

الطفل المتنمر بين الصحة النفسية وجودة الحياة

The bullying child between psychological health and quality of life

د.أعراب حياة

تاريخ الإرسال: 2025/03/15 تاريخ القبول: 2025/10/12 تاريخ النشر: 2025/12/31

ملخص:

يُعَدُّ التنمر من أبرز المشكلات السلوكية التي تمسّ الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الأطفال، سواء كانوا ضحايا أو ممارسين له. وتهدف هذه الدراسة إلى تحليل ظاهرة التنمر من منظور نفسي واجتماعي، مع التركيز على الطفل المتنمر، واكتشاف العلاقة بين سلوكاته العدوانية والعوامل النفسية والبيئية المحيطة به.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأبحاث الحديثة حول الموضوع للكشف عن العلاقة بين التنمر والصحة النفسية وجودة الحياة. كما أظهرت النتائج أنّ الطفل المتنمر يعاني غالبًا من ضعف التعاطف، وانخفاض الضبط الذاتي، ومشكلات في التوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، كما تلعب العوامل الأسرية كالعنف والإهمال دورًا محوريًا في تكوين سلوكه العدواني. وتبيّن أنّ التنمر لا يضرّ الآخرين فحسب، بل يترك آثارًا نفسية طويلة الأمد على الطفل نفسه. وتوصي الدراسة بتبني برامج وقائية وعلاجية تعزّز الصحة النفسية وثقافة التعاطف داخل الأسرة والمدرسة، بما يحقق جودة حياة أفضل للأطفال.

الكلمات المفتاحية: المتنمر؛ الصحة النفسية ؛ جودة الحياة

Abstract :

Bullying is one of the most significant behavioral problems that affect children's mental health and quality of life, whether they are victims or perpetrators. This study aims to analyze the phenomenon of bullying from psychological and social perspectives, focusing on the bullying child and exploring the relationship between their aggressive behaviors and the surrounding psychological and environmental factors. The study adopts a descriptive-analytical method by reviewing recent research to reveal the relationship between bullying, mental health, and quality of life. The findings indicate that bullying children often suffer from low empathy, poor self-control, and difficulties in social adjustment and academic achievement. Family factors such as violence and neglect play a central role in shaping their aggressive behavior. The study also shows that bullying not only harms others but leaves long-term psychological effects on the child as well. It recommends adopting preventive and therapeutic programs that promote mental health and empathy within families and schools to enhance children's quality of life.

Keywords: bullying child; psychological health; quality of life

*المؤلف المراسل

¹ ARAB Hayet ;Lounici Ali University, Blida 2, Algeria; h.arab@univ-blida2.dz

مقدمة

لا يعد الاهتمام بالمشكلات النفسية والعلائقية للتلاميذ ترفاً تربوياً، بل هناك حاجة ماسة لدراسة هذه المشكلات وكيفية تأثيرها على سلوكيات التلاميذ في كافة المراحل الدراسية فالتغيرات في الأوضاع الاقتصادية، والاجتماعية، والتربوية والتكنولوجية لها تأثير على سلوكياتهم وظهور العديد من المشكلات، والتي تأتي جراء غياب الرقابة الأسرية والمدرسية. برزت في الآونة الأخيرة مشكلات متعلقة بظاهرة العنف نتيجة للتغيرات المتلاحقة التي أفرزتها التقنيات الحديثة ونمط الحياة، والتي ساهمت في ظهور تلك الظواهر وصعوبة التحكم فيها؛ ومن بين هذه الظواهر نجد ما يعرف بظاهرة التنمر، خاصة في الوسط المدرسي. ويعد التنمر المدرسي شكلاً من أشكال التفاعل الاجتماعي الخاطئ الغير متوازن سواء نفسياً داخل من يقوم بفعل التنمر المدرسي نفسه، أو من يقع عليه فعل التنمر بمختلف أشكاله اللفظية أو الجسدية، حيث أنه قائم على السيطرة أو الهيمنة الاجتماعية بصورة سلبية خاطئة تؤدي إلى نتائج سلبية على طرفي عملية التنمر، سواء ضحية التنمر أو من يقوم بفعل التنمر نفسه.

تعددت أشكال التنمر المدرسي بتعدد الأطراف المكونة للعلاقات المدرسية، وبما أن الأطفال داخل المدرسة التي يسودها التنمر هم من أكثر المتضررين بهذه السلوكيات؛ فإن للتنمر المدرسي انعكاسات سلبية على جودة الحياة لدى الطفل.

وتتشكل اعتلالات الصحة النفسية السائدة بين الأطفال والمراهقين نسبة كبيرة من العبء العالمي للأمراض ضمن هذه الفئة العمرية، فخلال شهر نوفمبر من العام 2021، ذكرت منظمة الصحة العالمية أن واحداً من بين كل سبعة أطفال تتراوح أعمارهم بين 10 و19 عاماً في جميع أنحاء العالم يعاني اضطراباً نفسياً، وهي نسبة تمثل 13% من الإجمالي لجميع الفئات العمرية. وما يثير الصدمة أكثر هو أن منظمة الصحة العالمية قدّرت أن الانتحار هو سبب الوفاة الرابع الأكثر شيوعاً بين هذه الفئة وهذا ما يفسر تأثير نوعية الحياة لدى هذه الفئة. (world health organization,2021)

تعرف المجموعة الدولية لمنظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق القيم الذي يعيشون فيه وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم واهتماماتهم انه مفهوم واسع يتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية والحالة النفسية ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقاته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها (زقاوة أحمد، 2008، ص41) لذا أصبح من الضروري الاهتمام بجودة الحياة لدى الطفل من خلال حمايته

من السلوكات السلبية التنمرية التي يتعرض لها من خلال علاقاته او حتى من السلوكات السلبية التي يتبناها في تعامله مع الآخرين

أهمية الدراسة

يتبنى العديد من الأطفال سلوك التنمر في المدارس، ويمكن أن يؤثر هذا التنمر على جودة حياتهم. وتدهور صحتهم النفسية والجسدية، ويمكن أن يؤثر على تحصيلهم الدراسي ومستقبلهم المهني، ويمكن أن يكون تبني هذا السلوك ناتجاً عن العديد من العوامل، بما في ذلك الضغوط الاجتماعية والنفسية والاقتصادية ويمكن أن تساعد التربية الجيدة والتوجيه النفسي والاجتماعي في تقليل من التنمر في الوسط المدرسي، وتحسين جودة حياة الأطفال المتدربين و لهذا الاهتمام بدراسة شخصية المتنمر والأسباب النفسية و الاسرية و الاجتماعية الكامنة وراء ظهور سلوك التنمر لدى الطفل و طريقة تأثير هذا السلوك الخاطئ على نوعية و جودة حياته ، لنتمكن في الأخير الى اكتشاف طرق و أساليب اما علاجية أو تعديلية أو حتى وقائية من هذا السلوك لنضمن لأطفالنا حياة تمكنه من التوافق مع ذاته و مع مجتمعه .

