

التنمر الالكتروني وخطر انتحار المراهقين Cyberbullying and the Risk of Adolescent Suicide

تاريخ النشر: 2025/04/25

تاريخ القبول: 2025/04/19

تاريخ الإرسال: 2024/12/26

كهينة مخزم¹،¹ مخبر الصحة العقلية والعلوم العصبية، جامعة بجاية، الجزائر،EMAIL : kahina.mekhzem@univ-bejaia.dz

الملخص:

أدى التطور السريع والاستخدام اليومي للتكنولوجيا إلى ظهور، في السنوات الأخيرة، شكل جديد من التنمر وسط المراهقين ألا هو التنمر الالكتروني، الذي يقصد به إلحاق الأذى بالضحية باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. يترتب على التنمر الالكتروني مشاكل نفسية واجتماعية خطيرة من بينها الانتحار الذي يعتبر من أخطر الانعكاسات النفسية للتنمر. يهدف هذا المقال إلى زيادة الوعي بين الأولياء والعاملين في قطاع الصحة والتربية وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية: ما هو التنمر الالكتروني؟ ماهي أشكاله؟ هل يحاول كل مراهق تعرض للتنمر الالكتروني الانتحار؟ وما هي أشكال التنمر الالكتروني الأكثر خطورة على حياة المراهق؟ وكيف يمكننا حماية أبناءنا المراهقين من التنمر والانتحار؟

الكلمات الدالة: التنمر الالكتروني؛ محاولة الانتحار؛ الوقاية من التنمر الالكتروني

المؤلف المرسل: كهينة مخزم، الإيميل: kahina.mekhzem@univ-bejaia.dz

Abstract:

In recent years, a new form of bullying has emerged among teenagers: cyberbullying. This type of bullying involves using social media to intimidate victims and is a result of the rapid development and daily use of technology. Cyberbullying leads to serious psychological and social problems, including suicide, which is one of the most severe psychological consequences of bullying. This article aims to raise awareness among parents, healthcare professionals, and educators by addressing the following questions: What is cyberbullying? What are its forms? Does every teenager who experiences cyberbullying attempt suicide? What are the most dangerous forms of cyberbullying for teenagers? And how can we protect our teenage children from bullying and suicide?

Keywords : cyberbullying ; suicide attempts; prevention of cyberbullying.

1. مقدمة:

أدى التطور السريع للتكنولوجيا إلى تغيير طريقة تواصل الناس فيما بينهم، حيث غيرت الابتكارات الحاسمة، مثل الإنترنت، كيفية تفاعل الناس بشكل دائم، وهذا نتيجة توجه العالم إلى التحول الرقمي والاستخدام اليومي للتكنولوجيا، حيث أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي طريقة مثلى لتفاعل أفراد المجتمع بعضهم مع بعض، خاصة بعد الحجر الصحي الذي فرضته العديد من الدول في ظل جائحة كورونا. ورغم عودة الأشخاص لحياتهم الطبيعية إلا أنهم حافظوا على نفس النمط والوتيرة في التواصل بل أصبحوا أكثر تعلقاً بها. وعلى الرغم من أن هذه الوسائل سمحت للجنس البشري باختصار المسافات وتبادل المعارف والثقافات إلا أنها منحت بعض الشباب والمراهقين والأطفال الحرية والقدرة على ممارسة العدوان والتحرش بأقرانهم بواسطة الهواتف المحمولة



والرسائل الإلكترونية، ما أدى إلى تفشي وتطور ظاهرة التنمر التقليدي إلى مشكلة أكثر انتشارا تعرف اليوم بالتنمر الإلكتروني ؛ Donegan، 2012؛ مدوري و زغدودي، 2020)، (2020؛ محمود، 2022).

يشهد التنمر الإلكتروني انتشارا واسعا بين سكان العالم، وبشكل خاص الشباب. ويبدو أنه في تزايد مستمر، إذ أشار Donegan (2012) في مقاله حول التنمر الإلكتروني إلى اختلاف معدلات التعرض للتنمر الإلكتروني في السنوات القليلة الماضية، حيث تراوحت بين 18.8 % في مايو 2007 و 28.7 % في نوفمبر 2009، مع متوسط بلغ 27.32 % استنادًا إلى 7 دراسات مختلفة من مايو 2007 إلى فبراير 2010. أما معدلات ارتكاب التنمر الإلكتروني، فقد تباينت بشكل أوسع من معدلات التعرض، حيث تراوحت بين 11.5 % في يونيو 2004 و 20 % في نوفمبر 2009، مع متوسط بلغ 16.76 % استنادًا إلى 7 دراسات مختلفة من يونيو 2004 إلى فبراير 2010. في نفس السياق، أشار Kessel وزملاؤه (2012) في دراستهم حول العلاقة بين التنمر الإلكتروني والضغط النفسية للطلاب التي أجروها في ثانويات ولاية متروويست ماساتشوستس سنة 2008 أن من بين 20406 طالب وطالبة اللذين تم استجوابهم سنة 2008، 15.8 % منهم أبلغوا عن تعرضهم للتنمر الإلكتروني و 25.9 % أبلغوا عن تعرضهم للتنمر في المدرسة خلال الـ 12 شهرًا الماضية. وكانت غالبية ضحايا التنمر الإلكتروني (59.7 %) ضحايا أيضًا للتنمر في المدرسة، و 36.3 % من ضحايا التنمر في المدرسة كانوا ضحايا أيضًا للتنمر الإلكتروني. من جهة أخرى كشفت إحصائيات مجلس حقوق الانسان (2023) إلى ما يعادل 130 مليون طالب في جميع أنحاء العالم يتعرضون للتنمر الإلكتروني، وأن الفتيات هن أكثر عرضة لذلك بالضعف مقارنة بالأولاد (الأمم المتحدة، 2023). في نفس السياق أشار سوميشة (2023) إلى أن 12.75 % من عينة دراسته، التي أجراها في متوسطات ولايتي تيزي وزو وبومرداس والتي شملت 400 تلميذ، قد تعرضوا للتنمر الإلكتروني .

