

## الآثار النفسية للتنمر واستراتيجيات الأخصائي النفسي في مواجهتها

### Psychological Effects of Bullying and the Psychologist's Strategies in Addressing Them

ط.د. السعيد ساكر<sup>1\*</sup>، أ.د. خرموش منى<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر الدراسات والبحوث في التنمية الريفية، جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعرييج، said.saker@univ-bba.dz

<sup>2</sup> جامعة محمد لمين دباغين، سطيف، الجزائر، مخبر علم النفس المرضي وعلم النفس العصبي، m.kharmouche@univ-setif2.dz

تاريخ النشر: 2025/12/31

تاريخ القبول: 2025/12/27

تاريخ الاستلام: 2025/10/20

#### ملخص:

يُعتبر التنمر من الظواهر السلوكية الشائعة التي تؤثر على الأطفال والمراهقين داخل المدارس وفي المجتمع. ويتخذ التنمر أشكالاً متنوعة، منها الجسدي، اللفظي، والإلكتروني، مما يترك آثاراً سلبية واضحة على الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، والأداء الدراسي. تركز هذه الدراسة على استكشاف التأثيرات النفسية الناجمة عن التنمر، مع تحليل دور الأخصائي النفسي في التخفيف من تبعاته من خلال تقديم الإرشاد الفردي، تنظيم التدخلات الجماعية، دعم الأقران، تعزيز دور الأسرة، وتنفيذ برامج التوعية. كذلك، تسعى الدراسة إلى تسليط الضوء على الاستراتيجيات التي يمكن تطبيقها للوقاية من التنمر وبناء بيئة مدرسية آمنة ومحفزة. وتبرز النتائج أهمية التدخل النفسي المبكر والموجه في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ، تعزيز تكيفهم الاجتماعي، والارتقاء بمستوى تحصيلهم الأكاديمي.

**الكلمات المفتاحية:** التنمر، الآثار النفسية، الأخصائي النفسي، استراتيجيات التدخل.

**ترميز JEL :**

#### Abstract:

Bullying is a prevalent behavioral phenomenon affecting children and adolescents in schools and society. It manifests in various forms, including physical, verbal, and cyberbullying, and has significant negative impacts on psychological well-being, social relationships, and academic performance. This study aims to examine the psychological effects of bullying and analyze the role of psychologists in mitigating these impacts through individual counseling, group interventions, peer support, family involvement, and awareness programs. The study also highlights effective strategies for preventing bullying and promoting a safe and supportive environment for students. The findings indicate that early and targeted psychological interventions significantly improve victims' mental health, social adaptation, and academic achievement.

**Keywords:** Bullying, Psychological Effects, Psychologist, Intervention Strategies.

**JEL Classification Codes :**

## 1. الجانب النظري:

### 1.1. مقدمة

يُعتبر التنمر من الظواهر السلوكية البارزة التي تؤثر على الأطفال والمراهقين ضمن البيئة المدرسية والمجتمع بشكل عام. يُعرّف التنمر كسلوك عدواني متكرر يهدف إلى الإضرار بالآخرين جسدياً أو نفسياً، سواء من خلال الألفاظ، الأفعال الجسدية، أو الوسائل الإلكترونية (Olweus, 1993), (Smith, 2000). وتؤكد الدراسات أن آثاره لا تقتصر على الأمد القصير، بل تمتد لتشمل اضطرابات في الصحة النفسية والاجتماعية، تراجع التحصيل الدراسي، وقد تساهم في ظهور مشكلات سلوكية دائمة، مثل الاكتئاب والقلق (Craig, (Rigby, 2003) (2007).

في الجزائر، أوضحت التقارير الوطنية أن نسبة كبيرة من التلاميذ في المدارس المتوسطة والثانوية يتعرضون لشتى أنواع التنمر. هذا الواقع يستوجب تدخلاً فاعلاً من قبل الأخصائيين النفسيين لعلاج هذه الحالات (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2022). يهدف هذا البحث إلى استكشاف الآثار النفسية للتنمر، وتقييم فعالية التدخل النفسي عبر دراسات حالة محلية، وتحليل الأساليب العلاجية وتأثيرها على صحة التلاميذ النفسية والاجتماعية وتحقيقهم الأكاديمي.