1. ماهية التنمر و الصحة النفسية و جودة الحياة

يعرف التنمر لغوياً: بأنه تشبه بالنمر، يقال (نمر، نمرًا) كان على شبه نمر، وهو أنمر، أي غضب وساء خلقه، و(تنمر) لفلان أي تنكر له وتوعده بالإيذاء. (المنجم في اللغة العربية المعاصرة، 2008، ص95.) وهو تعرض طفل إلى فعل أو عمل ضار من طفل أكبر، وباستمرار، أو عندما لا يكون هناك توازن بينهما في القوة فنكون أمام حالة تنمر (استقواء). (Rigby,2000)

التنمر اصطلاحاً:

عرفه هيويز(2004) التنمر بقوله "طريقة للسيطرة على الشخص الآخر وهو مضايقة جسدية أو لفظية مستمرة بين شخصين أو أكثر في القوة، يستخدم فيها الشخص الأقوى طرق جسدية ونفسية وعاطفية ولفظية لإذلال شخص ما من أجل قهره (نايفة فطامي و منى الصرايرة 2009، ص63) و من أوائل من درسوا الاستقواء، Olwenz , 1993 ، يرى " أوليز أن الاستقواء هو عندما يتعرض طفل أو فرد ما بشكل مستمر وفي معظم الأوقات إلى سلوك سلبى يسبب الألم للضحية، أو من الممكن أن يكون جسدياً أو لفظياً أو عاطفياً أو نفسياً، وهو شكل من أشكال العدوان. (الصباحين علي موسى، محمد فرحان القضاة، 2013، ص30)

وعرف "ايسبالج" التنمر عام 2008 بأنه "تكرار أعمال العدوان بغير مبرر مما يسبب ضرراً نفسياً أو جسدياً للضحية بحيث أن قوة المتنمر والضحية غير متكافئة (Espelage 2008,p345)

ويمكن تعريف التنمر بأنه سلوك عدواني يتم استخدامه لإيذاء شخص آخر بطريقة متكررة ومتعمدة، وقد يتضمن السخرية، الإهانة، العنف اللفظي والجسدي، والعزلة والتمييز. ويحدث التنمر في مختلف المجالات، بما في ذلك المدارس والمجتمعات ومكان العمل، تتفاوت أشكال التنمر وأنواعه بين الثقيلة والخفيفة.

أما فيما يخص جودة الحياة :

عرفها Karen, Lambour & Greenspan على أنها القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد. (علي مهدي كاظم، عبد الحق نجم البهادلي، 2007، 70)

ويعرفها ليتمان (1988) بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر المتعة والرفاهية المتعددة بها الفرد في ظل ظروفه الحالية. (Lehman, A.F 1988, p51)

ويؤكد جونيكز وآخرون (2004) أن بعد جودة الحياة النفسية المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامة، ويعرفان جودة الحياة النفسية على وجه التحديد بأنها بالإضافة إلى تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي أنها التقدير الإيجابي للذات، الاتزان الانفعالي، الإقبال على الحياة، وتقبل الآخرين (Jonker, et al., 2004, P. 159-164).

كما يرى العنزي (2023) أن جودة الحياة تمثل تجربة فردية تتأثر بالعوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، ويختلف تصورها باختلاف القيم والثقافات والمستويات الاجتماعية، وتُقاس من خلال مؤشرات مثل الصحة البدنية، الأمان، العلاقات الشخصية، البيئة والرفاهية المادية. (العنزي، س. غ، 2023، ص 112)

أما الصحة النفسية

عرفها حامد زهران هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى اقصى حد ممكن. ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام . (موساوي هناء ، بن حمدي مروة ، 2018 ، ص 54)

اما محمود رامز يوسف (2020) يرى بأنها حالة نفسية إيجابية مستقرة نسبياً، يُمكن فيها الفرد من توظيف قدراته وممارسة وظائفه النفسية والاجتماعية بكفاءة، مع الشعور بالسعادة والرضا عن الذات وسط بيئة اجتماعية داعمة (يوسف، 2020، ص. 56).

يتضح من خلال ما سبق أنّ مفاهيم التنمّر، وجودة الحياة، والصحة النفسية مترابطة بشكل وثيق، إذ يعكس كلّ منها جانباً من الجوانب الأساسية لتوازن الطفل النفسي والاجتماعي. فالتنمّر لا يُعدّ مجرد سلوك عدواني معزول، بل هو مؤشر على خلل في الصحة النفسية للطفل، ينعكس سلبيًا على جودة حياته وعلى قدرته في بناء علاقات سوية مع الآخرين. كما أن تدهور جودة الحياة، وما يصاحبه من ضعف في الإشباع النفسي والاجتماعي، قد يشكل أرضية خصبة لظهور السلوك التنمّري أو لاستمراره. ومن هنا تبرز أهمية دراسة هذه المفاهيم ضمن إطار تكاملي، يهدف إلى فهم أعمق للعلاقات المتبادلة بينها، وتطوير برامج تدخلية تركز على تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة بوصفهما مدخلين رئيسيين للحد من ظاهرة التنمّر في الطفولة ولتتمكن من تحقيق ذلك يجب ان نميز و ندرك خصائص طرفا عملية التنمّر .

2. الفرق بين المتنمر والمتنمر عليه

1-2. المتنمر:

لا ينحصر التنمر في المجتمعات ب فئة عمرية معينة، وإنما يشمل جميع الفئات العمرية في المجتمع ابتداءً من الأطفال في المدارس وانتهاءً بشخصيات كبيرة جدًا في المجتمع مثل السياسيين والضباط وكلاً حسب موقعه، ولكن العامل المشترك بين جميع هؤلاء الأشخاص وهو الشخصية التي يشتركون بها حيث تبين في بعض الدراسات أن الأشخاص المتنمرين يشتركون بصفات شخصية معينة.

يملك المتنمر خصائص عدة تدفعه الى التنمر، فالمتنمر هو الشخص الذي يستخدم القوة مقترنة بالعدوان عند التفاعل مع الأقران، ويميل الى الهيمنة والسيطرة على الضحية؛ نتيجة لعدم توازن القوة بينه وبين الضحية التي تمثل مظهرًا رئيساً في دينامية التنمر.

