



المعهد العلمي

جامعة صنعاء

نيابة الدراسات العليا والبحث العلمي

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتعزيز المناعة النفسية لدى المراهقات اليمنيات لمواجهة التمر الإلكتروني

قدمت هذه الأطروحة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس

إعداد

الطالبة/ أفراح قاسم يحيى العماري

إشراف

أ.م.د/ الهام عبد الله الإرياني

أستاذ علم النفس الاجتماعي – كلية الآداب - جامعة صنعاء

1445هـ / 2024م

مخلص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث:-

تتحدد مشكلة البحث الحالي في التعرف على فاعلية برنامج إرشادي واقعي لتعزيز المناعة النفسية لدى المراهقات اليمنيات لمواجهة التتم الإلكتروني.

أهمية البحث:-

تكمن أهمية البحث في حداثة متغيرات البحث (المناعة النفسية ، التتم الإلكتروني وطرق مواجهته)، فالمناعة النفسية مفهوم حديث في علم النفس الايجابي ، والتتم الإلكتروني مفهوم حديث في علم النفس السيبراني، واستهدافه لفئة حساسة مهمة في المجتمع "فئة المراهقات"، كما تكمن أهمية البحث الحالي في استفادة الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين من الأدوات المستخدمة في البحث الحالي وعلى رأسها برنامج الإرشادي الواقعي المعد في هذا البحث بهدف تعزيز المناعة النفسية لدى المراهقات لمواجهة التتم الإلكتروني في العملية الإرشادية.

هدف البحث:-

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج الإرشاد الواقعي لتعزيز المناعة النفسية لمواجهة التتم الإلكتروني لدى عينة من المراهقات اليمنيات من طالبات الثانوية في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة - صنعاء - وقد تم تحقيق هدف البحث من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1) ما مستوى المناعة النفسية لدى المراهقات اليمنيات في المدارس الحكومية الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء؟
- 2) ما مستوى تعرض المراهقات اليمنيات في المدارس الحكومية الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء للتتم الإلكتروني؟
- 3) ما هي أساليب مواجهة التتم الإلكتروني لدى المراهقات اليمنيات في المدارس الحكومية الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء؟
- 4) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية ومواجهة التتم الإلكتروني لدى المراهقات اليمنيات في المدارس الحكومية الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء؟

البرنامج الإرشادي:-

- 1) بناء برنامج إرشادي يستند على نظرية الإرشاد الواقعي لتعزيز المناعة النفسية لدى المراهقات اليمنيات في المدارس الحكومية الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء.

2) التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الواقعي لتعزيز المناعة النفسية لمواجهة التمر الإلكتروني لدى المراهقات اليمنيات في المدارس الحكومية الثانوية في أمانة العاصمة صنعاء ، من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:-

- أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس (البعدي).
- ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في مواجهة التمر الإلكتروني في القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس (البعدي).
- ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) * لصالح القياس (التتبعي).
- د- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في مواجهة التمر الإلكتروني في القياسين (البعدي والتتبعي) لصالح القياس (التتبعي).

حدود البحث:-

يقتصر البحث الحالي على المراهقات اليمنيات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (15-18) عامًا من طالبات الصف (الأول-الثاني-الثالث) الثانوي في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء، للعام الدراسي 2022-2023م.

عينة البحث:-

وقد تكونت عينة البحث من (500) مراهقة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية مع الأخذ بأسلوب العينة الطبقية عند اختيار المستويات الدراسية وفئات العمر؛ حيث تراوحت أعمارهن ما بين (15-18) عامًا، وقد تكونت عينة البرنامج الإرشادي المعد في هذا البحث من [10] مراهقات تم اختيارهن من بين [28] مراهقة ممن حصلن على أقل الدرجات على قائمة المناعة النفسية؛ حيث تراوحت درجاتهن على قائمة المناعة النفسية ما بين [83-104] درجة، وقد وقعن ضحية للتمر الإلكتروني؛ حيث تراوحت درجاتهن على مقياس ضحية التمر الإلكتروني ما بين [41-70] درجة وكذلك استخدمن أساليب غير فعالة لمواجهة هذا التمر، وقد تم اختيار عينة المراهقات من المدارس الثانوية الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء.

أدوات البحث:-

واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

- قائمة المناعة النفسية من إعداد أولاه (2005) OLAH وتكيف الباحثة.
- مقياس التمر الإلكتروني (للضحية) (إعداد الباحثة).

