مجلة التغير الاجتماعي * ISSN 2507-7473 * المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

التنمر الإلكتروني وإيذاء الذات: مقاربة سوسيوسيكولوجية

Cyberbullying and self-harm: A socio-psychological approach

أ.د/ سامية عزيز1•، د/ أحلام شناق2

1 جامعة محمد خيضر- بسكرة aziez.samia@univ-biskra.dz

2 جامعة محمد خيضر- بسكرة ahlam.chenag@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2026/06/02 تاريخ القبول: 2026/06/10 تاريخ النشر: 2026/07/13

الملخص:

شهد الوسط المدرسي الجزائري في السنوات الأخيرة ظاهرتين مقلقتين هما التنمر الإلكتروني وإيذاء الذات، واللتان تعكسان أزمات أعمق في البناء الاجتماعي والنفسي للمراهقين تهدف هذه الورقة البحثية إلى استكشاف العلاقة بين التنمر الإلكتروني كأحد أشكال العنف الرمزي في الفضاء الرقمي، وسلوك إيذاء الذات بوصفه تعبيرًا عن معاناة نفسية واجتماعية متراكمة.

ينطلق العمل من مقاربة سوسيوسيكولوجية تسعى إلى فهم التفاعل بين الضغوط الاجتماعية (كالنبذ، والوصم، وفقدان الدعم الأسري والمدرسي) والعوامل النفسية (كالهشاشة العاطفية، وتدني صورة الذات، والبحث عن الاعتراف)، باعتبارها محددات رئيسية تفسر لجوء بعض التلاميذ إلى إيذاء أنفسهم كردّ فعل على التنمر الإلكتروني.

تخلص الورقة إلى ضرورة إدماج التربية الرقمية والدعم النفسي الاجتماعي في البرامج المدرسية كآليات وقائية لمواجهة هذا التداخل الخطير بين العنف الافتراضي والمعاناة الذاتية.

الكلمات المفتاحية: التنمر الإلكتروني، إيذاء الذات، المراهقة، المدرسة الجزائرية، المقاربة السوسيوسيكولوجية.

Abstract :

In recent years, the Algerian school environment has witnessed the emergence of two alarming phenomena: cyberbullying and self-harm, both reflecting deeper crises within the social and psychological structures of adolescents. This study aims to explore the relationship between cyberbullying—as a form of symbolic violence in the digital sphere—and self-harm behavior, which can be understood as an expression of accumulated psychological and social suffering.

*Adopting a **socio-psychological approach**, the research seeks to understand the interaction between social pressures (such as rejection, stigmatization, and lack of family or school support) and psychological factors (such as emotional fragility, low self-esteem, and the need for recognition), which together explain why some students resort to harming themselves as a reaction to cyberbullying.*

The paper concludes by emphasizing the need to integrate digital literacy and socio-psychological support programs within schools as preventive measures against the dangerous overlap between virtual violence and self-inflicted harm.

***Keywords**: Cyberbullying, Self-harm, Adolescence, Algerian school, Socio-psychological approach.*

•**المؤلف المرسل:** سامية عزيز، **الإيميل:** aziez.samia@univ-biskra.dz

■ المقدمة:

أصبحت المدرسة الجزائرية اليوم فضاءً يعكس تحوّلات المجتمع بكل تناقضاته، ولم تعد بمعزل عن التأثيرات العميقة التي أحدثها الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية وشبكات التواصل الاجتماعي في سلوك الأفراد والعلاقات التربوية. فقد أدى هذا التحول إلى بروز أشكال جديدة من العنف غير المادي، لعلّ أبرزها التنمر الإلكتروني، الذي يتجاوز جدران المدرسة ليلاحق التلميذ في فضاءاته الشخصية والافتراضية، محدثًا آثارًا نفسية واجتماعية خطيرة.

في موازاة ذلك، تزايدت في السنوات الأخيرة ظاهرة إيذاء الذات بين فئة المراهقين، وهي ظاهرة مقلقة تعبّر عن أزمة هوية وهشاشة نفسية واجتماعية يعيشها التلميذ داخل محيط تربوي لا يخلو من التهميش، والوصم، والضغط الأكاديمي، والعلاقات المتوترة بين الأقران. وتكشف هذه الظاهرة عن أنماط جديدة من المعاناة الصامتة التي قد لا تظهر في شكل عنف موجّه نحو الآخر، بل نحو الذات نفسها.