- كما أن لدى المتنمرين حاجة قوية للهيمنة وإخضاع التلاميذ الآخرين، لتأكيد ذواتهم بالسلطة والتهديد، ولكي يشقوا طريقهم التباهي الفعلي أو المتوهم بالتفوق على التلاميذ الآخرين

- يمكن أن يكونوا حادي المزاج، يغضبون بسهولة، ومندفعين، ولا يتسامحون مع الإحباط. وينظر الى المتنمرين على أنهم من النوع الفظ والصلب، وتعاطفهم قليل مع التلاميذ الذين يقعون ضحايا.

- عندما يواجهون حول سلوكهم، فمن المرجح أن يحاولوا التنصل من الموقف بإنكارهم فعل أي شيء خاطئ.

- المتنمرون في كثير من الأحيان يحاولون إلقاء اللوم على ضحاياهم، ويقولون شيئاً من هذا القبيل: "إنهم يستحقون ذلك"

- الطفل المتنمر يكون دائماً شارد الذهن لا يأكل بشهية، ولا يشارك أسرته في أفراحها وأحزانها.

- هذا التنمر تغطية للشعور بعدم الكفاءة وانخفاض تقدير الذات.
- يميلون الى كسر القواعد والقوانين المدرسية ومن ثم فإنهم يظهرون تدنياً في التوافق المدرسي.
- يسهل استشارتهم وينجذبون نحو المواقف ذات المحتوى العدواني.
- يأتون من أسر يوجد بها نقص في الاهتمام والدفع بالأطفال ونقص في المراقبة ويكثر بها استخدام العدوان الجسدي واللفظي. (مسعد أبو الديار، 2012، ص 49-52)
- من خلال ما تم عرضه نرى أنه رغم المظهر الخارجي والسلوك الظاهري للشخصية المتنمر الذي يوحي بالصلابة والقوة إلا أن تلك الشخصية تخفي في طياتها صراعات عميقة مع الذات و مع الأسرة و المجتمع.

2-2. المتنمر عليه أو الضحية:

- هناك عدة خصائص يتصف بها التلاميذ ضحايا التنمر وتجعلهم عرضة لتنمر الآخرين، وحيث انه لا يوجد بروفيل وصفي يساعد المدارس والأخصائيين على تحديد التلاميذ ضحايا التنمر إلا أن هناك بعض المؤشرات التي تظهر أن هذه الفئة قد يكونون ضحايا للتنمر هي كالتالي:
- نقص الأصدقاء وبالتالي فإن الضحية يعاني العزلة الاجتماعية والقلق الاجتماعي.
 - يتصفون بالقلق والحساسية ويكونون مذعنين وضعاف الجسم ويعانون الخجل والقلق والشعور بعدم الأمان.
 - انخفاض تقدير الذات وكما أنهم يعانون نقص التوافق الانفعالي والاجتماعي.
 - نقص المهارات الاجتماعية، والتوكيدية، وأقل قدرة على التحكم في مشاعرهم.
 - يتعلقون بالكبار أكثر من أندادهم.
 - معاناته من رؤية الكوايس أو التبول غير الإرادي ويصاب بالأرق والقلق.
 - يصبحون متقلبين أو سيئ المزاج فقد يصبحون عنيفين مع إخوانهم أو يكونون هادئين أو منسحبين.
 - اضطرابات في الأكل حيث إنهم قد يتوقفون عن الأكل. (مسعد أبو الديار، 2012، ص 49-52)
- على غرار المتنمر الذي يخفي من خلال تنمره على شخصية مضطربة تعاني من مختلف الصراعات، إلا أن المتنمر عليه فتكون شخصيته ومعاناته وصراعاته واضحة تعبر عن الاختلالات وعدم التوازن الذي يعيشه الطفل، لكن يكمن

الخلل في هذه الحالة عدم إدراك الأسرة والمحيط وسوء تفسيرها لتلك العلامات، الأمر الذي ينكس سلباً على الضحية و تمادي المتنمر في سلوكه المرضي، و هنا نكون أمام قنبلتين قد تنفجر في أي لحظة و تكون عواقبها انية و على المدى البعيد و هذا ما سوف نبرزه لاحقاً.

3. الدراسات السابقة حول التنمر والصحة النفسية وجودة الحياة

تُظهر الدراسات العربية و الأجنبية الحديثة تزايد الاهتمام ببحث العلاقة بين التنمر والصحة النفسية و جودة الحياة خاصة في السياق المدرسي، لما لهذه الظاهرة من تأثيرات عميقة على التوازن النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

نجد دراسة العلاقة بين جودة الحياة والتنمر الاسري في البيئة الاجتماعية لقطاع غزة لدكتور: مروان عدنان

قاسم سنة 2022 The Relationship between Quality of Life And family bullying In

the social environment of the Gaza Strip تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة

والتنمر الاسري في البيئة الاجتماعية لقطاع غزة، وشملت عينة الدراسة (100) من طلبة جامعة الأزهر بغزة ، وكما استخدم

الباحث المنهج الوصفي الذي يصف الظاهرة وصفاً كمياً وكيفياً و لتحقيق هدف الدراسة تم تصميم استبانة من محورين

مكونة من (20) فقرة وتم التأكد من صدقها ومعامل ثباتها و بعد عملية جمع الاستبانات تم ترميزها وادخالها للحاسوب

ومعالجتها احصائياً باستخدام الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج من أهمها

. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتنمر الاسري عند مستوى دلالة (a=0.05).

. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والتنمر الاسري عند مستوى دلالة (a=0.05) حيث كانت قيمة

معامل ارتباط بيرسون أكبر من (0.05) ومستوى المعنوية أقل من (0.05) .

. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية حول " العلاقة بين جودة الحياة والتنمر الاسري في البيئة الاجتماعية لقطاع غزة "

تعزى لمتغير الدراسة (الجنس) حيث كانت مستوى الدلالة أكبر من (0.05) حيث أكدت صحة الفرضية التي نصت "

على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية تعزى لمتغير الجنس.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول العلاقة بين جودة الحياة والتنمر الاسري في البيئة الاجتماعية لقطاع غزة تعزى

لمتغير المستوى الجامعي. (marwan Qasem,2022)

و اهتمت دراسة سمية بلعزوق وحبيب تيليون، 2021 باستكشاف آراء الاطفال حول مختلف العوامل المساهمة في

الشعور بالارتياح المدرسي لديهم، و في ضوء ذلك تم تصميم نموذج تصنيفي لأبعاد جودة الحياة المدرسية ،وبناء عليه تم

