان على الاعتماد على ذاته بشكل كبير، وانصهار شخصيته في شخصية الفرد الآخر الذي يعتمد عليه ويولي احتياجاته (الحداد، ٢٠١٩).

إن التعرض المستمر والمتواصل للتنمر لا يؤدي فقط إلى تأثيرات قصيرة المدى، بل له تأثيرات سلبية طويلة المدى، وهذا يجعل شخصية الضحية ضعيفة ومستسلمة كما يجعلها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، ويترك عواقب وخيمة كالتمسك بأفكار سلبية تشاؤمية، وتضخيم المشكلات والقلق الاجتماعي والعزلة والرغبة في الانتحار (بوقردان ولهوازي، ٢٠١٨).

لهذا فإنه من الضروري تدريب المراهقين على الصلابة النفسية لما لها من فوائد تتعلق بتحسين الصحة النفسية والذهنية والأداء الإدراكي المعرفي، ويساعد الفرد في الحفاظ على الهدوء الداخلي في المواقف الصعبة، كما تساعد الفرد على أن ينظر إلى الحياة على أنها مليئة بالتحديات لا المشاكل، وتساعد على الاستقرار في مواجهة الأزمات، كما أن اكتساب الصلابة تساعد الفرد على أخذ العبرة من الإخفاقات واعتبارها فرص للتعلم (عرفة، ٢٠٢٠).

على الرغم من شيوع الدراسات التي أجريت على التنمر؛ إلا أنه حسب علم الباحثة هناك افتقار في الدراسات العربية التي تتناول فئة الفتيات المراهقات من ضحايا التنمر وتأثير التنمر عليهن. أجرى ثوالا وآخرون (Thwala, et al., 2018) بدراسة هدفت إلى معرفة كيف تساهم بعض خصائص شخصيات الفتيات المراهقات إلى تعرضن للتنمر، وقد تكونت العينة من (٢٤) فتاة من ثلاث مدارس في سوازيلاند، وأظهرت النتائج أن خاصيتي تدني احترام الذات والشعور بالوحدة هما الخاصيتان الرئيسيتان اللتان تجعلان الفتيات أكثر عرضة للتنمر.

وأيضاً قام ثوالا وآخرون (Thwala, et al., 2018) بدراسة هدفت إلى تحديد ما إذا كان هناك خصائص فردية تجعل الفتيات المراهقات أكثر عرضة للتنمر، وتكونت العينة من (٢٣٥) فتاة، وأظهرت النتائج أن تدني احترام الذات، والوحدة، والخصائص الجسدية المتميزة التي يمكن ملاحظتها هن أكثر السمات التي تجعل الفتيات أكثر عرضة للتنمر، كما بينت النتائج أيضاً أن خاصية وجود آباء مفرطين في الحماية للأبناء من الخصائص الشخصية التي تسببت في التنمر ضد الفتيات.

كما أجرى جعيج (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى استكشاف واقع ضحايا التنمر من تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، وقد تكونت العينة من (٢٥٤) تلميذاً وتلميذة في الجزائر، وقد بينت النتائج إلى أن انتشار التعرض للتنمر كان ضعيفاً، وأن الفروق في التعرض للتنمر باختلاف الجنس ليس له دلالة إحصائية.

وأجريا (قلندر وعباس، ٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف إلى القمع الانفعالي والضغط النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، والتعرف إلى علاقة القمع الانفعالي بالضغط النفسي، وقد تكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من الجامعة، وبينت النتائج أن مستوى القمع الانفعالي لدى الطلبة أقل من المتوسط، وبمستوى عال من الضغوط النفسية، وبينت أيضاً وجود علاقة طردية إيجابية بين القمع الانفعالي والضغط النفسي.

كما هدفت دراسة ساتيكي (Satıcı, 2016) إلى تفحص مدى توسط الشعور بالأمل بين الهشاشة والمرونة النفسية من جهة وبين الرفاهية الذاتية من جهة أخرى، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٣٢) طالباً جامعياً (١٩٥ من الإناث و ١٣٧ من الذكور) من جامعتين فيتركيا، وقد بينت النتائج أن الشعور بالأمل قد توسط بشكل كامل في تأثير المرونة على الرفاهية الذاتية، وأن الأمل توسط جزئياً في تأثير الهشاشة النفسية على الرفاهية الذاتية، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق واضحة بين الهشاشة النفسية والمرونة النفسية من خلال الشعور بالأمل.

وقام تشوتشو وثوالا (Tshtsho & Thwala, 2015) بدراسة هدفت إلى التحقيق في الخصائص التي تجعل الفتيات المراهقات عرضة للتنمر في المدارس الثانوية في منطقة مانزيني في سوازيلاند، وقد تكونت العينة من (٢٤) فتاة مراهقة تتراوح أعمارهن من ١٣-١٩ عاماً، وأشارت النتائج إلى أن الفتيات المراهقات يتعرضن للتنمر من أقرانهن، ونتيجة لذلك فقد ظهر على الضحايا انخفاض كبير في الأداء المدرسي.

وأجرى يويسل (Uysal, 201٥) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة الكفاءة الاجتماعية بالهشاشة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٥٩) طالباً جامعياً في تركيا، منهم (١٤٧) إناث و (١١٢) من الذكور، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الكفاءة الاجتماعية والهشاشة النفسية.

وأجرتا كل من جوستينا وويو (Gustina & Wibowo, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة أثر الجنس وعدد الأصدقاء في التنمر بين المراهقين في المدرسة الإعدادية في مدينة يوجياكارتا في اندونيسيا، وقد تكونت العينة من (٢٥٠) مراهقاً ومراهقة، تراوحت أعمارهم من ١٣-١٥، وأشارت النتائج إلى أن الذكور ينخرطون أكثر في التنمر من الإناث سواء أكانوا متنمرين أو ضحايا، وأيضاً أشارت النتائج إلى أن الصداقة الجيدة تحد من وقوع المراهقين ضحايا للتنمر.

وأجرت قويدر (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين استراتيجية القمع الانفعالي بالأسى النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وقد تكونت العينة من (٣٥٨) طالباً من جامعة البليدة في الجزائر، وقد بينت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين استراتيجية القمع الانفعالي والأسى النفسي، وبالتالي كلما زاد استخدام الفرد للقمع قل شعوره بالأسى.

وأجرى واك وشيو (Wolke & Shew, 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على العوامل الأسرية المساهمة بالوقوع ضحايا للتنمر، وقد تكونت العينة من (٢١٦٣) طالباً تراوحت أعمارهم بين ١٠ - ١٥ عاماً، وأشارت النتائج إلى وجود عدد من العوامل الأسرية التي ساهمت في وقوع المراهق والمراهقة ضحية للتنمر منها: وجود علاقة سلبية بين الآباء والأبناء، ومشاركة أقل من الوالدين والتعرض للحرمان والعقاب من المنزل.