* تطبيق قائمة المناعة النفسية ومقياس مواجهة التمر الإلكتروني على عينة البرنامج الإرشادي بعد شهر من انتهاء البرنامج.

- مقياس مواجهة التمر الإلكتروني (إعداد الباحثة).
- برنامج الإرشاد الواقعي (إعداد الباحثة).

نتائج البحث:-

وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية:-

- 1- مستوى المناعة النفسية لدى المراهقات في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء فوق المتوسط.
- 2- مستوى التعرض للتمر الإلكتروني لدى المراهقات في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء جاء بدرجة أقل من المتوسط.
- 3- المواجهة الفعالة والمواجهة التكنولوجية للتمر الإلكتروني لدى المراهقات في المدارس الحكومية في أمانة العاصمة صنعاء جاءت فوق المتوسط، كما كانت المواجهة غير الفعالة لدى المراهقات أقل من المتوسط.
- 4- توجد علاقة طردية ضعيفة بين المناعة النفسية والمواجهة الفعالة، وكذلك توجد علاقة عكسية ضعيفة بين المناعة النفسية والمواجهة غير الفعالة، وأيضًا لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والمواجهة التكنولوجية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات قائمة المناعة النفسية ككل، وكذلك بالنسبة لجميع أبعادها في القياسين (القبلي والبعدى) لصالح القياس (البعدى) عند مستوى دلالة (0.05).
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات (المواجهة الفعالة) في القياسين (القبلي والبعدى) ولصالح القياس (البعدى)، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات (المواجهة غير الفعالة) في القياسين (القبلي والبعدى) ولصالح القياس (القبلي)، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات (المواجهة التكنولوجية) في القياسين (القبلي والبعدى).
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المناعة النفسية في القياسين (البعدى والتتبعي) لصالح القياس (التتبعي)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المناعة النفسية في القياسين (البعدى والتتبعي) لصالح القياس (التتبعي) في أبعاد المناعة النفسية الآتية (التفكير الإيجابي والإحساس بالنمو الذاتي والرصد الإجتماعي وتوجيه الأهداف والإبداع الذاتي وحل المشكلات والتعبئة الإجتماعية والتحكم في الإندفاع والسيطرة العاطفية والسيطرة على التهيج والغضب) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المناعة

النفسية في القياسين (البعدي والتتبعي) في أبعاد المناعة النفسية الآتية (الإحساس بالسيطرة والإحساس بالتماسك والتحدي والتغيير وفاعلية الذات وخلق القدرة الإجتماعية).

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات (المواجهة الفعالة والمواجهة التكنولوجية) في القياسين (البعدي والتتبعي) لصالح القياس (التتبعي)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات (المواجهة غير الفعالة) في القياسين (البعدي والتتبعي) لصالح القياس (البعدي).

Republic of Yemen
Sana'a University
Graduate studies and Scientific Research
Faculty of Arts and Humanities
Department of Psychology



**The effectiveness of a realistic counselling program to
enhance psychological immunity among Yemeni
teenage girls to coping cyber bullying.**

This thesis was submitted to obtain a doctoral degree in psychology.

Preparation :

Student Afrah Qasim Yahya AL-Ammari.

Supervisor:

Associate Professor \ Elham Abdullah AL- Eryani

١٤٤٥ هـ / ٢٠٢٤ م

Summary of the research in English

Problem of research:

The Problem of the current research is to identify the effectiveness of a realistic counselling program to enhance the psychological immunity of Yemeni teenage girls to coping cyberbullying.

Importance of research:

The importance of the research lies in the novelty of the research variables (psychological immunity, cyberbullying and coping of it) Psychological immunity is a modern concept in positive psychology, and Cyberbullying is a modern concept in- cyber psychology and its targeting of an important sensitive group in society(the teenage girls category).

The important of the current research also lies in psychologists and social workers benefiting from the tools used in the current researcher most notably the realistic counselling program that prepared in this research with aim of enhance the psychological immunity of teenage girls to coping cyberbullying in the counselling process.

Aim of research:

The current research aims to identify the effectiveness of a realistic counselling program to enhance psychological immunity to coping cyberbullying among a sample of Yemeni teenage girls students in secondary education in government schools in Sana'a Capital Secretariat the aim of the research was achieved by answering the following questions:

- 1- What is the level of psychological immunity among Yemeni teenage girls in government secondary schools in Sana'a capital secretariat?
- 2- What is the level of exposure of Yemeni teenage girls in government secondary schools in sana'a capital Secretariat?
- 3- What are the methods of coping cyberbullying among Yemeni teenage girls in government secondary school in sana'a capital secretariat?
- 4- Is there a statistically significant relationship between psychological immunity and coping with cyberbullying among Yemeni teenage girls in government secondary school in Sana'a capital secretariat?

