

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية . دولة الكويت



سلسلة الثقافة الصحية (211)

التنمر العنف الخفي



تأليف

د. أحمد فهمي السحيمي

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2025م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت
سلسلة الثقافة الصحية

التنمر العنف الخفي

تأليف

د. أحمد فهمي السحيمي

مراجعة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

الطبعة العربية الأولى 2025م

ردمك: 4-97-782-9921-978

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أي مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : +965 25338610/1 فاكس : +965 25338618

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

المقدمة :	ج
المؤلف في سطور :	هـ
الفصل الأول : مفهوم التنمر وأشكاله وأسبابه.....	1
الفصل الثاني : طبيعة التنمر وأنواعه المرضية وأقسامه.....	17
الفصل الثالث : التنمر بين التشخيص والوقاية والعلاج والنصائح الأسرية للتعامل معه.....	35
المراجع :	53

المقدمة

يُعدُّ التنمر من أكثر الأفعال الهدامة في المجتمع لكونه من أكثر أنواع العنف انتشاراً وتزايداً في أنحاء العالم، فهو يهدد الأمان النفسي، والصحي، والاجتماعي للأطفال والكبار، وتمتد آثاره لفترات طويلة؛ مسبباً للمتَنَمَّر والضحية تراجعاً في الأداء الأكاديمي والمهاري، وتأخرًا في النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي، ومهدداً للطلبة في بيئة صفِّية آمنة.

يُعدُّ التنمر سلوكاً عدوانياً صنَّفه الأطباء بأنه القتل المعنوي الذي ينتج عنه كثير من الآثار السلبية التي تبقى في ذاكرة الطفل، وتؤثر في صحته النفسية والجسمية على المدى البعيد؛ نتيجة تعرُّضه للتنمر الذي يجعله ذا نفسية ومزاج كئيب، فكثير من الأبحاث تناولت ظاهرة التنمر، واعتبرتها من المشكلات السلوكية النفس جسمية التي تنمو بخفية تامة.

وتشير الأرقام إلى تعرُّض نصف أعداد الأطفال في مرحلة ما من حياتهم المدرسية للتنمر، كما يظهر التنمر بين الأطفال والمراهقين على حدٍّ سواء وفي كل المجتمعات، ولا يخلو مجتمع منه، ويترتب عليه عديد من الآثار السلبية الأخرى على المستويين: النفسي، والاجتماعي لكل من الشخص المُتَنَمَّر، والمتَنَمَّر به، أو ما يُسمى بضحية التنمر. وغالباً ما يخفي الأبناء عن الأهل معاناتهم من التنمر بسبب شعورهم بالخجل، فهم لا يريدون أن يوصفوا بالضعفاء، ولمساعدتهم على مواجهة التنمر على الأهل أن يدركوا المشكلة لينجحوا في مواجهتها وحلها.

فما يعكسه التنمر من آثار نفسية وصحية سلبية في الأفراد والمجتمعات يتسبب في تشتت حالتهم الذهنية، والصحية واضطرابها، وزيادة التراجع الأكاديمي، وانخفاض الكفاءة الذاتية والاجتماعية، وانطفاء الدافعية للتعلُّم؛ لذا ارتأى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية تقديم هذا الموضوع للمهتمين والمعنيين ضمن سلسلة الثقافة الصحية.

يحتوي الكتاب على ثلاثة فصول، تناول الفصل الأول منها مفهوم التنمر وأشكاله وأسبابه، وتضمن الفصل الثاني طبيعة التنمر وأنواعه المرضية وأقسامه، واختتم الكتاب بفصله الثالث الذي تناول التنمر بين التشخيص، والوقاية، والعلاج، والنصائح الأسرية للتعامل معه.

نأمل أن يستفيد أولياء الأمور والمختصون وغيرهم مما تضمنته فصول هذا الكتاب، وأن يكون إضافة تُثري المكتبة الطبية العربية.

والله ولي التوفيق،،

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف في سطور

- د. أحمد فهمي عبد الحميد السحيمي

- مصري الجنسية - مواليد عام 1970م.

- حاصل على:

- دبلوم الحاسب الآلي - جمهورية مصر العربية - عام 1993م.
 - دبلومتي الدراسات العليا في علم النفس العام - عامي (1993م و 1994م).
 - درجة الماجستير في الدراسات النفسية والاجتماعية في دراسات الطفولة - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس - جمهورية مصر العربية - عام 1998م.
 - درجة دكتوراه الفلسفة في الدراسات النفسية والاجتماعية للطفل - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس - جمهورية مصر العربية - عام 2002م.
 - دبلوم التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS - وزارة الاتصالات والمعلومات - الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء - جمهورية مصر العربية - عام 2006م.
 - له عدة مؤلفات ومشاركات علمية تربوية، ونفسية.
- يعمل حالياً باحثاً بالمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت.

الفصل الأول

مفهوم التنمر وأشكاله وأسبابه

التنمر موضوع ضخم ومتشعب، فهو عميق وله أبعاد نفسية واجتماعية وغيرها من التأثيرات السلبية في الطرفين، وهو مصطلح لغوي قد بدأ استخدامه فعلياً في عام 1862م عندما ذكره الكاتب الإنجليزي توماس هيويز في كتابه (توم براون في مدرسته). فتداوله الغرب وجعلوا له اسماً وهو (Bullying) بمعنى المضايقة والترهيب، وهو سلوك شائن يتطور عادة بحكم الفوقية والسيطرة التي تُسعد صاحبها، وتجعله يشعر بنشوة الانتصار.

فالتنمر نمط سلوكي وليس حادثة معزولة وعادةً ما يكون الأطفال الذين يمارسون التنمر من موقع قوة، مثل: الأطفال الأكبر حجماً أو الأقوى عضلياً، أو الذين يُعتقد أنهم يتمتعون بشعبية، ويواجه الأطفال الأكثر ضعفاً خطراً أكبر للتعرض للتنمر، وغالباً ما يكون هؤلاء الأطفال من مجتمعات مهمشة، أو من أسر فقيرة، أو يكونون ذوي هويات عرقية مختلفة، أو أطفالاً من ذوي الإعاقة، أو مهاجرين، أو لاجئين.

ويمكن أن يحدث التنمر شخصياً، أو عبر الإنترنت من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، أو الرسائل النصية القصيرة، أو الرسائل الفورية، أو البريد الإلكتروني، أو أي منصة عبر الإنترنت يتفاعل فيها الأطفال. ونظراً لأن الآباء قد لا يتابعون دائماً ما يفعله أطفالهم على هذه المنصات فقد يكون من الصعب معرفة متى يتأثر الطفل؟.

يختلف التنمر عن الشتم والقذف بالكلام الجارح على الآخرين، وإطلاق التشبيهات المُحرّجة لهم، فالشتم يكون مرة واحدة أو مرتين من الشخص نفسه، وأحياناً لأكثر من سبب، فتارة يُعاب بالسمنة أو الهزال، وتارة أخرى بالخوف والغباء، وغيرها من النعوت غير المُحبّبة للجميع، أما التنمر فهو تحديد الشخص بعينه لإطلاق كل هذه الصفات غير المحببة عليه، وإهانته لفظياً وجسدياً بصورة متكررة.

ولكن ماذا عن الضحية؟! قد يبدأ التنمر غالباً بالأطفال الصغار، حيث لا قدرة لهم على الدفاع والرد ولا فهم الموقف، وينتهي مع ابتعاد المتنمر سلميًّا بعدما اكتفى استعلاءً وتهجماً على الشخص ذاته، وينتقل إلى ضحية أخرى، أو يزداد التنمر ليفضي بالضحية إلى الانزواء فتكون على هامش المجتمع بشخصية انطوائية انعزالية متوجسة، يملؤها الخجل والقلق والاكتئاب، وقد تصل بعض الحالات في بعض الأحيان إلى الانتحار.



آثار التنمر على الآخرين.

وقد برز موضوع التنمر في السنوات العشر الماضية بشكل مكثف؛ بسبب زيادة الحالات المتنمِّرة عليها، ووعي المجتمع بضرورة كبح مثل تلك التصرفات، وكذلك المدى الواسع لانتشار الحالات النفسية المرضية جرّاء التجاهل، أو التهاون مع هذه المسألة. وتقليدياً كان التنمر يتركز حصرياً في محيط البيئة التعليمية، مع بقاء بيت المرء باعتباره ملاذاً آمناً، ولكن اليوم من الممكن أن يتعرض الشاب للتنمر ليس فقط في المدرسة، ولكن أيضاً في سيارة العائلة، أو في المنزل، وعند وجوده بمفرده في غرفة نومه، وحتى في حضور الآباء أو أولياء الأمور عبر التنمر الإلكتروني والهواتف المحمولة، وذلك من دون أن يكون هؤلاء البالغون على علم أبداً بما يحدث. فبعد أن أصبحت تكنولوجيا

الاتصالات تشكل جزءاً لا يتجزأ من الحياة العصرية، فإن بعض الشباب لديهم فرصة ضئيلة جداً للهروب من الإساءة، ويبقى عديدٌ منهم في حالة مستمرة من التوتر والقلق. إن واحداً من كل ثلاث ضحايا للتنمر قد تعرّض لأذى ذاتي من جرّاء ذلك، وقد أقدم واحد من كل عشر ضحايا منهم على محاولة انتحار.

وقد وُجِدَ على نحو دائم أن واحداً تقريباً من كل اثنين من الشباب الذين تعرضوا للتنمر لم يخبر أحداً أبداً بذلك، بدافع الخوف، أو الحرج، أو عدم الثقة بأنظمة الدعم. إن سوء المعاملة، سواء أكان علي الإنترنت أو خارجه، يترك أثراً مدمراً في الصحة النفسية والجسدية للشباب، وتولد موجات إضافية من الإجهاد.

منشأ التنمر

تبدأ ظاهرة التنمر مع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتبلغ ذروتها في مرحلة المراهقة، ثم تأخذ بالهبوط في المرحلة الثانوية، وأحياناً تستمر مع الفرد؛ فالمراهقة مرحلة من مراحل النمو تمتاز بجملة من التغيرات الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، تدفع بعض المراهقين إلى نوع من المعاناة وهم يحاولون الخروج مما يسميه بعض علماء النفس الاجتماعي مرحلة "الرجل الهامشي" أو البحث عن الهوية. ومهما يكن من أمره فإن المعاناة يعبر عنها الطفل بنوع من القلق الذي قد تشتد درجته ليصبح عاملاً منغصاً لحياته، إذ يحد من انطلاقته وبشاشته وطموحاته، ويعكّر عليه صفو مزاجه وسعادته، ويهدد بشكل أو بآخر صحته النفسية، حيث يجعله عرضة للإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، وقد يكون هذا القلق بسيطاً بحيث يستطيع المراهق تجاوزه، وتحقيق التوافق المطلوب.

فالتنمر - كما تشير له كولوروسو (Colorose) - هو: "سلوك إرادي واع مُتعمد، يُقصد به الإيذاء أو التسبب بالخوف والرعب من خلال التهديد بالاعتداء"، وتُرى أنه لا بد من توافر أربعة عناصر في سلوك التنمر بغض النظر عن الجنس والعمر، وهي:

- عدم التوازن في القوة: فالمتنمر هنا يكون أكبر، أو أقوى، أو في وضع أفضل من وضع الضحية.
- النية في الإيذاء: فالمتنمر يعرف أنه مصدر الألم النفسي، أو الجسدي للضحية، ويجد متعة في ذلك.

- التهديد بعدوان آخر: معرباً للضحية أن العدوان الحالي ليس بالعدوان الأخير.
- دوام الرعب بسبب التنمر: لأن في التنمر ممارسة للغطسة والازدراء والاحتقار، وليس الغضب.

مفهوم التنمر

التنمر (Bullying) هو: "أي سلوك غير مرغوب فيه، أو عدواني من شخص يحاول عن قصد إزعاج الآخر، أو ضرره، أو فرض قوة عليه، ويمكن اعتبار المضايقة شكلاً من أشكال التنمر، فالمضايقات تستهدف شخصاً يعتمد على سمات، من مثل: العرق، أو الجنس، ويكتسب المتنمر الطاقة عن طريق التحريض على رد فعل من الآخرين".

كما يُعرّف التنمر بأنه: "ذلك السلوك العدواني المتكرر الذي يهدف إلى إيذاء شخص آخر جسدياً أو معنوياً من خلال شخص واحد أو عدة أشخاص، وذلك بالقول، أو الفعل للسيطرة على الضحية، وإذلالها ونيل مكاسب غير شرعية منها، ولكي يصنف الوضع على أنه تنمر لا بد من أن يكون هناك عدم توازن في الطاقة أو القوة".



العمل المجتمعي للتوعية بعدم إيذاء الآخرين والتنمر عليهم.

أما سلوك التنمر فيُعرّف بأنه: "إلحاق الأذى معنوياً، أو جسدياً بأطفال آخرين، ويُعرّف بسيطرة فرد، أو مجموعة على فرد، أو مجموعة أخرى بهدف ممارسة السلطة والسيادة عليها، وقد يتضمن ذلك إيذاءً لفظياً أو جسدياً".

ويرى آخرون أن التنمر هو: "محاولة الشعور بالقوة؛ لذا فإن المتنمر يرى أن إستراتيجيات التنمر فاعلة لتحقيق هذا الغرض، كما يرى أن المتنمر يتبع نمطاً متكرراً من التهديدات الجسدية والنفسية على الضحية، وإن اتباع سلوك التنمر هو للسيطرة على شخص آخر".

كما عُرِّف الطالب المتنمر على أنه: "الذي يضايق، أو يخيف، أو يهدد، أو يؤذي الآخرين الذين لا يتمتعون بدرجة القوة نفسها التي يتمتع بها، وهو يخيف غيره من الأطفال في المدرسة، ويجبرهم على فعل ما يريد بنبرته الصوتية العالية واستخدام التهديد".

وفي الآونة الأخيرة ومع التطور التكنولوجي ظهر التنمر الإلكتروني، أو التسلط عبر الإنترنت والذي يحدث عبر وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية، ويتكون من التعليقات غير السارة والملاحظات المُهينة المنشورة علناً على الإنترنت، وقد يتضمن نشر صور سواء أكانت حقيقية أو معدلة (تركيبية)، وأيضاً إنشاء حسابات مزيفة، وقد يكون هؤلاء المتنمرون المستترون وراء العالم الفضائي الواسع ضعفاءً بدنياً على العكس من المتنمرين في العالم الواقعي، والتنمر الإلكتروني يُعدُّ تهديداً ممتداً من المنزل إلى المدرسة، وإلى كل مناحي الحياة، فهو الوعي الفضائي الشامل للمضايقات والتحرُّشات عن بُعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف "متنمر" يقصد بها إيجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتهديد والقلق.

ولكي يُصنَّف الوضع على أنه تنمر لا بد أن يكون هناك عدم توازن في الطاقة أو القوة، بمعنى: أن الذين يتعرضون لأفعال سلبية يعانون بصفة عامة صعوبة الدفاع عن أنفسهم، ولا حيلة لهم أمام الذين هم يتسببون في مضايقاتهم. أما حينما ينشأ خلاف بين شخصين متساويين تقريباً من ناحية القوة الجسمية والطاقة النفسية، فإن ذلك لا يُسمى تنمراً.

متى يمكن أن يُصنَّف السلوك على أنه تنمر؟

يمكن تصنيف السلوك بأنه تنمر عندما تحكمه ثلاثة معايير، هي:

1. اعتداء مُتعمَّد ربما يكون جسدياً، أو لفظياً، أو بشكل غير مباشر.
2. تعرُّض الضحايا لاعتداءات متكررة، وخلال فترات ممتدة من الوقت.

3. يحدث في علاقة شخصية يميزها عدم التوازن في القوة سواء أكان ذلك حقيقياً أو معنوياً، وهذه القوة تنبع من منطلق القوة الجسمانية، أو من منطلق نفسي مع الأشخاص ذوي التأثير الكبير في أقرانهم فتظهر بين المتنمرين والضحية.