تكشف لنا هذه الإحصائيات عن ارتفاع معدلات انتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني، وهذا لما يوفره العالم الرقمي من بيئة آمنة للمتنمرين للاختباء وراء هويات وهمية. هذا ما أكدته دراسة درويش و الليثي (2017)، حيث أشارا إلى أن التقنيات الرقمية تسهل عملية التنمر



وتزيد من انتشارها. كما أظهرت دراسة (سوميشة، 2023) أن التخفي وراء الشاشات هو الأسلوب المفضل لدى 39.21% من المتنمرين الإلكترونيين. مما يتيح لهم توجيه الإساءات والتهديدات لضحاياهم دون خوف من العقاب. وقد يعتقد المرء أن تأثير التنمر مقتصر على استجابات أولية تتلاشى عادة خلال أيام قليلة أو أسبوع على الأكثر. ومع ذلك، تشير عدة أبحاث (Mota Borges Bottino, 2015 et al.؛ Chang, 2019، 2019؛ Messias, 2014) إلى أن هذه الظاهرة الخطيرة لها آثار سلبية بالغة على صحة الضحايا النفسية، إذ أن الأذى الذي يتسبب فيه التنمر، سواء كان جسدياً أو نفسياً، له آثار كثيرة ويمكن أن ينجم عنه تأثير متتالي من العواطف المؤلمة والتأثيرات السلبية التي قد تصل إلى حد التفكير في الانتحار ومحاولة الانتحار.

فخطورة التنمر الإلكتروني لا ترجع فقط إلى سرعة انتشاره بل تعود أيضاً إلى الآثار النفسية السلبية التي يتركها على الضحية مثل القلق، انخفاض الثقة بالنفس والاكئاب، واجتياح فكر الضحية أفكار انتحارية، فقد أشارت نتائج دراسة مركز أبحاث التنمر الإلكتروني التي أجريت على عينة شملت 468 طالباً، أن الإناث أكثر تأثراً بالتنمر الإلكتروني من الذكور. ووفقاً للدراسة، أبلغت نسبة 36.9% من الإناث الشعور بالإحباط و36% عن الشعور بالغضب و25.2% عن الشعور بالحزن، بينما كانت هذه النسب أقل بكثير لدى الذكور، حيث بلغت 27.5% و24.3% و17.9% على التوالي. يمكن لهذه المشاعر أن تتفاقم مع مرور الوقت، مما يزيد من احتمالية لجوء الضحايا للتفكير بإيذاء أنفسهم كوسيلة للتعامل مع هذه المعاناة Donegan (2012). وفي نفس السياق يرى يوسف (2017) أن الأفكار الانتحارية هي نتيجة طبيعية للمعاناة النفسية التي يعيشها الضحايا، حيث يعتبرون الانتحار ملاذاً للهروب من الألم والمعاناة. ويشرح محمود (2022) أن الأفكار الانتحارية تمهد الطريق للسلوك الانتحاري، حيث يصبح الانتحار هو الحل الوحيد للتخلص من العذاب النفسي الذي لا يطاق.

في هذا صدد أشار الشمري (2019) إلى أن التمر، بأشكاله المختلفة، يمثل عاملاً خطيراً يزيد من خطر الانتحار. فالتهديد المستمر والتعرض للإساءة يؤدي إلى شعور الضحايا بالعزلة والوحدة، مما يؤدي بدوره إلى انخفاض حاد في تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة

بالاكتئاب والأفكار الانتحارية. ويرى أيضا أن ما لا يقل عن نصف (2/1) حالات الانتحار بين الشباب مرتبطة بالتنمر وأن الفتيات هن أكثر عرضة للانتحار. كما أشارت دراسة Chang (2019) وزملاؤه إلى زيادة كبيرة في احتمال التفكير في الانتحار بين المراهقين الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني، وذلك بسبب طبيعة هذا النوع من التنمر المستمرة والوصمة الاجتماعية المرتبطة به.