إن العلاقة بين التنمر الإلكتروني وإيذاء الذات ليست علاقة سببية بسيطة، بل هي نتاج تفاعل معقد بين عوامل اجتماعية (كالنبذ، والعزلة، وضعف شبكات الدعم الاجتماعي)، وعوامل نفسية (كتدني تقدير الذات، والشعور بالعجز، والبحث عن الاعتراف). ومن هنا تبرز أهمية تبنّي مقاربة سوسيوسيكولوجية لفهم هذه العلاقة، إذ تسمح بدراسة الظاهرة في أبعادها المتكاملة: كيف يسهم العنف الرمزي والرقمي في تشكيل معاناة نفسية قد تنتهي بإيذاء الذات؟ وكيف يمكن للمؤسسة التربوية أن تتحول من فضاء للعنف الخفي إلى فضاء للدعم والحماية النفسية والاجتماعية؟

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن هذه التساؤلات عبر تحليل العلاقة بين التنمر الإلكتروني وسلوك إيذاء الذات لدى التلاميذ، من خلال تفكيك السياقات الاجتماعية والنفسية التي تنتجها، واستجلاء التمثلات التي يحملها التلاميذ حول العنف الرقمي ومعاناتهم الذاتية، في أفق بناء رؤية تربوية وقائية تدمج البعد النفسي والاجتماعي في معالجة هذه الظاهرة الحساسة.

عرف الوسط المدرسي الجزائري في السنوات الأخيرة تحولات عميقة بفعل الثورة الرقمية واتساع استعمال تكنولوجيات الاتصال مما أدى إلى ظهور أشكال جديدة من العنف التربوي والاجتماعي، أبرزها التنمر الإلكتروني الذي يتخذ صورًا متعددة من التهديد والإقصاء والوصم عبر الفضاءات الافتراضية. هذا العنف الرقمي، رغم طابعه غير المادي، يترك آثارًا نفسية واجتماعية

عميقة قد تدفع بعض التلاميذ إلى إيذاء الذات كوسيلة للتنفيس عن الألم أو للتعبير عن احتجاج صامت على واقع الإقصاء والنبذ.

ومع ذلك، تظل العلاقة بين هاتين الظاهرتين غير واضحة تمامًا، خصوصًا في السياق الجزائري حيث تتقاطع المحددات النفسية والاجتماعية والثقافية. لذا، تبرز الحاجة إلى فهم هذه الظاهرة وذلك بطرح السؤال التالي:

- **كيف تسهم ظاهرة التنمر الإلكتروني في بروز سلوك إيذاء الذات، في ضوء التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية؟**

التساؤلات الفرعية:

1. فيما تكمن العلاقة بين التنمر الالكتروني و إيذاء الذات؟
2. إلى أي مدى يمكن اعتبار إيذاء الذات شكلاً من أشكال الاستجابة النفسية والاجتماعية للعنف الرقمي؟
3. كيف يمكن توظيف المقاربة السوسيوسيكولوجية لفهم وتفسير هذه الظاهرة ووضع آليات للوقاية منها؟

أهداف الدراسة:

- تحليل العلاقة بين التنمر الإلكتروني وسلوك إيذاء الذات لدى المراهقين في الوسط المدرسي الجزائري.
- تحديد العوامل النفسية والاجتماعية التي تفسر لجوء بعض التلاميذ إلى إيذاء أنفسهم بعد التعرض للتنمر.
- اقتراح مقاربة سوسيوسيكولوجية شاملة تدمج الأبعاد النفسية والاجتماعية والتربوية في معالجة العلاقة بين التنمر وإيذاء الذات.
- تسليط الضوء على دور المدرسة والأسرة في الوقاية والتدخل المبكر لمواجهة الظاهرة.

مجلة التغير الاجتماعي * ISSN 2507-7473 * المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

أولا: الإطار المفاهيمي:

1. تعريف التنمر الإلكتروني:

استخدام الوسائط الإلكترونية مثل الإنترنت أو الهاتف المحمول أو وسائل التواصل الاجتماعي من أجل إيذاء الآخرين أو تهديدهم أو الإساءة إليهم بطريقة متكررة ومتعمدة. (الحمادي، 2020، صفحة 45)

استخدام متعمّد ومتكرر لتكنولوجيا المعلومات والاتصال- مثل الإنترنت أو الهواتف الذكية أو وسائل التواصل الاجتماعي لإيذاء أو تهديد أو إقصاء فرد أو مجموعة، بما يخلّف آثارًا نفسية واجتماعية سلبية على الضحية.