خصائص المتنمر

- القوة (بسبب العمر، والحجم، والجنس).
- تعمّد الأذى (فالمتنمر يجد لذة في توبيخ الضحية، أو محاولة السيطرة عليها، ويتمادى في ذلك عند إظهار الضحية عدم الارتياح).
- الفترة والشدة (استمرار التنمر ومعاودته على فترات طويلة)، ودرجة التنمر محطمة لاحترام الذات لدى الضحية.

وبوجه عام فالتنمر علاقة قوة غير متماثلة بين طرفين، ويميل المتنمرون إلى أن يكونوا مغرورين وأقوياء ومقبولين من أقرانهم، ويتميزون خاصة برغبتهم في السيطرة على الآخرين عن طريق استخدام العنف، ويظهرون قليلاً من التعاطف تجاه ضحاياهم، كما يتميز المتنمر بأنه محاط بمتنمرين أو أتباع سلبيين، وهؤلاء لا يبدوون بالضرورة بالسلوك العدواني، ولكنهم يشاركون فيه، ويقدمون الدعم والتشجيع للمتنمر، وموافقتهم ترفع من إحساس المتنمر بذاته ومكانته، وتجعل سلوك التنمر مستمراً.

خصائص المتنمر عليه (الضحية)

1. قابلية السقوط: فالضحية سريعة الانخداع، ولا تستطيع أن تدافع عن نفسها، ولها خصائص جسدية ونفسية تجعلها عرضة لأن تكون ضحية.
2. غياب الدعم: فالضحية تشعر بالعزلة والضعف، وأحياناً لا تذكر الضحية شيئاً عن يتنمر بها خوفاً من انتقامه.

كما تتصف الضحايا أن لديهم تقديرًا منخفضاً للذات، وعدداً قليلاً من الأصدقاء، وإحساساً بالفشل، وسلبية وقلقاً وضعفاً وفقدان الثقة بالنفس، ومعظمهم أضعف جسدياً من أقرانهم؛ مما يجعلهم عرضة لهجمات المتنمرين، وهؤلاء عاجزون عن تكوين علاقات مع أقرانهم فهم يميلون للعزلة في المدرسة؛ مما يجعلهم يشعرون بالوحدة والإهمال. كما يخشون الذهاب إلى المدرسة؛ مما يعوق قدرتهم على التركيز،

وعلى أدائهم الدراسي الذي يتراوح بين الهامشية والضعف، مع الوجود الدائم للتهديد بالعنف؛ مما يشعرهم بالافتقار إلى الأمان، الأمر الذي ينتج عنه الأعراض البدنية والنفسية لديهم، ويعاني المُتَنَمَّر عليه أيضًا الآتي:

- صعوبة الدفاع عن النفس فلا حيلة له.
- الخوف الشديد والميل للانعزال عن الآخرين.
- فقدان الاهتمام بالنشاطات التي اعتاد عليها، وتقلُّب في المزاج (الحنن، أو السعادة أيام العطل، والحديث عن الانتحار وتمني الموت).
- قلة الشهية للطعام.
- تغيير الأصدقاء باختيار الأكبر منه للاحتماء بهم.
- انخفاضاً في مستوى التحصيل الدراسي.
- الانشغال بسماته الجسمية التي تأخذ جزءاً كبيراً من تفكيره (الطول، والمظهر... إلخ).
- عنفاً غير معهود تجاه الإخوة، أو من هم أصغر منه سنّاً.

أشكال التنمر



السخرية و إطلاق
أسماء مثيرة للضحك



الضرب والركل أو اللكم



شد الملابس أو الشعر



محاولة التحرش بالطفل



التمييز العرقي



تخريب ممتلكات الطفل

أشكال التنمر على الآخرين.

أشكال التنمر وأسبابه

تتعدد صور التنمر ما بين التنمر الجسدي، واللفظي، والجنسي، والنفسي والتنمر في العلاقات الاجتماعية، والتنمر الإلكتروني.

أولاً - أشكال التنمر

يبدأ التنمر بالمداعبات الخفيفة "المقالب"، وسرعان ما تتحول باتجاه أفراد معينين بتعمد السخافات والمضايقات معهم، وإظهار القدرة والسيطرة، والنيل منهم لإخضاعهم، وقد يتطور الأمر للعنف الجسدي المتعمد، أو الإهانة النفسية المتكررة بوصفها وسيلة من وسائل التسلية التي قد تصل لدرجة الابتزاز بأنواعه كافة والاعتداء، ومن أشكاله:

- تعرّض الضحية للضرب، أو الركل، أو الطرح أرضاً، أو التهديد، أو إجباره على فعل أشياء مرفوضة.
- التحدث في موضوعات مؤلمة، أو حقيرة عن الضحية، أو التهكم عليه، أو مناداته بأسماء متدنية أو مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء، أو ترك الضحية بشكل متعمد.
- أخذ ممتلكات الضحية بالقوة، أو إتلافها وتحطيمها.

أسباب التنمر

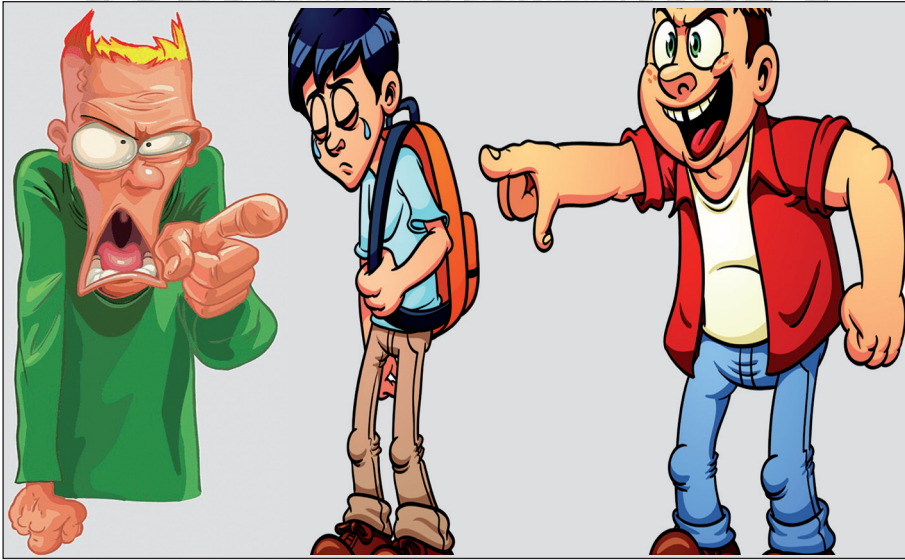
من المعروف أن التنمر يحدث في المدارس، إلا أنه يمكن أن يحدث أيضاً داخل العائلات، أو في مكان العمل، أو حتى بين مجموعات الأصدقاء، وتعتمد عملية تقديم المساعدة، أو الدعم للشخص المُتنمر عليه على فئته العمرية، ومكان حدوث التنمر، وشدته أو شدة آثاره، والقدرة على تحديد أسبابه أو معرفتها؛ فهناك عدة أسباب للتنمر هي:

1. الأسباب الذاتية والمشاركة

- أسباب فردية ذاتية للمتنمر: وتتعلق بالغيرة، والغضب، والعداونية، والاستقواء والاستعراض، وإظهار فرض النفوذ على الآخرين، والشعور بالإحباط، واستخدام السلوكيات العدوانية باعتبارها وسيلة للتنفيس عن المشاعر، أو تقدير الذات

المرتفع والافتقار إلى مهارات الضبط الاجتماعي والانفعالي، وانخفاض المستوى الأكاديمي، وضعف الوازع الديني عند المراهقين، وتعاطي الكحول والمخدرات.

- أسباب فردية ذاتية للضحية؛ وتتعلق باتسام الضحية بالظهور والموهبة، والتحصيل العلمي المرتفع، وأنه محبوب وأكثر قبولاً لدى الآخرين وأصغر من زملائه وأضعفهم، أو يتسم جسمه بالسمنة، أو لديه عيوب خلقية في الوجه، أو النطق، أو إعاقات، وكذلك ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات، ويرتفع لديه شعور القلق، كما أنه سلبي وخجول ومستسلم للتنمر. ويميل للوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي بسهولة.
- أسباب مشتركة بين المتنمر والضحية: الشعور بالوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي، والأمن والأمان النفسي، وضعف المهارات الاجتماعية والضبط والتواصل، ولديه اضطرابات نفسية مصاحبة لمرحلة المراهقة، وعدم الإحساس بالمسؤولية، وعدم الثقة بالنفس، فالمتنمر يلجأ إلى العنف للتعويض.



معاناة الضحية مع التنمر الفردي والأسري.

2. الأسباب الأسرية

وتتمثل في التنشئة الأسرية وطريقة التربية من مثل: التذبذب في اتخاذ القرارات وأسلوب التربية بين الوالدين، واختلاف القوانين في المنزل، والتساهل وعدم العقاب على الأخطاء، أو القسوة الشديدة واستخدام العنف والإفراط في العقاب الجسدي.

كما يؤثر المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي وعدد أفراد الأسرة في ذلك، وكذلك ترتيب الطفل بين الإخوة والتنافس بين الأشقاء، والخلل التربوي والعنف الأسري والمجتمعي على تنشئة أطفال إما أن يكونوا متمنرين، أو ضحايا للتنمر.

3. الأسباب التربوية (البيئة المدرسية)

ومنها استخدام القدوة للقوة، مثل: لجوء المعلم لاستخدام العنف والقوة بوصفها وسيلة للتعليم، وذلك بسبب ضعف دوره في غرس القيم الإيجابية، والتساهل في ضبط الصف واستخدام إستراتيجيات تعليم لا تمنح المتعلم حرية التعبير والمناقشة، وعدم اللجوء إلى بدائل إيجابية للعقاب، وأيضاً عدم مرونة قواعد المدرسة النظامية ولوائحها، أو قوتها، أو التهاون فيها والرفقة السيئة، وعدم شغل أوقات الفراغ بالأنشطة الفاعلة.

4. الأسباب الاجتماعية

وتتمثل في: انتشار العنف في المجتمع ووسائل الإعلام، من مثل: الألعاب الإلكترونية، وأفلام الكارتون العنيفة، وغيرها، والافتقار إلى الدعم الاجتماعي وقبول العنف في المجتمع وتبريره.

أسباب انتشار التنمر

لم يكن فرض القوة بين الأقران سلوكاً جديداً، بل يمكن القول: إنه سلوك بشري طبيعي وغريزي بين الناس في كل المجتمعات الإنسانية، ويمكن مواجهته وتقويمه، ولكن المشكلة القائمة الآن تكمن في أمرين، أولهما: انتشاره وتحوله إلى سلوك مَرَضِي يُنْذِرُ بخطورة شديدة، حيث تشير بعض الإحصائيات والدراسات الدولية إلى أن ما يقارب من مليون إلى مليوني طالب يمارسون التنمر في المدارس الأمريكية من بينهم مليون ضحية للتنمر. أما في المدارس الأسترالية فيتعرض طالب من بين كل ستة طلاب للتنمر في المرحلة العمرية ما بين التاسعة والسابعة عشر بالاعتداء مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، كما أشارت دراسة "ليانج وفيشر ولومبارك، Liang, Flisher & Lombark, 2020" إلى أن ما نسبته (36.3%) من طلبة المدارس في جنوب إفريقيا منخرطون في سلوك التنمر. وأظهرت نتائج دراسة "جراتات 2017م" أن حوالي (18.9%) من طلبة المدارس الأساسية في الأردن قد صُنِّفوا على أنهم متمنرون، وأن ما يقارب من (10.25%) ضحايا تنمر، وأن قرابة (1.5%) متمنرون ضحايا، و(69.4%) محايدون.

كما تشير الأبحاث إلى أن ما يصل إلى سبعة من كل عشرة شباب قد تعرضوا للإساءة عبر الإنترنت في مرحلة ما. وغالبًا ما يُعامل مصطلح "التنمر الإلكتروني" بوصفه ظاهرة متميزة، ولكنه يُعدّ امتدادًا للتنمر الذي يعتبر مشكلة قديمة. فيعود التنمر إلى النزعات الاجتماعية الخفية للأحكام المسبقة والتمييز، وغالبًا ما يؤثر في الأشخاص الذين يتمتعون بخصائص محمية مثل: العرق، والدين، والحياة الجنسية، والهوية، والإعاقة، أكثر من غيرهم، وقد يرجع أيضًا إلى عدم مواجهة التنمر المواجهة الحاسمة التي تسيطر عليه وتحد من انتشاره، وتقلل من أثاره وبخاصة في المؤسسات التعليمية وعبر الإنترنت، ولهذا كان لا بد للدراسات العلمية من بحث الأسباب التي أدت إلى ذلك الانتشار السريع والمريب للتنمر فكان منها:

1. انتشار أفلام العنف: بتحليل ما يراه الأطفال والبالغون من أفلام وُجد أن مشاهد العنف في الأفلام قد زادت بصورة مخيفة، وأن الأفلام المتخصصة في العنف الشديد، من مثل: أفلام مصاصي الدماء، والزومبي، وأفلام القتل الهجمي من دون رادع، أو حساب ولا عقاب قد تزايدت بصورة تتطلب التصدي لها؛ فيستهين الطالب أو الشاب بمنظر الدماء، ويُعتبر أن من يقوم بذلك - كما أوحى إليه الفيلم - هو البطل الشجاع الذي ينبغي تقليده، فيرتدون الأقنعة (الماسكات) على الوجوه تقليدًا لهؤلاء "الأبطال"، ويسعون لشراء ملابس تشبه ملابسهم، ويجعلون من صورهم صورًا شخصية لحساباتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، ويحتفظون بصور عديدة لهم في غرفهم، ويتغافل كثير من الأهل عن هذا التقليد الذي يزيد من حدة العنف في المؤسسات التعليمية.

2. انتشار أفلام الكارتون العنيفة: لم تقتصر أفلام العنف على الأفلام الحقيقية التي يمثلها ممثلون، بل وصلت إلى مستوى أفلام الكارتون التي يقضي الطفل أمامها معظم وقته، ويظن الأهل أن أبناءهم في مأمن، حيث لا يشاهدون إلا تلك القنوات، والحق أنها أخطر في توصيل تلك الرسالة العنيفة، حيث يتقبل الطفل الصغير الأفكار بصورة أسرع من الكبار؛ لأن أفلام الكارتون تعتمد على القدرة الخارقة الزائدة والتخيلية عن العمل البشري في تجسيد أثر القوة في التعامل بين أبطال الفيلم، فمصطلحات استخدام السحر، وإبادة الخصوم بحركة واحدة، واستخدام المقويات والمنشطات والاستعانة بأصحاب القوة الكبرى في المعارك، كل هذه الأمور منتشرة وبقوة في تلك الأفلام الكارتونية التي تُسهّم في إيجاد بيئة

فاسدة يتربى خلالها الطفل على استخدام العنف باعتبار أنه الوسيلة الوحيدة لنيل الحقوق، أو لبسط سيطرته، ومثل ذلك أيضًا: إدمان الألعاب العنيفة، وألعاب الابتزاز على الإنترنت فقد وصلت للسيطرة على الضحية وابتزازه لدرجة وصول بعض الحالات للانتحار هربًا من الوصمة الاجتماعية التي قد تلحق به من وراء تلك الألعاب الخطيرة في غياب متابعة الأهل.

ولا ننسى أيضًا انتشار قنوات المصارعة، فتزايد مشاهدة المصارعة الحرة العنيفة جدًا التي تُستخدم فيها كل الوسائل غير العادية في الصراع والتي غالبًا ما تنتهي بسيلان الدماء لأحد المتصارعين، أو كليهما في مشهد شديد العدوانية: مما يكون له أثر كبير في السلوك العام للمتابعين والذي يؤدي إلى ظهور التنمر ونموه وانتشاره.