يشكل التنمر الإلكتروني تهديداً متزايداً على صحة المجتمعات، خاصة بين الشباب. فآثاره النفسية المدمرة، التي تتجلى في الاكتئاب والقلق والتفكير في الانتحار، تجعل من الضروري التصدي لهذه الظاهرة بجدية. ولأن هذه الظاهرة تتطور باستمرار مع تطور التكنولوجيا، ولأننا بحاجة في الجزائر إلى مزيد من الدراسات والبحوث لتحديد حجمها وأبعادها الحقيقية، وذلك بسبب الطابع الثقافي المحافظ الذي يميزها. فعلى الرغم من التغيرات الاجتماعية التي يشهدها المجتمع، لا تزال هناك بعض المواضيع التي تعتبر من الطابوهات، مثل فقدان العذرية، والعلاقات الغرامية، والسمعة والشرف، والآراء والتصرفات غير المقبولة. ويؤدي انتهاك هذه المواضيع من خلال التنمر الإلكتروني إلى عواقب وخيمة على الضحية، التي قد تفكر في الانتحار أو تقدم عليه خوفاً من هذه العواقب. يهدف هذا المقال إلى المساهمة في سد هذه الفجوة المعرفية من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين التنمر الإلكتروني ومحاولات الانتحار لدى المراهقين. سنتناول في هذا المقال مختلف جوانب هذه الظاهرة، بدءاً من تعريفها وأشكالها، وصولاً إلى الآثار النفسية المترتبة عليها، والأسباب التي تدفع الضحايا إلى التفكير في الانتحار، وأخيراً سنقترح بعض الحلول العملية لمواجهة هذه المشكلة.

1. التنمر:

يمكن تتبع أصول كلمة "متنمر" إلى فترة تصل إلى القرن السادس عشر. يشمل التنمر، في أبسط معانيه، شخصين، متنمر أو مضايق وضحية. يسيء المتنمر للضحية من خلال التعنيف الجسدي أو اللفظي أو وسائل أخرى بهدف تحقيق شعور بالتفوق والقوة. يمكن أن تكون هذه الأفعال مباشرة (أي ضرب، هجوم لفظي وجهاً لوجه، وما إلى ذلك) أو غير



مباشرة (أي شائعات، نميمة، وما إلى ذلك) Donegan (2012). إذن، هو سلوك عدواني متكرر يهدف إلى إيذاء شخص آخر، سواء كان ذلك جسدياً أو لفظياً أو نفسياً. يتضمن التنمر مجموعة واسعة من السلوكيات، مثل الابتزاز، التهديد، نشر الشائعات، الإقصاء الاجتماعي، والسخرية، وذلك بغرض إلحاق الأذى بالضحية أو السيطرة عليه. يتميز التنمر بعلاقة قوة غير متوازنة بين المتنمر والضحية، حيث يستغل المتنمر ضعف الضحية. وتؤدي هذه الأفعال المتكررة إلى آثار نفسية واجتماعية عميقة على الضحية، بما في ذلك الاكتئاب، القلق، وانخفاض الثقة بالنفس، وقد تؤدي في حالات متطرفة إلى التفكير في الانتحار (باشرة، بطواف، و خلوفي، 2022)

2. التنمر الإلكتروني:

هو استخدام الأجهزة الذكية المتصلة بالإنترنت (مثل الهواتف والحواسيب) بشكل متعمد لإيذاء الآخرين عبر منصات التواصل الاجتماعي (إنستغرام، تويتر، سنابشات، فيسبوك) والألعاب الإلكترونية والرسائل (بورحلي و غزال، 2021)

3. أنواع التنمر الإلكتروني:

ينقسم التنمر الإلكتروني إلى نوعين:

■ **التنمر الإلكتروني المباشر:** يتمثل هذا النوع من التنمر في مهاجمة المتنمر للضحية بشكل مباشر عبر استخدام الإنترنت ووسائل التكنولوجيا الحديثة بمختلف الأشكال.

■ **التنمر الإلكتروني غير المباشر:** يتمثل في نشر المتنمر محتويات مؤذية للضحية على مواقع التواصل الاجتماعي وأماكن تجمع المستخدمين الآخرين.

نعتقد أن التنمر الإلكتروني غير المباشر أكثر خطراً بسبب انتشاره السريع وتأثيره الواسع، حيث يمكن أن يشمل عدداً كبيراً من الأشخاص ويؤدي إلى عواقب وخيمة على الضحية، بخلاف التنمر المباشر الذي يقتصر غالباً على طرفين محددين. حيث يمكن لرسالة واحدة أن تنتشر بسرعة هائلة وتؤدي إلى ضغط نفسي واجتماعي أكبر على



الضحية، حيث يشعر بأنه معزول ومستهدف من قبل مجموعة كبيرة من الأشخاص، مما قد يؤدي إلى عواقب نفسية خطيرة.