وقام كل من اوزر وآخرون (Ozer, et al., 2011) بدراسة هدفت إلى دراسة الفروق بين الذكور والإناث في ممارسة التنمر، وقد تكونت العينة من (٧٢١) ذكوراً وإناث من طلاب المرحلة الإعدادية من مدينة إزمير في تركيا، وأشارت النتائج إلى أن أغلب ضحايا التنمر من الإناث، كما أن الإناث أقل انخراطاً بالتنمر بالمقارنة مع الذكور.

كما قام فلين وآخرون (Flynn, et al., 2010) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين القمع الانفعالي وأعراض الاكتئاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٨) من الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم من ١٧ - ٢٤، وأشارت النتائج إلى أن الرجال يقيمون المشاعر بشكل أكثر من الإناث ولكن الإناث تعاني من أعراض الاكتئاب بشكل أكبر.

أجرى اوندرو ويورتال (Onder & Yurtal, 2008) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الخصائص العائلية للمتمنرين والضحايا، وقد تكونت العينة من (٢٧٣) من الذكور والإناث الذين كانوا يدرسون في الصفوف من السادس إلى الثامن من أصفه في تركيا، وقد أشارت النتائج إلى أن المتمنرين والضحايا يرون أن عائلاتهم أكثر سلبية من الطلاب الآخرين من حيث حل المشكلات والتواصل والتعاطف والتحكم في السلوك والأداء العام.

أجرى فينيترا وآخرون (Veenstra, et al., 2005) دراسة هدفت إلى استكشاف الخصائص الأكثر ارتباطاً بالتنمر، ودراسة تأثير الهشاشة النفسية على الاضطرابات النفسية، وتكونت قاعدة البيانات لهذه الدراسة من (١٠٦٥) فرد في هولندا، وقد بينت النتائج أن متغيرات الجنس والعنصرية والعزلة وعدم الاحترام كانت الأكثر ارتباطاً بالتنمر، وأيضاً أظهرت النتائج أن ضحايا التنمر كان لديهم درجة أعلى من الهشاشة النفسية والتي تجعلهم الأكثر تعرضاً للاضطرابات النفسية.

وأجرى بولتر وولهم (Bulter & Welhilm, 2001) دراسة هدفت إلى دراسة التأثيرات الاجتماعية للقمع الانفعالي، وقد تكونت العينة من (٧٢) امرأة من جامعة ستانفورد في أمريكا، وأشارت النتائج إلى أن القمع الانفعالي يعطل التواصل ويزيد من مستويات التوتر، كما أدى القمع إلى تقليل مستويات الوثام والمحبة بين الأفراد وتثبيط في تكوين العلاقات.

يُلاحظ من الدراسات السابقة أن الإناث يتعرضن إلى العديد من الصعوبات والتحديات والمشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية، فقد تناولت دراسات ثوالا وآخرون (Thwala, et al., 2018)، ودراسة مسعودية (٢٠١٨) أن خاصيتي الشعور بالوحدة وتدني احترام وتقدير الذات كانت من أكثر الخصائص شيوعاً لدى ضحايا التنمر.

ويُلاحظ أيضاً أن الدراسات التي تناولت الهشاشة النفسية تناولته مع مفاهيم نفسية داخلية كما في دراسة (Satici, 2016) ودراسة فينيترا وآخرون (Veenstra, et al., 2005). أما الدراسات التي تناولت القمع الانفعالي فقد ركزت على المفهوم كمشكلة وعلاقته بعدد من المتغيرات كدراسة هولينستين وآخرون (Hollenstien, et al., 2010) ودراسة (قلندر وعباس، ٢٠١٧)، ودراسة (قويدر، ٢٠١٤).

ركزت الدراسات على القضايا الأسرية وعلاقتها بوقوع الأبناء ضحايا للتنمر، فقد بينت دراسة واك وشيو (Wolke & Shew, 2012) وجود عدد من العوامل الأسرية التي كان لها مساهمة بحدوث التنمر، وأيضاً دراسة اوندرو ويورتال (Onder & Yurtal, 2008) والتي بينت أن المتمنرين والضحايا يرون أن عائلاتهم أكثر سلبية من الطلاب الآخرين من حيث حل المشكلات والتواصل والتعاطف والتحكم في السلوك والأداء العام.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تناولت عاملين مهمين هما القمع الانفعالي والتماسك الأسري، وهما عاملان مترابطان ومتفاعلان يمكن أن يساهما معاً في أن تكون الطالبة ضحية للتنمر.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

شهدت السنوات الأخيرة زيادة ملحوظة في سلوك التنمر في المدارس في جميع أنحاء العالم، فقد أشارت منظمة اليونيسف (٢٠١٨) أنه على مستوى العالم، أبلغ نصف الطلاب من عمر (١٣-١٥) سنة أي نحو (١٥٠) مليون طالب عن تعرضهم لعنف الأقران في المدارس أو في محيطها.

يشير أوزر وآخرون (Ozer, et al., 2011) أنه رغم أن التنمر منتشر لدى الذكور أكثر من الإناث، إلا أن الإناث كن أكثر احتمالاً لأن يصبحن ضحية للتنمر الاجتماعي بدرجة أكبر مما هي لدى الذكور. فالطالبات المراهقات هن الأكثر عرضةً للتخويف، ويعتبر تدني اعتبار الذات والشعور بالوحدة وعدم القدرة على المواجهة مدخلات للضعف النفسي، وبالتالي تجعل الإناث أكثر عرضةً للتنمر (Thwala, et al., 2018). كذلك قد ينتج الضعف النفسي أو الهشاشة النفسية من عوامل أسرية وخاصة التنشئة الاجتماعية، فالأسرة هي المكان الأول الذي يؤثر في بناء شخصية واستعداد الفتاة للحياة، كما أن تراكم ضغوطات ومشاكل الحياة المجتمعية تجعل من الفتاة هشة غير قادرة على التعامل والتكيف مع التغيرات، وأيضاً عدم ثقتها بقدراتها واعتقادها أن أي مشكلة تواجهها هي أكبر من قدرتها على التحمل، وشعورها بالعجز والانهيال عند أي ظروف صعبة مما يؤدي إلى الإحساس بالضيق وعدم القدرة على التكيف، كل ذلك يؤثر سلباً ويجعل الفتاة أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاضطرابات النفسية، ويجعلها أقل ثقة بنفسها، وربما يكون القمع الانفعالي وتدني التماسك الأسري من الأسباب التي تؤدي إلى الهشاشة النفسية، ومن خلال قيام الباحثة في التطبيق الميداني لبرنامج الدكتوراه في الإرشاد النفسي تبين لها وجود مشكلة التنمر لدى الطالبات في المدارس، وهذا ما أكدته ملاحظات المرشحات وإدارات المدارس، لذلك جاءت هذه الدراسة للتعرف على مدى مساهمة القمع الانفعالي والتماسك الأسري في التنبؤ بالهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر.