في السياق المدرسي، يُعتبر التنمر الإلكتروني امتدادًا للعنف الرمزي والاجتماعي في البيئة التعليمية، لكنه يتخذ شكلاً أكثر خفاءً واستمرارية بسبب صعوبة ضبطه داخل الفضاء الافتراضي.

ويضيف **الغامدي (2019)** "أن التنمر الإلكتروني هو"سلوك عدواني مقصود يمارسه فرد أو مجموعة باستخدام تكنولوجيا الحديثة لإلحاق الضرر النفسي أو الاجتماعي بالضحية، وغالبًا ما يرتبط بعدم التكافؤ في القوة بين الطرفين". (الغامدي، 2019، صفحة 88)

ويرى **Patchin & Hinduja (2015)** أن التنمر الإلكتروني هو"سلوك عدواني يُمارس عبر الوسائط الرقمية، يتميز بعدم التكافؤ في القوة بين المتنمر والضحية، ويهدف إلى إحداث ضرر نفسي أو اجتماعي دائم". (Patchin et all, 2015, pp. 77-81)

2. أشكال ومظاهر التنمر الإلكتروني:

تأخذ ظاهرة التنمر الإلكتروني صورًا متعددة، تختلف باختلاف الوسائط والمنصات، نذكر منها:

- **التشهير الإلكتروني (Cyber Defamation)**: نشر صور أو معلومات محرجة عن شخص دون إذنه، بقصد الإهانة أو التحقير.
- **الإقصاء الافتراضي (Digital Exclusion)**: طرد أو تجاهل فرد من مجموعة تواصل إلكترونية، مما يولّد شعورًا بالرفض الاجتماعي.
- **الابتزاز الإلكتروني (Cyber Blackmail)**: تهديد الضحية بنشر محتوى خاص للحصول على مكاسب مادية أو عاطفية.
- **التنمر بالرسائل النصية**: إرسال رسائل متكررة تتضمن إهانات أو تهديدات.

مجلة التغير الاجتماعي * ISSN 2507-7473 * المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

- **التحرش الإلكتروني**: توجيه عبارات مسيئة ذات طابع جنسي أو تهديدي.
- **انتحال الهوية**: إنشاء حسابات مزيفة لاستعمال اسم وصورة الضحية بقصد تشويه السمعة.

هذه الأشكال مجتمعة تجعل من الفضاء الرقمي ساحة صراع نفسي ورمزي تتجاوز حدود الواقع إلى العالم الافتراضي، حيث يصبح العنف غير مرئي لكنه مؤلم بعمق.

3. عوامل التنمّر الرقمي:

تتعدّد العوامل المفسّرة لظاهرة التنمّر الرقمي بين نفسية واجتماعية وتربوية وتقنية، إذ تتفاعل فيما بينها لتجعل الفرد إما فاعلًا (المتنمّر) أو ضحية أو مشاركًا صامتًا. يمكن تصنيف أبرز هذه العوامل كما يلي:

1.3. العوامل النفسية والشخصية:

تُعدّ السمات الفردية من أكثر المحددات تأثيرًا في السلوك العدواني عبر الإنترنت.

- الميل إلى العدوانية، ضعف التعاطف، والبحث عن السيطرة أو الشهرة الرقمية تعدّ من أبرز السمات المرتبطة بالتنمّر. (Patchin et all, 2015, p. 07)
- كما أنّ الاضطرابات الانفعالية مثل القلق، الاكتئاب، وانخفاض احترام الذات قد تدفع بعض الأفراد إلى التنمّر كوسيلة للتنفيس أو التعويض. (Smith et all, 2008, p. 380)

2.3. العوامل الأسرية:

- ضعف الرقابة الأسرية على استخدام الأبناء للتكنولوجيا.
- غياب التواصل العاطفي بين الوالدين والأبناء، أو وجود نماذج عنف داخل الأسرة يجعل السلوك العدواني طبيعيًا لديهم. .
- الإفراط في الحرية الرقمية دون توجيه يزيد من فرص السلوك المنحرف .