### 1.1.1. إشكالية البحث

تُعد مرحلة الطفولة والمراهقة فترة حرجية من حيث بناء الشخصية والنمو النفسي والاجتماعي للتلاميذ. و يُعتبر التنمر، بمختلف أشكاله الجسدية، اللفظية، أو الإلكترونية، من أبرز التحديات التي تواجه هذه الفئة. حيث تشير الدراسات الحديثة إلى تصاعد مشكلة التنمر الإلكتروني بشكل خاص بين المراهقين، إذ يُخلف آثاراً نفسية عميقة تشمل القلق والاكتئاب وتدني تقدير الذات والعزلة الاجتماعية (Kowalski, 2019). كما تؤكد الأدلة أن للتنمر تأثيراً مباشراً على الأداء الدراسي؛ إذ غالباً ما يعاني ضحاياه من انحدار في مستوياتهم التعليمي في المواد الرئيسية، مع ازدياد احتمالات التغيب والانسحاب المدرسي (Juvonen, 2014). محلياً، توضح التقارير الجزائرية الأخيرة ارتفاع معدل حالات التنمر في المدارس الإعدادية والثانوية. سواء كان شكله جسدياً أو لفظياً أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فإنعكاساته السلبية تزيد الحاجة الملحة لتدخل الأخصائي النفسي الذي يلعب دوراً هاماً في تخفيف آثار الظاهرة ومعالجة تبعاتها (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2022).

في ضوء هذا المشهد العام، تنصب إشكالية البحث حول فهم تأثير التنمر على الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للتلاميذ، واستكشاف دور الأخصائي النفسي وفعالية استراتيجياته العلاجية في تحسين حالة المتضررين من هذه الظاهرة.

- كيف يؤثر التنمر على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي للتلاميذ، وما مدى فعالية تدخل الأخصائي النفسي واستراتيجياته في معالجة هذه المشكلة؟

### 2.1.1. أسئلة البحث

- ما هي الآثار النفسية والسلوكية للتنمر على التلاميذ؟

- كيف يؤثر التمر على التحصيل الدراسي للتلاميذ؟
- ما دور الأخصائي النفسي في علاج ضحايا التمر؟
- ما الاستراتيجيات العلاجية الفعالة للتخفيف من آثار التمر؟

#### 3.1.1. الفرضيات

- التمر يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية للتلاميذ.
- التدخل النفسي المبكر من قبل الأخصائي النفسي يحسن الحالة النفسية ويقلل آثار التمر.
- استخدام استراتيجيات علاجية متعددة (فردية، جماعية، دعم الأسرة والأقران) يزيد من فعالية التدخل.

#### 4.1.1. أهمية البحث

تتمثل أهمية هذا البحث في توفير فهم متكامل حول تأثير التمر على الصحة النفسية ومستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ، مع التركيز على إبراز دور الأخصائي النفسي في تطوير استراتيجيات علاجية فعالة. كما يساهم هذا البحث أيضًا في تصميم برامج وقائية وعلاجية تُطبق داخل المدارس، بهدف الحد من انتشار هذه الظاهرة وتعزيز جودة بيئة التعلم.

#### 5.1.1. أهداف البحث

- دراسة الآثار النفسية والسلوكية للتمر.
- تقييم تأثير التمر على التحصيل الدراسي.
- تحليل دور الأخصائي النفسي واستراتيجيات التدخل المختلفة.
- تقديم توصيات عملية للحد من التمر وتحسين حالة التلاميذ المتأثرين.