٢,١ أسئلة الدراسة

١. ما مستوى القمع الانفعالي والتماسك الأسري والهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر؟
٢. ما مدى مساهمة القمع الانفعالي والتماسك الأسري للتنبؤ بالهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر؟
٣. هل هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الهشاشة النفسية تُعزى لمستوى تعليم الوالدين؟

٣. أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبين:

١. الأهمية النظرية: تعتبر هذه الدراسة من أولى الدراسات العربية التي تسلط الضوء على الطالبات ضحايا التنمر، وبالاطلاع على الدراسات السابقة فقد اتضح تركيز دراسات التنمر على الذكور المتنمرين، ومن هنا فإن التركيز على ضحايا التنمر من الإناث يُثري دراسات التنمر، وتوجه الأنظار العلمية لحمايتها من التنمر، كما قد تفتح مجالاً للباحثين لإجراء دراسات حول هذه الفئة في ضوء متغيرات أخرى.
٢. الأهمية التطبيقية: قد تساعد نتائج هذه الدراسة المعنيين بهذه الفئة من مرشدين ومعلمين ومدراء على اتخاذ تدابير وبرامج وقائية وعلاجية تساعد هذه الفئة على اكتساب أساليب ومهارات وسلوكيات تمكن من مساعدة هذه الفئة، وتحسين قُواهر النفسية، كما قد تساعد الدراسة على زيادة الانتباه إلى الآثار السلبية المترتبة على مشكلة التنمر والبحث عن أسبابها للعمل على الحد منها.

٤. التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تتناول الدراسة الحالية المفاهيم والمصطلحات التالية:

ضحايا التنمر Bullying Victims

هم الأفراد الذين يتعرضون للإيذاء الجسدي أو النفسي من قبل أفراد محددين وبشكل متكرر (القحطاني، ٢٠١٢). ولأغراض الدراسة الحالية فهن الطالبات المراهقات اللواتي وقع عليهن فعل التنمر أو الاعتداء.

الهشاشة النفسية Psychological Vulnerability

هي الأبنية المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر عرضةً للتوتر والضغط، كما يوصف بأنه نمط من المعتقدات المعرفية التي تعكس الاعتمادية على المصادر الخارجية لتأكيد قيمة الفرد بذاته (Satıcı, 2016). ويُعرف إجرائياً: هو مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات المراهقات من ضحايا التنمر على مقياس الهشاشة النفسية، والذي تم إعداده في هذه الدراسة.

القمع الانفعالي Emotional Suppression

هو تثبيط ومنع ورفض التعبير الصريح عن المشاعر والعواطف، والتي تؤثر بشكل مباشر على وظيفة التواصل الاجتماعي وبالتالي توقع بالفرد إلى عواقب سلبية نفسية واجتماعية (Srivastava, Tamir, McGonigal, John & Gross, 2009). ويُعرف إجرائياً: مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات المراهقات من ضحايا التنمر على مقياس القمع الانفعالي، والذي تم إعداده في هذه الدراسة.

التماسك الأسري Family Cohesion

هو وجود علاقة قوية وروابط عاطفية داعمة وإيجابية بين أفراد الأسرة، وتحقيق قدرة أفراد الأسرة على مساعدة بعضها البعض (Lee, 2013). ويُعرف إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات المراهقات من ضحايا التنمر على مقياس التماسك الأسري، والذي تم إعداده في هذه الدراسة.

٥. حدود الدراسة ومحدداتها

٥,١ حدود الدراسة

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من الفتيات المراهقات من ضحايا التنمر.
- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على الطالبات المراهقات ضحايا التنمر في محافظة جرش.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١.

٥,٢ محددات الدراسة

تحدد محددات الدراسة في مدى مصداقية وجدية الطالبات في الإجابة على المقاييس، وخصوصاً أنه تم تطبيق الدراسة من خلال توزيع الاستبيانات إلكترونياً بسبب ظروف جائحة كورونا.

٦. الطريقة والإجراءات

٦,١ منهجية الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التنبؤي لمناسبته لأهداف الدراسة.

٦,٢ أفراد الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٩٥) فتاة من الفتيات المراهقات ضحايا التنمر في محافظة جرش، وقد تم اختيار العينة بناءً على ترشيحات المرشدات ومديرات المدارس بناءً على معيار تعرض الطلبة للتنمر مرتين على الأقل خلال الشهر الماضي. والجدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مستوى تعليم الوالدين.

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير مستوى تعليم الوالدين

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
مستوى تعليم الوالدين	أقل من ثانوية عامة	٢٨	٢٩,٥
	ثانوية عامة	٤٧	٤٩,٥
	جامعي	٢٠	٢١,١
	المجموع	٩٥	١٠٠,٠

٦,٣ أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المقاييس التالية:

أولاً: مقياس الهشاشة النفسية

تم تطوير مقياس الهشاشة النفسية من خلال العودة للأدب النظري المتعلق بالهشاشة النفسية والمقاييس السابقة مثل: اختبار الهشاشة النفسية (عبد الغني، ٢٠٢٠)، ومقياس (Vaughn, et al., 199) ومقياس (Nogueira, et al., 2017)، ومقياس (Lourme, 2013). وقد تكون المقياس بصورته الأولية من أربعة أبعاد و(٢٨) فقرة، وهي:

- البُعد الأول: الحاجة إلى الدعم الاجتماعي، ويشير إلى حاجة المراهقات ضحايا التنمر الملحة إلى الآخرين أكثر من الاعتماد على النفس.
- البُعد الثاني: السمات السلبية المعممة، وتشمل الأبنية المعرفية المشوهة التي تعممها الفتيات المراهقات ضحايا التنمر على المواقف التي يتعرضن لها.
- البُعد الثالث: الاعتمادية، وتشير إلى اعتماد الفتيات ضحايا التنمر على الآخرين أكثر من اعتمادهن على أنفسهن.
- البُعد الرابع: التجنب، ويشير إلى عدم قدرة الفتيات ضحايا التنمر على المواجهة.

❖ صدق مقياس الهشاشة النفسية

تم إيجاد صدق المقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على (١٠) محكمين من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء الرأي بمدى صلاحية الفقرات، وشموليتها وصياغتها اللغوية ووضوحها في قياس الهشاشة النفسية، وتم اعتماد إجماع (٨٠) % من المحكمين على سلامة الفقرة كمعيار لقبولها، وبناءً على رأي المحكمين فإنه لم يتم حذف أي فقرة، وتم تعديل فقرتين.

