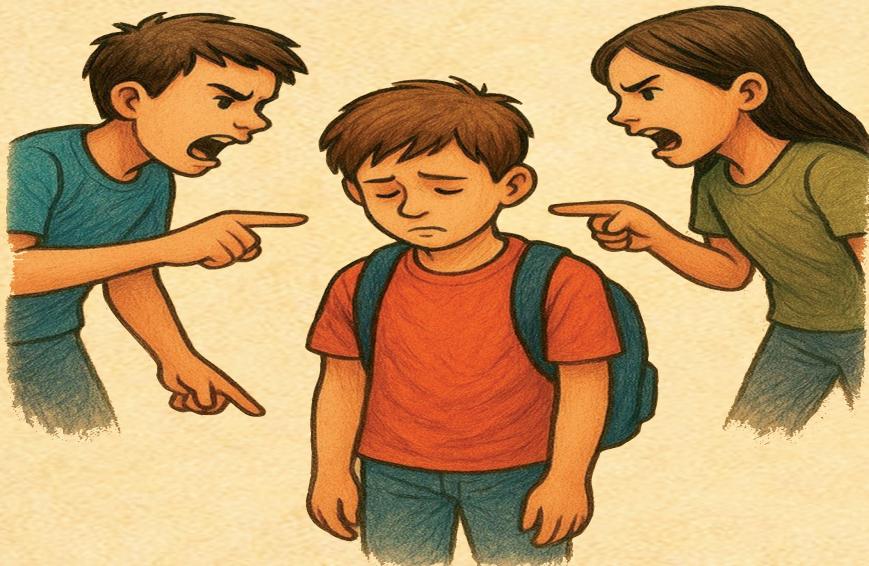




التذمر

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

ردیف: 978-9921-782-97-4

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمؤتمر 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 اللَّهِ 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 متطرفة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويكون 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 العربي.

المحتويات

المقدمة : ج
المؤلف في سطور : هـ
الفصل الأول : مفهوم التنمـر وأشكاله وأسبابـه.....	1
الفصل الثاني : طبيعة التنمـر وأنواعـه المرضـية وأقسامـه.....	17
الفصل الثالث : التنمـر بين التشخيصـ والوقـايةـ والعلاـجـ والنصـائحـ	
الأسرـيةـ للتعاملـ معـه.....	35
المراجـعـ :	53

المقدمة

يُعد التنمُّر 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 للتنمُّر والضحية تراجعاً في الأداء الأكاديمي والمهاري، وتأخراً في النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي، ومهدداً للطلبة في بيئة صَفَّية آمنة.

يُعد التنمُّر سلوكاً عدواً ينبع منه صنفه الأطباء بأنه القتل المعنوي الذي ينبع عنه كثير من الآثار السلبية التي تبقى في ذاكرة الطفل، وتؤثر في صحته النفسية والجسمية على المدى البعيد؛ نتيجة تعرُّضه للتنمُّر الذي يجعله ذا نفسية ومزاج كئيب، فكثير من الأبحاث تناولت ظاهرة التنمُّر، واعتبرتها من المشكلات السلوكية النفس جسمية التي تنمو بخفية تامة.

وتشير الأرقام إلى تعرُّض نصف أعداد الأطفال في مرحلة ما من حياتهم المدرسية للتنمُّر، كما يظهر التنمُّر بين الأطفال والراهقين على حد سواء وفي كل المجتمعات، ولا يخلو مجتمع منه، ويترتب عليه عديد من الآثار السلبية الأخرى على المستويين: النفسي، والاجتماعي لكلٍ من الشخص المتنمُّر، والتنمُّر به، أو ما يُسمى بضحية التنمُّر. وغالباً ما يخفى الأبناء عن الأهل معاناتهم من التنمُّر بسبب شعورهم بالخجل، فهم لا يريدون أن يوصفوا بالضعفاء، ولمساعدتهم على مواجهة التنمُّر على الأهل أن يدركوا المشكلة لينجحوا في مواجهتها وحلها.

فما يعكسه التنمُّر من آثار نفسية وصحية سلبية في الأفراد والمجتمعات يتسبب في تشتت حالتهم الذهنية، والصحية واضطرابها، وزيادة التراجع الأكاديمي، وانخفاض الكفاءة الذاتية والاجتماعية، وانطفاء الدافعية للتعلم؛ 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 التنمّر وأشكاله وأسبابه، وتضمن الفصل الثاني طبيعة التنمّر وأنواعه المرضية وأقسامه، واختتم الكتاب بفصله الثالث الذي تناول التنمّر بين التشخيص، والوقاية، والعلاج، والنصائح الأُسرية للتعامل معه.

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

والله ولي التوفيق،

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمؤتمر العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف في سطور

د. أحمد فهمي عبد الحميد السحيمي

- مصرى الجنسية - مواليد عام 1970 م.

- حاصل على:

- دبلوم الحاسب الآلي - جمهورية مصر العربية - عام 1993 م.
- دبلومي الدراسات العليا في علم النفس العام - عامي (1993 م و 1994 م).
- درجة الماجستير في الدراسات النفسية والاجتماعية في دراسات الطفولة - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس - جمهورية مصر العربية - عام 1998 م.
- درجة دكتوراه الفلسفة في الدراسات النفسية والاجتماعية للطفل - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس - جمهورية مصر العربية - عام 2002 م.
- دبلوم التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS - وزارة الاتصالات والمعلومات - الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء - جمهورية مصر العربية - عام 2006 م.
- 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 هيوز في كتابه (توم براون في مدرسته). فتدالوه الغرب وجعلوا له اسمًا وهو (Bullying) بمعنى المضايقة والترهيب، وهو سلوك شائن يتطور عادة بحكم الفوقيّة والسيطرة التي تُسعد أصحابها، وتجعله يشعر بنشوة الانتصار.

فالتنمر نمط سلوكى وليس حادثة معزولة وعادةً ما يكون الأطفال الذين يمارسون التنمر من موقع قوة، مثل: الأطفال الأكبر حجمًا أو الأقوى عضليًا، أو الذين يعتقد أنهم يتمتعون بشعبية، ويواجه الأطفال الأكثر ضعفًا خطراً أكبر للتعرض للتنمر، وغالبًا ما يكون هؤلاء الأطفال من مجتمعات مهمنة، أو من أسر فقيرة، أو يكونون ذوى هويات عرقية مختلفة، أو أطفالاً من ذوى الإعاقة، أو مهاجرين، أو لاجئين.

ويمكن أن يحدث التنمّر شخصياً، أو عبر الإنترنّت من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، أو الرسائل النصيّة القصيرة، أو الرسائل الفوريّة، أو البريد الإلكتروني، أو أي منصة عبر الإنترنّت يتّفّاعل فيها الأطفال. ونظرًا لأنّ الآباء قد لا يتّبعون دائمًا ما يفعله أطفالهم على هذه المنصات فقد يكون من الصعب معرفة متى يتّأثير الطفل؟.

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

ولكن ماذا عن الضحية؟! قد يبدأ التنمُّر غالباً بالأطفال الصغار، حيث لا قدرة لهم على الدفاع والرد ولا فهم الموقف، وينتهي مع ابتعاد التنمُّر سلُّمياً بعدما اكتفى استعلاً وتهجماً على الشخص ذاته، وينتقل إلى ضحية أخرى، أو يزداد التنمُّر 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.



أثار التنمُّر على الآخرين.

وقد بُرِزَ موضوع التنمُّر في السنوات العشر الماضية بشكل مكثف؛ بسبب زيادة الحالات المتنمُّر عليها، ووعي المجتمع بضرورة كبح مثل تلك التصرفات، وكذلك المدى الواسع لانتشار الحالات النفسية المرضية جراء التجاهل، أو التهاون مع هذه المسألة.

وتقليدياً كان التنمُّر يتركز حصرياً في محیط البيئة التعليمية، مع بقاء بيت المرء باعتباره ملاذاً آمناً، ولكن اليوم من الممكن أن يتعرض الشاب للتنمُّر 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 التنمُّر الإلكتروني والهواتف المحمولة، وذلك من دون أن يكون هؤلاء بالغون على علم أبداً بما يحدث. وبعد أن أصبحت تكنولوجيا

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

وقد وجد على نحو دائم أن واحداً تقريراً من كل اثنين من الشباب الذين تعرضوا للتنمر لم يخبر أحداً أبداً بذلك، بداعي الخوف، أو الحرج، أو عدم الثقة بأنظمة الدعم. إن سوء المعاملة، سواء أكان على الإنترت أو خارجه، يترك أثراً مدمرًا 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 الهمامي" أو البحث عن الهوية. ومهما يكن من أمره فإن المعاناة يعبر عنها الطفل بنوع من القلق الذي قد تشتد درجته ليصبح عاملًا منفصًا لحياته، إذ يحدّ من انتلاقته وبشاشته وطموحاته، ويعكر عليه صفو مزاجه وسعادته، ويهدّد 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 (Coloroso) - هو: "سلوك إرادي واعٌ مُتعَمِّد، يُقصد به الإيذاء أو التسبب بالخوف والرعب من خلال التهديد بالاعتداء"، وترى 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 متعةً في ذلك.

- التهديد بعذوان آخر: معرّباً للضحية أن العذوان الحالي ليس بالعذوان الأخير.
- دوام الرعب بسبب التنمر: لأن في التنمر ممارسة للغطرسة والازدراء والاحتقار، وليس الغصب.