#### 2.1. الدراسات السابقة:

##### - دراسة موسى أميطوش " (2021):

تناولت الدراسة التي أعدها الباحث تحت عنوان "مستوى التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة" موضوع التمر في المدارس، وهدفت إلى التعرف على مدى انتشار هذه الظاهرة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة، مع تحديد الأشكال الأكثر شيوعًا لها، بالإضافة إلى البحث في الفروق المرتبطة بمستوى التمر بناءً على الجنس والعمر. جرت الدراسة على عينة مكونة من 167 تلميذًا وتلميذة تم اختيارهم عشوائيًا من عدة مدارس متوسطة في ولاية تيزي وزو.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي واستخدم مقياس التمر المُعدّ من قبل الصبحين والقضاة (2013). وبينت النتائج أن مستوى التمر لدى تلاميذ التعليم المتوسط يُعتبر متوسطًا، وتصدر التمر اللفظي قائمة الأشكال الأكثر شيوعًا، يليه التمر الاجتماعي ثم الاعتداء على الممتلكات وأخيرًا التمر الجنسي. كما شددت الدراسة على أهمية تعزيز التعاون بين المدرسة والأسرة من خلال إنشاء جمعيات أولياء التلاميذ للمساهمة في الحد من ظاهرة التمر المدرسي.

- دراسة "يعيش" و "سايل (2021):

تناولت هذه الدراسة موضوع سلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهدفت إلى استكشاف هذا السلوك بين المراهقين. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث تم تطبيقها على عينة مكونة من 474 مراهقاً متمدرساً في هذه المرحلة، تم اختيارهم باستخدام الطريقة الاحتمالية. استخدمت الباحثة مقياس التنمر لـ "الصباحين والقضاة" (2013) كأداة للدراسة.

وأظهرت النتائج أن انتشار التنمر بين التلاميذ جاء بمستوى أقل من المتوسط، حيث تصدر التنمر الاجتماعي قائمة الأنواع الأكثر شيوعاً، يليه التنمر الجسدي. كما أشارت النتائج إلى أن الذكور كانوا أكثر انخراطاً في ممارسة التنمر مقارنة بالإناث.

3.1. الإطار المفاهيمي للتنمر المدرسي:

1.3.1. تعريف التنمر:

- **التنمر لغة:** لقد تعددت التعاريف اللغوية لمصطلح التنمر في المعاجم ومن بين هذه التعاريف نجد:
- **التنمر:** غضب وساء خلقه " التنمر اللئيم " تشبه بالنمر في لونه، " تنمر له ".
- **المتنمر:** من يشتهه بالنمر في طبعه من يتظاهر بالجرأة كأنه نمر (الرجل بكل معنى الكلمة لا يكون متنمراً) (المنجد في اللغة العربية المعاصرة، 2008، صفحة 159).
- **التنمر إصطلاحاً:** يعد " اولويس " من أوائل من أوصلوا لنا مفهوم التنمر، وكان تعريفه علمياً مبنيًا على تجارب بحثية، وعرفه بأنه شكل من أشكال العنف الشائعة جدا بين الأطفال والمراهقين (منيف، 2020، صفحة 286).
- 2.3.1. أشكال (أنواع) التنمر:

يحدث التنمر في أماكن متعددة، حيث لا يقتصر على مكان معين، بل ينتشر بشكل يفوق ما قد يتبادر إلى الذهن عند أول وهلة. ويأخذ التنمر أشكالاً متنوعة وفقاً لنوع الفعل المرتكب أو الأذى الناتج عنه. كما تختلف مظاهره بين الذكور والإناث. فعادةً ما يعتمد الذكور على التنمر الجسدي مثل الدفع، السحب، الإيقاع أرضاً، الشجار، والعض، بالإضافة إلى التنمر اللفظي كالشتائم والتنازب بالألقاب. من ناحية أخرى، تلجأ الإناث غالباً إلى التنمر الاجتماعي الذي يشمل تخريب العلاقات الاجتماعية، تشويه السمعة، نشر الشائعات، تجاهل الضحية ونبذها داخل المجموعات. بناءً على ذلك، يمكن تصنيف أنواع التنمر كالتالي:

أ- **التنمر اللفظي Verbal bullying :** يُعد هذا النوع من التنمر الأكثر شيوعاً بين التلاميذ، ويشمل السخرية والاستهزاء بالآخرين عبر النقد القاسي، التشهير، الابتزاز، المكالمات الهاتفية المسيئة، الاتهامات الكاذبة، واستخدام ألقاب مسيئة مبنية على الجنس أو العرق أو الدين أو الحالة الاجتماعية أو الإعاقة. وينطوي الهدف من التنمر اللفظي على التأثير على مفهوم الذات وتقدير الذات لدى الضحية، وغالباً ما يُمارَس أمام مجموعة من الزملاء، كما قد يشمل الهجوم اللفظي عبر مكالمات مهينة، نشر إشاعات مضللة أو خبيثة، استخدام لغة مهينة وأوصاف مذلة، التعليقات العنصرية القاسية، والتخويف العام (خالد، 2012، صفحة 26).