- صدق البناء

تم إيجاد دلالات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها مكونه من (٣٠) طالبة من ضحايا التنمر، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع المقياس ككل
١	٠,٦٠(**)	٠,٥٤(**)	١١	٠,٧١(**)	٠,٧١(**)	٢١	٠,٥٩(**)	٠,٤٩(**)
٢	٠,٨١(**)	٠,٥٨(**)	١٢	٠,٨٣(**)	٠,٨٣(**)	٢٢	٠,٧٣(**)	٠,٧٩(**)
٣	٠,٨٢(**)	٠,٧٤(**)	١٣	٠,٥١(**)	٠,٨٢(**)	٢٣	٠,٧٣(**)	٠,٧١(**)
٤	٠,٦٣(**)	٠,٤٣(*)	١٤	٠,٧٢(**)	٠,٧٥(**)	٢٤	٠,٥٤(**)	٠,٤٧(**)
٥	٠,٦٢(**)	٠,٤٧(**)	١٥	٠,٦٩(**)	٠,٧٠(**)	٢٥	٠,٨٠(**)	٠,٨٠(**)
٦	٠,٧٦(**)	٠,٧٧(**)	١٦	٠,٥٨(**)	٠,٦٥(**)	٢٦	٠,٥٠(**)	٠,٧٩(**)
٧	٠,٨٧(**)	٠,٨٣(**)	١٧	٠,٧٠(**)	٠,٤٠(*)	٢٧	٠,٧١(**)	٠,٧٢(**)
٨	٠,٧٦(**)	٠,٦٧(**)	١٨	٠,٥٤(**)	٠,٤٧(**)	٢٨	٠,٦٣(**)	٠,٤٠(*)
٩	٠,٨٠(**)	٠,٧٣(**)	١٩	٠,٧١(**)	٠,٥٢(**)			
١٠	٠,٨٤(**)	٠,٨٢(**)	٢٠	٠,٦٣(**)	٠,٤٩(**)			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٨٣-٠,٤٠)، ومع البعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٨٧-٠,٥٠)، وهذه معاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

❖ ثبات مقياس الهشاشة النفسية

للتأكد من ثبات المقياس تم تطبيق المقياس على (٣٠) طالبة من ضحايا التنمر من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها، وتم إيجاد معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية والاتساق الداخلي حسب معادلة كرو نباخ ألفا، والجدول (٣) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرو نباخ ألفا والتجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٣): معامل الاتساق الداخلي كرو نباخ ألفا ومعامل جوتمان للتجزئة النصفية

البعد	التجزئة النصفية	الاتساق الداخلي
الحاجة إلى الدعم الاجتماعي	٠,٨٠	٠,٨٠
السمات السلبية المعممة	٠,٨٩	٠,٩٠
الاعتمادية	٠,٦٩	٠,٦٨
التجنب	٠,٦٤	٠,٧٤
مقياس الهشاشة النفسية	٠,٩١	٠,٩٣

يتضح من الجدول (٣) أن معامل ثبات التجزئة النصفية للدرجة الكلية للمقياس بلغت (٠,٩١)، وبلغ الاتساق الداخلي (٠,٩٣).

❖ تصحيح المقياس

تمت صياغة الفقرات اعتماداً على مقياس ليكرت الخماسي لقياس الهشاشة النفسية كالآتي: (دائماً = ٥ درجات، غالباً = ٤ درجات، أحياناً = ٣ درجات، نادراً = ٢، إطلاقاً = ١) حيث أن العلامة المرتفعة تدل على هشاشة نفسية مرتفعة والعلامة المتدنية تدل على هشاشة نفسية منخفضة. وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي، بمعنى إذا اختار المفحوص (دائماً) يحصل بها على ٥ درجات وهكذا، وبذلك فإن مدى الإجابات على المقياس تتراوح بين (٢٨-١٤٠).

ولتحديد مستوى الإجابة على مقياس الهشاشة النفسية، تم استخدام المعادلة الآتية:

الحد الأعلى للفقرة (٥) - الحد الأدنى للمقياس (١) / عدد الفئات المطلوبة (٣)

$$= (1-5) / 3 = 1,33$$

وبناءً على ذلك فإن مستويات الهشاشة النفسية تكون على النحو التالي:

— ١,٠٠ - ٢,٣٣ منخفض

— ٢,٣٤ - ٣,٦٧ متوسط

— ٣,٦٨ - ٥,٠٠ مرتفع.

ثانياً: القمع الانفعالي

تم تطوير مقياس القمع الانفعالي من خلال العودة للأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالقمع الانفعالي مثل: فلندر وعباس (٢٠١٧)، فاضل ومحمود (٢٠١٦)، قويدر (٢٠١٤)، دورا وآخرون (Dura, et al, 2010)، وقد تكون المقياس من (٢٤) فقرة.

❖ صدق مقياس القمع الانفعالي

تم إيجاد صدق المقياس بطريقتين:

— صدق المحتوى

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على (١٠) محكمين من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء الرأي بمدى صلاحية الفقرات، وشموليتها وصياغتها اللغوية ووضوحها في قياس القمع الانفعالي، وتم اعتماد إجماع (٨٠) %

من المحكمين على سلامة الفقرة كمعيار لقبولها، وبناءً على رأي المحكمين فقد تم حذف فقرة واحدة وتعديل بعض الفقرات، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٢٣) فقرة.

– صدق البناء

تم إيجاد دلالات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها، مكونه من (٣٠) طالبة من ضحايا التنمر، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	(**) ٠,٦٤	٩	(**) ٠,٧٠	١٧	(**) ٠,٨٠
٢	(**) ٠,٦٣	١٠	(**) ٠,٤٨	١٨	(**) ٠,٧٣
٣	(**) ٠,٥٥	١١	(**) ٠,٨٠	١٩	(**) ٠,٦٠
٤	(*) ٠,٣٨	١٢	(*) ٠,٤١	٢٠	(*) ٠,٤٣
٥	(**) ٠,٥٩	١٣	(**) ٠,٨٠	٢١	(**) ٠,٥٩
٦	(**) ٠,٥٦	١٤	(*) ٠,٤٢	٢٢	(**) ٠,٤٩
٧	(**) ٠,٤٩	١٥	(**) ٠,٤٨	٢٣	(**) ٠,٦٣
٨	(**) ٠,٥٥	١٦	(**) ٠,٤٨		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٣٨-٠,٨٠) وهذه معاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

❖ ثبات مقياس القمع الانفعالي

للتأكد من ثبات المقياس تم تطبيق المقياس على (٣٠) طالبة من ضحايا التنمر من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها، وتم إيجاد معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية والاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية (٠,٩٠)، وبلغ الاتساق الداخلي (٠,٨٦).