مفهوم التنمر

التنمر (Bullying) هو: "أي سلوك غير مرغوب فيه، أو عذوانى 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 التنمر الطاقة عن طريق التحرير على رد فعل من الآخرين".

كما يُعرف التنمر بأنه: "ذلك السلوك العذوانى المتكرر الذى يهدف إلى إيذاء شخص آخر جسدياً أو معنوياً من خلال شخص واحد أو عدة أشخاص، وذلك بالقول، أو الفعل للسيطرة على الضحية، وإذلالها ونيل مكتسبات غير شرعية منها، ولكى 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 فيُعرف بأنه: "إلحاق الأذى معنوياً، أو جسدياً بأطفال آخرين، ويُعرف بسيطرة فرد، أو مجموعة على فرد، أو مجموعة أخرى بهدف ممارسة السلطة والسيادة عليها، وقد يتضمن ذلك إيذاءً لفظياً أو جسدياً".

ويرى آخرون أن التنمُّر هو: "محاولة الشعور بالقوة؛ لذا فإنَّ التنمُّر يرى أنَّ إستراتيجيات التنمُّر فاعلة لتحقيق هذا الغرض، كما يُرى أنَّ التنمُّر يَتَبع نمطًا متكررًا من التهديدات الجسدية والنفسيَّة على الشخصيَّة، وإنَّ اتِّباع سلوك التنمُّر هو للسيطرة على شخص آخر".

كما عُرِّفَ الطالب التنمُّر على أنه: "الذِي يضايق، أو يخيف، أو يهدد، أو يؤذِي الآخرين الذين لا يتمتعون بدرجة القوَّة نفسَها التي يتمتع بها، وهو يخيف غيره من الأطفال في المدرسة، ويُجبرُهم على فعل ما يُريد بنبرته الصوتية العالية واستخدام التهديد".

وفي الآونة الأخيرة ومع التطور التكنولوجي ظهر التنمُّر الإلكتروني، أو التسلط عبر الإنترنُت والذِي يَحدُث عبر وسائل التواصل الاجتماعي الإلكتروني، ويَتَكَوَّن من التعليقات غير السارة واللاحظات المُهينَة المنشورة عَلَيْهَا على الإنترنُت، وقد يتَضَمَّن نشر صور سواء أكانت حقيقية أو مُعَدَّلة (تركيبيَّة)، وأيضاً إنشاء حسابات مزيفة، وقد يكون هؤُلَاء المتنمُّرون المسترون وراء العالم الفضائي الواسع ضعفاءً بدنيًّا على العكس من المتنمُّرين في العالم الواقعي، والتنمُّر الإلكتروني يُعدُّ تهديداً ممتدًا من المنزل إلى المدرسة، وإلى كل مناحي الحياة، فهو الوعاء الفضائي الشامل للمضايقات والتحرُّشات عن بُعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف "تنمُّر" يُقصد بها إيجاد جو نفسي لدى الشخصيَّة يُسمَّى بالتهديد والقلق.

ولكي يُصنَّف الوضع على أنه تنمُّر لا بد أن يكون هناك عدم توازن في الطاقة أو القوَّة، بمعنى: أنَّ الذين يتعرَّضون لأفعال سلبيَّة يُعانون بصفة عامة صعوبة الدفاع عن أنفسهم، ولا حيلة لهم أمام الذين هم يتسبِّبون في مضايقاتهم. أمَّا حينما يَنشَأ خلاف بين شخصين متساوين تقريباً من ناحية القوَّة الجسمية والطاقة النفسيَّة، فإنَّ ذلك لا يُسمَّى تنمُّراً.

متى يمكن أن يُصنَّف السلوك على أنه تنمُّر؟

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

1. اعتداء مُتعمَّد ربما يكون جسديًّا، أو لفظيًّا، أو بشكل غير مباشر.
2. تعرُّض الضحايا لاعتداءات متكررة، وخلال فترات ممتدَة 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).
- تعمُّد الأذى (فالمتنمر يجد لذة في توبیخ الضحية، أو محاولة السيطرة عليها، ويتمادي في ذلك عند إظهار الضحية عدم الارتياح).
- الفترة والشدة (استمرار التنمُّر ومعاودته على فترات طويلة)، ودرجة التنمُّر محطمة لاحترام الذات لدى الضحية.

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

خصائص المتنمر عليه (الضحية)

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

كما تتصف الضحايا أن لديهم تقديرًا منخفضًا للذات، وعدداً قليلاً من الأصدقاء، وإحساساً بالفشل، وسلبية وقلقاً وضعفاً وفقدان الثقة بالنفس، ومعظمهم أضعف جسدياً من أقرانهم؛ مما يجعلهم عُرضة 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 المُتَنَّمِرُ 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 (الحزن، أو السعادة أيام العطل، والحديث عن الانتحار وتمني الموت).
- قلة الشهية للطعام.
- تغيير الأصدقاء باختيار الأكبر منه للاحتماء بهم.
- انخفاضًا في مستوى التحصيل الدراسي.
- الانشغال بسماته الجسمية التي تأخذ جزءًا كبيرًا من تفكيره (الطول، والمظهر... إلخ).
- عنفًا غير معهود تجاه الإخوة، أو من هم أصغر منه سنًا.

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 التنمُّر وأسبابه

تتعدد صور التنمُّر ما بين التنمُّر الجسدي، واللفظي، والجسني، والنفسي والتنمُّر في العلاقات الاجتماعية، والتنمُّر الإلكتروني.

أولاًً - أشكال التنمُّر

يبدأ التنمُّر بالدعابات الخفيفة "المقالب"، وسرعان ما تتحول باتجاه أفراد معينين بتعتمُّد السخافات والمضائقات معهم، وإظهار القدرة والسيطرة، والنيل منهم لإخضاعهم، وقد يتتطور الأمر للعنف الجسدي المتعتمد، أو الإهانة النفسية المتكررة بوصفها وسيلة من وسائل التسلية التي قد تصل لدرجة الابتزاز بأنواعه كافةً والاعتداء، ومن أشكاله:

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

أسباب التنمُّر

من المعروف أن التنمُّر 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 المُتنمِّر عليه على فئته العمرية، ومكان حدوث التنمُّر، وشدته أو شدة آثاره، والقدرة على تحديد أسبابه أو معرفتها؛ فهناك عدة أسباب للتنمُّر هي:

1. الأسباب الذاتية والمشتركة

- أسباب فردية ذاتية للمتنمِّر: وترتبط بالغيرة، والغضب، والعدوانية، 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:** وتعلق باتسام الضحية بالظهور والموهبة، والتحصيل العلمي المرتفع، وأنه محبوب وأكثر قبولاً لدى الآخرين وأصغر من زملائه وأضعفهم، أو يتسنم 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 للتتمر. ويميل للوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي بسهولة.
 - **أسباب مشتركة بين المتنمر والضحية:** الشعور بالوحدة والافتقار إلى الدعم الاجتماعي، والأمن 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 التنمُّر 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، والتساهُل 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 متنمرين، 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 تمنع 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 القرة بين الأقران سلوكاً جيداً، 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 مرضي يُنذر 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 ولوبارك، Liang, Flisher & Lombark, 2020" إلى أن ما نسبته (36.3%) من طلبة المدارس في جنوب إفريقيا منخرطون في سلوك التنمر. وأظهرت نتائج دراسة "جرادات 2017" أن حوالي (18.9%) من طلبة المدارس الأساسية في الأردن قد صُنفوا على أنهم متنمرون، وأن ما يقارب من (10.25%) ضحايا تنمر، وأن قرابة (1.5%) متنمرون ضحايا، و(69.4%) محايدين.

كما تشير الأبحاث إلى أن ما يصل إلى سبعة من كل عشرة شباب قد تعرضوا للإساءة عبر الإنترنت في مرحلة ما. غالباً ما يُعامل مصطلح "التنمر الإلكتروني" بوصفه ظاهرة مميزة، ولكنه يُعدّ امتداداً للتنمر الذي يعتبر مشكلة قديمة. فيعود التنمر إلى النزعات الاجتماعية الخفية للأحكام المسبقة والتمييز، غالباً ما يؤثر في الأشخاص الذين يتمتعون بخصائص محمية مثل: العِرق، والدين، والحياة الجنسية، والهوية، والإعاقة، أكثر من غيرهم، وقد يرجع أيضاً إلى عدم مواجهة التنمر المواجهة الحاسمة التي تسيطر عليه وتحد من انتشاره، وتقلل من آثاره 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 وجد أن مشاهد العنف في الأفلام قد زادت بصورة مخيفة، وأن الأفلام المتخصصة في العنف الشديد، من مثل: أفلام مصاصي الدماء، والزومبي، وأفلام القتل الهمجي 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 تقلديه، فيرتدون الأقنعة (الماسكات) على الوجوه تقليداً لهؤلاء "الأبطال"، ويسعون لشراء ملابس تشبه ملابسهم، ويعملون من صورهم صوراً شخصية لحساباتهم على موقع التواصل الاجتماعي، ويحتفظون بصور عديدة لهم في غرفهم، ويتجاهل 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، ويفطن 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 الخارجية 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 تُسهم في إيجاد بيئة

فاسدة يتربى خلالها الطفل على استخدام العنف باعتبار أنه الوسيلة الوحيدة لنيل الحقوق، أو لبس طبيعته، ومثل ذلك أيضاً: إدمان الألعاب العنيفة، وألعاب الابتزاز على الإنترن特 فقد وصلت للسيطرة على الضحية وابتزازه لدرجة وصول بعض الحالات للاتحار هريراً من الوصمة الاجتماعية التي قد تلحق به من وراء تلك الألعاب الخطيرة في غياب متابعة الأهل.