3. الخلل التربوي في بعض الأسر: تشغل بعض الأسر عن متابعة أبنائها سلوكيًا وتعتبر أن مقياس أدائها لوظيفتها تجاه أبنائها هو تلبية احتياجاتهم المادية من مسكن وملبس ومأكل، وأن يُدخلوهم أفضل المدارس، ويعينوهم في مجال الدراسة والتفوق، ويلبون حاجاتهم من المال، أو النزهة وغيره من المتطلبات المادية فقط، ويتناسون أن الدور الأهم الواجب عليهم بالنسبة للطفل، أو الشاب هو المتابعة التربوية وتقويم السلوك، وتعديل الصفات السيئة وتربيتهم التربية الحسنة، وقد يحدث هذا نتيجة انشغال الأب أو الأم، أو انشغالهما معًا عن أبنائهما مع إلقاء المسؤوليات والأعباء على غيرهم من المدرسين، أو المربيات في البيوت، وربما قد نجد سببًا لانحراف الابن أو تشويبه نفسيًا نتيجة الخطأ التربوي الواقع من أبويه.

حقائق عن التنمر وخطورته

- أكدت إحصائيات التنمر في دول العالم أن التنمر يحدث في عديد من دول العالم، وتجاوزت نسبته العالمية معدلات الخطر.
- التنمر ظاهرة عالمية، حيث يتعرض قرابة ربع مليار طفل حول العالم للتنمر في المدارس من إجمالي مليار طفل يدرسون في المدارس.
- يوجد قرابة (50%) من الشباب في فترة المراهقة من (13-15) عامًا يتعرضون للتنمر بدرجة كبيرة.

التنمر في المدرسة



أنواع التنمر المدرسي وخطورتها.

- أشارت دراسة أجريت على (19) دولة حول العالم إلى أن ما نسبته (34%) من الطلاب يتعرضون للمعاملة القاسية، أو التنمر اللفظي، وأن (8%) منهم يتعرضون يوميًا للتنمر.
- إن نسبة الأطفال ما بين (29-47%) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (13، 15) عامًا يكونون عُرضَةً للتنمر.
- إن حوالي (70%) من مستخدمي الإنترنت حول العالم يتعرضون للتنمر الإلكتروني بأشكاله المختلفة، سواءً أكان تجسُّسًا، أو انتحالًا للهوية، أو سب الآخرين وقذفهم من دون سبب، أو تشويه السمعة، والتهديد، والابتزاز، واختراق البيانات الشخصية؛ مما يؤثر في الآخرين بالسلب لدرجة الوصول إلى الانتحار للتخلص من هذا التنمر نهائيًا.
- أكثر نسب التنمر في العالم كانت في الدول الآتية: سلوفاكيا، وإستونيا، وروسيا، وبلجيكا، والبرتغال، وكندا، وسويسرا، وفرنسا، ولوكسمبورغ، وبولندا.

إجراءات القضاء على التنمر حول العالم

لمواجهة ظاهرة التنمر في العالم بدأت الدول في سنّ التشريعات والقوانين لمواجهة التنمر، وذلك على النحو الآتي:

- أصدرت كل ولاية من ولايات أمريكا خمسين تشريعاً خاصاً بمحاربة التنمر، وذلك على مستوى الحكومات المحلية لحماية الأطفال من التنمر.
- لجأت وزارة التعليم الأمريكية لتطوير اللوائح والقوانين والسياسات لحماية الطلاب من التنمر في المدارس، حيث استخدمت أساليب ووسائل أكثر تطوراً في المؤسسات التعليمية.
- اتخذت إنجلترا إجراءات لمكافحة التنمر، بحيث تلتزم بها جميع المدارس، أو يتم تطبيقها باعتبارها نوعاً من السياسات، أو القوانين السلوكية للمدارس التي تتضمن معاقبة المتنمرين.
- وضعت إنجلترا خطأً للاتصال بالشرطة في حال تعرّض أحد الطلاب للتنمر بأشكاله، أو الاعتداء البدني عليه.
- قامت حكومة فنلندا بوضع تشريعات تحظر التنمر في المدارس الابتدائية والثانوية والمهنية، كما قامت بالعمل على توسيع نطاق اللوائح؛ لتتضمن مراكز الرعاية النهارية، كما أعادت فنلندا صياغة التشريعات الحالية في التعليم في مراحل الطفولة.
- ضمنت أستراليا كثيراً من الأحكام لمكافحة التنمر في العمل، أو في المدارس، حيث شكّل كل إقليم أو ولاية سياسات خاصة لمكافحة التنمر، وتم تطبيق هذه السياسات على المدارس العامة.
- لا يُعدّ التنمر في حد ذاته جريمة يعاقب عليها القانون في كندا، ولكن تتم تغطية تلك السلوكيات السلبية بقوانين أخرى تعمل على كبحها.
- السويد لديها قوانين تحظر التنمر بين الموظفين في مكان العمل، وهي أيضاً متقدمة في اتخاذ إجراءات بشأن محاربة التنمر في المدارس، الأمر الذي يجعل عبء الوقاية يقع على عاتق المؤسسات مباشرة.

- وضعت حكومة الفلبين قوانين لمحاربة التنمر في كل مكان، ومنها أيضًا قوانين للقضاء على التنمر الإلكتروني.
 - قدمت اليابان قانونًا إلزاميًا لمعالجة التنمر في المدارس، بما فيه من تنمر إلكتروني؛ لذا طلبت من المدارس منع حوادث التنمر والإبلاغ فورًا عنها وقت وقوعها.
- وبناءً على تلك الإحصائيات عن التنمر وطرق مواجهته ومكافحته في كثير من دول العالم، فقد أشار الباحثون إلى أن المجتمعات بحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات التحليلية لقضايا التنمر بأشكاله وأماكن حدوثه؛ لأن الأمر لا يتعلق فقط بوضع العقوبات، بل يتطلب دراسة نفسية للأطفال وسلوكياتهم لتقديم الدعم والعلاج النفسي المناسب والفاعل للتنمر.





الفصل الثاني

طبيعة التنمر وأنواعه المرضية وأقسامه

قد يكتسب الطلبة سلوكيات التنمر؛ نتيجة لبعض العوامل الشخصية، فالاضطرابات السلوكية والانفعالية تؤثر في سلوك المتعلمين، لا سيما أن المضطربين سلوكيًا وانفعاليًا هم أشخاص أسوياء في الأساس من حيث قدراتهم العقلية والجسمية، ولكن الفرق بينهم وبين أقرانهم العاديين في درجة أداء السلوك وليس نوعه، فينتابهم الخوف والإحراج، ويُظهرون سلوكيات عدوانية، وعدم ثقة بالآخرين.

ومن المهم فهم طبيعة التنمر، ومدى ارتباطه ببعض المشكلات والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى الأولاد، لا سيما أن التنمر يرتبط بمؤشرات شخصية لديهم، فهو يسبب اضطرابًا انفعاليًا وانخفاضًا في التحصيل، وعدم الرضا عن التعلم، ونقص في العلاقات مع المجتمع المحلي وأولياء الأمور، ولعل هذه المؤشرات في الاضطرابات السلوكية والانفعالية قد أصبحت من أكثر المشكلات شيوعًا بين الأولاد، وباتت مشكلة تؤرق الوالدين، والمعلمين، والتربويين، والمهتمين بهذا المجال، فمثل هذه الاضطرابات تعكس خللاً معيناً في السلوك بشقيه الموجه من الفرد إلى الخارج والذي يُعبر عن الاضطرابات السلوكية، والموجه إلى الداخل والذي يعبر عن الاضطرابات الانفعالية.

حيث يؤثر التنمر في كل شخص في دائرته، بما في ذلك المتنمر نفسه، والمراقب للمتنمر، والمتنمر عليه (الضحية). ومن نتائج الجسمية والنفسية الرئيسية وأثاره ما يأتي: الإصابة بالاكتئاب، وزيادة مشاعر التوتر والقلق، والشعور بالحزن والوحدة، ومشكلات النوم والأرق التي تجعل الشخص يشعر بالتعب، وتغيّر الشهية، والإحباط وفقدان الاهتمام بالأنشطة، وارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض، وضعف الثقة في الآخرين، وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية.

عوامل الخطر للتنمر

هناك عدد من العوامل يمكن أن تزيد من خطر التنمر، منها:

- ضعف المهارات الاجتماعية والعاطفية، وعدم القدرة على فهم العلاقات، وفقرت الحساسية.

- إهمال المشكلات التي يعانيها الشخص، مثل: الاكتئاب، والقلق التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك العدواني.
- الوزن المرتفع، وهو إحدى المشكلات التي يتعرض أصحابها بشدة للتنمر.
- الأشخاص ذوو الإعاقات الجسدية.



الضحية ومدى ضعفها أمام التنمر والمتنمرين.

العواقب طويلة المدى للتنمر

- يمكن أن يشمل تأثير التنمر المشكلات الاجتماعية التي تعوق الحياة الاجتماعية في المجتمع، وتتحول إلى مشكلات حقيقية وخطيرة على المدى الطويل، وتشمل:
- أولاً - آثار التنمر في المتنمرين أنفسهم في اتباعهم لسلوكيات غير أخلاقية، من مثل: التخريب المتعمد، والعنف، وتعاطي المخدرات والفشل المدرسي.
 - ثانياً - الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر تتطور لديهم مشاعر قلق مفرطة يمكن أن تتطور إلى اضطرابات نفسية، ويعانون نقصاً في الدعم العاطفي وخطر ضعف الصحة العقلية والنفسية في المستقبل، ويعانون ضعفاً في المهارات الاجتماعية.

- **ثالثاً -** يتطور كل من المتنمرين والمتنمر بهم إلى مشكلات الصحة العقلية والنفسية، من مثل: الاكتئاب، والفشل المدرسي، والتغيب عن المدرسة، والعُزلة الاجتماعية والوحدة، كما تزداد خطورة الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- **رابعاً -** قد يعاني ضحايا التنمر في مكان العمل أيضاً انخفاض القدرة على أداء المهام المطلوبة منهم، والتغيب عن العمل.
- **خامساً -** يزيد التنمر عموماً من خطر انخراط أي شخص في دورة التنمر في إيذاء النفس، من مثل: السلوك الانتحاري حتى لو لم يتكرر التعرُّض للتنمر.

علامات التنمر

هناك عدد من الأعراض التي قد يعانيها الطفل قد تشير إلى تعرُّضه للتنمر من أقرانه، وهي:

1. العلامات الجسمية، وتتمثل في الآتي:

- الأوجاع الجسمية، مثل: الصداع، وآلام البطن والمعدة.
- خلل في عملية التبول.
- الدوخة.

2. العلامات النفسية، وتتمثل في الآتي:

- الشعور الدائم بالخوف والتوتر.
- اضطرابات النوم.
- الحزن والخوف.
- التعب في وقت الصباح.

3. العلامات السلوكية، وتتمثل في الآتي:

- ضعف تكوين صداقات ووجود عدد قليل من الأصدقاء.
- تجنُّب المواقف الاجتماعية.
- التغيب عن المدرسة.
- محاولة الانتقام من النفس، أو من المتنمرين.

أفعال تدل على أن الإنسان يساند الشخص المتنمر

في كثير من الأحيان يتصرف الإنسان مع المواضيع التي ينشرها المتنمر على مواقع الإنترنت بشكل خاطئ؛ فيُسهم في دعم المتنمر ومساندته في تحقيق أهدافه، ولو حتى من دون قصد مباشر، كأن يقوم مثلاً بالآتي:

1. وضع إعجاب على ما يحمل إساءة للآخرين.
2. وضع علامة أو إشارة تدل على أنك مؤيد لما يحمل الإساءة للضحية.
3. إعادة إرسال ما يحمل الإساءة لأي شخص آخر كالإخوة أو الأصدقاء.
4. أن تكون لا مبالياً حين تكون شاهداً على حديث بين أشخاص، ويبدأ أحدهم بالتنمر على الآخر.

يضع التنمر داخل الفرد إحساساً أنه شخص غير مقبول في المجتمع فيتجنب وجوده مع الأشخاص، ويختلي بذاته فيصاب بالاكئاب، ويصبح منطوياً على ذاته غير قادر على النجاح في أي شيء يقوم به.

فعواقب التنمر على الإنسان وخيمة حقاً، فهو قد يقلل من شخصية الإنسان الذي وقع عليه التنمر، كما يصيبه بالأذى النفسي؛ مما قد يعرضه للإصابة باضطرابات نفسية معينة في المستقبل القريب.

أنواع التنمر وأقسامه

أولاً - أنواع التنمر

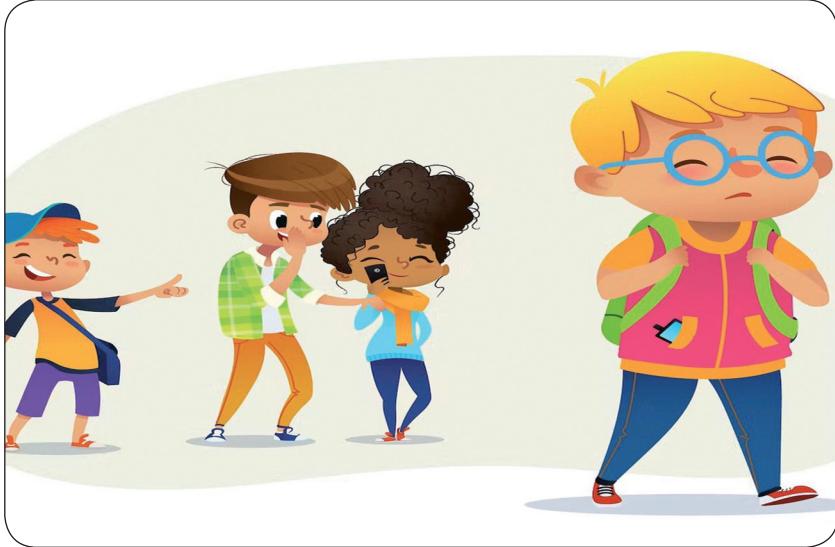
يمكن تقسيم التنمر إلى عدة أنواع بحسب الدراسات التي أجرتها كثير من المنظمات العالمية وأهمها:

التنمر اللفظي، وينطوي على شكل أساسي من الإهانات والاستهزاءات، والنداء بالأسماء غير المرغوبة، وأنواع أخرى من الإساءة اللفظية في الوقت الحاضر، وغالباً ما يحدث في وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً، ولا يقتصر على الأطفال في ساحة المدرسة، فغالباً ما يكون البالغون من أسوأ الجناة لارتكابهم التنمر اللفظي الشرير، ويمكن أن يبدأ التنمر اللفظي بغض النظر عن عمر المتنمر والضحية بشكل غير ضار بما فيه الكفاية - مثل: مضايقة، أو إهانة - لكن هذا يمكن أن يتصاعد بسرعة إلى عنف لفظي يتسبب في ضرر جسيم للضحية، كما أنه غالباً ما يتصاعد إلى التنمر الجسدي. وفيه أيضاً يقوم المتنمر بتهديد الضحية أمام مجموعة من الأقران بقصد السخرية

والاستهزاء والتشهير، ويتضمن استخدام الكلمات لإلحاق الأذى النفسي بالضحية وتضييق الخناق عليها بصورة متكررة.

التنمر الجسدي أو البدني: وهو تعرّض الشخص لبعض السلوكيات المسيبة للإحراج والضرر، من مثل: الضرب الشديد، والسرقة، والإهانة، والإيذاء الجسدي، ودفعه بقوة، وترك آثار وعلامات على جسده.