3.3. العوامل المدرسية والتربوية:

- انتشار ضعف القيم التربوية وعدم إدماج التربية الرقمية في المناهج.
- غياب الإشراف المدرسي الإلكتروني وقلة وعي الأساتذة بمخاطر الفضاء الافتراضي.
- بعض المدارس تتجاهل السلوك العدواني الإلكتروني لعدم وضوح سياسات المواجهة.

4.3. العوامل الاجتماعية والثقافية:

- القبول الاجتماعي للعنف اللفظي والسخرية في الثقافة الرقمية.
- تأثير المجتمع الافتراضي الذي يتيح إخفاء الهوية، مما يقلّل من الشعور بالمسؤولية الأخلاقية.
- ضغط الأقران الرقميين (Digital Peer Pressure) في شبكات التواصل يشجع المراهقين على التنمّر لتحقيق القبول داخل المجموعات.

5.3. العوامل التقنية:

- سهولة إنشاء حسابات مجهولة وانتحال الهوية دون عقاب.
- ضعف الضوابط القانونية والرقابية في بعض الدول العربية.
- اتساع المنصات التي تتيح التفاعل دون قيود..

تتقاطع هذه العوامل لتشكّل بيئة رقمية تُشجّع على العدوان غير المباشر، حيث يخفّ الإحساس بالذنب والرقابة الاجتماعية، ويتحوّل التنمّر إلى أداة رمزية لإثبات الذات أو فرض السيطرة داخل الفضاء الافتراضي.

ثانيا: إيذاء الذات:

1. تعريف إيذاء الذات:

قيام الفرد بإلحاق الأذى بنفسه عمدًا، جسديًا أو نفسيًا، دون نية انتحارية واضحة، كرد فعل على ضغوط أو أزمات نفسية واجتماعية يعيشه". (السرحاني، 2018، صفحة 112)

كما يراه حميدة (2021) بأنه: سلوك دفاعي سلبي يصدر عن الفرد للتعبير عن الألم الداخلي أو الاضطراب النفسي، في غياب الدعم الاجتماعي أو المهارات التكيفية الإيجابية. (حميدة، 2021، صفحة 97)

2. أشكال إيذاء الذات:

يُعدّ إيذاء الذات ظاهرة متعددة الأبعاد تتجلّى في صور وسلوكات متنوعة، تختلف في شدّتها ودلالاتها النفسية والاجتماعية. وقد صنّفها الباحثون إلى أشكال جسدية، ونفسية، ورمزية، وغير مباشرة، كما يلي:

1.2. إيذاء الذات الجسدي (Direct Physical Self-harm):

هو أكثر الأشكال وضوحًا، ويتمثل في إلحاق الضرر المباشر بالجسد، دون نية انتحارية، مثل:

- جرح أو قطع الجلد باستخدام أدوات حادة.
- حرق أجزاء من الجسم عمدًا.
- ضرب الذات أو إيذاءها عن طريق الخدش أو العض.

ويُفسَّر هذا النوع غالبًا كوسيلة لتفريغ التوتر أو لاستعادة الإحساس بالتحكم في الذات. (Nock, 2010, p. 343).

2.2. إيذاء الذات النفسي (Psychological Self-harm):

ويتجلى في السلوكيات أو الأفكار التي تُضعف احترام الذات أو تُعمّق الإحساس بالذنب، مثل:

- تكرار جلد الذات ولومها المفرط.
- الانعزال الاجتماعي المتعمّد.
- الدخول المتكرر في علاقات مؤذية أو استحضار الذكريات الصادمة.

ويُنظر إلى هذا النوع كآلية دفاعية ضد الشعور بالرفض أو العجز. (Favazza, 1998, p. 262)

3.2. إيذاء الذات الرمزي (Symbolic Self-harm):

هو سلوك غير مباشر يهدف إلى إيذاء الذات معنويًا أو اجتماعيًا، من خلال أفعال تُضعف المكانة أو الهوية الشخصية، مثل:

- تعريض الذات للإهانة أو الإذلال أمام الآخرين.
- نشر محتوى مهين عن الذات عبر الإنترنت (Self-degrading posts) .
- الانخراط في ممارسات تُعبّر عن احتقار الذات أو الرغبة في الاختفاء الاجتماعي.

يُعتبر هذا الشكل تجليًا لما يُعرف ب العنف الرمزي الموجّه نحو الذات.