ولا ننسى أيضاً انتشار قنوات المصارعة، فتزايد مشاهدة المصارعة الحرة العنيفة جدًا التي تُستخدم فيها كل الوسائل غير العادلة في الصراع والتي غالباً ما تنتهي بسيلان الدماء لأحد المصارعين، أو كليهما في مشهد شديد العدوانية؛ مما يكون له أثر كبير في السلوك العام للمتابعين والذي يؤدي إلى ظهور التنمُّر ونموه وانتشاره.

3. **الخلل التربوي في بعض الأسر:** تنشغل بعض الأسر عن متابعة أبنائهما سلوكياً وتعتبر أن مقياس أدائها لوظيفتها تجاه أبنائهما هو تلبية احتياجاتهم المادية من مسكن وملبس ومأكل، وأن يدخلوهم أفضل المدارس، ويعينوهم في مجال الدراسة والتفوق، ويلبون حاجاتهم من المال، أو النزهة وغيرها 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 معاً عن أبنائهما مع إبقاء المسؤوليات والأعباء على غيرهم من المدرسين، أو المربين في البيوت، وربما قد نجد سبباً لانحراف الابن أو تشويهه نفسياً نتيجة الخطأ التربوي الواقع من أبويه.

حقائق عن التنمُّر وخطورته

- أكَّدت إحصائيات التنمُّر في دول العالم أن التنمُّر يحدث في عديد من دول العالم، وتجاوزت نسبة العالمية معدلات الخطر.
- التنمُّر ظاهرة عالمية، حيث يتعرّض قرابة ربع مليار طفل حول العالم للتنمُّر في المدارس من إجمالي مليار طفل يدرسون في المدارس.
- يُوجَد قرابة (50%) من الشباب في فترة المراهقة من (13-15) عاماً يتعرّضون للتنمُّر بدرجة كبيرة.

التنمر في المدرسة



التنمر الجسدي
ضرر التخرين
وإنلاف أغراضهم
الخاصة.



التنمر الاجتماعي
تخريب علاقه الطفل الاجتماعي
وسمعته واستهانه من
المشاريات الاجتماعية عمداً
ونشر الإشاعات.

سلوك عدواني يمارسه
الطالب في المدرسة
تجاه طالب آخر بشكل
متعمد ومتكرر.

أنواعه:



التنمر اللفظي
يقوم على المضايقة
اللفظية واستخدام ألقاب
مهينة والسخرية.

أنواع التنمر المدرسي وخطورتها.

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

إجراءات القضاء على التنمُّر حول العالم

لمواجهة ظاهرة التنمُّر في العالم بدأت الدول في سن التشريعات والقوانين لمواجهة التنمُّر، وذلك على النحو الآتي:

- أصدرت كل ولاية من الولايات الأمريكية خمسين تشريعًا خاصًا بمحاربة التنمُّر، وذلك على مستوى الحكومات المحلية لحماية الأطفال من التنمُّر.
- لجأت وزارة التعليم الأمريكية لتطوير اللوائح والقوانين والسياسات لحماية الطلاب من التنمُّر في المدارس، حيث استخدمت أساليب ووسائل أكثر تطورًا في المؤسسات التعليمية.
- اتخذت إنجلترا إجراءات لمكافحة التنمُّر، بحيث تلتزم بها جميع المدارس، أو يتم تطبيقها باعتبارها نوعًا من السياسات، أو القوانين السلوكية للمدارس التي تتضمن معاقبة المتنمِّرين.
- وضعت إنجلترا خطًّا للاتصال بالشرطة في حال تعرض أحد الطلاب للتنمُّر بأشكاله، أو الاعتداء البدني عليه.
- قامت حكومة فنلندا بوضع تشريعات تحظر التنمُّر 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.
- ضمَّنت أستراليا كثيرًا من الأحكام لمكافحة التنمُّر في العمل، أو في المدارس، حيث شُكِّل كل إقليم أو ولاية سياسات خاصة لمكافحة التنمُّر، وتم تطبيق هذه السياسات على المدارس العامة.
- لا يُعد التنمُّر في حد ذاته جريمة يعاقب عليها القانون في كندا، ولكن تتم تغطية تلك السلوكيات السلبية بقوانين أخرى تعمل على كبحها.
- السويد لديها قوانين تحظر التنمُّر بين الموظفين في مكان العمل، وهي أيضًا متقدمة في اتخاذ إجراءات بشأن محاربة التنمُّر في المدارس، الأمر الذي يجعل عباء الوقاية يقع على عاتق المؤسسات مباشرة.

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





الفصل الثاني

طبيعة التنمُّر وأنواعه المرضية وأقسامه

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

ومن المهم فهم طبيعة التنمُّر، ومدى ارتباطه ببعض المشكلات والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى الأولاد، لا سيما أن التنمُّر 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 تورق الوالدين، والمعلمين، والتربويين، والمهتمين بهذا المجال، فمثل هذه الاضطرابات تعكس خلاً معيناً في السلوك بشقيه الموجه من الفرد إلى الخارج والذي يُعبّر عن الاضطرابات السلوكية، والموجه إلى الداخل والذي يُعبّر عن الاضطرابات الانفعالية.

حيث يؤثُّر التنمُّر في كل شخص في دائِرته، بما في ذلك المتنمُّر نفسه، والمراقب للمتنمُّر، والمتنمُّر عليه (الضحية). ومن نتائجه الجسمية والنفسية الرئيسية وأثاره ما يأتي: الإصابة بالاكتئاب، وزيادة مشاعر التوتر والقلق، والشعور بالحزن والوحدة، ومشكلات النوم والأرق التي تجعل الشخص يشعر بالتعب، وتغيُّر الشهية، والإحباط وفقدان الاهتمام بالأنشطة، وارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض، وضعف الثقة في الآخرين، وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية.

عوامل الخطر للتنمُّر

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

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

- إهمال المشكلات التي يعانيها الشخص، مثل: الاكتئاب، والقلق التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك العدائي.
- الوزن المرتفع، وهو إحدى المشكلات التي يتعرّض أصحابها بشدة للتنمر.
- الأشخاص ذوي الإعاقات الجسمية.



الضحية ومدى ضعفها أمام التنمّر والمتنمّرين.

العواقب طويلة المدى للتنمر

- يمكن أن يشمل تأثير التنمّر المشكلات الاجتماعية التي تعوق الحياة الاجتماعية في المجتمع، وتحول إلى مشكلاتٍ حقيقيةٍ وخطيرةٍ على المدى الطويل، وتشمل:
- أولاً - آثار التنمّر في المتنمّرين أنفسهم في اتباعهم لسلوكيات غير أخلاقية، من مثل: التخريب المتعمد، والعنف، وتعاطي المخدرات والفشل المدرسي.
 - ثانياً - الأشخاص الذين يتعرّضون 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 كُلُّ من المتنمرين والمتنمر بهم إلى مشكلات الصحة العقلية والنفسية، من مثل: الاكتئاب، والفشل الدراسي، والتغيب عن المدرسة، والعزلة الاجتماعية والوحدة، كما تزداد خطورة الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- **رابعاً** - قد يعاني ضحايا التنمُّر في مكان العمل أيضًا انخفاض القدرة على أداء المهام المطلوبة منهم، والتغيب عن العمل.
- **خامسًا** - يزيد التنمُّر عمومًا من خطر انخراط أي شخص في دورة التنمُّر في إيذاء النفس، من مثل: السلوك الانتحاري حتى لو لم يتكرر التعرُّض للتنمُّر.

علامات التنمُّر

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

1. العلامات الجسمية، وتمثل في الآتي:

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

2. العلامات النفسية، وتمثل في الآتي:

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

3. العلامات السلوكية، وتمثل في الآتي:

- ضعف تكوين صداقات ووجود عدد قليل من الأصدقاء.
- تحبُّ 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 المواقيع التي ينشرها المتنمر على موقع الإنترنت بشكل خاطئ؛ فيُسهم في دعم المتنمر ومساندته في تحقيق أهدافه، ولو حتى من دون قصد مباشر، لأن يقوم مثلاً بالآتي:

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

يضع التنمّر داخل الفرد إحساساً أنه شخص غير مقبول في المجتمع فيتجنّب وجوده مع الأشخاص، ويختلي بذاته فيُصاب بالاكتئاب، ويصبح منظوياً على ذاته غير قادر على النجاح في أي شيء يقوم به.