التنمر الاجتماعي: ويُطلق عليه أيضاً العدوان العلائقي، أو التنمر العاطفي الذي ينطوي على تهديد سمعة شخص ما أو علاقاته، وهو يتضمن إلحاق الإيذاء المعنوي بالشخص كتركه وحيداً، ودفع الآخرين إلى ترك صحبته، وإخبارهم بعدم مصداقته أو التعرف عليه، أي: إخبار الآخرين بتجاهل شخص ما أو تجنبه، أو عدم تكوين صداقات معه، ومن أمثلة التنمر الاجتماعي: الاستبعاد، أي: ترك شخص ما عمداً خارج الأنشطة الجماعية لجعله يشعر بالعزلة، والإضرار بالسمعة، أي: نشر شائعات كاذبة عن زميل من أجل إثارة تساؤلات الآخرين، وأيضاً تعمّد الإذلال العلني، أي: يتهمون على الآخر أمام الجميع. كما تظهر الأبحاث أن التعرّض للتخويف مرتبط برؤية سلبية للآخرين والمواقف؛ مما يدفع الضحايا إلى إدراك أقرانهم وتجاربهم بشكل أكثر تشاؤماً، ويمكن أن تكون هذه النظرة السلبية ضارة بشكل خاص لضحايا التنمر الاجتماعي، وهذه النظرة السلبية تحدث في كثير من الأحيان في البيئات العامة؛ مما يعزز مشاعر العزلة والعجز بين الضحايا.



التنمر الاجتماعي على الآخرين وتقوية المتنمر بالمشاركة فيه.

التنمر الجنسي: وهو إيذاء الشخص عن طريق استخدام الألفاظ الجنسية السيئة التي تخرجه وتؤذيه، إضافة إلى استخدام الملابس غير اللائقة.

التنمر في العلاقات الشخصية والعاطفية، ويعني: إيذاء الشخص عن طريق نشر الأكاذيب عنه، والشائعات التي تسعى لتشويه سمعته، وتعرضه للفضائح، وإبعاده والصد عنه.

التنمر الإلكتروني: ويعتمد على استخدام المعلومات، وتقنيات الاتصال، ووسائل التواصل الاجتماعي من أجل تنفيذ تصرفات عدوانية وهجومية على الآخرين، وأذيتهم، وتجريح مشاعرهم.

التنمر النفسي: ويعتمد على استخدام النظرات، والهمسات، وما شابه ذلك من الحركات من أجل إزعاج الطرف الآخر وإلحاقه الأذى النفسي.

التنمر المدرسي: هو أفعال سلبية متعمدة من جانب متعلم، أو أكثر لإلحاق الضرر بمتعلم آخر، وهذه الأفعال السيئة من الممكن أن تكون تهديداً بالكلمات من مثل: التوبيخ، والإغظة، والشتائم، أو التهديد بأشياء مخيفة ومزعجة، أو أن تكون بالاحتكاك الجسدي المباشر، مثل: الضرب، والدفع، والركل، أو قد تكون بعيدة عن اللكمات أو الضرب الجسدي، من مثل: عبوس الوجه، واستخدام بعض العبارات غير اللائقة، وكل هذا يهدف إلى إزعاج المتعلم المتعرض للتنمر، والرغبة في عزله عن المجموعة. ومن أسبابه: حب الظهور، وحب الطرف المتنمر للفت انتباه الآخرين إليه، والظهور في صورة شخص قوي وصلب، والرغبة في القيادة وحب الذات والغيرة.

التنمر في أماكن العمل: التنمر الوظيفي هو التنمر الذي يحدث بين زملاء العمل، أو المشكلات التي تحدث بين الرؤساء والمرؤوسين.

التنمر الأسري: ويحدث من الوالدين على الأبناء، أو بين الإخوة، أو بين الزوجين والأقارب.

التنمر السياسي: ويحدث عندما تسيطر دولة قوية على دولة أضعف منها، ويتم ذلك عن طريق: فرض القوة، والتهديد، والوعيد، واستخدام قوة السلاح والقوة العسكرية.

ثانياً - أقسام التنمر

التنمر المباشر: ويحدث مباشرة بين الأشخاص المعنيين، من مثل: تمرير الشتائم، وهو أيضاً الذي يتضمن كلاً من الضرب، والدفع، وشد الشعر، والطين، والصفع، والعض، والخدش، وكل الأفعال التي تدل على الاعتداء الجسدي المباشر الذي يقوم به شخص تجاه شخص آخر.

التنمر غير المباشر: ويتضمن تهديد الضحية بالعزل الاجتماعي الذي يتمثل في عديد من الطرق، منها: التهديد بنشر الإشاعات الكاذبة، ورفض الاختلاط أو الحديث مع الضحية، وممارسة التنمر على الأشخاص الذين يتحدثون مع الضحية ويختلطون معه. كما يتضمن نقد الضحية من ناحية الملبس، والشكل، والعرق، واللون، والدين، والعجز وغيرها من الأمور.



التنمر الإلكتروني وتأثيره السلبي في الضحايا المتنمر عليهم.

ثالثاً - تصنيف التنمر

صُنِفَ التنمر التقليدي إلى أربعة أنماط رئيسية هي:

التنمر الانفعالي: ويسعى فيه المتنمر إلى التقليل من شأن الضحية من خلال التجاهل، والعزلة، والسخرية، والاحتقار المتكرر من الضحية، وردود الأفعال العدوانية تجاهها.

التنمر البدني: ويُقصد به إلحاق الأذى بالضحية، ويأخذ أشكالاً، ومنها: الدفع، والضرب، والركل، وتحطيم ممتلكات الضحية، ويشيع بين الذكور، بينما تستخدم الإناث التلسين، وإثارة الفتن، والشائعات حول الضحية.

التنمر الاجتماعي: ويُقصد به إيجاد حالة من العُزلة حول الضحية، وانتقاد تصرفاتها الاجتماعية بصفة مستمرة، ورفض صداقة الضحية، أو مشاركتها في أي شيء، والتجاهل المتعمد لها.

إضافة إلى الأنماط السابقة هناك نمط يقوم على الأساليب التكنولوجية فائقة السرعة والانتشار، ويسمى التنمر الإلكتروني، وهو نوع من أنواع التنمر الحديثة الذي يتحول فيه التنمر من البيئة الاجتماعية التقليدية إلى البيئة الافتراضية عبر أدوات التواصل الاجتماعي المختلفة والذي أدى إلى تحوُّل الظاهرة إلى نطاق أوسع وأشد خطورة؛ نظرًا للانفتاح الشديد والغموض والمجهولية المتاحة للشخص؛ مما جعل التنمر الإلكتروني يأخذ موقع الصدارة في مظاهر التنمر المتنوعة.

وبذلك يُعدُّ التنمر الإلكتروني أحد أنماط التنمر، وأكثرها تطورًا من خلال الوسائل الحديثة، مثل: الإنترنت، والهاتف المحمول، حيث يمكن استخدامها في إرسال الرسائل غير المرغوبة، أو نشر الشائعات عبر صفحات الإنترنت، ويُعدُّ الكندي "بل بيلسي ب" هو أول من صاغ وعرَّف مصطلح التنمر الإلكتروني على أنه: "استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات لدعم سلوك متعمد ومتكرر، وعدائي صادر من فرد، أو مجموعة تهدف إلى إيذاء أشخاص آخرين، ويتضمن: مضايقات، وتحرُّشات عن بُعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف متمنر هادفًا إلى إيجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتهديد والقلق"، وبهذا التعريف يُعدُّ التنمر الإلكتروني أكثر خطورة من أشكال التنمر التقليدية الأخرى؛ وذلك للأسباب الآتية:

- يعتمد التنمر الإلكتروني على درجة معينة من الخبرة التكنولوجية، فيطلب مزيدًا من المهارات والكفاءة لإرسال رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية، والتخفي لتتفني الهجمات عنه، من مثل: أن يتظاهر بأنه شخص آخر، ويقوم بتشويه سمعة الضحية والنشر عبر الإنترنت.
- يصعب الهروب من التنمر الإلكتروني، حيث لا تجد ضحية التنمر الإلكتروني مكانًا للاختباء؛ فيتم التنمر عليها أينما كانت من خلال الرسائل التي تصل إلى الهاتف المحمول، أو الكمبيوتر، أو التعليقات المسيئة عبر مواقع الإنترنت، على عكس التنمر التقليدي، فبمجرد ذهاب الضحية للمنزل تصبح بعيدة عن التنمر حتى اليوم التالي، أما في حالات التنمر الإلكتروني فيصعب الهروب.
- من السمات المتفرّدة أيضًا للتنمر الإلكتروني: قدرة مرتكب التنمر على أن يكون غير معروف، وأن يقوم بالتنمر بعدد كبير من الأقران، وذلك بأقل مجهود، وفي

أي مكان وزمان خلال اليوم، وعبر التنمر الإلكتروني من الممكن للمتنمر أن يصل (أون لاين) إلى جمهور أكبر مما هو موجود في المجال المدرسي.

- يختلف التنمر الإلكتروني عن التنمر التقليدي بأنه يسمح للمتنمر بإزعاج الضحية في أي وقت، ويقلل من مستوى المسؤولية والمحاسبة للمتنمر عما هو عليه في التنمر التقليدي، حيث تمكن الوسائل المتاحة في التنمر الإلكتروني من تحديد الأشخاص وأماكنهم؛ مما يمكن المتنمر من رؤية الضحية ومضايقتها.
 - عدم المواجهة كما في حالات التنمر التقليدي، حيث لا يكون المتنمر الإلكتروني وجهًا لوجه مع الضحية؛ لذا فلديه فرصة كبيرة لعدم الكشف عن هويته والتقليل من المخاطر التي قد يتعرض لها إذا تم القبض عليه، أو تعرّفت عليه الضحية، ومن ثمّ يحافظ المتنمر الإلكتروني على حجب الهوية في النص، أو الإنترنت بصفة كلية للحفاظ على عدم كشف هويته.
 - عدم وجود فرد أو جماعة بعينها تنظم السلوك المنحرف، ورصد الهدف، وقدرة المتنمر على تتبعه خارج نطاق المدرسة؛ مما يجعل التنمر الإلكتروني أكثر انتشارًا في حياة الضحية، ولا يتقيّد بوجوده بالمدرسة، حيث يمكن الوصول إليه من خلال الهاتف الخليوي، أو البريد الإلكتروني، أو برامج المراسلات في أي وقت من اليوم، ومع سرعة وصوله إلى أكبر عدد من الجمهور مع القدرة السريعة على الانتشار وتجاوز حدود الوقت والمكان، وهذا ما يجعله أكثر حدة مقارنة مع التنمر التقليدي.
- ويتضح مما سبق وجود فروق واضحة بين التنمر الإلكتروني وباقي أنماط التنمر التقليدية، فيتسم التنمر الإلكتروني باستخدام الأدوات الرقمية، من مثل: أجهزة الكمبيوتر، أو الهواتف المحمولة، كما يمتلك قدرة التنمر التقليدي نفسها على إحداث حالات الخوف العقلي والعاطفي، والقلق الاجتماعي، وإحداث الضرر بالآخرين، ولكنه يتسم بأنه ينفذ كل ذلك من دون أي اتصال جسدي، أو معرفة هوية المتنمر، كما يتصف التنمر الإلكتروني بحالة من الغموض والتخفي، وعدم كشف هوية المتنمر الإلكتروني، والتي تؤدي إلى تنمره بقوة عما كان تنمره في حالات التنمر التقليدية، كما يتسم أيضًا بأنه يستهدف الضحية ليس فقط في المدرسة، بل في المنزل وفي كل مكان، فمن خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة يستطيع المتنمر الإلكتروني أن يصل إلى الضحية أينما كانت على عكس التنمر التقليدي بأشكاله كافة، فمعظمه يقتصر على المدرسة.

أشكال التنمر الإلكتروني

يتضمن التنمر الإلكتروني عديداً من الأشكال التي يقوم المتنمر من خلالها بإلحاق الأذى والضرر المتعمد باستخدام الوسائط التكنولوجية، من مثل: مواقع التواصل الاجتماعي، والهواتف المحمولة بإمكاناتها الحديثة في التصوير والتسجيل، وإعادة معالجة الصور، وغيرها من الإمكانيات التي يُساء استخدامها من المتنمرين إلكترونياً، ويتخذ التنمر الإلكتروني أشكالاً مختلفة منها:



التنمر الإلكتروني يصل إلى الآخرين في أي مكان.

1. المضايقة: وذلك عن طريق إرسال رسائل مُسيئة ومُهينة للشخص عبر البريد الإلكتروني.
2. تشويه السمعة: وذلك من خلال إرسال الشائعات، أو نشرها حول شخص معين بهدف تشويه سمعته.
3. انتحال الشخصية: وذلك بتظاهر المتنمر بأنه شخص آخر، ويقوم بإرسال المواد الإلكترونية، أو نشرها لجعل شخص ما في خطر يهدد سمعته.
4. إفشاء الأسرار: وذلك من خلال تقاسم أسرار شخص ما، أو إنشاء معلومات مُحرّجة عنه، أو نشر صورهِ على الإنترنت.

5. المخادع: ويُقصد به تحدث المتنمر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن أسرار أو معلومات مُحرّجة، ثم يقوم المتنمر الإلكتروني بإعادة توجيه الرسائل إلى عديد من الأصدقاء، ومن ثمّ تقاسمها على الإنترنت.
6. الاستبعاد: ويشير إلى قيام شخص ما باستثناء شخص آخر من جماعة على الإنترنت، وذلك عن عمد وبقصد.
7. المضايقة الإلكترونية: وهي عبارة عن المضايقات المتكررة، والتشويه الذي يتضمن تهديدات أو يسبب خوفاً كبيراً، من مثل: أن يقوم المتنمر الإلكتروني باختراق الحساب الشخصي لشخص ما، ويقوم بإرسال الشائعات السيئة إلى أصدقاء ذلك الشخص.
- وقد حُدّدت عدة أساليب تكنولوجية للتنمر الإلكتروني كانت قد انتشرت بين طلاب المرحلة الثانوية، وهي:
1. المكالمات الهاتفية: ويُقصد بها المكالمات الصوتية عبر الهاتف، أو الويب والتي تستهدف ترويع الضحية من خلال السب، والقذف، والتهديد.
2. الرسائل النصية: وغالباً ما تتضمن التهديد بإفشاء الأسرار أو افتعال الفضائح، أو استخدام عبارات السب، أو محاولات الابتزاز مقابل عدم تكرار التهديد.
3. الصور ومقاطع الفيديو: وفيها يقوم المتنمر إلكترونياً بالاستيلاء على الصور، أو مقاطع الفيديو الشخصية التي قد يتداولها الضحية مع أصدقائه عبر الإنترنت من دون التنبه لإمكانية تعرّض حسابه لقرصنة إلكترونية.
4. البريد الإلكتروني: حيث يدخل المتنمر على الرابط الخاص بالضحية، ويتمكن من الاستيلاء على البريد الإلكتروني الخاص به، ويطلع على الرسائل الشخصية والبيانات والمحادثات الخاصة بالضحية، وقد يجري بعض الإجراءات المُخلة بالآداب العامة التي توقع الضحية في الحرج، وعديد من المشكلات الاجتماعية.
5. غُرف الدردشة عبر الويب: وفيها يقوم المتنمر بالتحدث مباشرة إلى الضحية من حساب مزيف عبر الويب، ويحاول أن يوقع بها الأذى، أو القرصنة على حسابها الشخصي، ويقوم بنشر صور شخصية، أو روابط مواقع إباحية.
6. روابط الويب الخداعية: حيث يقوم المتنمر بنشر خبر لافت للانتباه، وبمجرد دخول الضحية عليه يتمكن المتنمر من نشر أخبار وصور غير لائقة على صفحة الضحية.