4.2 إيذاء الذات غير المباشر(Indirect or Passive Self-harm) :

ويتضمن سلوكيات تُعرّض الفرد للخطر أو الأذى دون نية صريحة لذلك، مثل:

مجلة التغير الاجتماعي * ISSN 2507-7473 * المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

- الإدمان على المواد أو السلوكيات الخطرة.
- إهمال الصحة أو رفض العلاج رغم الحاجة إليه.
- الانخراط في نشاطات محفوفة بالمخاطر بشكل متكرر.

يُعدّ إيذاء الذات تعبيرًا عن أزمة في علاقة الفرد بذاته وبالآخرين، حيث يتحوّل العنف الخارجي أو الرمزي الذي يتعرّض له (مثل التنمّر الرقمي) إلى عنف داخلي موجّه ضد الذات، كوسيلة للسيطرة على الألم أو استعادة الإحساس بالوجود.

3. مقاربة السوسيولوجية للعنف الرقمي وإيذاء الذات:

1.3. نظرية العنف الرمزي (بيير بورديو):

يرى بورديو (Bourdieu, 1991) أن العنف الرمزي هو أكثر أشكال الهيمنة خفاءً، لأنه يُمارَس عبر اللغة والصورة والاعتراف الاجتماعي. في التنمر الإلكتروني، يتجلى هذا العنف في:

- نشر صور مهينة أو تعليقات ساخرة،
- خلق وصم اجتماعي داخل الفضاء المدرسي الرقمي،
- وإعادة إنتاج علاقات الهيمنة بين التلاميذ.

العنف هنا لا يُمارَس جسديًا بل رمزيًا، لكنه يؤدي إلى نفس الأثر النفسي المدمّر. ومع غياب رأس المال الاجتماعي (الدعم الأسري والمدرسي)، يشعر الضحية بالعزلة والانهيار المعنوي، فيتحول العنف الرمزي إلى عنف ذاتي عبر إيذاء النفس.

فإيذاء الذات، في هذا المنظور، هو استبطان للعنف الاجتماعي الذي مورس على التلميذ في الفضاء الرقمي.

وقد أكدت دراسات جزائرية أن المتنمرين عبر الإنترنت غالبًا ما يستهدفون ضحايا يعانون هشاشة اجتماعية أو ضعف المكانة الرمزية. (الحمادي، 2020، صفحة 57)

2.3. نظرية رأس المال الاجتماعي (كولمان وبورديو):

تُبرز هذه المقاربة أن العلاقات الاجتماعية وشبكات الدعم (الأسرة، الأقران، المعلمون) تمثل «رأس مال اجتماعي» يحمي الفرد من السقوط النفسي. لكن في غياب هذا الدعم، يصبح المراهق أكثر عرضة لتأثيرات التنمر الإلكتروني.

فالتلميذ الذي لا يجد سندًا أسريًا أو مدرسيًا يعجز عن مقاومة التنمر الرقمي، فيستسلم للعزلة وينكفئ على ذاته، مما يرفع احتمالية إيذاء الذات كآلية تعويضية عن فقدان الاعتراف. (حميدة، 2021، صفحة 106)

إذًا، من منظور رأس المال الاجتماعي، العلاقة بين التنمر وإيذاء الذات تتوسطها بنية العلاقات الاجتماعية؛ فكلما ضعفت الروابط، اشتد تأثير التنمر.

3.3. التفاعلية الرمزية (جورج ميد وتشارلز كولي):

تفترض هذه النظرية أن الذات تتكوّن من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين، وخاصة نظرتهم إليه ("الذات المرآتية" عند كولي (1902). في البيئة الرقمية، تتحول هذه «المرآة الاجتماعية» إلى مرآة مضخِّمة بفعل الصور والتعليقات العامة. عندما يتعرض التلميذ للإهانة أو السخرية عبر الإنترنت، فإن صورته عن نفسه تتشوه تبعًا لنظرة الآخرين إليه.

وهنا يتحول التنمر الإلكتروني إلى أداة لتفكيك الهوية الاجتماعية، مما يؤدي إلى صراع داخلي بين "الذات الواقعية" و"الذات الرقمية"، وينتهي بإيذاء الذات كطريقة لاستعادة السيطرة على الجسد بعد فقدان السيطرة على الصورة.