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

أنواع التنمّر وأقسامه

أولاً - أنواع التنمّر

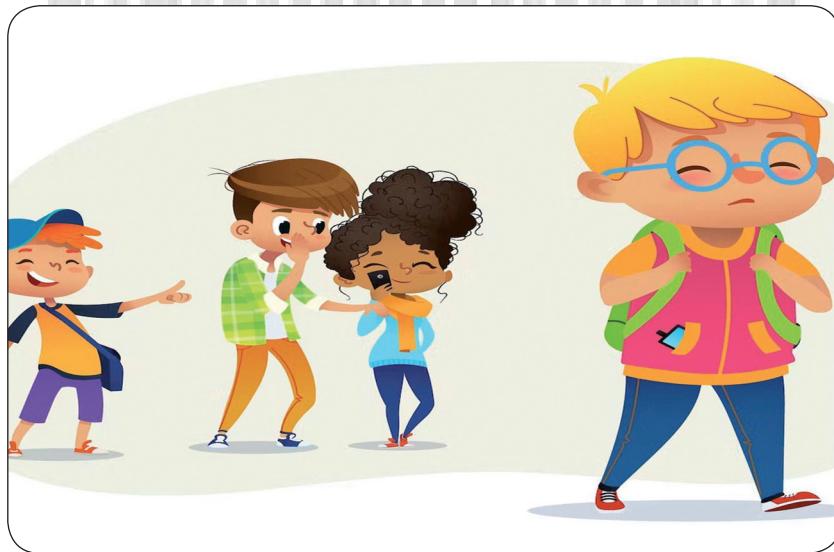
يمكن تقسيم التنمّر إلى عدة أنواع بحسب الدراسات التي أجرتها كثير من المنظمات العالمية وأهمها:

التنمّر اللفظي، وينطوي على شكل أساسى من الإهانات والاستهزاءات، والنداء بالأسماء غير المرغوبة، وأنواع أخرى من الإساءة اللفظية في الوقت الحاضر، غالباً ما يحدث في وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً، ولا يقتصر على الأطفال في ساحة المدرسة، فغالباً ما يكون البالغون من أسوأ الجناة لارتكابهم التنمّر اللفظي الشيرير، ويمكن أن يبدأ التنمّر اللفظي بغض النظر عن عمر المتنمر والضحية بشكل غير ضار بما فيه الكفاية - مثل: مضايقة، أو إهانة - لكن هذا يمكن أن يتضاعف بسرعة إلى عنف لفظي يتسبب في ضرر جسيم للضحية، كما أنه غالباً ما يتضاعف إلى التنمّر 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 الجسми أو البدني: وهو تعرض الشخص لبعض السلوكيات المسببة للإحراج والضرر، من مثل: الضرب الشديد، والسرقة، والإهانة، والإيذاء الجسدي، ودفعه بقوة، وترك آثار وعلامات على جسده.

التنمر الاجتماعي: ويُطلق عليه أيضًا العداون العلائقى، أو التنمر العاطفى الذي ينطوى على تهديد سمعة شخص ما أو علاقاته، وهو يتضمن إلحاق الإيذاء المعنوى بالشخص كتركه وحيداً، ودفع الآخرين إلى ترك صحبته، وإخبارهم بعدم مصادفته أو التعرُّف عليه، أي: إخبار الآخرين بتجاهله 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 تعمد الإذلال العلنى، أي: يتهكمون على الآخر أمام الجميع. كما تُظهر الأبحاث أن التعرُّف للتخييف مرتبطة برؤيه سلبية للآخرين والمواقف، مما يدفع الضحايا إلى إدراك أقرانهم وتجاربهم بشكل أكثر تشاوئاً، 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 تحرجه وتؤذيه، إضافة إلى استخدام الملامسات غير اللائقة.

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

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

التنمر النفسي: ويعتمد على استخدام النظرات، والهمسات، وما شابه ذلك من الحركات من أجل إزعاج الطرف الآخر والحاقة 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: التهديد، والإغاظة، والشتائم، أو التهديد بأشياء مخيفة ومزعجة، أو أن تكون بالاحتكاك الجسدي المباشر، مثل: الضرب، والدفع، والركل، أو قد تكون بعيدة عن الكلمات أو الضرب الجسدي، من مثل: عبوس الوجه، واستخدام بعض العبارات غير اللائقة، وكل هذا يهدف إلى إزعاج المتعلم المتعود للتنمر، والرغبة في عزله عن المجموعة. ومن أسبابه: حب الظهور، وحب الطرف المتهم لافتتاح 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، والطعن، 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 ويخالطون معه. كما يتضمن نقد الضحية من ناحية الملبس، والشكل، والعرق، واللون، والدين، والعجز وغيرها من الأمور.



التنمر الإلكتروني وتأثيره السلبي في الضحايا المتّنمر عليهم.

ثالثاً - تصنيف التنمر

صنف التنمر التقليدي إلى أربعة أنماط رئيسية هي:

التنمر الانفعالي: ويسعى فيه المتّنمر 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 التلصين، وإثارة الفتنة، والشائعات حول الضحية.

التنمر الاجتماعي: ويُقصد به إيجاد حالة من العزلة حول الضحية، وانتقاد تصرفاتها الاجتماعية بصفة مستمرة، ورفض صداقتها 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 تحول الظاهرة إلى نطاق أوسع وأشد خطورة؛ نظراً للانفتاح الشديد والغموض والجهلية المتاحة للشخص؛ مما جعل التنمر الإلكتروني يأخذ موقع الصدارة في مظاهر التنمر المتنوعة.

وبذلك يُعد التنمر الإلكتروني أحد أنماط التنمر، وأكثرها تطوراً من خلال الوسائل الحديثة، مثل: الإنترن特، والهاتف المحمول، حيث يمكن استخدامهما في إرسال الرسائل غير المرغوبية، أو نشر الشائعات عبر صفحات الإنترن特، ويُعد الكندي "بل بيلسي ب" هو أول من صاغ وعرف 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، وتحرشات عن بعد باستخدام وسائل الاتصال الإلكتروني من طرف متذكر هادفاً إلى إيجاد جو نفسي لدى الضحية يتسم بالتهديد والقلق"، وبهذا التعريف يُعد التنمر الإلكتروني أكثر خطورة من أشكال التنمر التقليدية الأخرى؛ وذلك للأسباب الآتية:

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

- أي مكان وزمان خلال اليوم، وعبر التنمر الإلكتروني من الممكن للمنتحر أن يصل (أون لاين) إلى جمهور أكبر مما هو موجود في المجال المدرسي.
- يختلف التنمر الإلكتروني عن التنمر التقليدي بأنه يسمح للمنتحر بإزعاج الضحية في أي وقت، ويقلل من مستوى المسؤولية والمحاسبة للمنتحر بما هو عليه في التنمر التقليدي، حيث تمكّن الوسائل المتاحة في التنمر الإلكتروني من تحديد الأشخاص وأماكنهم؛ مما يمكن المنتحر من رؤية الضحية ومضايقتها.
 - عدم المواجهة كما في حالات التنمر التقليدي، حيث لا يكون المنتحر الإلكتروني وجهاً 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 ثم يحافظ المنتحر 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 المنتحر على تبعه خارج نطاق المدرسة؛ مما يجعل التنمر الإلكتروني أكثر انتشاراً في حياة الضحية، ولا يقتيد بوجوده بالمدرسة، حيث يمكن الوصول إليه من خلال الهاتف الخلوي، 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 وبقية 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 جسمي، أو معرفة هوية المنتحر، كما يتصف التنمر الإلكتروني بحالة من الغموض والتخفي، وعدم كشف هوية المنتحر الإلكتروني، والتي تؤدي إلى تنمره بقوة مما كان تنمره في حالات التنمر التقليدية، كما يتسم أيضاً بأنه يستهدف الضحية ليس فقط في المدرسة، بل في المنزل وفي كل مكان، فمن خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة يستطيع المنتحر الإلكتروني أن يصل إلى الضحية أينما كانت على عكس التنمر التقليدي بأشكاله كافة، فمعظمها يقتصر على المدرسة.

أشكال التنمّر الإلكتروني

يتضمّن التنمّر الإلكتروني عدّيًّا من الأشكال التي يقوم التنمّر من خلالها بِاللّاحق الأذى والضرر المتعمّد باستخدام الوسائط التكنولوجية، من مثل: موقّع التواصل الاجتماعي، والهاتف المحمول بإمكانيّاتها الحديثة في التصوير والتسجيل، وإعادة معالجة الصور، وغيرها من الإمكانيّات التي يُسّاء استخدامها من المتنمّرين إلكترونيًّا، ويُتّخذ التنمّر الإلكتروني أشكالًا مختلفة منها:



التنمر الإلكتروني يصل إلى الآخرين في أي مكان.

1. المضايقة: وذلك عن طريق إرسال رسائل مُسيئة ومهينة للشخص عبر البريد الإلكتروني.
2. تشوّيه السمعة: وذلك من خلال إرسال الشائعات، أو نشرها حول شخص معين بهدف تشوّيه سمعته.
3. اتحال الشخصية: وذلك بتظاهر المتنمّر بأنه شخص آخر، ويقوم بإرسال المواد الإلكترونية، أو نشرها لجعل شخص ما في خطر يهدّد سمعته.
4. إفشاء الأسرار: وذلك من خلال تقاسم أسرار شخص ما، أو إنشاء معلومات مُحرجة عنه، أو نشر صوره على الإنترنت.

5. المخادع: ويُقصد به تحدث المتنمر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن أسرار أو معلومات مُحرجة، ثم يقوم المتنمر الإلكتروني بإعادة توجيه الرسائل إلى عديد من الأصدقاء، ومن ثم تقاسمها على الإنترنت.
6. الاستبعاد: ويشير إلى قيام شخص ما باستثناء شخص آخر من جماعة على الإنترنت، وذلك عن عَمد 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 حُددت 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 تعرض 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 موقع إباحية.
6. روابط الويب الخداعية: حيث يقوم المتنمر بنشر خبر لافت للانتباه، وب مجرد دخول الضحية عليه يمكن المتنمر من نشر أخبار وصور غير لائقة على صفحة الضحية.

الأطر 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 يتعمرون على الآخرين معرّضين أيضًا 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، ويعودون من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمشكلات الصحة العقلية والنفسية من الأطفال المتنمرين أو الضحايا حصرياً، وقد يعني ضحايا التنمر اكتئاب الشباب، واضطراب الهلع، ورهاب الأماكن المكشوفة (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، وألم العضلات).