تحديد البعد الأكثر تأثيراً في الشعور بالارتياح المدرسي لدى الأطفال في الطور الابتدائي في الجزائر من وجهة نظرهم ، و قد تبنت هذه الدراسة مقارنة البحث بالمشاركة ، و ذلك بإشراك الأطفال في البحث و الاستماع لوجهة نظرهم و لتحقيق تم الاستعانة بتقنية الرسم و التعبير، و قد شملت عينة الدراسة 171 تلميذ (100 ذكور و 71 إناث) تتراوح أعمارهم ما بين (08 إلى 12 سنة) اختيرت عشوائياً من مدارس مدينة وهران الابتدائية ، و قد تم تحليل البيانات باستخدام منهج البحث المتعدد الطرائق و قد توصلت الدراسة إلى تصميم نموذج لأبعاد جودة الحياة المدرسية يقوم على ثلاث مجالات رئيسية وهي مجال تعليمي ، علائقي وفيزيقي تتفرع منها سبعة أبعاد وهي : جودة العلاقة بين المعلم و المتعلم، النظافة و الأمان، جودة العلاقة مع الأقران، جودة التعليم ، مدى توفر المرافق في المدرسة، جودة العلاقة مع الطاقم الإداري وبعد النشاطات الترفيهية ، كما توصلت الدراسة إلى أنّ بعد جودة العلاقة بين المعلم و المتعلم هو الأكثر تأثيراً في الارتياح المدرسي من وجهة نظر الأطفال. (سمية بلعزوق وحبیب تیلیون، 2021)

أما دراسة Christensen al et (2012) : هدفت الى التعرف على مدى انتشار التنمر وخطورته ومكان وقوعه بين عينة من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية والمراهقين العاديين وتكونت عينة الدراسة من 46 من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية و 91 من المراهقين العاديين وقد اعتمدت الدراسة على تقارير الأمهات في جمع المعلومات ، وكانت أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن المراهقين المعاقين عقلياً أكثر مشاركة في التنمر، فقد تراوحت نسب الانتشار بين 41% و 62% للمعاقين عقلياً والعاديين على التوالي ، ومع ذلك لم يتم الإبلاغ عن تعرض المراهقين المعاقين عقلياً للإيذاء لتصبح أكثر خطورة من المراهقين العاديين ، وأن التنمر قد انخفض من مرحلة الطفولة المتوسطة إلى مرحلة المراهقة المبكرة ، كما أن درجة التنمر لم تختلف بناءً على درجة الإعاقة ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن تدني المهارات الاجتماعية تعد عاملاً أساسياً في التنبؤ بالتنمر، وأكدت الدراسة على ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية عند التدخل لخفض التنمر عند الأفراد ذوي الإعاقة العقلية . (أبو ضيف و محمد 2020 ص 279-280)

دراسة تيليون ، 2015 ، Tiliouine, H : هي دراسة مسحية دولية شاركت فيها الجزائر ، بحيث تدرس الارتياح النفسي و جودة الحياة لدى الأطفال ، شملت عشر جوانب من حياة الأطفال من بينها المدرسة ، اذ اجرت ثلاث دراسات مسحية كانت اولها في 2013 على عينة من (3676) تلميذ تتراوح اعمارهم بين (8 الى 12 سنة) و خلصت الدراسة الى نتائج ملفتة جدا ، حيث تصدرت الجزائر المرتبة الاولى عالميا من حيث عدد الاطفال الراضون عن علاقتهم مع معلمهم في المدرسة و ان (86 %) من الاطفال في الجزائر يحبون الذهاب الى المدرسة و يتمتعون بعلاقات إيجابية مع محيطهم المدرسي. (Tiliouine,H,2015)

أما دراسة طاموس وازي ودنيا زوايد (2024) حول المراهقين ضحايا التنمر الإلكتروني في ولاية ورقلة مع ، فقد كشفت عن انخفاض واضح في مستوى الصحة النفسية لدى هؤلاء المراهقين، وارتفاع في مؤشرات الانسحاب الاجتماعي والشعور بالرفض، خصوصاً لدى الإناث. (وازي وزوايد، 2024، ص 53)

وفي دراسة ميدانية جزائرية حديثة أجرتها أمينة إسراء بن شاشة (2025) بمتوسطة محمد بوضياف بالثنية، تبين أن التنمر بنوعيه اللفظي والجسدي يؤثر سلباً على مؤشرات الصحة النفسية، خاصة القلق الاجتماعي وتدني احترام الذات، كما أن التنشئة الأسرية والبيئة المدرسية غير الداعمة تُعدّ من أبرز العوامل المفسّرة لهذه الظاهرة (بن شاشة، 2025، ص. 66).

تأكدنا من خلال الدراسات السابقة التي عرضناها سابق و مختلف الأبحاث التي اطعنا عليها أن معظم تلك الدراسات اهتمت بدراسة التنمر و جودة الحياة لدى الطفل من معايير اجتماعية و اقتصادية و أسرية و مدرسية و صحية ، الا أنها لم تتطرق الى تأثير التنمر على جودة الحياة لدى الطفل المتنمر عليه ، و مدى تأثير نوعية الحياة لدى الطفل على ظهور السلوك التنمري عليه.

4. مظاهر التنمر و جودة الحياة

1-4. مظاهر سلوك التنمر لدى التلميذ :

إن السلوكات المحصل عليها من خبرات ومشاعر وأحاسيس ومؤثرات بيئية ونفسية واجتماعية السابقة والحاضرة يحملها التلميذ وينقلها إلى المدرسة ليحدث بعد ذلك التفاعل بين العوامل السابقة والحالية ليتولد عنه سلوك التنمر في الوسط المدرسي ويكون بممارسته على زملائه ومعلميه وعلى ممتلكات المدرسة.

* اتجاه رفقائه في المدرسة:

- الضرب، ويكون باليد والدفع واستخدام القوة والأساليب الحادة.
- التخويف والتهديد بشلة الأصدقاء والأقارب.
- التحقير من الشأن لكون التلميذ غريباً عن المنطقة، أو لأنه أضعف جسماً، أو لأنه يعاني مرضاً أو إعاقة، أو السمعة السيئة لأحد أقاربه.

- نعتة بمعنى ووصفه باللقاب معينة لها علاقة بالجسم والعاهات أو إعطاء تسمية عرقية.