4. أشكال ومظاهر التنمر الإلكتروني:

يأخذ التنمر الإلكتروني أشكال مختلفة نذكر منها:

- **التهجم اللفظي (Flaming)** : وتشير إلى النزاعات عبر الإنترنت باستخدام رسائل إلكترونية تحمل لغة غاضبة وبذيئة.

- **التحرش والتعقب**: إرسال رسائل قاسية وشريرة و/أو تهديدات متكررة بشكل مستمر.

- **التشهير (Denigration)** : إرسال أو نشر شائعات أو أقاويل غيبية حول شخص ما بهدف التسبب في تشويه سمعته أو علاقاته الاجتماعية.

- **انتحال الشخصية**: اختراق حساب البريد الإلكتروني لشخص ما واستخدامه لإرسال مواد ضارة أو محرجة إلى الآخرين.

- **الكشف القسري والخداع (Outing and trickery)** : إشراك شخص ما في محادثة فورية وخداعه أو خداعها للكشف عن معلومات حساسة، ثم إعادة توجيه تلك المعلومات إلى الآخرين.

- **الاستبعاد** : استبعاد شخص بصفة متعمدة من مجموعة عبر الإنترنت (Feinberg & Robey, 2010)

نعتقد أن التشهير والاستبعاد من أخطر الأشكال بسبب الأثر العميق الذي يتركه على المراهق. فعندما يحدث التشهير، يتم انتهاك خصوصية المراهق وتشويه سمعته بطرق

قد تؤدي إلى أضرار نفسية واجتماعية جسيمة. قد ينتشر هذا التشويه بشكل واسع عبر منصات التواصل الاجتماعي، مما يزيد من صعوبة السيطرة عليه وإيقافه.

أما الاستبعاد، فهو يُعتبر شكلاً من أشكال الاقصاء الذي يمكن أن يتسبب في شعور المراهق بالعزلة والانفصال وعدم الانتماء إلى مجموعة الأقران وهو ما يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية.

5. الانتحار ومحاولة الانتحار:

اشتُقت كلمة "انتحار" في اللغة العربية من فعل "نحر" الذي يعني الذبح والقتل، حيث يُقال انتحر الشخص أي ذبح نفسه وقتلها (الجيش، دت) أما في اللغة الفرنسية، فقد استُعملت كلمة « suicide » ذات الأصل اللاتيني لأول مرة في أوائل القرن الثامن عشر من طرف Desfontaines. تنقسم الكلمة إلى « sui » التي تعني "الذات" و « cide » المشتقة من فعل « caedere » أي "يقتل" (Fromentin, 2012) بمعنى قتل الذات.

أما محاولة الانتحار فتُعرّف بأنها "المرور إلى الفعل دون أن يؤدي ذلك إلى الموت" (سبيري، 2013). فمحاولة الانتحار الفاشلة ليست سوى دليل على تعقيد العلاقة بين الرغبة في الموت والقدرة على تنفيذها. فبينما تدل هذه المحاولة على وجود أزمة نفسية عميقة لدى الفرد، إلا أنها في الوقت نفسه تكشف عن وجود جزء منه لا يزال متشبثاً بالحياة. قد يكون الفشل ناجماً عن تدخل المحيط، مما يعكس رغبة ضمنية في الإنقاذ، أو قد يعود إلى ضعف التخطيط، مما يشير إلى أن الهدف الأساسي لم يكن إنهاء الحياة بقدر ما هو محاولة للفت الانتباه أو التعبير عن معاناة عميقة. في الحالة الأولى، تكون الرغبة في الموت حقيقية ولكنها تواجه مقاومة من جانب غريزة البقاء، بينما في الحالة الثانية، تكون محاولة الانتحار وسيلة للتواصل مع الآخرين بطريقة يائسة (بو الفلفل، 2012).

تعتبر ظاهرة الانتحار طابو في المجتمع الجزائري، وهو ما يفسر النقص في الإحصائيات الدقيقة والحديثة المتعلقة بها، وقد أكد العديد من المختصين مثل ميموني وآخرون (2010)، وجاوي (2012)، وشاشوة (2008)، ووازي (2013) أن البيانات لمتوفرة قديمة ولا

تعكس الواقع. وقد لمسنا هذا الأمر بوضوح أثناء إعدادنا لرسالة الدكتوراه (2013-2020) حول "خصائص السير النفسي للراشدين الذين قاموا بعدة محاولات انتحار من خلال اختبار الورشاخ واختبار AT.9".