ب- **التنمر الجسدي Physical bullying :** يشمل أي تصرف يلحق الأذى بالجسد أو الممتلكات الشخصية للضحية. من أمثلته السرقة، الدفع، الضرب، الشجار، والتدمير المتعمد للممتلكات. عادةً ما لا يبدأ التنمر الجسدي

مباشرة وإنما يتطور لاحقاً بعد مراحل أخرى من التنمر، وقد يتحول إلى العنف البدني الواضح. يعتمد المتنمر في هذا النوع بشكل أساسي على القوة الجسدية لمهاجمة الضحية. كما قد تتعرض بعض الفئات إلى الاستبعاد والسخرية بسبب انتماءاتها أو اختلافاتها. مع الوقت، يمكن أن يتصاعد التنمر الجسدي إلى مراحل أكثر خطورة وقد يؤدي إلى نتائج نفسية وجسدية ضارة (بلوم، 2021، صفحة 23).

تشمل الأمثلة للمس العدائي مثل الدفع والصفع والركل والبصق، بالإضافة إلى الاعتداء المباشر على الضحية أو ممتلكاته الخاصة.

**ج- التنمر الاجتماعي "social bullying":** يُستخدم هذا النوع لاستبعاد الضحية اجتماعياً وعزلها عن محيطها. بحيث يتم استغلال الغمز والتلميح بهدف حرمان الشخص من الانتماء لأي مجموعة (يسرا، 2019، صفحة 134). يُعتبر هذا النمط شائعاً بشكل خاص بين الإناث ويزداد انتشاره في المرحلة الثانوية. يهدف المتنمر هنا إلى تدمير العلاقات الاجتماعية للضحية وإبعادها عن بيئتها المعتادة مثل مجموعة الزملاء أو الأقران في المدرسة (سايجي، 2022، صفحة 563).

**د- التنمر النفسي Emotional bullying:** يُعرف أيضاً بالتنمر الانفعالي، حيث يهدف المتنمر إلى الحط من قيمة الضحية عبر استخدام أساليب نفسية مثل التجاهل المتعمد، العزلة الاجتماعية، وإظهار السخرية بصمت أو عبر ضحكات خافتة في حضور الضحية. كما يُستخدم هذا النمط للإيذاء بحركات عدوانية تؤثر نفسياً على الضحية. ويعد هذا النوع من التنمر الأكثر تأثيراً على الصحة النفسية ويؤدي في كثير من الأحيان إلى آثار طويلة الأمد على الضحية (الدسوقي، 2016، صفحة 20).

**هـ- التنمر الجنسي "Sexual bullying":** استخدام أسماء جنسية، و ينادى بها أو كلمات قذرة أو لمس أو التهديد بالممارسة (حليط، 2023، صفحة 117).

**و- التنمر على الممتلكات property bullying:** يشير هذا النوع من التنمر إلى استيلاء الآخرين على ممتلكات شخص ما أو التصرف بها نيابة عنه دون إذنه، أو الامتناع عن إعادتها أو التسبب في إتلافها. من الضروري ملاحظة أن أشكال التنمر المختلفة قد تكون مترابطة، فقد يدمج التنمر اللفظي مع الجسدي أو الاجتماعي مع الجسدي وهكذا (القضاة، 2013، صفحة 11).

**ز- التنمر الإلكتروني "Electronic bullying":** يعد التنمر الإلكتروني أحد أشكال العدوان المستخدمة بشكل متكرر عبر وسائل التواصل الاجتماعي بهدف إلحاق الأذى بشخص آخر من خلال ممارسات عدائية متكررة. ورغم أن التنمر بحد ذاته ليس ظاهرة جديدة، إلا أن التنمر الإلكتروني يمثل الصيغة الأحدث لهذا السلوك المؤذي (الرقاص، 2021، صفحة 450).