- السب والشتيم.
- نشر الشائعات المزيفة والتعليقات القاسية.
- إتلاف كتبه وسرقتها ثم تخريبها.
- تمزيق ملابسه.
- * اتجاه المعلمين:
- التنمر اللفظي على المعلمين والذي يشمل الإساءة والإهانة اللفظية والصراخ والتهديد.
- التنمر الجسدي والذي يشمل الدفع والضرب والإساءة الجنسية.
- التنمر الإلكتروني والذي يشمل إنشاء صفحات أو مجموعات للسخرية من المعلمين أو تبادل ونشر الإشاعات والصور والفيديوهات التي تسيء للمعلمين، ويشمل أيضا الاتصالات الهاتفية والرسائل النصية القصيرة والإلكترونية التي تدخل في إطار التنمر.
- * اتجاه ممتلكات المدرسة:
- الحفر على الجدران.
- تمزيق الكتب.
- تكسير وتخريب الحمامات.
- تمزيق الصور والوسائل التعليمية.
- إشعال الحرائق.
- تكسير الشبايك والأبواب والمقاعد. (الصرايرة و قطامي، 2018، ص. 16-17).

إنّ فهم ظاهرة التنمر لا يكتمل إذا اقتصرنا على اعتبارها سلوكاً عدوانياً ظاهرياً فقط، إذ إنّها في جوهرها تحمل معاني وظيفية ورمزية تعبّر عن حاجات نفسية واجتماعية عميقة لدى الطفل المتنمر. فوفقاً لدراسة بنقا حجر وحاج أمين (2022) حول التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالتنمر المدرسي - من وجهة نظر المعلمين بمحلية أم القرى، ولاية الجزيرة، السودان، يرى المعلمون أن أشكال التنمر الرمزي مثل السخرية، التجاهل، والإقصاء الاجتماعي تُستخدم كوسائل رمزية

لإبراز الذات وإثبات الهيمنة الاجتماعية، خصوصًا لدى الأطفال الذين يفتقرون إلى الدعم الأسري أو الشعور بالقبول داخل الجماعة المدرسية (بنقا حجر & حاج أمين، 2022، ص. 5). ويُفهم من ذلك أن الطفل المتنمّر لا يسعى فقط لإيذاء الآخر، بل يحاول من خلال سلوك المتنمّر أن يعيد تعريف موقعه داخل النسق الاجتماعي عبر أداء رمزي يملأ فراغ السلطة أو الاعتراف الذي يفتقده في محيطه الأسري أو التربوي.

وفي السياق ذاته، أوضحت دراسة بن سلامة وساسي هادف وبرويس (2020) حول العنف الرمزي لدى الطفل وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي أن تعرّض الطفل للرموز العدوانية في الإعلام يجعله يعيد إنتاجها في تفاعلاته اليومية. فالطفل الذي يشاهد مشاهد القوة والسيطرة في الأفلام أو المنصات الرقمية يتبنّى تلك الرموز في سلوكه الواقعي من خلال اللغة، المظهر، أو أسلوب التعامل، كأنّ العدوان يصبح لغة رمزية تعبّر عن القوة أكثر مما تعبّر عن نية الإيذاء المباشر (بن سلامة وآخرون، 2020، ص. 133). وهذا التحليل يبرز أن المتنمّر الرمزي هو جزء من عملية اجتماعية أوسع لإعادة إنتاج أنماط الهيمنة الرمزية في المجتمع، حيث يتعلم الطفل منذ الصغر أنّ السيطرة والتفوق قيمٌ مقبولة بل ومحبذة في الخطاب الثقافي والإعلامي.

أما دراسة حمايدي وحيدشة (2024) حول تجليات العنف الرمزي في الصورة الفوتوغرافية للطفل عبر مواقع التواصل الاجتماعي فقد قدّمت منظورًا سيميولوجيًا متقدمًا، يوضح أن الصورة ليست مجرد تمثيل بصري بل أداة تواصل تمارس سلطة رمزية على المتلقّي. فالطفل الذي يظهر في صورة تعبّر عن الهيمنة أو القوة يُعيد إنتاج تمثيلات ثقافية واجتماعية للسلطة، ويتقمص تلك الرموز في سلوكه الواقعي داخل المدرسة والمجتمع (حمايدي & حيدشة، 2024، ص. 305-310). وهذا يقود إلى فهم أعمق بأن الفضاء الرقمي اليوم أصبح مسرحًا لتكريس المعاني الرمزية للهيمنة، وأن المتنمّر قد يكون في بعض حالاته استجابة رمزية لوعي إعادة توازن الذات داخل منظومة رموز اجتماعية ضاغطة.

ومن المنظور النظري، يؤكد بيير بورديو أن الرموز تمارس سلطة خفية تُنتج الخضوع دون إكراه مادي، فالفرد يتبنّى القيم والأنماط السلوكية التي ترسخ علاقات القوة داخل المجتمع (لقوس، ملاح، 2016، ص. 41). وفي ضوء هذا الطرح، يمكن القول إن المتنمّر هو شكل من أشكال العنف الرمزي الذي يهدف إلى ترسيخ هيمنة اجتماعية ضمن علاقة غير متكافئة بين المتنمّر والضحية. أما وفق نظرية التفاعلية الرمزية كما عرضتها قادة بن عبد الله (2018)، فإن السلوك الإنساني يُفهم في ضوء المعاني التي يمنحها الأفراد لتصرفاتهم ولتفاعلاتهم مع الآخرين، مما يعني أن الطفل المتنمّر يقوم بفعل عدواني يحمل في طياته معنى تواصلًا يسعى من خلاله لإعادة تعريف ذاته أمام الجماعة (قادة بن عبد الله، 2018، ص. 193).

وبناءً على ما سبق، يُصبح التنمّر سلوكًا رمزيًا ووظيفيًا يُعبّر عن صراع داخلي بين حاجتي القبول والسيطرة، إذ يوظف الطفل رموز العدوان كآلية دفاعية لاستعادة التوازن النفسي وإثبات الذات أمام الآخرين. إنّ هذا السلوك يُعدّ في جوهره لغة تواصل اجتماعي غير مباشرة، لكنه يحمل آثارًا نفسية عميقة مثل القلق، تدني تقدير الذات، الشعور بالعزلة والخوف من الرفض، وهي جميعها مؤشرات على خلل في التنظيم النفسي والاجتماعي للطفل. ومن هنا، تبرز أهمية تبني مقاربة تربوية-نفسية تحليلية تراعي الأبعاد الرمزية للسلوك العدواني، وتفكك الرموز والمعاني التي تُغذي التنمّر داخل النسق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الطفل.

ومن هذا المنظور، يتضح أن سلوك التنمّر عند الطفل ليس فقط مظهرًا من مظاهر الاضطراب النفسي أو الاجتماعي، بل أيضًا تعبير رمزي عن صراع داخلي بين حاجته إلى القبول والانتماء من جهة، ورغبته في السيطرة وإثبات الذات من جهة أخرى، وهو ما ينعكس سلبيًا على صحته النفسية وجودة حياته، مما يجعل فهم المعنى الرمزي للتنمّر خطوة أساسية في تصميم تدخلات نفسية وتربوية أكثر عمقًا وفاعلية.