❖ تصحيح مقياس القمع الانفعالي

تمت صياغة الفقرات اعتماداً على مقياس ليكرت الرباعي لمقياس القمع الانفعالي كالآتي: (موافق بشدة = ٤ درجات، موافق = ٣ درجات، غير موافق = ٢ درجة، غير موافق بشدة = ١ درجة) حيث أن العلامة المرتفعة تدل على قمع انفعالي مرتفع والعلامة المتدنية تدل على قمع انفعالي منخفض. وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي، بمعنى إذا اختار المفحوص (موافق بشدة) يحصل بها على ٤ درجات وهكذا، ويتراوح مدى الإجابات بين (٢٣-٩٢) درجة.

ولتحديد مستوى الدرجات على المقياس تم اعتماد المعادلة التالية:

الحد الأعلى للفقرة (٤) - الحد الأدنى (١) / عدد الفئات المطلوبة (٣)

$$= (1-4) / 3 = 1,00$$

وبناءً على ذلك فإن مستويات الأداء على المقياس على النحو التالي:

– ١٠٠ - ١٠٩٩ منخفض

– ٢٠٠ - ٢٠٩٩ متوسط

– ٣٠٠ - ٤٠٠ مرتفع

ثالثاً: مقياس التماسك الأسري

تم تطوير مقياس التماسك الأسري من خلال العودة للأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالقمع الانفعالي مثل: (Li& warner,2015)، (LEE,2013)، عبد الكريم (٢٠١٤)، باعمر (٢٠١٣)، (Kueh, 1984) وقد تكون المقياس من (٣٠) فقرة.

❖ صدق مقياس التماسك الأسري

تم إيجاد صدق المقياس بطريقتين:

– صدق المحتوى

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على (١٠) محكمين من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء الرأي بمدى صلاحية الفقرات، وشموليتها وصياغتها اللغوية ووضوحها في قياس تدني التماسك الأسري، وتم اعتماد إجماع (٨٠) % من المحكمين على سلامة الفقرة كمعيار لقبولها، وبناءً على رأي المحكمين فإنه تم حذف فقرة واحدة وتعديل بعض الفقرات، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٢٩) فقرة.

– صدق البناء

تم إيجاد دلالات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، مكونه من (٣٠) طالبة من ضحايا التنمر، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٧٠(**)	١١	٠,٥٤(**)	٢١	٠,٣٨(*)
٢	٠,٥٧(**)	١٢	٠,٣٨(*)	٢٢	٠,٤٣(*)
٣	٠,٨٥(**)	١٣	٠,٧١(**)	٢٣	٠,٣٧(*)
٤	٠,٥٧(**)	١٤	٠,٥٧(**)	٢٤	٠,٧٠(**)
٥	٠,٥٦(**)	١٥	٠,٤٧(**)	٢٥	٠,٧٣(**)
٦	٠,٥٢(**)	١٦	٠,٤١(*)	٢٦	٠,٧٣(**)
٧	٠,٦٧(**)	١٧	٠,٧٠(**)	٢٧	٠,٥٩(**)
٨	٠,٥٨(**)	١٨	٠,٢٢	٢٨	٠,٤٢(*)
٩	٠,٤٠(*)	١٩	٠,٧٧(**)	٢٩	٠,٣٣(*)
١٠	٠,٥٢(**)	٢٠	٠,٦٣(**)		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط لمقياس التماسك الأسري مع الدرجة الكلية تراوحت بين (٠,٢٢) - (٠,٨٥)، وهي ذات دلالة إحصائية، باستثناء الفقرة (١٨) حيث بلغ معامل ارتباطها بالمقياس (٠,٢٢) ولكون معامل صدق البناء لها في الجدول (٥) بلغ (٠,٧٣) فقد تم الإبقاء على الفقرة ضمن المقياس.

❖ ثبات مقياس التماسك الأسري

للتأكد من ثبات المقياس تم تطبيق المقياس على (٣٠) طالبة من ضحايا التنمر من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها، وتم إيجاد معامل الثبات بطريقتي التجزئة النصفية والاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية (٠,٢٨)، وبلغ الاتساق الداخلي (٠,٩٢).

❖ تصحيح مقياس التماسك الأسري

تمت صياغة الفقرات اعتماداً على مقياس ليكرت الرباعي لقياس التماسك الأسري كالآتي: (موافق بشدة = ٤ درجات، موافق = ٣ درجات، غير موافق = ٢ درجة، غير موافق بشدة = ١ درجة) حيث أن العلامة المرتفعة تدل على تماسك أسري متدني

والعلامة المتدنية تدل على تماسك أسري مرتفع، وتم صياغة بعض الفقرات بصورة سلبية بحيث تأخذ (دائماً) الدرجة (١) وهكذا، بينما تأخذ (دائماً) الدرجة (٤) في الفقرات الإيجابية، وبذلك فإن مدى الدرجات تتراوح بين (٢٩-١١٦).

ولتحديد مستوى الدرجات على المقياس تم اعتماد المعادلة التالية:

الحد الأعلى للفقرة (٤) - الحد الأدنى (١) / عدد الفئات المطلوبة (٣)

$$= (4-1) / 3 = 1.00$$

وبناءً على ذلك فإن مستويات الأداء على المقياس على النحو التالي:

- ١٠٠ - ١٠٩٩ منخفض

- ٢٠٠ - ٢٠٩٩ متوسط

- ٣٠٠ - ٤٠٠ مرتفع

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى مساهمة القمع الانفعالي والتماسك الأسري في التنبؤ بالهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر، وسيتم عرض النتائج ومناقشتها وفقاً للأسئلة.

نتائج السؤال الأول والذي نصه: ما مستوى القمع الانفعالي والتماسك الأسري والهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الهشاشة النفسية والقمع الانفعالي والتماسك الأسري، والجدول (٦) يبين النتائج.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس الهشاشة النفسية والقمع الانفعالي والتماسك الأسري لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر في جرش

المقاييس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى
الهشاشة النفسية	٠,٧٦٠	٣,٠٨	متوسط
القمع الانفعالي	٠,٤٣٣	٢,٧٧	متوسط
التماسك الأسري	٠,٣٤٩	٢,٦٩	متوسط

وبين الجدول (٦) أن مستوى المتوسطات الحسابية لمقاييس الهشاشة النفسية والقمع الانفعالي والتماسك الأسري جاءت متوسطة، فقد بلغ المتوسط الحسابي للهشاشة النفسية (٣,٠٨) وانحراف معياري (٠,٧٦٠) وبمستوى متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للقمع الانفعالي (٢,٧٧) وانحراف معياري (٠,٤٣٣) وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي للتماسك الأسري (٢,٦٩) وانحراف معياري (٠,٣٤٩) بمستوى "متوسط".