ثالثا: العلاقة بين التنمر الالكتروني وإيذاء الذات:

يمكننا استنتاج العلاقة بين التنمر الالكتروني وإيذاء الذات حسب ما جاء من أفكار في المقاربات السابقة، ولتفسير العلاقة تفسيرًا متكاملًا، يمكن النظر إلى العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية بوصفها آليات تشغيل للمقاربات النظرية، لا مجرد أسباب مستقلة وذلك من خلال الجدول الموضح:

مجلة التغير الاجتماعي * ISSN 2507-7473 * المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

الجدول (01): يوضح العلاقة بين التنمر الالكتروني وإيذاء الذات

المقاربة النظرية	العامل المفسّر	آلية العلاقة بالتنمر وإيذاء الذات
العنف الرمزي (بيار بورديو)	الثقافة الرقمية القائمة على السخرية والإقصاء	تُحوّل اللغة والصورة إلى أدوات إذلال؛ الضحية تستبطن العنف وتمارسه على نفسها
رأس المال الاجتماعي (كولمان)	ضعف الدعم الأسري والمدرسي	غياب شبكات الدعم يزيد هشاشة التلميذ، فيصبح التنمر مؤلمًا بلا وسادة حماية
التفاعلية الرمزية (كولي)	تدني احترام الذات والشعور بالوصم	التنمر يشوه "الذات المرآتية" فينعكس العنف الخارجي إلى الداخل
هيمنة الثقافية (غرامشي)	التطبيع مع العنف الرقمي في الإعلام والمجتمع	يُعاد إنتاج التنمر كأمر مألوف، مما يقلل من حساسية الضمير الجمعي تجاهه
الاختلال البنيوي المدرسي (دوركايم)	التهميش، غياب الحوار، وضعف الإرشاد	المدرسة تفشل في احتواء الصراعات، فينتقل العنف من الخارج إلى الجسد

المصدر: من إعداد الباحثتين.

1. آثار التنمر الالكتروني على الفرد:

شملت آثار التنمر الإلكتروني وفقا للدراسات السابقة التفكير الانتحاري ومحاولات الانتحار، وعددا من المشاكل النفسية بما في ذلك الاكتئاب والقلق، وتعاطي المخدرات، والسلوكيات العدوانية، والإحباط. وقد تباينت هذه الأعراض بين المتنمرين والضحايا تبعا لمتغيرات الجنس والعمر. ولقد ذكرت بعض الدراسات الاكتئاب والانتحار بين المراهقين كأهم آثار التنمر الإلكتروني، ففي دراسة مسحية تناولت تحليل مخاطر هذا السلوك لدى الشباب، طبق على عينة مكونة من 15425 من طلبة المدارس الثانوية. كشفت النتائج أن 15% من أولئك الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني قاموا بمحاولة الانتحار.

مجلة التغير الاجتماعي *ISSN 2507-7473* المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

وبينت نتائج دراسة أخرى تعرض ضحايا التنمر الإلكتروني لخطر إيذاء النفس والسلوكيات الانتحارية أكثر من غيرهم كذلك الحال بالنسبة للمتنمرين السيبرانيين، فقد ظهر لديهم التفكير والسلوك الانتحاري بشكل أكبر من المتنمرين غير السيبرانيين، هذا وقد ربطت دراسة إكستريميرا، وكوينتانا أورتيز، وميريدا لوبيز، وري بين التفكير الانتحاري والذكاء العاطفي من خلال عينة مكونة من 1660 من المراهقين الإسبان ممن تعرضوا للتنمر الإلكتروني، وقد بينت النتائج أن المراهقين الذين لديهم درجات عالية من الذكاء العاطفي كان لديهم حالات أقل من التفكير الانتحاري، واحترام أكبر للذات من ذوي الدرجات المنخفضة في الذكاء العاطفي، في دراسة أخرى حللت محتوى 184 مقالة في الصحف الأمريكية حول حالات الانتحار المرتبطة بالتنمر الإلكتروني، وجدت الدراسة أن معظم المقالات لم تلتزم بالمبادئ التوجيهية بشأن الحماية من عدوى السلوك الانتحاريكما لوحظت بعض الأعراض النفسية لدى طلبة المدارس الثانوية كآثار ناتجة من التنمر الإلكتروني، فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت على 1276 طالبا تركيا، ارتفاع مستويات الاكتئاب، والقلق والألم الجسدية، والسلوك العدائي، وانخفاض درجات احترام الذات ارتبطت بحالات التنمر الإلكتروني، وبالنسبة لضحايا التنمر الإلكتروني كانت احتمالات الإصابة بالرهاب الإلكتروني والقلق الاجتماعي والاكتئاب من المراهقين غير المشاركين. وفي دراسة حللت حوارات المراهقين في 36 من وسائل التواصل الاجتماعي، وجدت أن معدل انتشار التنمر الإلكتروني يصل إلى 23%.