2-4 . مظاهر جودة الحياة لدى التلميذ:

نظرا لاختلاف وتباين تناول وتعريف جودة الحياة من منظور الى اخر من باحث الى اخر، لهذا نجد عدة عوامل تتحكم في تحديد مؤشرات ومظاهر جودة الحياة، وكما أن هذه الأخيرة تختلف من شخص الى اخر وذلك حسب ما يراه من معايير لتقييم حياته.

حدد شالوك ثمانية أبعاد ومظاهر لجودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها وفقا لتوجهات الفرد ومعتقداته والأبعاد الثمانية كالتالي:

* جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمان، والجوانب الروحية، والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات، والرضا أو القناعة.

* العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الاجتماعية.

* جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الاجتماعي وظروف العمل، والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

* الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الانجاز.

* جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية، والتغذية والاستجمام، والنشاط الحركي، ومستوى الرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية.

* محددات الذات: وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات و الأهداف، والقيم والعمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي.

* التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة.

* الحقوق: وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت، وأداء الواجبات والحق في الملكية. (محمد الهنداوي، 2010، ص40)

ويمكن من خلال تتبع أو رصد مسار حياة الشخص والنظر في البدائل أو الاختيارات التي يفضلها وفحص تصوراتها للحياة التي يود أن يعيشها، ومدي رضاه عن حياته الشخصية ورسم أهم ملامح ومؤشرات جودة حياته الشخصية، مما يفضي إلى احتمالات التوصل إلى الإطار المرجعي العام لهذه الشخص، وبالتالي التنبؤ بنمط حياة الشخص وتحديد متطلبات تحسين نوعية أو جودة حياته إن كان يعاني من قصور أو مشكلات نفسية أو سلوكية ذات علاقة مباشرة بهذا النمط.

5. تأثير سلوك التنمر على جودة حياة المتنمر

تم تصنيف في العام 1980 التنمر بين الزملاء في المدارس على انه أكبر تهديد للنمو العقلي والاجتماعي للأطفال والمراهقين وأعتبر فوكس و بولتن (2003) Bolton and Fox البحوث التي قام بها أوليوس Oles في مجال التنمر Bullying بالفتح العلمي لتأكيداها الاضرار المترتبة عن التنمر. (Fox & Bolton, 2003: p231)

يعتبر سلوك التنمر مشكلة اجتماعية خطيرة، إذ إن هنالك آثاراً قصيرة وطويلة المدى تؤثر على ضحايا التنمر والمتنمرين، فسلبيات التنمر على الطفل المتنمر اعتياد الطفل المتنمر على هذه السلوكيات العنيفة قد تدفعه إلى القيام بأفعال أخطر خلال سن البلوغ، وقد تتجسد في الإدمان على الكحول والمخدرات خلال مرحلة المراهقة، ترك المدرسة، والقيام بأعمال شغب كتخريب الممتلكات والدخول بمشاجرات. قد يصبح لديه سجل إجرامي بسبب انخراطه في أعمال العنف والتخريب والأذى. القيام بعلاقات جنسية مبكرة. قد يستمر أثر التنمر إلى سن ما بعد البلوغ حيث تكون معاملته سيئة جداً مع عائلته ومحيطه.

يصف Bai et al 2021 التنمر بأنه خبرة صادمة للضحية تهدد إيمانه بوجود العدالة في العالم الحقيقي الذي يعيش فيه، وهي خبرة ذات تأثير سلبي حاد على الجانبين الانفعالي والسلوكي للضحية؛ حيث يؤدي التنمر السيبراني إلى

نوبات الغضب والشعور بالقلق والاكتئاب، إضافة انخفاض القدرة على التركيز، وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي واللجوء للتدخين واستهلاك الكحول مستقبلا والتفكير في الانتحار. ويؤدي التنمر بالضحية إلى انخفاض الثقة بالنفس وبالأخرين، والتوتر الدائم، وفقدان الأمن، والقلق الاجتماعي، وتدهور الصحة النفسية (Zhu Dorol & Mishara et al, 2021, p145).

ويؤثر التنمر في المدرسة والبناء الأمني والنفسي والاجتماعي للمجتمع إذ نجد ضحية المتنمر محروم من المشاركة ومرفوض اجتماعيا ويشعر بالخوف والقلق وعدم الارتياح وينسحب من المشاركات المدرسية. (Georgiou,2008 p,115) ويرى كل من (Robinson & Logan ,Chambers ,Williams 1996) أن ضحايا التنمر قد يصابون ببعض المشكلات الصحية مثل: المغص، و الصداع الدائم ومن الآثار الطويلة المدى ما يسمى باضطراب ما بعد الصدمة. (Rana Mohssin Shaib,2018,p368)

ويضيف محمد حسن علي استشاري الطب النفسي والعلاج في مركز الورود في أبو ظبي أن التنمر له آثار سلبية قد تؤدي بالشخص إلى التهلكة إن لم تتدارك المشكلة قبل تفاقمها، فمن أهم التأثيرات النفسية التي تؤثر على الطالب من التنمر.

- لا يقتصر تأثير التنمر على الصحة الجسدية بل يمتد ليؤثر على الصحة النفسية و يسبب مشاكل في التواصل الاجتماعي.

- التأثير الجسدي للتنمر معروف مثل: الكدمات والصداع وآلام المعدة وصعوبات في النوم لكن التأثير الذي يدعو للقلق هو التأثير النفسي وخصوصا الاكتئاب والتفكير في الانتحار.

- يسبب الميل إلى الانتحار إلا انه لا بد من وجود عوامل أخرى بجانبه مثل الاكتئاب ومشاكل عائلية وتاريخ صحي بوجود صدمة نفسية، فالكثير ممن تعرضوا للتنمر ليس لديهم أي أفكار أو تصرفات تدخل على إمكانية حدوث الانتحار.

- التنمر يدمر قدرة الطفل على رؤية نفسه بإيجابية ويؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس فيبدأ بتصديق ما يقوله المتنمر وتراوده أفكار على انه ضعيف، وقبيح وعديم الفائدة فيبدأ في الشعور بالعزلة والانسحاب من حياته الاجتماعية كما ينخفض مستواه الأكاديمي.

لا تنتهي مخاطر التنمر عند توقفه فهو يؤدي إلى معاناة في الحصول على وظيفة دائمة ويعاني الشخص الذي تعرض للتنمر في الصغر إلى سوء العلاقات الاجتماعية والتدخين.