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

ثانيًا - آثار التنمر النفسيّة 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 صداقية وثقة متبادلة.

ثالثًا - الآثار النفسيّة 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.

الأثار النفسية طويلة المدى على المتنمر

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

رابعاً - التأثير في المتنمرين

لا يؤدي التنمُّر الضحايا فحسب - بل يؤثُّر 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.

أكَّدت نتائج بعض الدراسات العلمية التي نُشرَت حديثاً على أن التنمُّر له تأثيرٌ نفسي قد يمتد لسنوات، سواءً أكانت ملائكةً مُتصفواً به، أو ملائكةً كانوا ضحيةً له، حيث يُعدُّ كل من الاكتئاب، والقلق مرتبطين بالتننمُر، ويستمران على الأقل إلى منتصف العشرينات، ويصبح العنف والقهر، والإيذاء هو السلوك المُتبَّع للمريض تجاه مجتمعه وأسرته.

ولا نستطيع أن نغفل دور الأهل في سلوك المتنمر، والمتنمر ما هو إلا طفل يشكُّو جفاء الأهل، حيث إنه يشعر بعدم الاهتمام، وذلك جراءً 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 التنمُّر يعتبر من أهم المشكلات التي ينبغي أن تواجهه بالتوجيه والإرشاد، وأيضاً الحزم في بعض الأحيان؛ ولذلك يوصى بأهمية العلاج النفسي لكلاً الطرفين حتى يُسْتَطِعُ الحد من هذه الظاهرة التي تؤثُّر في المجتمع بصورة سلبية حال انتشارها؛ مما قد ينْتَجُ عنه انعدام الأمان والأمان في المجتمع.

المشكلات النفسية التي يسببها التنمّر للأطفال والراهقين

يسbib التنمّر كثيّراً من المشكلات النفسية سواءً أكانت للأطفال، أو المراهقين، أو حتى البالغين. لكن أثره يكون أخطر في فئة الأطفال؛ بسبب عدم القدرة دائمًا على المواجهة أو حُسن التصرف، أو حتى بسبب التعرُّض للإيذاء الشديد، ومن أهم المشكلات التي يسببها التنمّر:

• انخفاض التحصيل الدراسي

كشف الباحثون أنّ الطّلاب الذين يتعرّضون للتنمّر داخل المدرسة هم أكثر عُرضةً لانخفاض تحصيلهم الدراسي، وقد ان التواصل داخل الفصول، فالتنمّر لا يؤثّر في حياتهم العاطفية والاجتماعية فقط، بل يمتد إلى تدهور تحصيلهم العلمي. ووُجِدَت الدراسات أنّ الطّلاب الذين تعرّضوا للتنمّر فقط في الصفوف الأولى نجحوا بعد ذلك في اكتساب الثقة بالنفس والاعتزاز بها، وقد تحسّن تحصيلهم الدراسي بشكلٍ ملحوظ بعد أن توقف تعرُّضهم للتنمّر.

• الاكتئاب

يُعدُّ الاكتئاب أحد أكثر الأمراض النفسية الشائعة في العالم، وهو مختلف تماماً عن التقلبات المزاجية العادّية، أو الانفعالات اللحظية التي لا تدوم طويلاً. ففي الاكتئاب يعني الفرد نوبات يشعر خلالها بالعجز التام، وعدم الشعور بالملائكة في الأمور التي كانت تتمتعه في العادة، والشعور بعدم الاهتمام وقلة النشاط. كما يصاحب المكتئب شعور بالقلق، وقلة تقدير الذات، وقد يؤثّر في الصحة الجسمية للطّفل إذا ما تطور، ولم يتم التدخل بالعلاج. وقد توصلت البحوث إلى أنّ التنمّر مسؤول عن ثلث حالات الاكتئاب خلال فترة المراهقة. وكشفت دراسات أخرى أنّ الأشخاص الذين عانوا التنمّر المتكرّر في سنّ الثالثة عشر هم أكثر عُرضةً للإصابة بالاكتئاب بعد سنّ الثامنة عشر، مقارنة مع الأفراد الذين لم يتعرّضوا للتنمّر.

• الرُّهاب الاجتماعي

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

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

• التفكير بالانتحار

يعُدّ الانتحار المسبب الثالث للوفاة في العالم، وهذا منتشر بشكل خطير جدًا بين المراهقين. فكثيرٌ من المراهقين يقررون إنهاء حياتهم فقط؛ لأنّ شخصًا ما يتسبب في إزعاجهم؛ مما يكشف وجه الخطير الحقيقي للتنمر، فمن أهمّ أسباب الانتحار هو سوء المعاملة، ومن أكثر الناس المعرضين للانتحار هم الفئات المُستضعفَة في المجتمع والتي تتعرّض للتنمر. كما أنّ للانتحار علاقةً وثيقةً مع الاضطرابات النفسية الأخرى من مثل: الاكتئاب، والصدمات، واضطرابات النوم، والقلق، وأيضاً تعاطي المخدرات.

• الأعراض المرضية للتنمر

قد تدلّ هذه الأعراض على تعرّض الطفل للتنمر.

لن يقول جميع الأطفال أنهم يتعرضون للتنمر بسبب الخوف، أو الخجل، أو عدم التأكّد من رد فعل أهلهُم؛ لذلك من المهم أن يلاحظ الأهل بأنفسهم الأعراض الآتية:

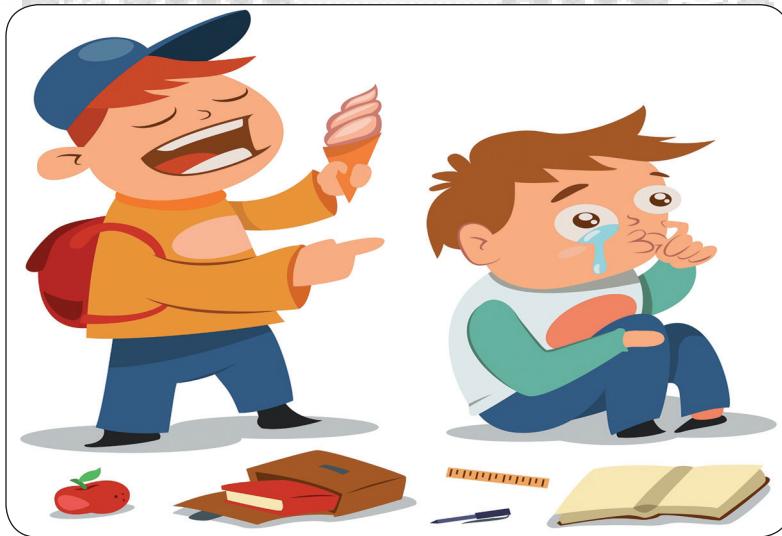
- عدم الذهاب إلى الحمام في المدرسة، فلا توجد فيه كاميرات للمراقبة، ويعُدّ مكاناً مفضلاً للتنمرين.
- عدم المشاركة في الأنشطة في المناطق غير الخاضعة للرقابة.
- الانزعاج أو البكاء بعد مكالمة هاتفية، أو مشاهدة رسالة نصية أو بريد إلكتروني.
- العزلة عن الأصدقاء.
- العزلة عن الأنشطة التي اعتاد على المشاركة بها.
- الحديث عن النفس بعبارات سلبية.

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

يعُدّ 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 "المراكز الوطني للوقاية من التنمُّر" (National Bullying Prevention Center) في الولايات المتحدة تبيّن أن واحداً من كل خمسة طلاب في أمريكا يتعرّضون للتنمُّر في أثناء الدراسة بما نسبته (20.2%) من إجمالي حالات التنمُّر في أمريكا كما تبيّن أيضاً أن:

1. من يتعرّض للتنمُّر في صغره سيكون شخصية سهلة للانقياد للمخاطر والإصابة بالأمراض العقلية، والنفسية الخطيرة في المستقبل.
2. المرأة التي تعرّضت للتنمُّر في صغراها هناك احتمالية إصابتها باضطراب الهلع بنسبة مرتفعة عن الرجل.
3. التفكير في الانتحار يزداد لدى الرجال الذين تعرضوا للتنمُّر في صغراهم.
4. فرص ضحايا التنمُّر تقلُّ في النجاح في العمل؛ لما ترتب على التنمُّر بهم في الصغر وأدى إلى ضعف تحصيلهم الدراسي.
5. الإجهاد الناتج عن التنمُّر يمكن أن يؤثّر سلباً في الجسم لعقود بعد الحدث.
6. شخصية ضحايا التنمُّر تبقى سلبية وانقياديّة ومحرّضة للإصابة بالأمراض النفسيّة.



الآثار النفسيّة للتنمُّر 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، وحدوث حالات انتحار.

- وتُظهر الأبحاث الأخرى أيضًا أن من تم اختيارهم ليكونوا هدفًا للتنمر والأفعال المسيئة، هم من الأطفال ذوي الفئات أو السمات الآتية:
- المختلفين في المظهر، أو الخلفية الثقافية والدينية، أو الحالة الاجتماعية، أو من يعانون مشكلات صحية، أو إعاقات.
 - المتفوقيين، والموهوبين بشكل استثنائي، أو من يحصلون على اهتمام كبير.
 - المنطوين والخجولين اجتماعيًا الذين لا يميلون للتحدث بصوت عالٍ، فيعتبرون ضحايا سهلة للتنمر.
 - الواحدين 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 والتعasse والخوف، وليس فقط الطلاب الذين يتعرضون للتنمر هم من يتاثرون، 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 يقود 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 أيضًا تأثير سلبي في الذين يشاهدونه حتى لو لم يتعرضوا له.