ويمكن تفسير نتيجة الهشاشة النفسية من خلال وجود ضعف في الصلابة النفسية والقوة لدى المراهقات ضحايا التنمر، فهؤلاء يُظهرون ضعفاً في التعامل مع مجريات الحياة المختلفة بالمقارنة مع الطالبات اللواتي لا يتعرضن للتنمر، مما يقلل من قدرتهن على التفاعل ويجعلهن أكثر اعتماداً على الآخرين وأقل اعتماداً على أنفسهن، كما يجعلهن يشعرن بالخوف من أي طلب أو المشاركة الصفية فيزيد من استخدامهن لميكانيزمات الدفاع التجنبية أو الهروبية، وبالتالي هذا الأمر يقلل من تلقي الخبرات اللازمة والمهمة للتفاعل ويجعلهن أكثر عرضة وتأثراً للضغوط النفسية، فتلقي الخبرات يُكسب المناعة والصلابة اللاتي يفتقدنها، وهذا يُقلل من ثقة الفتيات بأنفسهن، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ساتيكي (Satiki, 2016)، فينترا وآخرون (Veenstra, et al., 2005).

ويمكن تفسير نتيجة القمع الانفعالي الذي جاءت بمستوى متوسط إلى أن الفتيات المراهقات ضحايا التنمر يتجهن إلى عدم التعبير عن انفعالاتهن للشعور براحة قصيرة الأمد للتخلص من الموقف الذي يواجهنه، وهذا بدوره يخلق العديد من المشكلات اللاتي يتعرضن لها في المستقبل كضعف القدرة على ضبط القوة الانفعالية لديهن، فكبت الانفعالات من ميكانيزمات الدفاع غير التكيفية والتي تؤثر على صحة وسعادة الفرد، ويأتي أيضاً القمع الانفعالي من الأفكار السلبية التي تدفع

الفتاة إلى تجنب التعبير عن انفعالاتها خوفاً من التعرض للنقد أو لخشية الخجل مما يزيد من حدة الضغوط النفسية لديهن، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (قلندر وعباس، ٢٠١٧)، (قويدر، ٢٠١٤)، ودراسة بولتر وولهم (Bulter & Welhilm, 2001).

وقد تفسر نتيجة التماسك الأسري التي جاءت بمستوى متوسط، إلى أن التماسك الأسري ليس قوياً والذي قد تكون نتيجة وجود أنماط تربية غير سليمة كالنمط المسيطر أو المتساهل، ووجود صراع ومشاكل داخل الأسرة، والافتقار إلى مهارات تواصل إيجابية تقلل من تواصل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، ويزيد من اختلاق المشاكل والخصومات بين أفرادها، مما يجعل من الأسرة بيئة مناسبة لوجود أطفال ومراهقين ضحايا للتنمر وخصوصاً إذا كانت الضحية أنثى، ففي الأسر غير المتماسكة ينظرون إلى الفتاة على أنها ضعيفة وتكون مشاركتها بالقضايا المتعلقة بأمور الأسرة متدنية، وهذا يضعف شعورها بقوة الأسرة لحمايتها وتقديم الدعم لها، وهذا يُسهل وقوعها ضحية للتنمر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة: ثوالا وآخرون (Thwala, et al., 2018) ودراسة (الفارس، ٢٠١٥)، ودراسة واك وشيو (Wolke & Shew, 2012)، ودراسة اوندرو ويورتال (Onder & Yurtal, 2008).

نتائج السؤال الثاني: ما مدى مساهمة القمع الانفعالي وتدني التماسك الأسري للتنبؤ بالهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر؟ للإجابة عن السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي والجدول (٧) التالي يبين النتائج.

جدول (٧): تحليل الانحدار الخطي للقدرة التنبؤية للقمع الانفعالي والتماسك الأسري في الهشاشة النفسية لدى الطالبات المراهقات ضحايا التنمر

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد (R)	نسبة التباين المفسر التراكمية (R ²)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R ²)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
القمع الانفعالي	٠,٦٤٠	٠,٤١٠	٠,٤١٠	١,١٢٣	٦٤,٥٣٩	٨,٠٣٤	-٠,٣٧	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٧) أن المتغير الداخل في التنبؤ بالهشاشة النفسية هو القمع الانفعالي، والذي فسّر ما نسبته (٤١٪) من التباين المفسر. للهشاشة النفسية، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا المتغير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠,٠٥)، وبلغ معامل ارتباط القمع الانفعالي بالهشاشة النفسية (٠,٦٤٠). هذا ولم يدخل متغير التماسك الأسري في التنبؤ بالهشاشة النفسية.

قد تُفسر هذه النتيجة بأن فئة الفتيات المراهقات من أكثر فئات المجتمع حساسية والأكثر عرضة للضغوط والصعوبات الناتجة من كثرة التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية جراء مرحلة المراهقة، فالتعبير عن الانفعالات يخفف من حدتها، وبالتالي فإن كبت هذه الانفعالات وعدم التعبير عنها يؤدي إلى نتائج سلبية على الفتيات، ومن الخصائص التي تؤدي إلى القمع الانفعالي طبيعة المجتمعات والتنشئة التي تعيشها الفتيات والتي تشكل حجر الأساس في طريقة تفكيرها بالمواقف التي تمر بها (سلمان، ٢٠٢٠). وقد أصبح القمع الانفعالي من الآثار المقصودة وغير المقصودة الناجمة من محاولات ضبط الأفكار وتتفق في ذلك مع دراسة فلين وهولينستين وماكي (Flynn Hollenstien & Mackey, 2010) ودراسة بولتر وولهم (Bulter & Welhilm, 2001). فتعلم القمع الانفعالي من الأسرة خصوصاً النقد من الآباء والمجتمع، ونقص المعرفة لما يصدر منهن تجاه المواقف الاجتماعية، وشعورهن بالاندفاع أو الانزعاج يجعلهن يقابلن صديقاتهن وزميلاتهن بالرفض ويجعلهن يشعرن بالضعف في القدرة على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها ويزيد من شعور الفتاة بالعجز والخوف من المواجهة والاعتمادية، ومشاعر بالدونية وحساسية شديدة لتعليقات الأقران وعدم ثقة بالذات.