- يوجد علاقة بين تعرض الشخص للتنمر في صغره وبين معاناته من اضطرابات نفسية مثل اضطراب القلق والاكتئاب والميل إلى أذية النفس. (أماي اليافعي، 2018، ص 18)

من خلال ما تعرضنا له أنفا نرى أن للتنمر تأثير خطير على جودة الحياة لدى الطفل ولا يقتصر هذا التأثير على اللحظة الأنية بل يتعداها إلى تدهور الحياة النفسية والعلائقية والاجتماعية للطفل مستقبلا، الأمر الذي يستوجب تدخلا سريعا للقضاء على هذه المعضلة.

6. تأثير سلوك التنمر على الصحة النفسية للمتنمر

يُعد التنمر من الظواهر الاجتماعية السلبية التي تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد، سواء كانوا ضحايا أو متنمرين. تشير الدراسات الحديثة إلى أن التنمر ليس مجرد سلوك عدواني عابر، بل هو ظاهرة معقدة تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية

على الرغم من أن المتنمر يبدو وكأنه يسيطر على المواقف ويعبر عن قوته أمام الآخرين، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن هذا السلوك العدواني قد يكون له تأثيرات سلبية على صحته النفسية:

- **القلق والاكتئاب:** تشير دراسة نشرت في *BMC Psychiatry* إلى أن المتنمرين غالبًا ما يعانون من مشاعر القلق والاكتئاب المرتبطة بالصراعات الداخلية والشعور بالضغط النفسي المستمر للحفاظ على صورة القوة أمام الآخرين.

- **ضعف التحكم الانفعالي:** أظهرت الأبحاث أن المتنمرين غالبًا ما يفتقرون إلى مهارات ضبط النفس، مما يجعلهم أكثر عرضة للاستجابة بعنف أو عدوانية في مواقف ضغط مختلفة، الأمر الذي يزيد من مخاطر الصراعات النفسية والمشكلات السلوكية المستقبلية. (Drubina et al., 2023, p. 6-7)

- **العزلة الاجتماعية:** أظهرت دراسة في *MDPI* أن المتنمرين يميلون إلى مستويات منخفضة من الثقة في البالغين ويواجهون صعوبة في تكوين علاقات صحية، حيث يؤدي سلوكهم العدواني إلى عزلة جزئية داخل المجتمع المدرسي أو بين الأقران

- **انخفاض الرضا النفسي وجودة الحياة:** كما تؤكد الدراسات أن المتنمرين يعانون من مستوى منخفض نسبيًا من الرضا النفسي العام، ويواجهون صعوبات في الشعور بالانتماء أو التقدير الاجتماعي، وهو ما قد يؤدي إلى تدهور جودة حياتهم على المدى الطويل. (Tintori et al., 2025, p14-15)

توضح هذه النتائج أن التنمر ليس مجرد مشكلة تصيب الضحية فقط، بل يمتد أثره ليشمل المتنمّر نفسه. على الرغم من شعوره بالقوة مؤقتاً، إلا أن التنمر يُمثل تعبيراً عن صراعات داخلية مرتبطة بالهوية والسيطرة، ويعكس ضعفاً في مهارات التكيف النفسي والاجتماعي، مما يجعل التدخل النفسي المبكر ضرورياً لكل من الضحية والمتنمّر على حد سواء.

7. كيفية القضاء على التنمر وضمان للطفل جودة حياة عالية

للقضاء على ظاهرة التنمر وضمان جودة حياة عالية للأطفال، لا بد من التركيز على التربية السليمة في المنازل والمدارس والمجتمع، مع فهم الأسباب التي تدفع الأطفال إلى الانخراط في سلوكيات التنمر والعمل على معالجتها. ومن أبرز طرق الوقاية والحد من هذه الظاهرة: تربية الأطفال على القيم الإسلامية التي تشجع على المحبة والأخوة والتعاون، وغرس القيم الأخلاقية والاجتماعية التي تعوّدهم على التسامح، ومساعدة الآخرين، ومحبة الغير. كما يعد توفير بيئة آمنة وسليمة خالية من النزاعات والمشاحنات في المنزل أمراً ضرورياً، مع تجنب مناقشة المشكلات أمام الطفل. ويسهم بناء علاقة قوية بين الوالدين والطفل، وفهم احتياجاته والتواصل المستمر معه لمعرفة ما يعانيه من صعوبات، في تقوية شخصيته وتنمية شعوره بالثقة بالنفس. على صعيد المدرسة، يجب توعية الأطفال بالآثار السلبية للتنمر من خلال الإذاعات المدرسية والأنشطة اللاصفية، وتشجيعهم على النظر إلى الأمور من منظور الآخرين، سواء كانوا ضحايا أو متعرضين للتنمر، مما يعزز لديهم القدرة على التعاطف وضبط السلوك العدواني، ويسهم في تكوين بيئة تربوية واجتماعية صحية تحمي الأطفال وتدعم نموهم النفسي والاجتماعي بشكل متوازن.

7- خاتمة

يتضح أن الطفل المتنمّر لا يقتصر تأثير سلوكه العدواني على الآخرين فقط، بل يمتد ليؤثر على صحته النفسية وسلوكه الاجتماعي ومستوى تقديره لذاته. غالباً ما يُظهر هؤلاء الأطفال ضعفاً في ضبط النفس وانخفاضاً في مستوى التعاطف، ما يجعلهم أكثر عرضة لتكرار سلوكياتهم العدوانية وتطور مشكلات سلوكية مستمرة على المدى الطويل، مثل الانسحاب الاجتماعي، وضعف التحصيل الدراسي، والاندماج في سلوكيات خطيرة مستقبلاً.

تؤثر العوامل البيئية، المدرسية، والأسرية بشكل مباشر على ظهور سلوك التنمر لدى الطفل، إذ يمكن أن تساهم بيئة غير داعمة أو ضاغطة في تعزيز العدوانية وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات. لذلك، يصبح التدخل المبكر أمراً

ضروريًا للحد من هذه السلوكيات السلبية، من خلال برامج وقائية وعلاجية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للطفل المتنمّر، وتنمية مهارات التعاطف وضبط النفس، وغرس القيم الأخلاقية والاجتماعية.

تساهم هذه البرامج في بناء شخصية أكثر توازنًا نفسيًا واجتماعيًا، وتخلق بيئة مدرسية وأسرية آمنة تعزز جودة حياة الطفل وتقلل من انتشار سلوكيات التنمّر، ما يؤدي في النهاية إلى مجتمع أكثر وعيًا وقدرة على احتواء الاختلافات بين أفرادها بطريقة إيجابية وبناءة.