الفصل الثالث

التنمر بين التشخيص والوقاية والعلاج والنصائح الأسرية للتعامل معه

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

ولتشخيص التنمر يمكن استخدام معايير مثل: الاستبعاد، والتبعاد، أي: استبعاد السلوكيات في إطارها الطبيعي وهي التي لا تحمل أذى شديداً ولا تكرر، ويكون فيها رد الفعل، وميزان القوى متوازنين، ولا يكون فيها قهر، وخضوع للأخر، وعزوف، فما فاق ذلك يُعد سلوكاً تنمراً، أما التباعد فيكون بين سلوكيات أخرى مشابهة لسلوكيات التنمر أو مسببة له، أو قد تتدخل معها، أو بين الاضطرابات النفسية التي تُظهر الأسباب نفسها، من مثل: صعوبات التعلم، واضطرابات الكلام، والاكتئاب، والقلق، والفوبيا... إلخ. أو انطباع الثقة البيئية للطفل على تعامله مع الآخرين.

أو يلجأ الباحثون لاتباع الطرق العلمية وأدواتها البحثية لتحديد التنمر والمتّنمر عليه من خلال مقاييس، من مثل: مقاييس السلوك التنمرى للأطفال والراهقين، أو مقاييس تقييم السلوك، وهو اختبار مسحى للتعرّف 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 مباشرةً أحياناً، وفي 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 الم العلاقات، أو أعراض نفسية أو جسمية (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 طعامه أخذها منه)، والشكوى من فقدان الم العلاقات، أو الطلب المتزايد للنقود، أو إعداد سرقتها (كي يعطيها للمتنمر).

ويمكن أن تبدو العلامات من خلال تغيرات في السلوك الاجتماعي، من مثل: التقرّب 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 السيئ،

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 شعورياً، حيث تشير الأبحاث عام 2023م إلى أن كل شيء - بدءاً 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، وليس 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، وختصاصيين 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، والتوسيع 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 الصيفية، وغير الصيفية الجماعية في المدارس.
 - تأكيد دور القدوة الحسنة، وتدريب الإنسان على ضبط سلوكياته، والالتزام بضوابط المجتمع.
 - تعويد الأطفال على الإخبار بما يضايقهم، أو يتعرضون له من أساليب تنميرية.
- ووفقاً للدليل الوقاية من التنمير الذي يمنح الآباء خارطة طريق حول التنمير والذي أصدره المجلس الأعلى للأمومة والطفولة «يونيسيف»، فإن التنمير هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه بين الأطفال في سن المدرسة والذي ينطوي على عدم توازن فعلي أو مدرك للقوة. وعلى المربين والآباء وأعضاء المجتمع مسؤولية جماعية للتصدي للتنمير بشكل مباشر، ويتمثل ذلك في الآتي:

أولاً - إستراتيجيات للوقاية من التنمير في المدرسة

1. التقييم والفهم

- التقييمات: القيام بإجراء استطلاعات لفهم أماكن سلوك التنمير داخل المدرسة وأنواعه مستعيناً بالتوجيهات المستمدة من قيم العدالة والنزاهة.
- التوعية: تعليم الطلاب والموظفين والآباء عما يُشكّل التنمير وتثيره في الضحية، والتشجيع على الحوار المفتوح، والإبلاغ عن حالات التنمير 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 التنمـر (مثل: دورات المياه، واللاعب) مع التأكـد من وجود المراقبة.
- مشاركة الموظفين: طلب المساعدة من جميع موظفي المدرسة للاحـظة حالات التنمـر، ويجب أن يُـشجـع المـعلمـون على التـعـاطـفـ والـيـقـظـةـ.
- تحـديـد طـبـيـعـةـ التـعـامـلـ فـيـ الصـفـ الـدـرـاسـيـ،ـ وـذـلـكـ مـنـ خـلـالـ اـسـتـخـدـامـ نـبـرـةـ اـحـترـامـيـةـ فـيـ الصـفـوـفـ الـدـرـاسـيـةـ.

3. التعلم الاجتماعي والعاطفي

- يتم تنـفيـذـ بـرـنـامـجـ لـلـتـعـلـمـ الـاجـتمـاعـيـ وـالـعـاطـفـيـ اـسـتـنـادـاـ إـلـىـ الـقـيمـ،ـ حـيـثـ تـسـاعـدـ هـذـهـ الـبـرـامـجـ الـطـلـابـ فـيـ إـدـارـةـ الـعـواـطـفـ،ـ وـبـنـاءـ الـتـعـاطـفـ،ـ وـإـقـامـةـ عـلـاقـاتـ إـيجـابـيـةـ.
- تـنـمـيـةـ الـشـخـصـيـةـ بـتـعـزيـزـ صـفـاتـ الـشـخـصـيـةـ إـيجـابـيـةـ،ـ مـنـ مـثـلـ الصـدـقـ،ـ وـالـعـفـوـ،ـ وـالـتـواـضـعـ.
- حلـ النـزـاعـاتـ وـذـلـكـ بـتـعـلـيمـ مـهـارـاتـ حلـهاـ،ـ مـعـ التـأـكـيدـ عـلـىـ الـعـفـوـ وـالـمـصالـحةـ.

4. الاستجابة الفورية والعواقب

- إـيـجادـ قـنـوـاتـ إـبـلـاغـ:ـ فـيـجـبـ التـأـكـدـ مـنـ أـنـ الـطـلـابـ يـعـرـفـونـ كـيـفـيـةـ إـبـلـاغـ عـنـ الـحـوـادـثـ بـشـكـلـ آـمـنـ،ـ مـعـ تـشـجـيـعـهـمـ عـلـىـ طـلـبـ الـمـسـاعـدـةـ.
- التـصـرـفـ السـرـيـعـ:ـ أـيـ:ـ تـنـاـولـ حـالـاتـ التـنـمـرـ بـسـرـعـةـ،ـ مـعـ تـقـدـيرـ لـلـعـواـقـبـ وـتـقـدـيمـ الدـعـمـ الـمـنـاسـبـ اـسـتـنـادـاـ إـلـىـ مـبـادـئـ الـعـدـالـةـ وـالـرـحـمـةـ.
- المـارـسـاتـ التـصـالـحـيـةـ:ـ تـكـوـنـ باـسـتـخـدـمـ النـهـجـ التـصـالـحـيـ لـإـصـلـاحـ الـعـلـاقـاتـ وـبـنـاءـ قـيـمةـ الـتـعـاطـفـ.

5. مشاركة المجتمع

- مـشـارـكـةـ الـآـبـاءـ:ـ حـيـثـ يـجـبـ إـشـراكـهـمـ فـيـ جـهـودـ مـكـافـحةـ التـنـمـرـ مـعـ تـقـدـيمـ مـوـارـدـ وـوـرـشـ عـلـمـ تـنـمـاشـىـ مـعـ قـيـمـ الـجـمـعـ،ـ وـتـعـالـيمـ الـدـينـ.
- التـحـالـفـ وـالـنـقـدـ:ـ وـذـلـكـ بـالـقـيـامـ بـتـدـرـيـبـ الـطـلـابـ عـلـىـ مـهـارـةـ الـقـيـادـةـ الـحـكـيـمـةـ:ـ لـيـكـونـواـ مـحـامـيـنـ خـدـدـ التـنـمـرـ وـنـاقـدـيـنـ لـهـ،ـ وـتـعـزيـزـ قـيـمـ الـطـيـبـةـ وـالـتـعـاطـفـ.

- 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 يتغير 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 بزمائه فيما بعد.

كما يجب مراعاة مراحل نمو الطفل المختلفة، وأنه يحتاج إلى فرص أكثر لكي يتصرف باستقلالية، ومن ثم يتغير 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؛ لأنها بحاجة إلى معرفة أن هناك حدوداً لكل شيء يفعله، مع عدم المبالغة في حماية الطفل، وتقليل حجم الخبرات التي يمكن أن يتعلم منها، وبذلك يمكنه الاختلاط بالطلبة الآخرين المختلفين عنه؛ لأن حماية الطفل المبالغ فيها قد تجعله عرضة للتنمر، ومن الضروري أيضاً اكتشاف الجوانب الإيجابية في سلوكيات الطفل وتغريزها؛ لأن ذلك يساعد على قبول نفسه والثقة في شخصيته، ومن ثم، يصبح أقل تأثراً بالتنمر.