في ظل غياب التحقيقات المنتظمة من طرف المصالح المعنية، تعتمد الأرقام القليلة المتاحة على تقارير الصحافة المكتوبة المستندة إلى إحصائيات الشرطة والدرك الوطني، ودراسات محدودة تتم على مستوى المراكز الاستشفائية الجامعية والجامعات وتقتصر على مدن أو ولايات معينة. ومن الأمثلة على هذه الدراسات دراسات بن شيخ (2004) ميموني وآخرون (2010)، سهيري (2013)، مسعودي وزقان (2018)، بيط (2024) التي تشير إلى ارتفاع مستمر في معدلات الانتحار في الجزائر. وتتفق هذه الدراسات على أن الانتحار يمس مختلف الفئات العمرية، مع التركيز بشكل خاص على الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و45 سنة.

6. المراهقة والانتحار: من التنمر الإلكتروني إلى محاولة الانتحار

المراهقة هي مرحلة عمرية حساسة للغاية، حيث يمر المراهق بتغيرات فزيولوجية ونفسية كبيرة، أبرزها النضج الجنسي، مما يجعله يواجه تحديات جديدة في التعامل مع ذاته ومع العالم من حوله. في هذه المرحلة، تظهر أيضًا أزمة الهوية، حيث يحاول المراهق اكتشاف من هو وما يريده في الحياة من خلال تجربة هويات مختلفة، وغالبًا ما تكون هذه التجارب متناقضة وغير مستقرة، حسب (قنيفة و سعدي، 2017). قد يتقمص المراهق اليوم دور شخصية دينية أو داعية، ثم بعد فترة قصيرة يتحول إلى تقمص دور شخصية فنية أو ممثل مشهور. من خلال تجربة هذه الأدوار المختلفة، يتمكن المراهق من تحديد واختيار هويات تساعد في بناء مفاهيم وأنماط سلوكية خاصة به في المستقبل. يزيد من تعقيد هذه المرحلة الحساسة اهتمام المراهق برأي الآخرين عنه، حيث يصبح قلقًا بشكل مفرط حول كيف ينظر إليه المجتمع المحيط به، بما في ذلك أقرانه وأسرته ومعلميه، لذلك عندما يتعرض المراهق لمشكلة مثل التنمر، باعتباره حدثًا صادمًا، يمكن أن يشكل ذلك تهديدًا خطيرًا لتطوره النفسي والجسدي والاجتماعي. وقد يؤدي التنمر إلى عجز المراهق،

بشكل جزئي أو كلي، عن القيام بوظائف مختلفة، سواء في تعامله المستمر مع أسرته، أو اتصاله مع رفاقه وزملائه ومعلميه.

مما لا شك فيه أن الصحة النفسية للمراهق تتأثر بشكل كبير، حيث تشكل الأفكار الانتحارية أحد أخطر الآثار المترتبة على التعرض للتنمر الإلكتروني، كما أشارت إليه محمود، (2022). فالتنمر المستمر يزرع في نفس الضحية بذور اليأس والشعور بالوحدة، مما يجعله يفقد الأمل في المستقبل. هذه الأفكار السلبية قد تتجذر وتتطور إلى أفكار انتحارية، خاصة إذا لم يتلق الضحية الدعم النفسي اللازم. كما أشارت نفس الباحثة إلى وجود صلة قوية بين التعرض للتنمر الإلكتروني والأفكار الانتحارية. إذ يزيد التعرض المستمر للتنمر الإلكتروني من احتمالية تطوير أفكار انتحارية لدى الضحايا، مقارنةً بمن تعرضوا للتنمر التقليدي. هذا الارتباط يعود إلى الأثر النفسي المدمر للتنمر الإلكتروني الذي يولد شعوراً بالعار والعزلة واليأس، مما يدفع الضحايا إلى التفكير في الانتحار كحل يائس لمشاكلهم. وقد أكد ذلك شويعل وأسمع (2023) في دراستهما التي شملت عينة من (318) طالباً بجامعة المدينة، حيث أظهرت نتائجها وجود ارتباط قوي بين التنمر الإلكتروني والأفكار الانتحارية، بل واعتبروا التنمر الإلكتروني عاملاً تنبئياً بظهور هذه الأفكار.

وتؤكد إحصائيات (السومهرى، 2019) على خطورة هذه الظاهرة، حيث أشار إلى أن ثلث (3/1) ضحايا التنمر الإلكتروني يلجأ إلى إيذاء نفسه، بينما يفكر واحد من كل عشرة (10/1) في الانتحار.

أمام هذه النسب المعتبرة لمحاولة الانتحار قد يتساءل القارئ عن السبب الذي يدفع مراهق في مقتبل العمر إلى محاولة الانتحار بدلا من اللجوء إلى طلب المساعدة؟ الجواب يكمن في عمق المعاناة النفسية التي يعيشها ضحايا التنمر الإلكتروني. تخيلوا، على سبيل المثال مراهقة تتعرض لسيل من السخرية والشائعات عبر وسائل التواصل الاجتماعي. كل يوم، تستيقظ على كلمات جارحة وصور مسيئة تنشرها مجموعة من زملائها في المدرسة.