8-أهم التوصيات

- التوصية بأهمية تركيز المؤسسات التعليمية والثقافية على توعية الأسر من ظاهرة تنمر الأبناء من خلال وسائل الإعلام والمدارس والندوات.
- التشجيع على غرس ثقافة الحوار في نفوس الأطفال حتى يكونوا أكثر اتزانًا في تعاملهم مع الآخرين ومع المجتمع.
- التوصية بتفعيل الدور التوعوي لوزارة التعليم في الوقاية من التنمر من خلال عقد ندوات تربية لتوعية الوالدين حول استخدام الأساليب التربوية المتوازنة في التعامل مع الأبناء فلا إفراط ولا تفريط، سواء في المرونة أو في الشدة، بما يعزز دور الأسرة التربوي في ظلّ معطيات العصر المتداخل.
- التوصية بتفعيل دور الذي تمارسه الجهات المسؤولة في وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية في الوقاية من التنمر عبر السعي إلى معالجة الوضع الأسري
- تأسيس مراكز بالتكفل النفسي للأطفال المتنمرين وضحاياهم.
- تكوين المرشدين و الأخصائيين النفسيين في المدارس لمواجهة السلوك التنمري داخل المؤسسات.

قائمة المراجع

- 1- المختار أحمد عمر (2008)، المعجم في اللغة العربية المعاصرة ، عالم الكتب - القاهرة
- 2- العنزي، س. غ. (2023). جودة الحياة: الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة. المجلة التربوية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 4(1)،
- 3- الصبحين علي موسى، محمد فرحان القضاة (2013)، سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين : مفهومه، أسبابه، علاجه. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

- 4- البهادلي عبد الخالق نجم، علي محمد كاظم (2007) ، جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين واليبيين: دراسة ثقافية مقارنة، المجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك، العدد الثالث.
- 5- الهنداوي محمد حامد إبراهيم (2010)، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، جامعة الأزهر.
- 6- الصرايرة منى و قطامي نايفة (2009)، الطفل المتنمر، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان، الأردن، ط1.
- 7- الياضي أماني (2018)، التنمر في المدارس أين إلى، مجلة الثقافة الاجتماعية والأمنية الأردن.
- 8- أبو الديار مسعد، (2012)، سيكولوجية التنمر بين النظرية والعلاج، مكتبة الكويت الوطنية، الطبعة الثانية .
- 9- أبو ضيف، إيمان محمد ومحمد، وفاء محمد محمود (2020)، التنمر المدرسي لدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم، بحث مشتق من رسالة علمية تخصص صحة نفسية مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، مصر.
- 10- بن شاشة، أمينة إسراء .(2025). التنمر المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة — دراسة ميدانية بمتوسطة محمد بوضياف بالثنية .جامعة غرداية، الجزائر.
- 11- بنقا حجر، م.، & حاج أمين، ع .(2022). التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالتنمر المدرسي من وجهة نظر المعلمين بحلقة أم القرى — السودان .المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(2)
- 12- بن سلامة، ز، ساسي هادف، .(2020). العنف الرمزي لدى الطفل وعلاقته باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي .مجلة التغير الاجتماعي، 8(3).
- 13- حمايدي، إ.، & حميدشة، ن. (2024). تحليلات العنف الرمزي في الصورة الفوتوغرافية للطفل عبر مواقع التواصل الاجتماعي: دراسة سيميولوجية لصورة طفل الحراك الشعبي الجزائري. مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، 10(1)، 305-310.
- 14- لقوس، الطاهر، & ملاح، محمد. (2016). السلطة الرمزية عند Pierre Bourdieu. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 16، 39-46.
- 15- قادة بن عبد الله، نوال. (2018). نظريات في خدمة العلوم الاجتماعية: قراءة في دور نظرية التفاعلية الرمزية. مجلة منيرفا، 4(1)، 187-197.
- 16- موساوي هناء، بن حمدي مروة (2018)، الاحتراق النفسي و علاقته بابعاد الصحة النفسية لدى الاطباء. جامعة 8 ماي 1945 قالمة

- 17- سمية بلعزوق وحبيب تيليون (2021)، الارتياح المدرسي لدى الطفل الجزائري و جودة الحياة المدرسية، دراسة استكشافية باستخدام تقنية الرسم و التعبير، جامعة محمد بن احمد وهران 2.
- 18- فوقية أحمد عبد الفتاح، محمد حسين سعيد (2005)، علم النفس التطبيقي وجودة الحياة، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. جامعة الزقازيق، مصر.
- 19- زقاوة أحمد، (2008)، جودة الحياة و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، معهد العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة أحمد زبانة ، غليزان.
- 20- يوسف، م. ر . (2020). مفهوم الصحة النفسية: دراسة تحليلية. مجلة جامعة الفيوم للدراسات التربوية والنفسية، 6(2)
- 21- وازي، طاوس، زوايد، دنيا. (2024). الصحة النفسية لدى المراهقين المصابين بالسمنة ضحايا التنمر الإلكتروني. دراسة ميدانية، جامعة ورقلة، الجزائر
- 22- Dorol, O., & Mishara, B. L. (2021)، Systematic review of risk and protective factors for suicidal and self-harm behaviors among children and adolescents involved with cyberbullying. Preventive medicine, 152, 106684.
- 23- Drubina, B., Holt, M.,. (2023). Roles of cyber and school bullying: BMC Psychiatry, 23(1).
- 24- Espelage L .D& Asidao S .C(2008) , Conversations with Middle School Students About Bullying and Victimization Psychology ,Journal of Emotional Abuse.
- 25- Fox, L. & Boulton, J. (2003) , Evaluating The effectiveness of asocial Skills Training (SST) ,Programme for Victims of Bullying. Educational Research.
- 26- Georgiou, S. (2008). Bullying and victimization at school: The role of mothers. British Journal of Educational Psychology
- 27- Jonker, al,(2004), Amodel for quality of life measures in patients with dementia. Department of Psychiatry and Department of Clinical Neuropsychology .vu University Amsterdam. The Netherlands.
- 28- Lehman, A. F , (1988) , A Quality of Life Interview for the Chronically Mentally Ill. Evaluation and Program Planning

- 29- Marwan Adnan Qasem, (2022), The Relationship between Quality of Life And family bullying In the Social Environment of the Gaza Strip, Department of Sociology University, Gaza.
- 30- Rigby, (2000) , Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being, journal of Adolescence ,Vollum23,issue.f
- 31- Shaiy Rana Mohsin, (2018), School Bullying Behavior and its Relation to the Mental Health of Intermediate Students, Al-Qaddissiayh University, College of girls, psychological counseling.
- 32- Tiliouine, H. (2015), Children's Worlds National Report: Algeria. Children's Worlds Project, University of Oran2.
- 33- World Health Organization (2021), Adolescent Mental Health .<http://www.who.int/newsroom/fact-sheet/detail/adolescent>