### 3.3.1. الأسباب العوامل المؤدية للتنمر :

وفقاً لمبدأ الحتمية العلمية الذي يؤكد أن لكل ظاهرة أسباباً تؤدي إلى حدوثها، فإن التنمر لا يظهر فجأة أو بدون مقدمات، بل يقف وراءه مجموعة من العوامل التي تؤثر على الفرد وتؤدي إلى ظهور وانتشار هذا السلوك بشكل متكرر. وتتمثل أبرز هذه العوامل فيما يلي:

أ- **الأسباب (العوامل) الشخصية** توجد دوافع متنوعة تقود الأفراد إلى ممارسة سلوك التنمر، فقد يكون ذلك نتيجة تصرف طائش أو وسيلة يلجأ إليها الشخص عند شعوره بالملل. كما قد يكون السبب هو عدم إدراك مرتكبي التنمر مدى الخطأ الذي ينطوي عليه سلوكهم تجاه الآخرين، أو اعتقادهم بأن الضحية تستحق هذا السلوك. إضافةً إلى ذلك، قد يكون التنمر لدى بعض الأطفال مؤشراً على القلق أو التعاسة في المنزل أو تعبيراً عن تجاربهم كضحايا لتنمر سابق. ومن جهة أخرى، يمكن أن تسهم الخصائص الانفعالية للضحية مثل الخجل أو قلة المهارات الاجتماعية وندرة الأصدقاء في جعلها هدفاً سهلاً للتنمر (Mary Atkinson, 2002, p. 191).

#### ب- **الأسباب (العوامل) العضوية**

- **تفريغ الطاقة:** يسعى الأطفال إلى تفريغ طاقاتهم عبر اللعب أو التعدي على الممتلكات.

- **الإصابة بالأمراض:** الأفراد الذين يعانون من أمراض غامضة أو نفسية قد يجدون صعوبة في تحقيق الاستقرار والهدوء، مما يدفعهم إلى التعدي على الممتلكات.

- **النقص العضوي:** يواجه هؤلاء الأطفال مواقف سلبية من المحيطين بهم تجعلهم يشعرون بالاستكثار أو السخرية من نقصهم، الأمر الذي قد يدفعهم للتعدي على الممتلكات.

- **اضطراب إفرازات الغدتين الدرقية والنخامية:** يؤدي هذا الاضطراب إلى خلل في النشاطين الجسدي والعقلي للطفل، مما يجعله مندفعاً نحو التعدي على الممتلكات (المساعد، 2017، صفحة 12).

ج- **الأسباب (العوامل) النفسية:** يشير الشهري (2003) إلى أن العوامل النفسية تقوم في أساسها على الغرائز، العواطف، العقد النفسية، الإحباط، والقلق. فالغرائز هي استعدادات فطرية نفسية وجسمية تدفع الفرد إلى إدراك أشياء معينة والشعور بانفعال خاص تجاهها، مما يؤثر على سلوكه نحوها. على سبيل المثال، عندما يتعرض الطفل أو المراهق للإحباط في المدرسة بسبب الإهمال الذي يطل شخصيته أو عدم تقدير قدراته وميوله، فقد تتولد لديه مشاعر الغضب والتوتر والانفعال نتيجة العوائق التي تمنعه من تحقيق أهدافه. هذا الأمر قد يدفعه إلى تفريغ هذه المشاعر من خلال ممارسة سلوك التنمر (عيب، 2022، صفحة 631).

هـ- **الأسباب (العوامل) الاجتماعية:** تشمل هذه العوامل الظروف المحيطة بالفرد مثل الأسرة، بيئته السكنية، المجتمع المحلي، جماعة الأقران، وسائل الإعلام، وبيئة المدرسة. في نطاق الأسرة تحديداً، تتفاوت معاملة الآباء للأبناء بين العنف الذي يصل إلى حد التهريب والتسيب الذي قد ينجم عن الإهمال. فالعنف يولد العنف، كما أن غياب الأب عن الأسرة أو وجود أم مكنتة أو حالات الطلاق قد تخلق بيئة خصبة للعنف والتنمر لدى الأطفال. كما يؤثر عنف المجتمع الخارجي على المدرسة أيضاً؛ فالطالب يحمل معه ما يتأثر به خارج المدرسة من الأسرة والإعلام والمحيط الاجتماعي، مما يزيد من احتمالية انتشار هذا السلوك داخل المدرسة.