من البديهي في هذه الحالة أن تشعر بالوحدة والعزلة وانخفاض تقدير ذاتها، وتعتقد ألا أحد يفهم ما تمر به. هذا الشعور بالألم والمعاناة قد يدفعها إلى التفكير في الانتحار كحلٍ وحيد لمشكلتها.

في الكثير من الأحيان تكون محاولات الانتحار صرخة استغاثة صامتة. المراهق الذي يعاني من التنمر الإلكتروني يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره وأفكاره السلبية، خاصة إذا كان يخشى رد فعل أهله أو أصدقائه. فيخيل إليه أن والديه سيلومانه إذا علموا أنه يتعرض للتنمر، أو قد يعتقد أنهم لن يصدقوه. هذا الخوف من الرفض والعقاب يدفعه إلى الصمت والمعاناة وحيداً. بمعنى آخر، قد يلجأ المراهق إلى محاولة الانتحار عندما يكون الفعل الانتحاري هو الوسيلة التي يعبر بها عن الكلمات التي لم يعد بإمكانه التعبير عنها، سواء لأنها مرفوضة أو ممنوعة من قبل البيئة المحيطة به.

بالإضافة إلى ذلك، في مجتمعنا الجزائري، يلعب الخوف من "العار" و"الفضيحة" دوراً إضافياً في دفع المراهق نحو التفكير في الانتحار. تخيلوا مراهقة تتعرض إلى تهديد بالفضح والتشهير من طرف مجهول الهوية، قد تخشى هذه المراهقة من أن يستمر التنمر إذا تحدثت عن الأمر، أو أن يتم نشر صورها الخاصة بشكل مسيء لسمعتها ولشرف العائلة. هذا الخوف من الفضيحة قد يدفعها إلى الشعور باليأس والتفكير في إنهاء حياتها.

في هذا السياق، يُظهر الفعل الانتحاري مدى عمق الأثر النفسي للتنمر على المراهق، حيث يصبح الفعل الانتحاري محاولة للبحث عن مهرب من العذاب الداخلي الذي يعاني منه. يكون الانتحار في هذه الحالة تعبيراً نهائياً عن اليأس وعدم القدرة على التواصل الفعال مع الآخرين أو إيجاد الدعم اللازم للتغلب على المشاكل التي يواجهها.

قد يتبادر إلى ذهن القارئ سؤال مهم: هل كل ضحية للتنمر تفكر في الانتحار وتقدم عليه؟ الجواب بكل تأكيد هو لا، فبينما يتعرض العديد من ضحايا التنمر لمجموعة من المشكلات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، فإن محاولة الانتحار هي نتيجة تفاعل معقد بين عوامل متعددة منها شخصية الضحية وظروفه الاجتماعية. فالتنمر، بصفته عاملاً محفزاً، قد يفاقم عدد من المشكلات الانفعالية كالشعور باليأس، وضعف تقدير الذات،

والقلق، والاكتئاب التي تؤدي بدورها إلى ارتفاع معدل التفكير بالانتحار والمحاولات الانتحارية لدى الضحايا. بمعنى آخر عندما تكون الشخصية القاعدية للضحية هشة وتتعرض لحدث حياتي صادم كالتنمر الإلكتروني، يحدث انقطاعا وخللا مفاجئا في الحياة اليومية للضحية. في هذه الحالة يأخذ التنمر الإلكتروني خاصية "العامل المسبب"، وقد أوضحنا هذه النقطة في مقالنا المنشور 2018 حول "أحداث الحياة وتكرار محاولة الانتحار في العصاب الهستيري"، حيث بينا أن التفاعلات بين أحداث الحياة والشخصية القاعدية تلعب دور عامل خطر المرور إلى الفعل الانتحاري، ويزيد من حدة المشاكل النفسية التي يعاني منها الضحية سابقا، والتي تصبح في وقت ما عبء وتمارس ضغط يصعب عليه تحمله، خاصة إذا كان التنمر متعلق بفضح الأسرار وتشويه السمعة والاقصاء من مجموعة الأقران. في هذه الحالة، تبدأ الأفكار الانتحارية في مراودة فكر الضحية كحل أمثل للهروب من الفضيحة ومن تبعات الاجتماعية للتنمر (الخوف الشديد من ردة فعل الوالدين والمجتمع)، وفي أوج الأزمة الانتحارية قد يقدم الضحية على الفعل الانتحاري.

7. حماية ووقاية المراهقين من التنمر الإلكتروني والانتحار:

تلعب الأسرة دورًا حيويًا في حماية أبنائها المراهقين من التنمر الإلكتروني. فالأهل هم الخط الدفاع الأول، ويمكنهم اتخاذ العديد من الإجراءات الوقائية لحماية أبنائهم. على سبيل المثال، يمكنهم وضع كلمات سر قوية وحصرية لكل حساب، وتفعيل ميزة التحقق بخطوتين، وتقييد الوصول إلى بعض التطبيقات والمواقع التي قد تكون محفوفة بالمخاطر.