هناك حلول فاعلة لما ينبعي اتخاذه من إجراءات في حالة تعرض الطفل للتنمر، وهي: إذا ساور الأهل شك بأن طفلاً ربما تعرض للتنمر في المدرسة يجب تشجيعه على الحديث مع الأهل - مع العلم بأنه من الممكن أن يصبح من الصعب على الطفل الحديث عن ذلك - فيتغير الصبر في هذه الحالات، والحد من ترك الموقف للطفل كي يتصرف فيه بمفرده، أو يعالج 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 يتغير أيضاً عدم مبالغة الأهل في حماية طفلاً، كأن يقال له على سبيل المثال: "حسناً، ابق في المنزل ولا تذهب إلى المدرسة، وسوف أهتم بك"، مع وجوب الاستماع للطفل باهتمام، والتعاطف معه، ومحاولة التعرف 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 التنمُّر

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

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

ثالثاً - علاج التنمُّر

يتکافف الجميع في تقديم حلول، لكن ليست كلها ناجحة؛ لذلك وجب الاهتمام بصغار السن، ومتابعتهم في بيئه اجتماعية إيجابية منذ الطفولة، بأن يكون الوالدان هما خط الدفاع الأول والمصدّر ضد هذه الهجمات الشرسة من الأقران وغيرهم؛ مما يُسهم بشكل جزئي في تطور قدرة الطفل على الرد والتصرف بمثل هذه الأمور، وذلك بتنمية العلاقة فيما بينهم، وتنقيفه حول مشكلة التنمُّر، وطرق التعامل معها، وتفعيل الصراحة بين الأبناء وذويهم 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، حتى 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 للمتنمرتين تعلم طرق صحية لمعالجة عواطفهم وطرق فضلى للفيتوال مع الآخرين. وقد يستفيد الأطفال والبالغون الذين يُظهرون سلوكاً تنموياً بشكل خاص من علاجات إدارة الغضب أيضاً، كما يمكن الاستفادة في ذلك كله بالإستراتيجيات الآتية:

- دعم الأسرة للشخص المتعَرّض للتنمر والوقوف بجانبه، واحتضانه، وعدم التعامل معه بقسوة.
- تثقيف أفراد المجتمع بطبيعة التنمر وحقيقة وفهم سلوكيات الشخص المتعَرّض للتنمر لمساعدته على الخروج من هذه الحالة.
- تعزيز ثقة المتعَرّض للتنمر بنفسه، وقدرته على استعادة صحته النفسية والمعنوية.
- تشجيع المتعَرّض للتنمر على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والانخراط في المجتمع.
- تقديم العلاج النفسي للشخص المتعَرّض للتنمر، واستشارة الطبيب النفسي لمساعدته على علاج هذه المشكلة.
- تربية الأطفال تربية سليمة، وعدم استخدام العنف معهم.
- تصديق كل الأشياء التي يقولها المُتنمر 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 يتبعها 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 كلّ شخص بمواجهة مشكلة التنمر، سواءً أكان قد تعرّض لموقف شخصي أم لا، وأبرز أساليب المواجهة تكون من خلال الآتي:

- الاهتمام بالتربيبة 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، بدءاً من السمات الجسمية، من مثل: الطول، والوزن، والحجم وصولاً إلى القدرات العقلية، من مثل: الذكاء، فهذا الإيمان سيمعن الضغط على الطفل، ومقارنته مع أقرانه، ويمنع وجود حالة من الكره، أو العداونية، أو الغيرة.

• الاستماع إلى الأبناء، وسؤالهم بشكل واضح إن كانوا قد تعرضوا إلى أي نوع من أنواع التنمُّر، واتخاذ الإجراء السريع والمناسب لحمايتهم.

• تعزيز الثقة بين الأهل والأبناء، حتى لا تتطور آثار التنمُّر إلى الاكتئاب، والرهاب، والتفكير الانتحاري.

• الاستعانة بمحترف نفسي إذا كان هناك طفل متنمُّر، أو ضحية للتنمُّر، لمعرفة كيفية العمل على نقاط القوة ونقاط الضعف، وتلافي الآثار النفسية الخطيرة.

كيفية حماية النفس من التنمُّر: هناك عديد من الأشياء التي يمكن القيام بها إذا تم التعرض للتنمُّر، وهي:

1. إبلاغ شخص بالغ موثوق فيه، من مثل: المعلم، أو المدرب أو الأهل بما يتعرض له الضحية من تنمُّر، وذلك يمكن أن يساعد في اتخاذ الإجراءات المناسبة للتعامل مع المتنمُّرين والحد من تصرفاتهم.

2. تجاهل المتنمُّرين والابتعاد عنهم، حيث يجب المتبنرون الحصول على رد فعل من الشخص، فإذا قام بتجاهلهم قد يتوقفون عن هذا السلوك.

3. عدم إظهار الخوف للمتنمُّرين، بل يجب الوثوق بالنفس أمامهم.

4. تجنب الشجار والتصاص معهم، والتعبير عن الغضب منهم بالتمارين أو الرياضة.

5. محاولة التحدث مع المتنمُّرين والإشارة إليهم بأن سلوكهم ضار ومؤذٍ للآخرين، فقد يكون ذلك مفيداً مع بعضهم، وقد يتراجعون عن ذلك.

6. يتحدث الضحية عن التنمُّر 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 التنمُّر.

كيفية مساعدة ضحايا التنمُّر: إذا ما شُوهد شخص يتعرض للتنمُّر، فقد يمكن الآخرون من المساعدة من خلال التدخل ودعم الضحية. ويمكن أيضاً حينئذ تجربة هذه التكتيكات، مع التأكيد 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 معًا من أجل ما يأْتي:

- بناء ثقافة مدرسية إيجابية قائمة على الاحترام واللطف.
- وضع قواعد حول التنمر وتطبيقها.
- تشجيع الأطفال على التحدث إذا تعرضوا للتنمر، أو رأوا شخصًا آخر يتعرض للتنمر.
- تعليم الأطفال كيفية الوقوف في وجه المتنمرین بطريقة آمنة.
- تقديم أنموذج للسلوك المحترم.
- الاستجابة بسرعة وفاعلية عند حدوث حالة التنمر.
- تطوير تدريب أولياء الأمور و/ أو الموظفين والمشاركة فيه حول كيفية تحديد تنمر الطلاب ومعالجته في مكان العمل، ويمكن أيضًا ل أصحاب العمل منع التنمر من خلال ما يأْتي:

 - إنشاء سياسة عدم التسامح مطلقاً مع سلوك التنمر.
 - تشجيع الموظفين على التحدث إذا تعرضوا للتنمر، أو رأوا شخصًا آخر يتعرض للتنمر.
 - توفير سهولة الوصول إلى قنوات الاتصال والدعم.
 - الاستجابة بسرعة وفاعلية 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.

مهارة الحساب
تقترن على الطفل جمع عدد الأبنية وطرحها.

التركيز
تنظيم نشاط رائع للطفل بالقراءة والكتابية.

ذاكرة ترتبط بالصور
تعرض على الطفل صور رسم توضيحي لبعض دقائق ثانية أخففها وطرح أسلمة بخصوصها.

التفكير المنطقي
إشراك الطفل في المشكلة وسؤاله عن حلولها.



طرق التخلص من التنمر والتصريف فيه.

كيف يتخلص الشخص المتنمر من تنمراه بالأشخاص؟

ما الذي يمكن فعله من الآباء لو كان طفلهم يتنمّر؟ يجب التعامل مع الموقف بوضوح وبمثنه الجدية، واتخاذ ما يمكن عمله من إجراءات لمنع ذلك من الاستمرار، مع محاولة التعرّف من الطفل، لماذا يفعل ذلك؟ فلربما كان يتعرّض للاستفزاز، وإن كان ذلك صحيحاً، فيتعين على الأهل 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 يتبنّون من أجل التعامل مع مشاعرهم الخاصة مثل: التوتر، والغضب، والإحباط، أو لأنّهم 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 يفسّر له عن سبب قيامه بالتنمر على أشخاص آخرين، ولكي يطلب منه بعض النصائح حول كيفية التغيير.

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

- تشجيع السلوكات الاجتماعية الإيجابية، وتقديم الدعم والتوجيه.

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

- الإغاظة المُفرطة أو الشتائم.
- العدوان الجسми.
- النوبات اللفظية، أو التهديدات.
- العُرْلة الاجتماعية، أو الإقصاء.
- تخويف الآخرين.
- إشكالية النشاط عبر الإنترنُت.
- التحِين، أو السلوك التمييزي.

ويحتاج المتنمرون أحياناً إلى مساعدة مهنية لمعالجة القضايا العميقه 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 التنمُّر 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 التنمُّر.

1. **العلاج السلوكي المعرفي (CBT):** هو نوع من العلاج النفسي الذي يركز على تحديد الأفكار والمشاعر والسلوكيات الضارة وتعديلها، فالعلاج السلوكي المعرفي له تاريخ طويل بوصفه خياراً علاجيًّا فاعلاً لأعراض حالات من مثل: الاكتئاب، والقلق، وهي شائعة لدى الأشخاص الذين تعرضوا للتنمُّر.
2. **العلاج الفني:** هو نوع من العلاج التعبيري الذي يقوم فيه المُتَنَمِّرُ 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 التنمُّر طويلاً الأجل.
3. **التدريب على المهارات الاجتماعية:** هو نهج للأطفال في سن المدرسة يُحسّن ويطور "التواصل، وحل المشكلات، وصنع القرار، والإدارة الذاتية، وعلاقات الأقران". وقد وجدت إحدى الدراسات التي كانت قد أُجريت عام 2010م أن تدخل المهارات الاجتماعية يمكن أن يُحسّن احترام الذات والفاعلية الذاتية، وكذلك تقليل القلق الاجتماعي للذين يتعرضون للتنمُّر.