الأُطر المرضية للتنمر

إن التنمر ليس اضطراباً بمفرده، ولكنه مرتبط بحالات الصحة العقلية والنفسية، من مثل: اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD)، والقلق، والاكتئاب، وقد يكون الأطفال الذين يتنمرون على الآخرين معرضين أيضاً لخطر الإصابة باضطرابات الشخصية في وقت لاحق من الحياة، حيث إن الأطفال الذين يمارسون التنمر على الآخرين كثيراً ما يكونون هم أنفسهم ضحايا لهذا السلوك، ويُعدّون من الفئات الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بمشكلات الصحة العقلية والنفسية من الأطفال المتنمرين أو الضحايا حصرياً، وقد يعاني ضحايا التنمر اكتئاب الشباب، واضطراب الهلع، ورهاب الأماكن المكتشوفة (بشكل رئيسي بين الفتيات)، والتفكير في الانتحار (بشكل رئيسي بين الشباب)، وللتنمر تأثيرات كبيرة في الصحة العقلية، والنفسية، والجسمية للضحايا، وأحياناً في المتنمرين أنفسهم. وقد تمتد تأثيرات التنمر لتشمل جوانب متعددة من حياة الضحية، وقد تؤدي إلى مشكلات طويلة الأمد، فمعرفة كيفية التعامل مع التنمر يمكن أن تساعد الضحايا والمجتمعات في تقليل تأثيراته السلبية.

أولاً - الآثار النفسية قصيرة المدى للتنمر

- العزلة الاجتماعية.
- مشاعر الخجل والإحساس بالذنب والعار.
- اضطرابات النوم ومشكلاته.
- تغييرات ملحوظة في عادات الأكل.
- تدني الإحساس باحترام الذات (عدم ثقة في النفس).
- ضعف الأداء والتغيب عن المدرسة، أو العمل.
- التبول اللاإرادي.
- ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض العضوية (الأمراض الجسمية).
- شكاوى جسدية من دون سبب طبي معروف، من مثل: (آلام المعدة، والصداع، وآلام العضلات).

- ضعف الأداء الدراسي.
- أعراض القلق والاكتئاب.
- أفكار حول الانتحار، أو إيذاء النفس.

ثانيًا - آثار التنمر النفسية طويلة المدى

- اضطرابات الأكل.
- اضطراب ما بعد الصدمة.
- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الشخصية.
- إيذاء النفس.
- اكتئاب مزمن.
- زيادة أخطار الأفكار الانتحارية، وفي الحالات المتأخرة تصبح هناك محاولات فعلية للانتحار.
- نوبات قلق مزمنة.
- سوء الصحة العامة.
- تعاطي المخدرات.
- صعوبة إقامة علاقات صداقة وثقة متبادلة.

ثالثًا - الآثار النفسية قصيرة المدى على المتنمر

- ضعف الأداء الدراسي.
- صعوبة الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.
- عدم الإحساس بأذى مشاعر الآخرين، بل على العكس يجد متعة في إيذاء مشاعرهم.
- زيادة احتمالية تعاطي المخدرات.

الآثار النفسية طويلة المدى على المتنمر

- الإساءة إلى الزوج، أو إلى الأطفال.
- سلوك معادٍ للمجتمع.
- تعاطي المخدرات.

رابعاً - التأثير في المتنمرين

لا يؤدي التنمر الضحايا فحسب - بل يؤثر سلباً في الصحة العقلية، والنفسية للمتنمرين أيضاً على المدى القصير والطويل، ويصبح المتنمرون لديهم أيضاً:

- زيادة مستويات القلق، أو الاكتئاب.
 - ضعف الأداء في المدرسة، أو العمل.
 - مشكلات في العلاقات.
 - مشكلات تعاطي المخدرات.
 - قضايا الغضب.
 - مشكلة في السلوك العنيف، أو النشاط الإجرامي، أو السلوك المعادي للمجتمع.
- أكدت نتائج بعض الدراسات العلمية التي نُشِرت حديثاً على أن التنمر له تأثير نفسي قد يمتد لسنوات، سواء أكانت لمن اتصفوا به، أو لمن كانوا ضحية له، حيث يُعدّ كل من الاكتئاب، والقلق مرتبطين بالتنمر، ويستمران على الأقل إلى منتصف العشرينيات، ويصبح العنف والقهر، والإيذاء هو السلوك المُتَّبَع للمريض تجاه مجتمعه وأسرته.
- ولا نستطيع أن نغفل دور الأهل في سلوك المتنمر، والمتنمر ما هو إلا طفل يشكو جفاء الأهل، حيث إنه يشعر بعدم الاهتمام، وذلك جرّاء اهتمام الوالدين بتوفير الاحتياجات المادية فقط من دون النظر إلى الاحتياجات العاطفية والنفسية.
- وبما أن الأطفال مسؤولية مشتركة ما بين الأهل والمدرسة، فإنه ينبغي ملاحظة سلوك الأطفال ومراقبته، حيث إن التنمر يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي أن تواجه بالتوجيه والإرشاد، وأيضاً الحزم في بعض الأحيان؛ ولذلك يوصى بأهمية العلاج النفسي لكلا الطرفين حتى يُستطاع الحد من هذه الظاهرة التي تؤثر في المجتمع بصورة سلبية حال انتشارها؛ مما قد ينتج عنه انعدام الأمن والأمان في المجتمع.

المشكلات النفسية التي يسببها التنمر للأطفال والمراهقين

يسبب التنمر كثيراً من المشكلات النفسية سواء أكانت للأطفال، أو المراهقين، أو حتى البالغين. لكن أثره يكون أخطر في فئة الأطفال؛ بسبب عدم القدرة دائماً على المواجهة أو حسن التصرف، أو حتى بسبب التعرض للإيذاء الشديد، ومن أهم المشكلات التي يسببها التنمر:

• انخفاض التحصيل الدراسي

كشف الباحثون أن الطلاب الذين يتعرضون للتنمر داخل المدرسة هم أكثر عرضة لانخفاض تحصيلهم الدراسي، وفقدان التواصل داخل الفصول، فالتنمر لا يؤثر في حياتهم العاطفية والاجتماعية فقط، بل يمتد إلى تدهور تحصيلهم العلمي. ووجدت الدراسات أن الطلاب الذين تعرضوا للتنمر فقط في الصفوف الأولى نجحوا بعد ذلك في اكتساب الثقة بالنفس والاعتزاز بها، وقد تحسّن تحصيلهم الدراسي بشكل ملحوظ بعد أن توقف تعرضهم للتنمر.

• الاكتئاب

يُعدُّ الاكتئاب أحد أكثر الأمراض النفسية الشائعة في العالم، وهو مختلف تماماً عن التقلبات المزاجية العادية، أو الانفعالات اللحظية التي لا تدوم طويلاً. ففي الاكتئاب يعاني الفرد نوبات يشعر خلالها بالعجز التام، وعدم الشعور بالمتعة في الأمور التي كانت تمتعه في العادة، والشعور بعدم الاهتمام وقلة النشاط. كما يصاحب المكتئب شعور بالقلق، وقلة تقدير الذات، وقد يؤثر في الصحة الجسمية للطفل إذا ما تطور، ولم يتم التدخل بالعلاج. وقد توصلت البحوث إلى أن التنمر مسؤول عن ثلث حالات الاكتئاب خلال فترة المراهقة. وكشفت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين عانوا التنمر المتكرر في سن الثالثة عشر هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بعد سن الثامنة عشر، مقارنة مع الأفراد الذين لم يتعرضوا للتنمر.

• الرهاب الاجتماعي

هو حالة تؤدي إلى الخوف غير المفسّر، والقلق، والتوتر، والشعور بالانفعال في المواقف الاجتماعية. ويؤدي هذا الاضطراب إلى إعاقة الأنشطة اليومية الاعتيادية في المدرسة أو غيرها، حيث يخاف الطفل من تركيز الآخرين على أفعاله ومراقبته، ويشعر

بالخوف من حكمهم عليه. ويُعدّ هذا الاضطراب حالة صحية نفسية مزمنة، ينتشر بين مَنْ تعرّضوا للتنمر أمام الناس.

• التفكير بالانتحار

يُعدّ الانتحار المسبب الثالث للوفاة في العالم، وهذا منتشر بشكل خطير جداً بين المراهقين. فكثيرٌ من المراهقين يقررون إنهاء حياتهم فقط؛ لأن شخصاً ما يتسبب في إزعاجهم؛ مما يكشف وجه الخطر الحقيقي للتنمر، فمن أهم أسباب الانتحار هو سوء المعاملة، ومن أكثر الناس المعرضين للانتحار هم الفئات المُستضعفة في المجتمع والتي تتعرّض للتنمر. كما أن للانتحار علاقة وثيقة مع الاضطرابات النفسية الأخرى من مثل: الاكتئاب، والصدمات، واضطرابات النوم، والقلق، وأيضاً تعاطي المخدرات.

• الأعراض المرضية للتنمر

- قد تدل هذه الأعراض على تعرّض الطفل للتنمر.
- لن يقول جميع الأطفال أنهم يتعرضون للتنمر بسبب الخوف، أو الخجل، أو عدم التأكد من رد فعل أهلهم؛ لذلك من المهم أن يلاحظ الأهل بأنفسهم الأعراض الآتية:
 - عدم الذهاب إلى الحمام في المدرسة، فلا توجد فيه كاميرات للمراقبة، ويُعدّ مكاناً مفضلاً للمتنمرين.
 - عدم المشاركة في الأنشطة في المناطق غير الخاضعة للرقابة.
 - الانزعاج أو البكاء بعد مكالمات هاتفية، أو مشاهدة رسالة نصية أو بريد إلكتروني.
 - العزلة عن الأصدقاء.
 - العزلة عن الأنشطة التي اعتاد على المشاركة بها.
 - الحديث عن النفس بعبارات سلبية.

أثر التنمر في الشخصية: "التنمر تجربة مريرة قد تؤدي إلى أمراض عقلية، ونفسية، وجسمية خطيرة في المستقبل"

يُعدّ التنمر مشكلةً كبرى يعانيها مختلف المجتمعات في شتى أنحاء العالم، ويأتي بصيغ مختلفة وأشكال متعددة، وفي مراحل عمرية متباينة، ولعل أخطرها هو التنمر

في المدارس وفي أثناء مرحلة الطفولة؛ لما له من آثار صحية عميقة قد تستمر إلى مراحل متقدمة من الحياة. وفي دراسة نشرها "المركز الوطني للوقاية من التنمر" (National Bullying Prevention Center) في الولايات المتحدة تبين أن واحداً من كل خمسة طلاب في أمريكا يتعرضون للتنمر في أثناء الدراسة بما نسبته (20.2%) من إجمالي حالات التنمر في أمريكا كما تبين أيضاً أن:

1. من يتعرض للتنمر في صغره سيكون شخصية سهلة للانقياد للمخاطر والإصابة بالأمراض العقلية، والنفسية الخطيرة في المستقبل.
2. المرأة التي تعرضت للتنمر في صغرها هناك احتمالية إصابتها باضطراب الهلع بنسبة مرتفعة عن الرجل.
3. التفكير في الانتحار يزداد لدى الرجال الذين تعرضوا للتنمر في صغرهم.
4. فرص ضحايا التنمر تقل في النجاح في العمل؛ لما ترتب على التنمر بهم في الصغر وأدى إلى ضعف تحصيلهم الدراسي.
5. الإجهاد الناتج عن التنمر يمكن أن يؤثر سلباً في الجسم لعقود بعد الحدث.
6. شخصية ضحايا التنمر تبقى سلبية وانقيادية ومعرضة للإصابة بالأمراض النفسية.



الآثار النفسية للتنمر وانعكاسها على الضحية.

كما تؤثر الاختلافات الشخصية، وشدة الفعل المسيء ومدته في قوة الآثار التي يتركها في الطفل. ومن تلك الآثار الشائعة:

- فقدان الثقة بالنفس.
- فقدان التركيز وتراجع الأداء في التحصيل الدراسي.
- الخجل الاجتماعي والخوف من مواجهة المجتمعات الجديدة.
- احتمال حدوث مشكلات في الصحة العقلية والنفسية، من مثل: الاكتئاب، والقلق، وحوادث حالات انتحار.

وتُظهر الأبحاث الأخرى أيضاً أن من تم اختيارهم ليكونوا هدفاً للتنمر والأفعال المسيئة، هم من الأطفال ذوي الفئات أو السمات الآتية:

- المختلفين في المظهر، أو الخلفية الثقافية والدينية، أو الحالة الاجتماعية، أو ممن يعانون مشكلات صحية، أو إعاقات.
- المتفوقين، والموهوبين بشكل استثنائي، أو مَنْ يحصلون على اهتمام كبير.
- المنطويين والخجولين اجتماعياً الذين لا يميلون للتحدث بصوت عالٍ، فيُعتبرون ضحايا سهلة للتنمر.
- الوافدين الجدد، من مثل: الطفل الجديد بالمدرسة، أو في الفريق الرياضي.

آثار التنمر في المجتمع

يؤثر التنمر في الطلاب وتحصيلهم العلمي ونفسياتهم، حيث من الممكن أن يسبب لهم الشعور بالوحدة والتعاسة والخوف، وليس فقط الطلاب الذين يتعرضون للتنمر هم من يتأثرون، بل إن التنمر يؤثر في معظم الطلاب، ويُشعرهم بالقلق، وعدم الارتياح. ويُصاب الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر بالاكتئاب، وعدم الثقة بالنفس، والخجل، والشعور بالوحدة، فقد يقوم بعض الطلاب على سبيل المثال بالغياب عن المدرسة، أو حتى تغيير مدرستهم بسبب ما يتعرضون له من تنمر، ومن الممكن أن يفقد التنمر الشخص إلى التفكير بالانتحار، وعلى الرغم من أن معظم الأبحاث في هذا المجال تركز على تأثيرات التنمر في الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر، فإن التنمر يكون له أيضاً تأثير سلبي في الذين يشاهدونه حتى لو لم يتعرضوا له.

الفصل الثالث

التمربين التشخيص والوقاية والعلاج والنصائح الأسرية للتعامل معه

يُشخّص التمر من خلال ثلاثة أبعاد هي: التعمّد، والتكرار، واختلال القوة. فلا يوجد طفل لم يتعرّض للتمر، أو المضايقات من أخ أو صديق، وهذا لا يُعدُّ شيئاً ضاراً إذا تم بطريقة تتسم بالدعابة، والود المتبادل المقبول من الطرفين، ويُعدُّ تنمراً عندما يكون الكلام جارحاً ومقصوداً ومتكرراً، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة، ويستخدم الأطفال المتنمرين قواهم (سواءً أكانت جسدية، أو معرفتهم بمعلومات حساسة، أو مُحرجة عن الطفل المُتنمر عليه، أو شهرتهم) للتحكم، أو لإلحاق الأذى بالآخرين.

ولتشخيص التمر يمكن استخدام معايير مثل: الاستبعاد، والتباعد، أي: استبعاد السلوكيات في إطارها الطبيعي وهي التي لا تحمل أذىً شديداً ولا تتكرر، ويكون فيها رد الفعل، وميزان القوى متوازنين، ولا يكون فيها قهر، وخضوع للآخر، وعزوف، فما فاق ذلك يُعدُّ سلوكاً تنمرياً، أما التباعد فيكون بين سلوكيات أخرى مشابهة لسلوكيات التمر أو مسببة له، أو قد تتداخل معها، أو بين الاضطرابات النفسية التي تُظهر الأسباب نفسها، من مثل: صعوبات التعلم، واضطرابات الكلام، والاكتئاب، والقلق، والفوبيا... إلخ. أو انطباع الثقافة البيئية للطفل على تعامله مع الآخرين.

أو يلجأ الباحثون لاتباع الطرق العلمية وأدواتها البحثية لتحديد التمر والمُتنمر عليه من خلال مقاييس، من مثل: مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين، أو مقياس تقدير السلوك، وهو اختبار مسحي للتعرف على الاضطرابات السلوكية، أو المشكلات السلوكية الموجودة لدى الطفل وغيرهما كثير.



دعم الأصدقاء للتنمر يقوي المتنمر.