كما يجب على الآباء والأمهات أن يتحدثوا مع أبنائهم بصراحة وشفافية حول مخاطر الإنترنت، وأن يشرحوا لهم ما هو التنمر الإلكتروني وكيف يمكن أن يؤثر عليهم سلبيًا. يمكنهم استخدام أمثلة واقعية، مثل قصص للأخبار عن ضحايا التنمر الإلكتروني، لمساعدة أبنائهم على فهم خطورة هذه الظاهرة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الأهل أن يشجعوا أبنائهم على التواصل معهم في حالة تعرضهم لأي نوع من المضايقات أو التهديدات عبر الإنترنت. يمكنهم إنشاء بيئة آمنة



ومفتوحة في المنزل، حيث يشعر الأبناء بالراحة الكافية للتحدث عن مشاكلهم ومخاوفهم دون خوف من العقاب.

لا يمكننا أيضا إغفال دور المدرسة في هذه المعادلة. فالمدرسة، بصفاتها بيئة تعليمية واجتماعية، تحمل مسؤولية كبيرة في حماية تلامذتها من جميع أشكال التنمر، بما في ذلك التنمر الإلكتروني، كجزء من رسالتها التربوية، فالمحيط المدرسي هو من بين البيئات التي يمكن أن تحسن الكثير من وضعية الشباب، من خلال خلق ظروف أكثر ملاءمة لصحتهم وتسطير برامج إرشادية بقيادة مستشار التوجيه، الذي يسعى إلى السماح للمراهقين بالتعرف على ماهية صحتهم العقلية وأهميتها، اطلاعهم على عوامل الخطر وعوامل الحماية من التنمر والانتحار، بالإضافة إلى تعليمهم كيفية اكتشاف أعراض الاكتئاب وعلامات المعاناة التي قد يعانون منها هم ورفقاؤهم، ومنحهم الموارد اللازمة لتسيير الصعوبات اليومية والتوتر، ومعرفة ممن يمكنهم طلب المساعدة في حلة تعرضهم للتنمر.

الخاتمة:

أدى التطور السريع والهائل لوسائل التكنولوجيا الحديثة والانترنت إلى ظهور شكل جديد من أشكال التنمر بين المراهقين ألا هو التنمر الإلكتروني الذي أصبح ظاهرة خطيرة على كل المجتمعات، من بينها المجتمع الجزائري، وهذا نتيجة لانعكاساته النفسية والاجتماعية الخطيرة التي قد تصل إلى حد الانتحار.

يعتبر الإقصاء وانتهاك الخصوصية وتشويه السمعة من أخطر أشكال التنمر الإلكتروني الذي قد يهدد الحياة الاجتماعية للصحية بشكل يعمق الشعور بالخزي والعجز، مما يدفعه إلى الانسحاب الاجتماعي واعتزال الحياة بأكملها والميل إلى التفكير في الانتحار باعتباره الحل الوحيد للخلاص من تلك المعاناة.

تعتبر الأسرة والمدرسة المسؤولتان عن حماية المراهقين من خطر التنمر والانتحار، لذا نرى أنه من الضروري تعزيز التواصل بين الأسرة والمدرسة من خلال إشراك الأولياء في مختلف النشاطات التحسيسية والتوعوية حول مخاطر التنمر الإلكتروني، وذلك من



خلال تسطير برامج إرشادية حول الطرق الآمنة لاستعمال الانترنت ومخاطر الاستعمال الخاطئ لها، بالإضافة إلى توعيتهم بأساليب مواجهة التنمر الإلكتروني وتشجيعهم على ضرورة التواصل مع الأهالي لإيجاد حل كالاتصال بوحدة مكافحة جرائم الانترنت عند التعرض للتنمر الإلكتروني.

المراجع:

- Bait, S. (2024). Suicide attempts: epidemiological and clinical characteristics Descriptive study carried out from the EPH of Ouargla 2020-2021. *Social Empowerment Journal*, 6(1), 71 – 83.
- Chachoua, K. (2008). Le suicide en Algerie. In H. Bresc et al (ed), *Politique et religion en méditerranée*, pp. 387-412. doi: 10.3917/bouch.coll.2008.01.0387.
- Chang, Q. X. (2019). Cyberbullying and suicide ideation among Hong Kong adolescents: The mitigating effects of life satisfaction with family, classmates and academic results. *Psychiatry Research*, 274, 269-273.
- Djaoui, B. (2012). *Contribution à l'étude des conduites suicidaires : A propos d'une étude à recrutement prospectif durant deux ans (2010-2012) aux urgences médico-chirurgicales du centre hospitalo-universitaire d'Oran*. . Thèse de doctorat.
- Donegan, R. (2012). Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention and Analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 3(1), 33-42.
- Feinberg, T., & Robey, N. (2010). (2010). Cyberbullying: Intervention and Prevention Strategies. *National Association of School Psychologist*, S4H15-S4H15-4.