Counselling Program:

- 1- Building a counselling program based on realistic counselling theory to enhance the psychological Immunity of Yemeni teenage girls in government secondary school in Sana'a capital secretariat.

- 2- Identifying the effectiveness of the realistic counselling program to enhance psychological immunity to coping cyberbullying among Yemeni teenage girls in government secondary school in Sana'a capital secretariat by verifying the following hypotheses:
- a. There are statistically significant differences between the average ranks of the Psychological immunity scores of the experimental group in the pre and Post measurements in favor of the Post-measurement.
 - b) There are statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores on coping cyberbullying in the Pre and Post measurements in favor of Post measurement.
 - c) There are statistically significant differences between the average of ranks of the Psychological immunity scores of the experimental group in the Post and follow-up measurement in favor of the follow- up measurement.
 - d) There are statistically difference between the average ranks of the experimental group's scores on coping cyberbullying in the post and follow- up measurements, in favor of the follow up measurement.

Limits of research:

The current research is Limited to Yemeni teenage girls aged between (15-18) years who are students in the (first ,second, third)grades of secondary school in government school in Sana'a capital secretariat for the academic year 2022-2023.

Sample of research:

The research sample consisted of (500) teenage girls who were selected randomly, taking into account the stratified sampling method when choosing educational level and age groups. Their ages ranged between (15-18)years. The sample of the counselling program prepared in this research consisted of (10) teenage girls were chosen from among (28)teenage girls who obtained the lowest scores on the Psychological-immunity list, where their scores on the psychological immunity-list-ranged between (83-104) degrees and they fell victim to cyberbullying, as their scores on the cyberbullying victim scale ranged between (41-70) degrees and also used ineffective methods to coping this bullying. A

sample of teenage girls was chosen from governmental secondary schools in Sana'a capital secretariat.

Tools of research

- 1- Psychological immunity list prepared by Olah (2005) and adapted by the researcher.
- 2- Victim cyberbullying scale (Prepared by the researcher)
- 3- Coping of cyberbullying scale (Prepared by the researcher)
- 4- Realistic counselling program. (Prepared by the researcher)

Results of research

the research reached the following Results:

- 1- The level of psychological immunity among teenage girls in government schools in Sana'a capital secretariat above average.
- 2- The level of exposure to cyberbullying among teenage girls in government school in Sana'a capital secretariat was below average.
- 3- Effective and technological coping of cyberbullying among teenage girls in Sana'a capital secretariat was above average and ineffective coping was below average.
- 4- There is a weak direct relationship between psychological immunity and effective coping, and there is also a weak inverse relationship between psychological immunity and ineffective coping and there is also no relevant relationship. Statistical significance between psychological immunity and technological coping.
- 5- There are statistically significant differences between the average ranks of the psychological immunity list scores as a whole, as well as for all of its dimension in the pre- and post measurements in favor of the post measurements when significance (0.05) .
- 6- There are statistically significant differences between the average ranks of the effective coping scores in the Pre- and Post measurements and in favor of the post-measurements. There are also statistically significant between the average ranks of the Ineffective coping scores in the Pre- and Post measurements and in favor of the (Pre) measurements. There are also no significant differences between the average ranks of technological coping scores in the two Pre- and Post measurements.
- 7- There are statistically significant differences between average ranks of the psychological immunity scores in the post- and follow-up measurements in favor the follow- up measurement, and there

are also statistically significant differences between the average ranks of the psychological immunity scores in the post- and follow-up measurements in favor of the follow-up measurement, in the following dimensions of psychological immunity (positive thinking, a sense of self – growth, social monitoring, goal orientation, self-creativity, problem solving, social mobilization, impulse control, and control irritation and anger) While there are no statistically significant differences between the average ranks of the psychological immunity scores in the post- and follow-up measurements in the following dimensions of psychological immunity include a (sense of control, sense of cohesion, challenge, change, self-efficacy, and creating ability social).

- 8- There are statistically significant differences between the average ranks of the scores for effective coping and technological coping in the post- and follow-up measurements in favor of the follow-up measurement. There are also Statistically significant differences between the average ranks of the scores for ineffective coping in the Post- and follow-up measurements in favor of the (Post) measurements.