ولكيفية معرفة إذا ما كان الطفل يتعرّض للتنمر، فيمكن اكتشاف ذلك مباشرة أحياناً، ففي بعض الحالات يمكن ملاحظة أثره في الطفل، ومن تلك الحالات: العلامات الجسدية من مثل: كدمات غير مبررة، أو خدوش أو جروح، أو تمزق في الملابس، أو تلف المتعلقات، أو أعراض نفسية أو جسدية (سيكوسوماتية)، أي: آلام غير محددة، وصداع، أو آلام في البطن، أو تقرّحات في الفم. ومن بينها أيضاً: سلوكيات متعلقة بالمدرسة، من مثل: عدم الرغبة، أو الخوف من الذهاب إلى المدرسة، أو الخوف من ركوب حافلة المدرسة، أو طلب التوصيل إلى المدرسة من الكبار، وانخفاض مستوى الأداء الدراسي، أو العودة من المدرسة في حالة جوع شديد (لأن نقوده، أو طعمه أخذاً منه)، والشكوى من فقدان المتعلقات، أو الطلب المتزايد للنقود، أو إعداد سرقتها (كي يعطيها للمتنمر).

ويمكن أن تبدو العلامات من خلال تغيرات في السلوك الاجتماعي، من مثل: التقرب من عدد قليل من الأصدقاء، وعدم الرغبة في الخروج، وانخفاض معدل التقاء الطفل بأصدقائه عن المعتاد، أو مؤشرات عاطفية، من مثل: علامات الحزن والتعاسة والوحدة، والاكتئاب، والانطواء، والرغبة في البكاء، والتلعثم في الكلام، والتفكير في الانتحار، وتقلبات المزاج، أو سلوكيات تنم عن القلق، من مثل: العصبية والمزاج السيء،

أو التوقف عن الأكل، أو تناول الطعام بصورة مبالغ فيها، وعدم القدرة على النوم، والكوابيس، والبكاء في أثناء النوم، أو التبول في الفراش، أو عدم الرغبة في الإفصاح عما يتعرض له، إضافة إلى مؤشرات صحية، وتشمل: الإجهاد العام، وانخفاض الأداء، وضعف مقاومة العدوى، والأمراض المتكررة، والتهديد أو محاولة الانتحار.

وقد يختار الناس أن يصبحوا متنمرين لأسباب عديدة، بعضها قد يكون لا شعوريًا، حيث تشير الأبحاث عام 2023م إلى أن كل شيء - بدءًا من السمات الشخصية وحتى تجارب الحياة السلبية - يمكن أن يزيد من خطر الانخراط في ظاهرة التنمر.

الوقاية من التنمر وعلاجه

أولاً - الوقاية من التنمر

إن التصدي لظاهرة التنمر لا يقتصر على طرف واحد من دون الآخر، وليست مسؤولية المدرسة وحدها، وإنما مسؤولية جميع مؤسسات المجتمع المدني؛ لذلك يتطلب تطبيق آليات الوقاية من التنمر إلى تضافر جهود كل الفاعلين في المجتمع من رجال إعلام، ودين، وأجهزة أمنية وقضائية وقانونية، واختصاصيين اجتماعيين ونفسيين للتصدي لهذه الظاهرة، وإيجاد مجتمع متوازن لا تسوده الفوضى والعنف.



الجهود المجتمعية والمؤسسية للوقاية من ظاهرة التنمر.

ولتحقيق ذلك يجب اتباع الآتي:

- نشر ثقافة التسامح والحوار المفتوح، والتوسع في ممارسة الأنشطة الاجتماعية.
 - التربية على فنون التواصل، وإرساء ثقافة النجاح في الحياة.
 - وضع لوائح مدرسية صارمة لمنع التعدي على الآخر، وتفعيل دور المشرف والإرشاد في المدارس.
 - تشجيع نشر ثقافة التعاون، وممارسة الأنشطة الصفية، وغير الصفية الجماعية في المدارس.
 - تأكيد دور القدوة الحسنة، وتدريب الإنسان على ضبط سلوكياته، والالتزام بضوابط المجتمع.
 - تعويد الأطفال على الإخبار عما يضايقهم، أو يتعرضون له من أساليب تنمرية.
- ووفقاً لدليل الوقاية من التنمر الذي يمنح الآباء خارطة طريق حول التنمر والذي أصدره المجلس الأعلى للأمومة والطفولة «يونيسيف»، فإن التنمر هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه بين الأطفال في سن المدرسة والذي ينطوي على عدم توازن فعلي أو مُدرك للقوة. وعلى المربين والآباء وأعضاء المجتمع مسؤولية جماعية للتصدي للتنمر بشكل مباشر، ويتمثل ذلك في الآتي:

أولاً - إستراتيجيات للوقاية من التنمر في المدرسة

1. التقييم والفهم

- التقييمات: القيام بإجراء استطلاعات لفهم أماكن سلوك التنمر داخل المدرسة وأنواعه مستعيناً بالتوجيهات المستمدة من قيم العدالة والنزاهة.
- التوعية: تعليم الطلاب والموظفين والآباء عما يُشكّل التنمر وتأثيره في الصحة، والتشجيع على الحوار المفتوح، والإبلاغ عن حالات التنمر والمتنمرين.

2. بناء بيئة آمنة وداعمة

- الاندماج: الذي يتحقق من خلال تعزيز ثقافة الاندماج التي ترحب بجميع الطلاب، حيث يكون الجميع جزءاً من مجتمع عالمي.

- المراقبة: حيث يتم فيها تحديد "نقاط ساخنة" من المحتمل أن يحدث فيها التنمر (مثل: دورات المياه، والملاعب) مع التأكد من وجود المراقبة.
- مشاركة الموظفين: طلب المساعدة من جميع موظفي المدرسة لملاحظة حالات التنمر، ويجب أن يُشجع المعلمون على التعاطف واليقظة.
- تحديد طبيعة التعامل في الصف الدراسي، وذلك من خلال استخدام نبذة احترامية في الصفوف الدراسية.

3. التعلُّم الاجتماعي والعاطفي

- يتم تنفيذ برنامج للتعلُّم الاجتماعي والعاطفي استنادًا إلى القيم، حيث تساعد هذه البرامج الطلاب في إدارة العواطف، وبناء التعاطف، وإقامة علاقات إيجابية.
- تنمية الشخصية: بتعزيز صفات الشخصية الإيجابية، من مثل: الصدق، والعفو، والتواضع.
- حل النزاعات: وذلك بتعليم مهارات حلها، مع التأكيد على العفو والمصالحة.

4. الاستجابة الفورية والعواقب

- إيجاد قنوات الإبلاغ: فيجب التأكد من أن الطلاب يعرفون كيفية الإبلاغ عن الحوادث بشكل آمن، مع تشجيعهم على طلب المساعدة.
- التصرف السريع: أي: تناول حالات التنمر بسرعة، مع تقدير للعواقب وتقديم الدعم المناسب استنادًا إلى مبادئ العدالة والرحمة.
- الممارسات التصالحية: تكون باستخدام النهج التصالحي لإصلاح العلاقات وبناء قيمة التعاطف.

5. مشاركة المجتمع

- مشاركة الآباء: حيث يجب إشراكهم في جهود مكافحة التنمر مع تقديم موارد وورش عمل تتماشى مع قيم المجتمع، وتعاليم الدين.
- التحالف والنقد: وذلك بالقيام بتدريب الطلاب على مهارة القيادة الحكيمة؛ ليكونوا محامين ضد التنمر وناقدين له، وتعزيز قيم الطيبة والتعاطف.

- إعداد حملات على مستوى المدرسة وتنفيذها: بحيث يتم تنظيم حملات توعية وأحداث تعكس القيم الدينية من الوحدة والتعاطف.

كما يمكن منع الطفل من التورط في التنمر داخل المدرسة، ففي خلال الأيام الأولى من عمر الطفل في المدرسة يتعين أن يعمل الوالدان أو أحدهما على تعزيز شعور الطفل بالأمان في المدرسة؛ لأن عدم الشعور بالأمان والقلق الشديد يمكن أن يؤثر في قدرة الطفل على الارتباط بزملائه فيما بعد.

كما يجب مراعاة مراحل نمو الطفل المختلفة، وأنه يحتاج إلى فرص أكثر لكي يتصرف باستقلالية، ومن ثمَّ يتعين على الوالدين أو أحدهما ممارسة دورهما بأسلوب يجمع بين السيطرة والدعم في الوقت نفسه، مع تجنب العلاقة السلطوية الباردة، أو المبالغة في السيطرة على الطفل من الأهل.

ويتعين على الأهل عدم استخدام أسلوب التنمر، وإلا سوف يصبح الطفل نسخة أخرى منهم، وألا يكون الوالدان متساهلين مع الطفل؛ لأنه بحاجة إلى معرفة أن هناك حدوداً لكل شيء يفعله، مع عدم المبالغة في حماية الطفل، وتقليص حجم الخبرات التي يمكن أن يتعلم منها، وبذلك يمكنه الاختلاط بالطلبة الآخرين المختلفين عنه؛ لأن حماية الطفل البالغ فيها قد تجعله عرضة للتنمر، ومن الضروري أيضاً اكتشاف الجوانب الإيجابية في سلوكيات الطفل وتعزيزها؛ لأن ذلك يساعده على قبول نفسه والثقة في شخصيته، ومن ثمَّ يصبح أقل تأثراً بالتنمر.

هناك حلول فاعلة لما ينبغي اتخاذه من إجراءات في حالة تعرُّض الطفل للتنمر، وهي: إذا ساور الأهل شك بأن طفلهم ربما تعرُّض للتنمر في المدرسة يجب تشجيعه على الحديث مع الأهل - مع العلم بأنه من الممكن أن يصبح من الصعب على الطفل الحديث عن ذلك - فيتعين الصبر في هذه الحالات، والحذر من ترك الموقف للطفل كي يتصرف فيه بمفرده، أو يعالجه من تلقاء نفسه، بحجة أنها مشكلته، ويجب عليه الدفاع عن نفسه أمام المتنمر أو المتنمرين؛ لأن هذا الأسلوب قد لا ينجح في معظم الأحيان، خصوصاً إذا كان التنمر يشمل مجموعة من الطلبة، وفي الوقت نفسه يتعين أيضاً عدم مبالغة الأهل في حماية طفلهم، كأن يقال له على سبيل المثال: "حسناً، ابقَ في المنزل ولا تذهب إلى المدرسة، وسوف أهتم بك"، مع وجوب الاستماع للطفل باهتمام، والتعاطف معه، ومحاولة التعرُّف إلى حقيقة ما يحدث له من دون الضغط عليه للتصريح بما يحدث، أو استجوابه، ومحاولة التعامل معه بأساليب مختلفة.

مع تقديم دعم متواصل له، حيث يؤدي التنمر إلى أضرار بالغة على الصحة العقلية والنفسية لدى الأطفال، وقدرتهم على التعلم، وقد يستمر معهم ذلك طيلة حياتهم.

ثانياً - إستراتيجيات مواجهة التنمر

توجد أساليب للتعامل مع التنمر بصفة عامة كالبحث عن المساندة، من مثل: طلب النصيحة والتشجيع من الوالدين والمعلمين والأصدقاء، وأيضاً استخدام أسلوب حل المشكلات بالابتعاد، من مثل: التجاهل، والانصراف بعيداً عن مصدر القلق والتوتر. كما توجد عدة مهارات لمواجهة التنمر الإلكتروني، من مثل: المواجهة التكنولوجية وإجراءات حماية الحساب الشخصي، وتجنب فتح الرسائل المجهولة، أو عدم التردد على مواقع الإنترنت غير الموثوقة، وطلب المساندة الاجتماعية من الأسرة، والمعلم، أو استهداف الشخص المتنمر، والعمل على كشف شخصيته، أو إبلاغ شركة الاتصالات والإنترنت، وأيضاً من إستراتيجيات مواجهة التنمر ما يأتي:

1. **الإستراتيجيات النفسية:** وتتضمن البحث عن المساندة النفسية والاجتماعية والتحكم في الانفعالات السلبية، حيث أظهرت نتائج بعض النظريات أن ضحايا التنمر عادة ما يلجؤون إلى استشارة أحد أصدقائهم، أو معلمهم، أو آبائهم، أو أحد أفراد الإدارة المدرسية لحماية أنفسهم من التنمر.
2. **الإستراتيجيات المعرفية التكنولوجية:** وتعتمد على بعض الإجراءات التكنولوجية التي تحمي الضحية من التعرض المتكرر للتنمر الإلكتروني، من مثل: حظر الشخصيات المجهولة، وتغيير كلمة السر للحساب الشخصي، وحجب الرسائل المجهولة، أو حذفها من دون قراءتها، إضافة إلى عدم إتاحة الصور والبيانات الشخصية على الحساب الشخصي، وأنظمة الهواتف الذكية، وكذلك تغيير أرقام الهواتف.

ثالثاً - علاج التنمر

يتكاتف الجميع في تقديم حلول، لكن ليست كلها ناجحة؛ لذلك وجب الاهتمام بصغار السن، ومتابعتهم في بيئة اجتماعية إيجابية منذ الطفولة، بأن يكون الوالدان هما خط الدفاع الأول والمصد ضد هذه الهجمات الشرسة من الأقران وغيرهم؛ مما يسهم بشكل جذري في تطور قدرة الطفل على الرد والتصرف بمثل هذه الأمور، وذلك بتنمية العلاقة فيما بينهم، وتنقيفه حول مشكلة التنمر، وطرق التعامل معها، وتفعيل الصراحة بين الأبناء وذوهم لتعزيز الثقة بالنفس، وبناء شخصية قوية ثابتة وواعية لذاتها ومدركة لقدراتها، فتصبح بإمكانها حماية نفسها.

لذلك وجب سن القوانين الرادعة لهذه المشكلة، لكن في الوقت نفسه تتطلب كثيراً من الوقت لدراسة كيفية التعامل معها، وحتى ذلك الوقت وجبت المواجهة، ومن لا يواجه سوف يخسر كل قضاياه. فالتنمر لا يقابل بالصمت والسكوت، أو الابتعاد، حتى لا يشجع الآخرين على هذا الفعل البشع، وإنما يجب كسره من البداية حتى لا يكبر هذا الفعل الشنيع. ومن خلال معالجة هذه العوامل في طرائق العلاج يمكن للمتنمرين تعلم طرق صحية لمعالجة عواطفهم وطرق فضلى للتفاعل مع الآخرين. وقد يستفيد الأطفال والبالغون الذين يُظهرون سلوكاً تنمرياً بشكل خاص من علاجات إدارة الغضب أيضاً، كما يمكن الاستفادة في ذلك كله بالإستراتيجيات الآتية:

- دعم الأسرة للشخص المتعرض للتنمر والوقوف بجانبه، واحتضانه، وعدم التعامل معه بقسوة.
- تثقيف أفراد المجتمع بطبيعة التنمر وحقيقته وفهم سلوكيات الشخص المتعرض للتنمر لمساعدته على الخروج من هذه الحالة.
- تعزيز ثقة المتعرض للتنمر بنفسه، وقدرته على استعادة صحته النفسية والمعنوية.
- تشجيع المتعرض للتنمر على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والانخراط في المجتمع.
- تقديم العلاج النفسي للشخص المتعرض للتنمر، واستشارة الطبيب النفسي لمساعدته على علاج هذه المشكلة.
- تربية الأطفال تربية سليمة، وعدم استخدام العنف معهم.
- تصديق كل الأشياء التي يقولها المتنمر عليه، وعدم الاستهزاء بها، والعمل بشكل فاعل لوضع خطة جدية للحد من التنمر والوقوف بجانبه إلى أن يتخلص من هذه الحالة النفسية.
- تفهم مشاعر المتنمر عليه بهدوء وإيجابية وتقدير.
- مراقبة البرامج التي يتابعها المتنمر عليه.
- تعليم المتنمر عليه ممارسة الهوايات المساعدة على الاسترخاء والهدوء، وتلك التي تتطلب عملاً جماعياً، وإبعاده عن الألعاب العنيفة.