كما ارتبط التنمر الإلكتروني بشكل كبير بالاكتئاب، وقد أبلغ الطلبة أنه ليس لديهم أي ثقة في إمكانية القيام بأي شيء لحل مشكلة التنمر الإلكتروني طبقت هذه الدراسة على عينة من 28104 طالبا وطالبة يدرسون في 58 مدرسة ثانوية. وقد أفاد 5% بأنهم تعرضوا للتنمر الإلكتروني وأن 50% من هؤلاء الضحايا يعانون من مشكلات خارجية ومشكلات داخلية، وبالمثل بينت نتائج دراسة مرقة (2013) وجود عالقة سالبة ودالة إحصائيا بين التنمر المدرسي بأبعاده المختلفة (الجسدي، اللفظي، النفسي)، وبين واقع المناخ الاجتماعي بأبعاده المختلفة: العالقة بين الطلبة، والعالقة بين الطلبة والمعلمين، والعالقة بين الطلبة والإدارة كما تباينت آثار التنمر الإلكتروني بين المتنمرين والضحايا. فعلى سبيل المثال، أبلغ المراهقون الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني من تأثيرات الاكتئاب، والقلق والأعراض الجسدية والسلوك الانتحاري في حين ظهر لدى المتنمرين سلوك العدوان، والسلوكيات الجانحين وتعاطي المخدرات.

كذلك تختلف آثار التنمر الإلكتروني وفقا للجنس، ففي دراسة أجريت على عينة مكونة من 31148 طالبا في الصفوف 12-6 أشارت النتائج إلى التنمر الإلكتروني باعتباره مؤشرا هاما على المشاكل العاطفية للإناث والمشاكل السلوكية للذكور، وهذه الرابطة ليست مستغربة حيث ارتبط التنمر الإلكتروني بشكل متكرر بمشاكل سلوكية مثل العدوان والسلوك المنحرف.

كما تم الإبلاغ عن ضعف الصحة العقلية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني في العديد من الدراسات. ففي عينة أسترالية مكونة من 2338 من المراهقين، كان الضحايا يعانون من ضعف الرفاهية والصحة العقلية، وتراوحت مشاكل الصحة العقلية لدى ضحايا التنمر الإلكتروني من طلبة المدارس المتوسطة والثانوية الكندية كالآتي: 5.02 %لديهم خلل الصحة العقلية، 5.91% يعانون من الضيق نفسي و6.17% لديهم التفكير الانتحاري. (البراشدية، 2020، الصفحات 5-6)

كما يؤثر التنمر السيبراني بشكل كبير على حياة الفرد خاصة الأطفال والمراهقين والبالغين لأنه يمكن أن يحدث في كل مكان وفي كل وقت ومن آثاره:

- الشعور بالوحدة وعزل الضحية نفسه عن المجتمع.
- قضاء الضحية أوقات فراغه بمفرده.
- الشعور بالإرهاق والقلق الدائم والضيق.
- شعور الضحية بالحرج.
- عدم القدرة على الوثوق بالآخرين.
- قد يؤدي التنمر السيبراني بالضحية إلى الانتحار وإيذاء النفس.
- شعور الضحية بالنقص وانعدام القيمة والأهمية.
- إصابة الضحية بالاكتئاب الحاد والبكاء.
- التأخر في الدراسة أو فقدان العمل.
- الشعور بالخوف الدائم وعدم الأمان. (بومعراف، 2022، صفحة 111)

2. دور المدرسة والأسرة في الوقاية والتدخل المبكر لمواجهة الظاهرة

تُعدّ **المدرسة والأسرة** من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تضطلع بدور محوري في الوقاية والتدخل المبكر للحد من ظاهرة التنمر الإلكتروني وما يرتبط بها من مظاهر إيذاء الذات لدى