كما أن قمع الانفعالات يجعل الفتاة شديدة النقد لذاتها لدرجة أنها تمنع نفسها من التعبير عن الدوافع الإيجابية كالفرح والسعادة، وهذا يجعل الطالبات أكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. وينظر البعض إلى أن القمع الانفعالي وسيلة يتم استخدامها كمحاولة للسيطرة على الأثر السلبي للموقف، وهذا قد يعطي شعور بالراحة قصير الأمد من الانفعالات المزعجة والسلبية للشخص والتخلص الفوري من مواجهة الموقف، لكن الاستخدام المتكرر للقمع والتعود عليه يؤدي بالفرد إلى نتائج سلبية ومدمرة على الناحية والجسدية والانفعالية والنفسية (قلندر وعباس، ٢٠١٧).

نتائج السؤال الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في الهشاشة النفسية تبعاً لمستوى تعليم الوالدين؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الهشاشة النفسية حسب متغير مستوى تعليم الوالدين، والجدول (٨) أدناه يوضح ذلك.

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الهشاشة النفسية تعزى لمتغير مستوى تعليم الوالدين

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الهشاشة النفسية	٢٨	٣,٠٩	٠,٧٤٣
اقل من الثانوية العامة	٤٧	٣,٢٢	٠,٧٢٧
ثانوية عامة	٢٠	٢,٧٣	٠,٧٨٤
جامعي	٩٥	٣,٠٨	٠,٧٦٠
المجموع			

يبين الجدول (٨) تبايناً ظاهرياً في مستوى الهشاشة النفسية لدى الطالبات تُعزى لمتغير مستوى تعليم الوالدين لصالح ثانوية عامة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (٩).

جدول (٩): تحليل التباين الأحادي لأثر مستوى تعليم الوالدين على مقياس الهشاشة النفسية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	مستوى الدلالة	مربع إيتا
مقياس الهشاشة النفسية	بين المجموعات	٣,٣٩٢	٢	١,٦٩٦	٠,٠٦٨	٠,٠٥١
	داخل المجموعات	٥٠,٨٥٩	٩٢	٠,٥٥٣		
	الكل	٥٤,٢٥٢	٩٤			

يوضح الجدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الهشاشة النفسية لدى الطالبات تُعزى لمتغير مستوى تعليم الوالدين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الهشاشة النفسية تتكون نتيجة عوامل مختلفة منها أساليب التنشئة الأسرية والاتجاهات الوالدية، وحالة الأسرة من حيث غياب أحد الوالدين والعيش مع أحدهما، ونوع السكن، ومدى تقبل الآباء لذواتهم ولأبنائهم، وطبيعة العلاقة الزوجية، وحجم الأسرة وكذلك القيم السائدة في المجتمع، والنظرة العامة للفتيات المراهقات وحاجاتهن، والتفاعلات الاجتماعية التي تعيشها المراهقات مع الأسرة والمدرسة والمجتمع، إضافة إلى خصائص الشخصية لدى الفتيات المراهقات ضحايا التنمر، ولهذا يمكن القول أن هذه العوامل لها تأثير أكبر على تكوين الهشاشة النفسية من مستوى تعليم الوالدين.

٨. التوصيات

١. ضرورة تركيز اهتمام الباحثين على فئة المراهقات ضحايا التنمر، والتطرق إلى المشكلات اللاتي يواجهنها.
٢. عمل برامج توعية أسرية حول حاجات المراهقات.
٣. ضرورة إجراء المزيد من البرامج العلاجية التي تهتم بفئة المراهقات ضحايا التنمر.
٤. دراسة الهشاشة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى تتعلق بشخصية الفتاة.

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

أبو الديار، محمد. (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي لتقدير الذات في خفض سلوك التنمر لدى الأطفال ذوي اضطراب الانتباه المصحوب بفرط النشاط. مجلة مركز البحوث والدراسات النفسية، ٦(٨)، ٦٥-١.

- باعمر، منال. (٢٠١٣). تصميم مقياس للتعرف على مستوى التماسك الأسري لدى أسر الأفراد ذوي الإعاقة في المملكة العربية السعودية. *مجلة الطفولة والتربية*، ٥(١٤)، ١٩٣-٢٢٣.
- بدران، منال. (٢٠٢٠). إضاءات حول التنمر. عمان، الأردن: الصايل للنشر والتوزيع.
- بن علو، فيروز. (٢٠١٤). تعدد الزوجات وأثره على التماسك الأسري [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة وهران، وهران، الجزائر.
- بوقردان، ليلي ولهوازي، العليجة. (٢٠١٨). فعالية الذات وعلاقتها بالتنمر المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمتوسطة - العمري بوجمعة- بلدية سوق الخميس [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة ألكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر.
- جعيجع، عمر. (٢٠١٧). واقع المتنمر عليهم من تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط. *مجلة التنمية البشرية*، ٧، ٨٣-١٠٤.
- الحداد، نور. (٢٠١٩). الهشاشة النفسية. *مجلة المقالة العلمية*، ٢٨(٦)، ١٠.
- خداوي، أسماء وحدار، عبد العزيز. (٢٠١٧). إشكالية القمع الانفعالي على ضوء الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق. *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*، ١٣(١)، ٧١-٨٥.
- الدسوقي، مجدي. (٢٠١٦). مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين. القاهرة، مصر: دار جونا للنشر والتوزيع.
- زين العابدين، فارس. (٢٠٠٨). القمع النفسي في حالة تقطيع الذات عند الشباب الراشد المدمن على المخدرات دراسة مقارنة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجزائر.
- سلمان، محمد. (٢٠٢٠). القمع الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة الأدب*، ٣(١٣٧)، ٢٩٣-٣١٩.
- الصباحين، علي والقضاة، محمد. (٢٠١٣). سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين (مفهوم- أسبابه- علاجه). الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- عبد الغني، جعفر. (٢٠٢٠). اختبار الهشاشة النفسية. مصر: مؤسسة علم النفس المصرية.
- عبد الكريم، نبيل. (٢٠١٤). بناء مقياس التماسك الأسري لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب*، ٢، ٥٨٣-٦٠٦.
- عبد العزيز، نادية. (٢٠١٧). المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط بين الخبرات النفسية في الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ١٧٥(٣)، ٢٢٩-٣٠٦.
- عرفة، إسماعيل. (٢٠٢٠). الهشاشة النفسية لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟. المملكة العربية السعودية: دار وقف دلائل للنشر.
- عسيري، محمد. (٢٠١٥). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بالتماسك الأسري لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة تبوك [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- علاء الدين، جهاد والعلي، تغريد. (٢٠١٤). الأداء الوظيفي الأسري كما يدركه المراهقون وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والقلق. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٠(١)، ٦٥-٨٨.
- فاضل، رنا ومحمود، هديل. (٢٠١٦). تطور القمع الانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالحاجة للتجاوز. *مجلة الأستاذ*، ٢١٦(٢)، ١٠٩-١٣٨.
- القحطاني، نوره. (٢٠١٢). التنمر المدرسي وبرامج التدخل. *مجلة ميادين*، ٢١١(٢)، ١١٤-١٢٥.
- قلندر، سهلة وعباس، علي. (٢٠١٧). القمع الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث النفسية*، ٢٦(٢)، ١٠٢٧-١٠٦٠.