- العلاج السلوكي المعرفي العقلاني، ويفيد ذلك في علاج حالات التنمر عن طريق العلاج التدريجي وبالقدوة الحسنة، وباستخدام أساليب إعادة البناء المعرفي للأفكار وتعديل الخاطئ منها، وأساليب حل المشكلات، وأداء الأدوار التمثيلية والنمذجة والضبط الذاتي مع تطبيق مبدأ التعزيز للسلوكيات الإيجابية.



طرق الحماية من التنمر.

كيفية مواجهة مشكلة التنمر

- بسبب نسبة انتشار التنمر الواسعة، والآثار الصحية الخطيرة في النفس والجسم من المهم أن يبادر كل شخص بمواجهة مشكلة التنمر، سواء أكان قد تعرّض لموقف شخصي أم لا، وأبرز أساليب المواجهة تكون من خلال الآتي:
- الاهتمام بالتربية الأخلاقية: عن طريق تربية الطفل تربية سوية، وعدم مشاجرة الأزواج أمام الأبناء، وعدم استخدام العنف، أو التدليل الزائد معهم. ومن المهم إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والمعنوية للطفل حتى لا يعاني الحرمان، مع التركيز على عدم الإفراط في الإشباع.

- الإيمان بوجود فروق فردية بين الأطفال، بدءًا من السمات الجسمية، من مثل: الطول، والوزن، والحجم وصولاً إلى القدرات العقلية، من مثل: الذكاء، فهذا الإيمان سيمنع الضغط على الطفل، ومقارنته مع أقرانه، ويمنع وجود حالة من الكره، أو العدوانية، أو الغيرة.
 - الاستماع إلى الأبناء، وسؤالهم بشكل واضح إن كانوا قد تعرّضوا إلى أي نوع من أنواع التنمر، واتخاذ الإجراء السريع والمناسب لحمايتهم.
 - تعزيز الثقة بين الأهل والأبناء، حتى لا تتطور آثار التنمر إلى الاكتئاب، والرهاب، والتفكير الانتحاري.
 - الاستعانة بمختص نفسي إذا كان هناك طفل متنمر، أو ضحية للتنمر، لمعرفة كيفية العمل على نقاط القوة ونقاط الضعف، وتلافي الآثار النفسية الخطيرة.
- كيفية حماية النفس من التنمر:** هناك عديد من الأشياء التي يمكن القيام بها إذا تم التعرّض للتنمر، وهي:
1. إبلاغ شخص بالغ موثوق فيه، من مثل: المعلم، أو المدرب أو الأهل بما يتعرض له الضحية من تنمر، وذلك يمكن أن يساعد في اتخاذ الإجراءات المناسبة للتعامل مع المتنمرين والحد من تصرفاتهم.
 2. تجاهل المتنمرين والابتعاد عنهم، حيث يحب المتنمرون الحصول على رد فعل من الشخص، فإذا قام بتجاهلهم قد يتوقفون عن هذا السلوك.
 3. عدم إظهار الخوف للمتنمرين، بل يجب الوثوق بالنفس أمامهم.
 4. تجنب الشجار والتصادم معهم، والتعبير عن الغضب منهم بالتمارين أو الرياضة.
 5. محاولة التحدث مع المتنمرين والإشارة إليهم بأن سلوكهم ضار ومؤذٍ للآخرين، فقد يكون ذلك مفيداً مع بعضهم، وقد يتراجعون عن ذلك.
 6. يتحدث الضحية عن التنمر الذي يتعرض له مع صديق، أو معلم، أو مستشار نفسي، حيث من الممكن أن يوفر ذلك الدعم والثقة اللذين يحتاج إليهما الضحية، وأن يتخلص من المخاوف والإحباط الذي قد يصيبه بسبب التنمر.
- كيفية مساعدة ضحايا التنمر:** إذا ما شوهد شخص يتعرض للتنمر، فقد يتمكن الآخرون من المساعدة من خلال التدخل ودعم الضحية. ويمكن أيضاً حينئذ تجربة هذه التكتيكات، مع التأكد من الحفاظ على سلامته:

- الدفاع عن الضحية.
 - الإبلاغ عن حالة التنمر إلى شخص بالغ موثوق به، أو شخصية ذات سلطة.
 - تسجيل الحادث (إذا كان ذلك آمناً).
 - إنشاء مجموعة تكافح التنمر في المدرسة، أو المجتمع، أو الانضمام إليها.
 - تقديم الدعم العاطفي للضحية.
- كيفية منع التنمر:** بالنسبة للأطفال الذين يتعرضون للتنمر، فإن أفضل طريقة للمساعدة هي إيجاد بيئة آمنة وداعمة في المنزل والمدرسة، ويمكن للوالدين والمعلمين العمل معاً من أجل ما يأتي:
- بناء ثقافة مدرسية إيجابية قائمة على الاحترام واللطف.
 - وضع قواعد حول التنمر وتطبيقها.
 - تشجيع الأطفال على التحدث إذا تعرضوا للتنمر، أو رأوا شخصاً آخر يتعرض للتنمر.
 - تعليم الأطفال كيفية الوقوف في وجه المتنمرين بطريقة آمنة.
 - تقديم أنموذج للسلوك المحترم.
 - الاستجابة بسرعة وفعالية عند حدوث حالة التنمر.
 - تطوير تدريب أولياء الأمور و/ أو الموظفين والمشاركة فيه حول كيفية تحديد تنمر الطلاب ومعالجته في مكان العمل، ويمكن أيضاً لأصحاب العمل منع التنمر من خلال ما يأتي:
- إنشاء سياسة عدم التسامح مطلقاً مع سلوك التنمر.
 - تشجيع الموظفين على التحدث إذا تعرضوا للتنمر، أو رأوا شخصاً آخر يتعرض للتنمر.
 - توفير سهولة الوصول إلى قنوات الاتصال والدعم.
 - الاستجابة بسرعة وفعالية عند حدوث حالات التنمر.
 - معالجة القضايا والمخاوف بشكل عادل.
 - تقديم تدريب ضد التنمر لجميع الموظفين.

5 طرق علمية تخلص طفلك من التنمر

التوجيه الخاص

أداء الطفل المهام
اليومية مثل غسل
الأسنان.

مهاره الحساب

تقترح على الطفل
جمع عدد الأبيئة
وطرحها .

التركيز

تنظيم نشاط رائع
للطفل بالقراءة
والكتابة.

ذاكرة ترتبط بالصور

نعرض على الطفل
عمل رسم توضيحي
ليضع دقات ثم
إخفائه وطرح أسئلة
بخصوصه.

التفكير المنطقي

إشراك الطفل في
المشكلة وسؤاله
عن حلولها.



طرق التخلص من التنمر والتصرف فيه.

كيف يتخلص الشخص المتنمر من تنمره بالأشخاص؟

ما الذي يمكن فعله من الآباء لو كان طفلهم يتنمر؟ يجب التعامل مع الموقف بوضوح وبمنتهى الجدية، واتخاذ ما يمكن عمله من إجراءات لمنع ذلك من الاستمرار، مع محاولة التعرف من الطفل، لماذا يفعل ذلك؟ فلربما كان يتعرض للاستفزاز، وإن كان ذلك صحيحاً، فيتعين على أهل البحث عن طرق لوقف هذا الاستفزاز الذي ربما يكون على سبيل المثال، مناداته باسم غير محبب، ومن ثم العمل على منع هذا السلوك من دون التورط في التنمر. وبعض الناس قد يتنمرون من أجل التعامل مع مشاعرهم الخاصة مثل: التوتر، والغضب، والإحباط، أو لأنهم يريدون إظهار قوتهم عن طريق التنمر على شخص آخر، وإذا كان هناك شخص متنمر يمكنك التخلص منه عن طريق ما يأتي:

- محاولة اللجوء إلى شخص بالغ موثوق به والتحدث إليه، وذلك كي يفسر له عن سبب قيامه بالتنمر على أشخاص آخرين، ولكي يطلب منه بعض النصائح حول كيفية التغيير.

- محاولة التفكير في كيفية شعور الشخص الذي يتعرض للتنمر، وأن يتخيل المتنمر كيف سيكون شعوره إذا كان هو الهدف، أي: مساعدته على تطوير التعاطف، وتوفير طرق بناءة له للتعبير عن مشاعره.

- تشجيع السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، وتقديم الدعم والتوجيه.

كيفية مساعدة المتنمرين على التوقف عن ظاهرة التنمر: يجب أن يبحث الآباء عن العلامات التي تدل على أن أطفالهم يتنمرون على الآخرين، بما في ذلك:

- الإغابة المُفرطة أو الشتائم.
- العدوان الجسدي.
- النوبات اللفظية، أو التهديدات.
- العزلة الاجتماعية، أو الإقصاء.
- تخويف الآخرين.
- إشكالية النشاط عبر الإنترنت.
- التحيز، أو السلوك التمييزي.

ويحتاج المتنمرون أحياناً إلى مساعدة مهنية لمعالجة القضايا العميقة الجذور التي تكون وراء سلوكهم، وتشتمل خيارات العلاج التي قد تساعد في ذلك على ما يأتي:

- العلاج الفردي، أو الجماعي، أو الأسري.
- دروس إدارة الغضب، أو العلاج.
- العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy; CBT).
- العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavior Therapy; DBT).
- التدريب على المهارات الاجتماعية.
- الدواء (للحالات الأساسية، من مثل: اضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه).

كما قد يستفيد الأطفال والبالغون ضحايا التنمر من:

- العلاج الفردي، أو الجماعي، أو الأسري.
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT).
- العلاج بالفن أو الموسيقى.
- العلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness- Based Cognitive Therapy; MBCT).

وفيما يأتي عرض مبسط لبعض أنواع تلك العلاجات الفاعلة:



بعض وسائل علاج التنمر.

1. **العلاج السلوكي المعرفي (CBT):** هو نوع من العلاج النفسي الذي يركز على تحديد الأفكار والمشاعر والسلوكيات الضارة وتغييرها، فالعلاج السلوكي المعرفي له تاريخ طويل بوصفه خياراً علاجياً فاعلاً لأعراض حالات من مثل: الاكتئاب، والقلق، وهي شائعة لدى الأشخاص الذين تعرضوا للتنمر.
2. **العلاج الفني:** هو نوع من العلاج التعبيري الذي يقوم فيه المُتَنَمَّر عليه بمعالجة عواطفه من خلال الوسائل الفنية، من مثل: الرسم. ويمكن أن يكون العلاج الفني مفيداً لعلاج أعراض الاكتئاب، والقلق، وكذلك اضطراب ما بعد الصدمة (Post- traumatic stress disorder; PTSD)، وكلها يمكن أن تتطور من التنمر طويل الأجل.
3. **التدريب على المهارات الاجتماعية:** هو نهج للأطفال في سن المدرسة يُحسِّن ويطور "التواصل، وحل المشكلات، وصنع القرار، والإدارة الذاتية، وعلاقات الأقران". وقد وجدت إحدى الدراسات التي كانت قد أجريت عام 2010م أن تدخل المهارات الاجتماعية يمكن أن يُحسِّن احترام الذات والفاعلية الذاتية، وكذلك تقليل القلق الاجتماعي للذين يتعرضون للتنمر.

4. **مجموعات الدعم:** في حين أن العلاج الفردي يمكن أن يكون مفيداً للأشخاص الذين تعرضوا للتنمر، فمن المهم أيضاً أن يعرفوا أنهم ليسوا وحدهم. فيُعد العلاج الجماعي طريقة أخرى لتعلم مهارات التأقلم، ولكن في بيئة جماعية. حيث توفر مجموعات الدعم مساحة آمنة للضحيا للحديث عن تجاربهم مع التنمر. وغالباً ما يكون هذا الخيار من العلاج هو الخيار الأرخص أيضاً.

5. **التدخلات الخارجية:** يمكن للتدخلات الأخرى أيضاً معالجة التنمر من المصدر عن طريق تعليم المتنمرين طرقاً مختلفة للتواصل مع الآخرين وعلاجهم، حيث تُعد التدخلات المضادة للتنمر في المدرسة أسلوباً فاعلاً لمعالجة سلوكيات التنمر وآثارها، ويمكن أن تشمل بعض هذه التدخلات في المدارس ما يأتي:

- اللوائح على مستوى المدرسة.
- تدريب المعلمين.
- تدريب المديرين.
- برامج الفصول الدراسية.
- برامج مشاركة الأقران.
- التوجيه في الملعب وأوقات الفراغ.
- تعليم مقدمي الرعاية.

إن أيّاً من الخيارات العلاجية المذكورة سابقاً يمكن أن تكون مفيدة أيضاً للمتنمرين، وكذلك الأشخاص الذين تعرّضوا للتنمر.

وفي دراسة كانت قد أُجريت عن التنمر عام 2020م والتي تضمنت (69) حالة حول التدخلات المدرسية للحد من التنمر قد وجدت أن التدخلات المناهضة للتنمر كانت فاعلة في الحد من سلوكيات التنمر وتحسين مشكلات الصحة النفسية، وذلك من خلال إيجاد بيئة مناهضة للتنمر، حيث يرى الخبراء أن تعزيز بيئة مناهضة للتنمر يتطلب عملاً من الجميع، بما في ذلك الأطفال وأولياء أمورهم، وإدارة المدرسة، وموارد المجتمع ومؤسساته، وذلك وفق تعزيز القيام بالأدوار الآتية:

1. يجب على الآباء تقديم مفهوم التنمر للأطفال الأصغر سناً باعتباره طريقة لفتح المجال لمناقشات آمنة حول هذا الموضوع، ومن المهم أيضاً أن يقوم الآباء بتهيئة بيئة منزلية داعمة؛ لأن هذا يقلل من خطر سلوكيات التنمر.

2. يجب أن يكون المعلمون، والمستشارون، والإداريون في المدارس على دراية بما يبدو عليه التنمر، وأن يوقفوا أي سلوكيات تحدث في المدرسة. كما يجب أن يكون لدى المدارس ضمانات ولوائح معمول بها لمعالجة التنمر، سواء أكانت من وجهة نظر الضحية أو المتنمر.

3. يمكن للبرامج المجتمعية التي تعمل على نشر الوعي بإحصائيات وأبحاث التنمر تثقيف أفراد المجتمع حول كيفية التعرف على التنمر ومعالجته.

4. يمكن لمتخصصي الصحة النفسية أيضاً تقديم الدعم للأشخاص الذين تعرّضوا لهذه المشكلة، فالتنمر له تأثير أكبر في الصحة العقلية والنفسية للمراهقين أكثر مما يدركه كثير من الناس، حيث تمتد آثار التنمر مدى الحياة لكل من الشخص الذي يتعرّض للتنمر، والشخص الذي يمارس التنمر.

5. من خلال الأساليب العلاجية المختلفة: فعلى متخصصي الصحة العقلية والنفسية أن يوفرُوا بيئةً آمنة وداعمة للشفاء، وعلى الرغم من عدم التخلص تماماً من التنمر في المجتمع، فإنه لا يزال بالإمكان السعي بجد لإيجاد بيئة تُعلّم الوعي العاطفي، والطف، والتعاطف.

وعلى سبيل المثال: قد يذهب الطفل الصغير الذي يتعرّض للتنمر إلى مستشار أطفال، بينما يعمل ولي أمره مع المدرسة لوقف التنمر. وقد يبدأ الشخص البالغ الذي يعاني التنمر في مكان العمل بالتحدث مع المعالج حول الخطوات التالية التي قد يتخذها. وقد يجد ضحايا التنمر بيئة داعمة وأمنة لمعالجة مشاعرهم في الاستشارة أو العلاج. إن كونك ضحية للتنمر يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاعر صعبة، من مثل: الغضب، والخجل، والقلق، والعزلة. ويمكن أن يساعد العلاج ضحايا التنمر على ملاحظة المشاعر المؤلمة ومشاركتها ومعالجتها وهي التي يمكن أن تؤثر سلباً في الصحة الشخصية للفرد إذا تُركت من دون مراقبة. وقد يستوعب بعض الأشخاص الذين يقعون ضحايا للتنمر دور الضحية؛ مما قد يسبب تحديات في علاقات الفرد وإحساسه بذاته.