المراهقين. فالأسرة تمثل الحاضنة الأولى لتكوين شخصية الفرد، إذ تساهم في بناء ثقته بنفسه وتزويده بمهارات التواصل وضبط الانفعالات، كما أن وجود علاقة إيجابية وداعمة بين الوالدين والأبناء يحدّ من احتمالية لجوء المراهق إلى سلوكيات مؤذية للذات أو إلى ممارسة أو التعرض للتنمر عبر الفضاء الرقمي. وتبرز أهمية التربية الرقمية داخل الأسرة من خلال توعية الأبناء بمخاطر الاستخدام غير الآمن للتكنولوجيا، ومتابعة نشاطهم عبر الإنترنت بطريقة تربوية تراعي الخصوصية والثقة المتبادلة.

أما المدرسة، فهي تشكّل الفضاء الاجتماعي الثاني الذي يمكن من خلاله رصد مؤشرات التنمر الإلكتروني في وقت مبكر. إذ يقع على عاتقها إعداد برامج تربوية وتوعوية تُنمّي لدى التلاميذ ثقافة الاحترام المتبادل، والتسامح، والاستخدام المسؤول للتكنولوجيا. كما ينبغي أن تعتمد المدرسة على المقاربة الوقائية متعددة التخصصات، من خلال إشراك المرشد النفسي والاجتماعي، والمعلمين، وأولياء الأمور في عمليات الكشف المبكر، وتقديم الدعم النفسي للضحايا والمعتدين على حد سواء.

إنّ التكامل بين أدوار الأسرة والمدرسة يشكّل ركيزة أساسية في بناء منظومة حماية رقمية متكاملة، تُعنى برصد مؤشرات الخطر النفسي والاجتماعي، وتعمل على ترسيخ قيم المواطنة الرقمية والوعي السيبراني. فكلما كانت قنوات التواصل بين الطرفين أكثر انفتاحاً وتفاعلاً، كلما زادت فرص التدخل المبكر والحد من تفاقم الظاهرة قبل أن تتحول إلى أزمة سلوكية أو نفسية تؤدي إلى إيذاء الذات أو الانعزال الاجتماعي.

مجلة التغير الاجتماعي * ISSN 2507-7473 * المجلد 11 العدد 01 (2026) * ص51-64

■ الخاتمة:

إنّ العلاقة بين التنمر الإلكتروني وإيذاء الذات هي علاقة تفاعلية معقدة تعكس هشاشة التوازن النفسي والاجتماعي في زمن الرقمنة. فالتكنولوجيا التي جاءت لربط الأفراد، تحولت أحيانًا إلى أداة للعزلة والأذى، لذلك، يبقى الرهان السوسيولوجي والنفسي هو بناء ثقافة رقمية قائمة على الاحترام، الحماية، والوعي الذاتي.

التوصيات:

* تعزيز التربية الرقمية في المؤسسات التعليمية لتوعية المراهقين بمخاطر التنمر الإلكتروني.
* تكوين مختصين نفسيين في مجال المواكبة الرقمية لمرافقة الضحايا عبر الفضاءات الافتراضية.
* إشراك الأسرة والمدرسة والمجتمع المدني في الكشف المبكر عن علامات العنف السيبراني.
* تطوير سياسات قانونية واضحة لمحاسبة المتنمرين إلكترونيًا وتوفير حماية رقمية للمستخدمين.
* تشجيع الدراسات الميدانية في الجزائر والعالم العربي لتقدير حجم الظاهرة بدقة.

■ قائمة المراجع:

- أ.م الحمادي(2020)، التنمر الإلكتروني وأثره على الصحة النفسية للمراهقين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 13(2).
- س.ع الغامدي(2019)، ظاهرة التنمر الإلكتروني في الوسط المدرسي: دراسة ميدانية على عينة من المراهقين، مجلة البحوث الاجتماعية، 10(1).
- ل.خ حميدة(2021)، إيذاء الذات بين العوامل النفسية والاجتماعية: مقاربة سوسيوسيكولوجية، مجلة علم النفس والتربية، 17(3).
- ن.م السرحاني(2018)، إيذاء الذات عند المراهقين: دراسة نفسية اجتماعية، (دار الفكر العربي، القاهرة.
- J.W Patchin et all(2015), Cyberbullying among adolescents: Implications for empirical research, Journal of Adolescent Health, 57(1)
- K Smith et all(2008), Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(4).