- قويدر، أمينة. (٢٠١٤). العلاقة بين القمع الانفعالي والأسى النفسي: دراسات ميدانية على طلبة جامعة البليدة. *دراسات نفسية وتربوية*، ١٣، ٥٣-٦٢.
- كمال، عائشة. (٢٠١٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى أساتذة التعليم المتوسط [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف، الجزائر
- ماي، رولو. (٢٠٢٠). صناعة الأجيال الزجاجية: عن الدلال الزائد والهشاشة النفسية. تم الاسترجاع من الموقع: <https://almanfa.com/?p=4060>
- محمد، أسماء. (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي في تمكين ضحايا التنمر المدرسي لدى عينة من طلبة الصف السادس الابتدائي. *مجلة كلية التربية للبنات*، ٢٥٢٥ (١)، ٧٠-٨٣.
- مركة، رشا. (٢٠١٣). علاقة التنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بالمناخ المدرسي في مدارس مدينة الخليل [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس، فلسطين.
- منظمة الأمم المتحدة للطفولة، اليونيسف. (٢٠١٨)، القضاء على العنف في المدارس، نيويورك.
- مؤسسة الباحث للاستشارات البحثية والنشر الدولي. (٢٠١٩). التنمر المدرسي رؤية من داخل مدارس التعليم الثانوي، القاهرة.

References

- Bulter, E & Wilhelm, F. (2001). Social consequences of emotion suppression. *Emotion*, 3 (1), 48–67.
- Bulter, E., & Egloff, B. (2003). The social consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Cenkseven Onder, F., & Yurtal, F. (2008). An Investigation of the Family Characteristics of Bullies, Victims, and Positively Behaving Adolescents. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 8 (3), 821-832.
- Davis, B. (2020). What does psychologically vulnerable mean?. Mvorganizing. org
- Durá, E., Andreu, Y., Galdón, M. J., Ibáñez, E., Pérez, S., Ferrando, M., ... & Martínez, P. (2010). Emotional suppression and breast cancer: Validation research on the Spanish adaptation of the Courtauld Emotional Control Scale (CECS). *The spanish journal of psychology*, 13 (1), 406-417
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women?. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586
- Gashi, A., Mehmeti, A., Avdyli, F & Edipi, L. (2018). The Role of Family Cohesion in Children's Process of Socialization. *Republic of Kosovo*, Pristin.
- Gredler, G. R. (2003). Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing
- Gustina, E., & Wibowo, M. (2015). Sex, Friends and Bulling among Adolescents. *International Journal of public health Science*. 4(3), 180-183.
- Hamburger, M. E., Basile, K.C., & Vivolo, A.M. (2011). *Measuring Bullying Victimization, Perpetration, and Bystander Experiences: A Compendium of Assessment Tools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.

- Kueh, M. (1984). **Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales: Couple Form (FACTS II- Couple Form): Its Validity and Reliability in Midwestern Sample** [Unpublished Master's Theses]. Kansas State University Manhattan. Kansas.
- Lee, J. (2013). **Family Cohesion as Moderators of the relationship between parents' socialization Behaviors and Adolescents Ethic Identity Importance in Chinese immigrant Families** [Unpublished Master Theses]. Michigan State University, united state.
- Li, Y., & Warner, L. A. (2015). **Parent–adolescent conflict, family cohesion, and self-esteem among Hispanic adolescents in immigrant families: A comparative analysis.** *Family Relations*, 64(5), 579-591
- Lourme, J. (2013). **Measuring Psychological Vulnerability: The Specific Case of Informal Dwellers in the Shanty Towns of Manila** [Unpublished Master's Theses]. Nottingham Trent University. Unite state.
- Nogueira, M. J., Barros, L., & Sequeira, C. (2017). **Psychometric properties of the psychological vulnerability scale in higher education students.** *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23(3), 215-222.
- Özer, A., Totan, T., & Atik, G. (2011). **Individual correlates of bullying behaviour in Turkish middle schools.** *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 21(2), 186-202
- Proag, V. (2014). **The Concept of Vulnerability and Resilience.** *Procedia Economics and Finance*, 18, 369 – 376
- Rayle, D., Moorhead, H., Hartwig, G., Griffin, C. & Ozimek, B. (2007). **Adolescent Girl-to-Girl Bullying: Wellness-Based Interventions for School Counselors.** *Journal of School Counseling*, 5(6), 1-36.
- Robert, J., & Levenson, R. (1993). **Emotional Suppression: physiology, Self- Report, and Expressive Behavior.** *Journal of Personality and social Psychology*, 64(6), 970- 986.
- Satici, S. (2016). **Psychological Vulnerability, Resilience, and Subjective Well-being: The Mediating Role of Hope.** *Personality and Individual Differences*, (102), 68-73.
- Schwartz, E., & Kline, P. (1995). **Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations.** *Emotion, Disclosure& health*, American Psychological Association, 177-193.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O., & Gross, J. (2009). **The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883–897.
- Thwala, S., Okeko, C. & Tshotsho, N. (2018). **Adolescent girls' behavioural characteristics and their vulnerability to bullying in Manzini high school.** *South African Journal of Education*. 38(1), 1-9.
- Tshotsho, N. & Thwala, S. (2015). **The effects of Bulling on Teenage Girls in Swaziland High Schools.** *Journal of Education and Training studies*, 3(6), 179- 184.
- Turkdogan, T., Duru, E & Balkis, M. (2018). **Turkish Adaptation of the Family Adaptability and Cohesion Scale IV.** *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 631-644.

-
- Uysal, R. (2015). **Social Competence and Psychological Vulnerability: The Mediating Role of Flourishing.** *Psychological Reports*, 117(2),554-565.
- Vaughn, G. Kenneth, & Wallsto, A. (1999). **The Development and Validation of the Psychological Vulnerability Scale.** *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A., Winter, A., Verhulst, F., Ormel, J. (2005). **Bullying and Victimization in Elementary Schools: A Comparison of Bullies, Victims, Bully/Victims, and Uninvolved Preadolescents.** *Development Psychology*, 41(4), 672- 68
- Wolke, D & Shew, A. (2012). **Bulling among Sibling.** *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 24(1), 17-25.