ويمكن للمعالج المدرب أن يساعد الشخص على فهم أفضل لكيفية تأثير دور الضحية في حياته، إضافة إلى تعليم مهارات التأقلم للمُضي قدماً في مسيرة العلاج وخطته، من مثل: التواصل الحازم، ووضع الحدود، حيث يستفيد بعض ضحايا التنمر من مجموعات الدعم أو العلاج الجماعي، فيمكن للأشخاص الذين عانوا أنواعاً مماثلة

من الإيذاء أن يدعموا بعضهم في الشفاء، وقد يجد الأطفال ضحايا التنمر في المدرسة أنه من المفيد التحدث إلى مستشار مدرستهم، فقد يكون مستشار المدرسة قادراً على القيام بدور الدفاع عنهم في المدرسة، والتحقق من صحتهم العقلية والنفسية، وتعزيز احترامهم لذواتهم.

كما يمكن كذلك أن يستفيد الأشخاص الذين يتنمرون على الآخرين من العلاج، فعلى الرغم من أنهم قد يترددون في الاعتراف بسلوكهم المتنمر علناً، فإنه في العلاج قد يبدأ المتنمرون في فهم تأثير سلوكهم المؤذي في الآخرين، واستكشاف أسباب قيامهم بالتنمر، وتعلم مهارات جديدة للتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، ومعالجة التجارب الشخصية التي ربما أسهمت في سلوكهم المتنمر.

ففي كثير من الأحيان يكون لدى المتنمرين جروح شخصية لم يتم حلها والتي تسهم في سلوكهم المتنمر، ومعالجة هذه الجروح العاطفية، أو الهوية والقضايا الاجتماعية مع معالج مؤهل يمكن أن تكون خطوة أساسية نحو إيقاف سلوك التنمر.

مثال لحالة مراهقة تعاني التنمر في المدرسة:

(ج)، فتاة تبلغ من العمر أحد عشر عاماً كانت تعاني التنمر المتكرر في المدرسة المتوسطة، وأيضاً التسلط عبر الإنترنت على أفراد. وقامت مجموعة من الفتيات المشهورات بتسميتها، ومضايقتها في الأماكن العامة، وإلقاء قصاصات الورق عليها، ونشر رسائل سيئة عنها عبر الإنترنت لتراها زميلاتهن الأخريات. وكانت (ج) خائفة وقلقة ومنزعجة من الطريقة التي تتعامل بها الفتيات معها، لكنها تحتفظ بمشاعرها لنفسها. وفي أحد الأيام قامت الفتيات في المدرسة بإذلال (ج) بشدة لدرجة أنها أخبرت والدتها أخيراً عن تجربتها بعد المدرسة. تواصلت والدتها (ج) على الفور مع مسؤولي المدرسة، والتقت بإدارة المدرسة لمناقشة مشكلة التنمر على ابناتها. وبدأت (ج) في مقابلة مستشار المدرسة بانتظام للتحديث عن مشاعرها، وممارسة السلوكيات الإيجابية للاستجابة بفاعلية للمتنمرين، وبناء احترام الذات. وبدأت إدارة المدرسة أيضاً في تنفيذ برنامج على مستوى المدرسة للقضاء على تنمر الأقران بدعم من والديها والمدرسة ومرشد المدرسة (الاختصاصي الاجتماعي أو النفسي)، والآن تشعر (ج) بأمان أكبر، وكذلك امتلاك القدرة على تأكيد نفسها في وجود المتنمرين.

نصائح لضحايا التنمر

قد يكون التعرُّض للتنمر تجربة مرهقة، أو حتى صادمة؛ لأنه لا توجد طريقة واحدة صحيحة للرد على التنمر، وغالبًا ما تعتمد كيفية الرد على التفاصيل حول الموقف المطروح. وفيما يأتي بعض النصائح العامة حول ما يجب على الضحية فعله إذا كان يعاني التنمر:

- إذا كان يتعرض للتسلط عبر الإنترنت، فلا يرد على الهجمات فقط، عليه أن يلتقط لقطات شاشة للمحادثات بوصفها دليلًا على سلوكهم.
- إخبار أحد الشخصيات ذات السلطة الموثوقة، من مثل: أحد الوالدين، أو المعلم، أو ذوي السلطة في المجتمع بما يحدث.
- إذا هدد أحد المتنمرين الضحية بالعنف الجسدي، فإنه يجب ترك الموقف في أسرع وقت ممكن، ولكن يجب الدفاع عن النفس إذا لزم الأمر.
- الحفاظ على الأصدقاء الموثوق بهم الذين يتضامنون مع الضحية ويساندونها لردع المتنمرين.
- إذا كان يتعرض للتنمر، فيحاول الاتصال بمختص يثق به، أو أي فرد آخر موثوق به من المستوى الأعلى.
- العمل على إظهار الحزم والثقة، فقد يتنمر الناس على الآخرين إذا بدا لهم أنه من السهل استغلالهم؛ لذلك قد يساعد إظهار الحزم والثقة في إبراز أن الضحية لا تخاف منهم. وفي بعض الأحيان قد يؤدي استخدام الفكاهة تجاه شخص يتنمر على آخر إلى التخلص من تنمره، وقد يساعد أيضًا في الشعور بالتحسُّن من هذه العملية.
- وأخيرًا يجب ذكر أنه لا يمكن أن تُطبق كل هذه النصائح مع الجميع، وأنه لا يوجد حل واحد للتعامل مع التنمر. ويمكن التحدث إلى معالج مرخص مهني تكون لديه خبرة ومعرفة في كيفية تعليم الناس الاختيار الصحيح من بين البدائل لقرارتهم، كما يساعدهم على الإبلاغ عن حالات التنمر، ويدربهم على ما قد يفعلونه للتعامل مع وضعهم الفريد.

المراجع

References

أولاً: المراجع العربية

- أبو عيطة، سهام والشمالية، آلاء (2017). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، ع 13. م (4). عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- أحمد، محمد عطا محمد (2020). أثر برنامج قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض التنمر المدرسي لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة أسيوط. جمهورية مصر العربية.
- البهاص، سيد أحمد (2012). الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمرين وأقرانهم ضحايا التنمر المدرسي: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. **مجلة كلية التربية، جامعة بنها**. جمهورية مصر العربية.
- جرادات، عزت (2017). "التنمر المدرسي". **مجلة الأكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية**. ع 12. عمان. المملكة الأردنية الهاشمية.
- درويش، عمرو محمد والليثي، أحمد حسن (2017). فاعلية بيئة تعلم معرفي سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. **مجلة العلوم التربوية**، ع (4)، م (1). جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية.
- الدسوقي، مجدي محمد (2021). **مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين**. ط1. دار العلوم: جونا للنشر والتوزيع. كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية.
- العثمان، خالد؛ وعلي، أحمد (2020). الاستقواء التكنولوجي لدى تلاميذ مراحل التعليم العام: دراسة نفسية. **مجلة العلوم التربوية النفسية**، ع (24)، م (2). دولة فلسطين.
- العمار، أمل يوسف عبد الله (2019). التنمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب وطالبات التطبيقية بدولة الكويت. **مجلة البحث العلمي في التربية**، ع (17). الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، دولة الكويت.

- العنزي، مناور عبید صالح السبيعي (2017). التمر الإلكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بأنماط العنف المدرسي. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم الاجتماع. المملكة العربية السعودية.
- القداح، محمد وعريبات، بشير (2019). القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية في ظهور الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة، **مجلة النجاح للعلوم الإنسانية**، ع (27)، م(4).
- قطامي، نايفة والصريرة، منى (2019). **الطالب المتنمر**. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- كامل، محمود كامل محمد (2020). التمر الإلكتروني وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. جامعة طنطا، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جمهورية مصر العربية.
- المجالي، غدير (2018). مرحلة المراهقة ومشكلاتها في المجتمع الأردني. الجامعة الأردنية. عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- محمد، عادل عبد الله (2020). **العلاج المعرفي السلوكي: أسسه وتطبيقاته**. ط1. دار الرشاد. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- المركز الإقليمي للتخطيط التربوي، ومكتب اليونسكو (2019). ظاهرة التمر المدرسي وكيفية مواجهتها بمدارس التعليم العام بدولة الكويت. ورقة عمل مقدمة في حوار السياسات حول: التمر/ التعلم وطنياً وإقليمياً وعالمياً. دولة الكويت.
- المقبل، سعد محمد سعد (2018). خبرة ما وراء المزاج: السمة - الحالة وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، المملكة العربية السعودية.
- المكانين، هشام عبد الفتاح؛ ويونس، نجاتي أحمد؛ والحياري، غالب محمد (2017). التمر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكياً في مدينة الزرقاء. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية** لجامعة السلطان قابوس بسلطنة عُمان. ع (1)، م(12). والجامعة الهاشمية الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية. سلطنة عُمان.
- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، ومنظمة اليونيسيف (2025). "إحصائيات التمر في العالم... وأكثر الدول تمراً في العالم". مقال. مسترجع من الإنترنت، موقع: (mafahem.com).

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Al-Zahrani, A. M. (2015). Cyberbullying among Saudi's higher-education students: Implications for educators and Policymakers. *World Journal of Education*, 5 (3).
- Black, S. & Jackson, E. (2017). Using bullying incident density to evaluate the Olweus bullying. *School Psychology International*, 28 (5).
- Brown, C., Demaray, M., & Secord, S. (2014). Cyber victimization in middle school and relations to social emotional outcomes. *Computers in Human Behavior*.
- Bulach,T; Osborn, R., & Samara, M., (2019) *Bullying in Secondary Schools: What it looks like deer How to Manage it?*. New Yaork: Sage Publishing.
- Chang, F., Chiu, C., Miao, N. Chen, P., Lee, C., Chiang, J., & Pan, Y. (2017). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*.
- Lent, W. & Lopez, G. (2019). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*.
- Liang, H., Flisher, A. J., & Lombard, C. J. (2020). Bullying, violence, and risk behavior in South African school students. *Child Abuse & Neglect*, 31(2), *Journal Article Database: APA Psych-Info*.
- Lipson, G. (2017). *Bullying in schools fighting the bully Battle*. Eribaum: National School Safety Center, NJ.
- Liu,M., Ma ,L ., Chou,W ., Chen,Y., Liu ,T., Hsiao , R., Hu, H & Yen,C.(2018). Effects of theory of mind performance training on reducing bullying involvement in children and adolescents with high functioning autism spectrum disorder. *PLOS ONE*, 13 (1), <https://doi.org/10.1371/journal>.

- Rana, M., Gupta, M., Malhi, P., Grover, S & Kaur, M. (2018). Effectiveness of amulticomponent school-based intervention to reduce bullying among adolescents in Chandigarh, North India: Aquatic-experimental study protocol. *Journal of Public Health Research*.
- Sarazen, J, A. (2020). Bullies and their Victims; Identification and interventions. A research Paper. University of Wisconsin-stout.
- Smith,C.A. (2014). Raising courageous kids bullying facts. Extension specialist in Kansas state university research and extension.
- Smith,PK.(2010).Bulling and harassment in school and the rights of children. *Children & Society*.
- Tomlinson, M. (2015). The impact of dialectical behavior therapy on aggression, anger, and hostility in a forensic psychiatric (ASEP) population, Master of Science, The school of graduate and postdoctoral studies, The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada.
- Waters, S & Mashburn, N. (2017). An Investigation of Middle School Teachers Perceptions on Bullying, *Journal of Social Studies Education Research*, 8 (1).
- Whitted, K. S., & Dupper, D. R. (2020). Best practices for preventing or reducing bullying in schools. *Children and Schools*, 27 (3).
- Williams K., & Guerra, N. (2017). Prevalence and predictors of Internet bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41 (1).
- Wolke, D, Sarah, W, Stafnford, K & Schulze (2017) Bullying and Victimization of Primary School Children in England and German: Prevalence and School Factors, (92).
- Ybarra, M. L. (2017). “Linkages between Depressive Symptomatology and Internet Harassment among Young” Regular Internet Users. *Cyber Psychology and Behavior*, (2).

إصدارات

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
متوفرة على موقعه الإلكتروني

www.acmls.org



صفحة المركز على الفيسبوك: <https://www.facebook.com/acmlskuwait>



صفحة المركز على الانستغرام: <https://www.instagram.com/acmlskuwait/?hl=ar>



صفحة المركز على منصة إكس: <https://x.com/acmlskuwait>



للتواصل عبر الواتساب : 0096551721678



ص.ب: 5225 الصفاة 13053 - دولة الكويت - هاتف 0096525338610/1

فاكس: 0096525338618

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

ACMLS has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

ACMLS consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

ACMLS is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

© COPYRIGHT - 2025

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF
HEALTH SCIENCE**

ISBN: 978-9921-782-97-4

**All Rights Reserved, No Part of this Publication May be Reproduced,
Stored in a Retrieval System, or Transmitted in Any Form, or by
Any Means, Electronic, Mechanical, Photocopying, or Otherwise,
Without the Prior Written Permission of the Publisher :**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF
HEALTH SCIENCE
KUWAIT**

P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait

Tel. : + (965) 25338610/5338611

Fax. : + (965) 25338618

E-Mail: acmls@acmls.org

[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)

Printed and Bound in the State of Kuwait.





**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND
TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE - KUWAIT**

Health Education Series

Bullying (hidden violence)

By

Dr. Ahmed Fahmy Elsehimy

Revised by

Arab Center for Authorship and Translation of Health Science



في هذا الكتاب

نالت ظاهرة التنمر (العنف الخفي) اهتماماً كبيراً لدى كثير من الناس في كل المجتمعات بدول العالم، وذلك لتكرار حدوثها وتفاقمها وانتشارها، كما أصبحت من القضايا المقلقة لأولياء الأمور لما لها من أضرار نفسية وبدنية على أبنائهم. فالتنمر نمط سلوكي متكرر وليس حوادث فردية، ولقد اقترن التنمر دائماً بالعنف والعدوان على الآخرين من الضحايا الضعفاء؛ فأصبح يُعرف بأنه حالة من حالات التسلط، أو التهيب، أو الاستقواء من متنمر قوي تجاه ضحية أضعف منه بوصفه سلوكاً عدوانياً متكرراً يهدف إلى الإضرار به، جسدياً أو نفسياً، لاكتساب السلطة على حساب شخص آخر، أو من أجل لفت الانتباه، أو بدافع الغيرة، أو لأنهم تعرضوا لمثل هذه الأفعال من قبل، وتعزو بعض الدراسات أسباب التنمر إلى التغيرات التي حدثت في المجتمعات الإنسانية، والمرتبطة أساساً بظهور العنف والتمييز بكل أنواعه، واختلال العلاقات الأسرية في المجتمع، وتأثير الإعلام في الأطفال والمراهقين، وعدم قدرة أولياء الأمور على مراقبة التغيرات التي تحدث في سلوكيات أبنائهم، ومن الضرورة أن يعي الجميع كيفية التعامل مع التنمر، وآليات التدخل حال حدوثه، وأن يكون لدى المؤسسات التربوية مجموعات دعم وخدمات وقائية وبرامج تدريبية وعلاجية تساهم في ضبط سلوك الأطفال المتنمرين، ودعم ضحايا التنمر.

لذا يقدم الكتاب شرحاً وافياً عن التنمر: مفهومه، وأشكاله، وأسبابه، وطبيعته وأنواعه المرضية، وأقسامه المتنوعة المعرفية، والاجتماعية، والتربوية، كما يبين كيفية تشخيصه، وتحديد علامته وكيفية الوقاية منه وعلاجه، مع تقديم بعض النصائح المهمة لبعض الممارسات والتجارب للتعامل مع التنمر ومواجهته.