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 للضحايا 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 أسلوبًا فاعلاً لمعالجة سلوكيات التنمر وأثارها، ويمكن أن تشمل بعض هذه التدخلات في المدارس ما يأتي:

- اللوائح على مستوى المدرسة.
- تدريب المعلمين.
- تدريب المديرين.
- برامج الفحص 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 تعرضوا 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 القيم بالأدوار الآتية:

1. يجب على الآباء تقديم مفهوم التنمر للأطفال الأصغر سنًا 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 يbedo عليه التنمـر، وأن يوقفوا أي سلوكيات تحدث في المدرسة. كما يجب أن يكون لدى المدارس خصمانـات ولوائح معمول بها لمعالجة التنمـر، سواء أكانت من وجهـة نظر الضحـية أو المـتنـمر.
 3. يمكن للبرامج المجتمعـية التي تعمل على نشر الوعـي بإحصـائيـات وأبحـاث التنمـر تـقـيـيف أفرـاد المجتمعـ حول كـيفـيـة التـعـرـف على التـنمـر وـمـعـالـجـته.
 4. يمكن لمـتـخصـصـيـ الصحة النفـسـيـة أـيـضاـ تقديم الدـعـم لـلـأـشـخـاص الـذـين تـعرـضـوا لـهـذه المشـكـلة، فـالـتنـمر لـه تـأـثـير أـكـبـر فيـ الصـحة العـقـلـيـة وـالـنـفـسـيـة لـلـمـراـهـقـين أـكـثـرـ ماـ يـدـرـكـهـ كـثـيرـ منـ النـاسـ، حيثـ تـمـتدـ آـثـارـ التـنمـرـ مـدىـ الـحـيـاةـ لـكـلـ منـ الـشـخـصـ الـذـيـ يـتـعـرـضـ لـلـتنـمرـ، وـالـشـخـصـ الـذـيـ يـمـارـسـ التـنمـرـ.
 5. منـ خـلـالـ الأـسـالـيـبـ العـلـاجـيـةـ الـخـلـفـيـةـ: فـعـلـىـ مـتـخصـصـيـ الصـحةـ العـقـلـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ أـنـ يـوـفـرـواـ بـيـئـةـ آـمـنـةـ وـدـاعـمـةـ لـلـشـفـاءـ، وـعـلـىـ الرـغـمـ مـنـ عـدـمـ التـخلـصـ تـامـاـ مـنـ التـنمـرـ فـيـ الـجـمـعـ، فـإـنـهـ لـاـ يـرـازـلـ بـالـإـمـكـانـ السـعـيـ بـجـدـ لـإـيجـادـ بـيـئـةـ تـعـلـمـ الـوعـيـ الـعـاطـفـيـ، وـالـلـطـفـ، وـالـتـعـاطـفـ.

وعلى سبيل المثال: قد يذهب الطفل الصغير الذي يتعرض للتنمر إلى مستشار أطفال، بينما يعملولي 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 تركت من دون مراقبة. وقد يستوعب بعض الأشخاص الذين يقعون ضحايا للتنمر دور الضحية: مما قد يسبب تحديات في علاقات الفرد أحاسيسه بذاته.

ويتمكن 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 التنمّر من مجموعات الدعم أو العلاج الجماعي، فيتمكن للأشخاص الذين عانوا أنواعاً مماثلة

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

كما يمكن كذلك أن يستفيد الأشخاص الذين يتنمُّرون على الآخرين من العلاج، فعلى الرغم من أنهم قد يتزدرون في الاعتراف بسلوكهم المتنمُّر علينا، فإنه في العلاج قد يبدأ المتنمُّرون في فهم تأثير سلوكهم المؤذن في الآخرين، واستكشاف أسباب قيامهم بالتننمُّر، وتعلم مهارات جديدة للتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، ومعالجة التجارب الشخصية التي ربما أسهمت في سلوكهم المتنمُّر.

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

مثال لحالة مراهقة تعاني التنمُّر في المدرسة:

(ج)، فتاة تبلغ من العمر أحد عشر عامًا كانت تعاني التنمُّر المتكرر في المدرسة المتوسطة، وأيضاً التسلط عبر الإنترنت على انفراد. وقامت مجموعة من الفتيات المشهورات بتسميتها، ومضايقتها في الأماكن العامة، وإلقاء قصاصات الورق عليها، ونشر رسائل سيئة عنها عبر الإنترنت لترها زميلاتها الآخريات. وكانت (ج) خائفة وقلقة ومنزعجة من الطريقة التي تتعامل بها الفتيات معها، لكنها تحافظ بمشاعرها لنفسها. وفي أحد الأيام قامت الفتيات في المدرسة بإذلال (ج) بشدة لدرجة أنها أخبرت والدتها أخيرًا عن تجربتها بعد المدرسة. تواصلت والدة (ج) على الفور مع مسؤولي المدرسة، والتقت بإدارة المدرسة لمناقشة مشكلة التنمُّر على ابنتها. وبدأت (ج) في مقابلة مستشار المدرسة بانتظام للتحدث عن مشاعرها، وممارسة السلوكيات الإيجابية للاستجابة بفاعلية للمتنمُّرين، وبناء احترام الذات. وبدأت إدارة المدرسة أيضًا في تنفيذ برنامج على مستوى المدرسة للقضاء على تنمُّر الأقران بدعم من والديها والمدرسة ومرشد المدرسة (الاختصاصي الاجتماعي أو النفسي)، والآن تشعر (ج) بأمان أكبر، وكذلك امتلاك القدرة على تأكيد نفسها في وجود المتنمُّرين.

نصائح لضحايا التنمُّر

قد يكون التعرُّض للتنمُّر تجربة مرهقة، أو حتى صادمة؛ لأنَّه لا تُوجَد طريقة واحدة صحيحة للرد على التنمُّر، وغالباً ما تعتمد كيفية الرد على التفاصيل حول الموقف المطروح. وفيما ي يأتي بعض النصائح العامة حول ما يجب على الضحية فعله إذا كان يعاني التنمُّر:

- إذا كان يتعرُّض للتسلط عبر الإنترنُت، فلا يرد على الهجمات فقط، عليه أن يلتقط لقطات شاشة للمحادلات بوصفها دليلاً على سلوكهم.
- إخبار أحد الشخصيات ذات السلطة الموثوقة، من مثل: أحد الوالدين، أو المعلم، أو ذوي السلطة في المجتمع بما يحدث.
- إذا هدد أحد المتنمِّرين الضحية بالعنف الجسми، فإنه يجب ترك الموقف في أسرع وقت ممكِّن، ولكن يجب الدفاع عن النفس إذا لزم الأمر.
- الحفاظ على الأصدقاء الموثوق بهم الذين يتضامنون مع الضحية ويساندونها لردع المتنمِّرين.
- إذا كان يتعرُّض للتنمُّر، فيحاول الاتصال بمختص يثق به، أو أي فرد آخر موثوق به من المستوى الأعلى.
- العمل على إظهار الحزم والثقة، فقد يتنمُّر الناس على الآخرين إذا بدا لهم أنه من السهل استغلالهم؛ لذلك قد يساعد إظهار الحزم والثقة في إبراز أنَّ الضحية لا تخاف منهم. وفي بعض الأحيان قد يؤدي استخدام الفكاهة تجاه شخص يتنمُّر على آخر إلى التخلص من تنمُّره، وقد يساعد أيضًا في الشعور بالتحسُّن من هذه العملية.
- وأخيراً يجب ذكر أنه لا يمكن أن تُطبق كل هذه النصائح مع الجميع، وأنَّه لا يوجد حل واحد للتعامل مع التنمُّر. 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 التنمُّر، 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 الجدلية 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 التنمُّر المدرسي لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة أسيوط. جمهورية مصر العربية.
- البهاس، سيد أحمد (2012). الأمن النفسي لدى التلاميذ المتنمِّرين وأقرانهم ضحايا التنمُّر المدرسي: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*. جمهورية مصر العربية.
- جرادات، عزت (2017). "التننمُّر 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 التنمُّر 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 التنمُّري للأطفال والراهقين*. ط 1. دار العلوم: جوانا للنشر والتوزيع. كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية.
- العثمان، خالد؛ وعلى، 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). التنمُّر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنُت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التطبيقي بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع (17). الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، دولة الكويت.

- العنزي، مناور عبيد صالح السبيسي (2017). التنمّر 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 وعربات، 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 والصرايرة، مني (2019). الطالب المتنمر. ط 1. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- كامل، محمود كامل محمد (2020). التنمّر 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: أساسه وتطبيقاته. ط 1. دار الرشاد. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- المركز الإقليمي للتخطيط التربوي، ومكتب اليونسكو (2019). ظاهرة التنمّر المدرسي وكيفية مواجهتها بمدارس التعليم العام بدولة الكويت. ورقة عمل مقدمة في حوار السياسات حول: التنمّر / 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.
- المكاني، هشام عبد الفتاح؛ ويونس، نجاتي أحمد؛ والحياري، غالب محمد (2017). التنمّر الإلكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيًا 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 التنمّر في العالم... وأكثر الدول تنمّراً في العالم". مقال. مسترجع من الإنترنٌت، 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 الصفا 13053 - دولة الكويت - هاتف 1/0096525338610

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>

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 Elsehemy

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 سلوكى متكرر وليس حادث فردية، ولقد اقترن التنمر دائمًا بالعنف والعدوان على الآخرين من الضحايا الضعفاء؛ فأصبح يُعرف بأنه حالة من حالات التسلط، أو الترهيب، أو الاستقواء من متنمر قوي تجاه ضحية أضعف منه بوصفه سلوكًا عدوانيًا متكررًا يهدف إلى الإضرار به، جسديًا 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، واحتلال العلاقات الأسرية في المجتمع، وتأثير الإعلام في الأطفال والمرأهقين، وعدم قدرة أولياء الأمور على مراقبة التغيرات التي تحدث في سلوكيات أبنائهم، ومن الضرورة أن يعي الجميع كيفية التعامل مع التنمر، وأليات التدخل حال حدوثه، وأن يكون لدى المؤسسات التربوية مجموعات دعم وخدمات وقائية وبرامج تدريبية وعلاجية تسهم 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.