- Fromentin, C. (2012). *Le psychiatre face au suicide. In V. Kapsambelis (ed), Manuel de psychiatrie clinique et psychopathologique de l'adulte.* Paris: PUF.
- Kessel Schneider, S., O'Donnell, L., Stueve, A., & S. Coulter, R. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students. *American journal of public health, 102*(1), 171-177.
- Messaoudi, A., & Zeggane, S. (2018). Profil Clinique et Épidémiologique des conduites suicidaires dans la Wilaya de Batna, 2009. *Batna J Med Sci, 5*(1), 57-59.
- Messias, E. K. (2014). School bullying, cyberbullying, or both: Correlates of teen suicidality in the 2011 CDC youth risk behavior survey. *Comprehensive psychiatry, 55*(5), 1063-1068.
- Mimouni, M.-B., Sebaa, F.-Z., Mimouni, M., & Djaoui, B. (2010). *Tentatives de suicide et suicide à Oran : désespoir ou affirmation de soi ?* . Oran: Editions du Centre de Recherche en Anthropologie Sociale et Culturelle.
- Mota Borges Bottino, S. B. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 31*(3).
- الأمم المتحدة. (2023). مجلس حقوق الإنسان يناقش عواقب التنمر على الإنترنت ضد الأطفال. <https://news.un.org/ar/story/2023/09/1124187>
- باشرة، ك. بطواف، ج. و خلوفي، م. (2022). سلوك التنمر دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بولاية سيدي بلعباس. *مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع والتاريخ، 8*(1)، 1142-1168.
- بن شيخ، ن. (2004). الانتحار في الدراسات السوسولوجية في الجزائر. فعاليات الملتقى الوطني الأول حول الانتحار في المجتمع الجزائري، 28/27. 2004. (ج. م. قسنطينة، Éd.) منشورات مخبر العلوم الاجتماعية وقضايا المجتمع. 118-113.

بو الففل، أ. (2012). السلوك الانتحاري لدى الشباب في المجتمع الجزائري: دراسة تحليلية لإحصائيات الانتحار بولاية جيجل لفترة (2000-2008). مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 59-87.

بورحلي، و. & غزال، ع.ز. (2021). سلوك التنمر السيبراني كشكل جديد من أشكال الاستقواء (المسببات. التأثيرات واستراتيجيات المواجهة). مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 6(2)، 1176-1201.

الجبوش، ن. (د.ت). الانتحار: دراسة نفسية - اجتماعية للسلوك الانتحاري. بيروت: مؤسسة الشبيبة للإعلام والطباعة والنشر.

درويش، أ. م. ع.، الليثي، و. م. ح. أ. (2017). فعالية بيئة تعلم معرفي/سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. العلوم التربوية (4)، 198-264.

سهيري، ز. (2013). دراسة استطلاعية حول ظاهرة الانتحار والمحاولة الانتحارية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 10(1)، 49-70.

سوميشية، ه. (2023). واقع ظاهرة التنمر الإلكتروني لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو وبومرداس. مجلة مقاربات فلسفية، 10(1)، 378-395.

السويهي، س.س. (2019). الحد من سلوكيات التنمر الإلكتروني والتأثيرات السلبية للسيبرانية على الشخصية الإنسانية. مجلة كلية التربية، 73(1)، 684-715.

الشمري، ف. م. ع. (2019). التنمر بين التحديات... وآفاق المعالجة الاستباقية. حوار السياسات حول "التنمر والتعلم... ووطنيا... إقيميا... عالميا".

https://rcepunesco.ae/ar/KnowledgeCorner/WorkingPapers/WorkingPapers/2_29-30April-2019.pdf.

شويلع، ي. & أسمع. و. (2023). التنمر الإلكتروني (متنمر، ضحية) وعلاقته بظهور الأفكار الانتحارية لدى طلبة الجامعة. مجلة الروافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 7(خاص)، 308-329.

قنيفة، ن. & سعدي، ر. (2017). دوافع المحاولة الانتحارية لدى المراهق المتمدرس. مجلة ميلاف للبحوث والدراسات (5)، 713-732.

محمود، س. ه. (2022). التعرض للتنمر السيبراني وعلاقته بالأفكار الانتحارية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي* (69)، 484-558.

مخزم، ك & بن خليفة، م. (2018). أحداث الحياة وتكرار محاولات الانتحار في العصاب الهستيري: دراسة حالة عيادية. *دراسات نفسية وتربوية* 11(2)، 199-208.

مدوري، ي & زغودي، ص. (2020). التنمر الإلكتروني- الشكل الحديث للعنف. *مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية*، 0، 11-25.

وازي، ط. (2013). اضطراب الهوية الشخصية والاجتماعية والسلوك الانتحاري. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر 2.

يوسف، ح. س. ع. (2017). واقع البلطجة الإلكترونية بين طلاب جامعة بنى سويف وإمكانية التغلب عليها. *العلوم التربوية*، 2(4)، 51-118.