و- **الأسباب (العوامل) الاقتصادية:** من بين الأسباب الرئيسية الأخرى، الفقر الذي يُعد ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد اقتصادية، سياسية، نفسية وإنسانية. إذ ينمو في سياقات مجتمعية وجغرافية معينة عبر الزمن. تؤدي الظروف الاقتصادية المتردية إلى انحرافات سلوكية وأخلاقية كبيرة لدى الأفراد، ما يهدد استقرار الأسرة ويزرع بذور الكراهية والرغبة في الانتقام لدى أناس يشعرون بأن المجتمع هو السبب وراء أزماتهم الاقتصادية والاجتماعية.

ز- **الأسباب (العوامل) المدرسية:** تلعب ضعف المؤسسات التعليمية دورًا كبيرًا في غياب التربية النفسية وتطوير مهارات الكفاءة الاجتماعية والأخلاقية لدى التلاميذ، مما يجعلهم أقل قدرة على التصرف بشكل اجتماعيًا لائق ومنضبط. يبدأ تكوّن الأنماط السلوكية مبكرًا في الطفولة، لكن افتقار البيئة المدرسية للتأؤم مع الحياة الاجتماعية السليمة يجعلها بيئة خصبة للسلوكيات السلبية كسلوك التتمر. إلى جانب ذلك، الاكتظاظ التلاميذي في المدارس يزيد من مشكلات مثل الضغط النفسي وضياح الحقوق والإرهاق الذهني، مما يعزز السلوكيات السلبية. لذلك يمكن اعتبار المدارس ذات دور وقائي مهم من خلال مساعدتها للتلاميذ على تنمية شخصياتهم وحل مشكلاتهم السلوكية بالتزامن مع مواجهة تأثيرات الجوانب الاجتماعية السلبية القادمة من الأسرة والأصدقاء (المساعد، 2017، صفحة 12).

ح- **الأسباب (العوامل) التكنولوجية:** يعيش عصرنا الحالي تطورات هائلة بفعل الثورة التكنولوجية التي تقدم العديد من المنافع والإيجابيات للمجتمع. ومع ذلك، لا تخلو التكنولوجيا من سلبيات تؤثر سلبًا على الصحة النفسية للأفراد والمراهقين بشكل خاص. يشمل ذلك المضامين التي تشجع على السلوكيات العنيفة والتي تجعل المراهقين أكثر عرضة للتقليد وتنفيذ ما يشاهدونه في الوسائل التكنولوجية. ومن أبرز هذه السلوكيات العدوانية التي تعززها التكنولوجيا: التتمر الذي يظهر في الألعاب الإلكترونية العنيفة والأفلام التي تنتشر مشاهد العنف (الرقاص، 2021، صفحة 452).

#### 4.3.1. الاستراتيجيات العلاجية للأخصائي النفسي في مواجهة التتمر

تشمل مجموعة متنوعة من الأساليب التي تهدف إلى معالجة الآثار السلبية الناتجة عنه. يتم اختيار الإستراتيجية المناسبة بناءً على تقييم الحالة الفردية للطالب، نوع التتمر، وشدة التأثيرات النفسية والاجتماعية. يمكن تصنيف هذه الاستراتيجيات في عدة محاور أساسية:

أ- **الإرشاد الفردي (Individual Counseling):** يركز هذا المحور على تقديم دعم نفسي مباشر للطالب المتعرض للتتمر بهدف تعزيز ثقته بنفسه، تعليمه مهارات مواجهة الضغوط، والحد من القلق والاكتئاب. يستخدم الأخصائي النفسي تقنيات مثل العلاج المعرفي السلوكي لتغيير الأفكار السلبية والسلوكيات غير الصحية (Kowalski، 2019).

ب- **الإرشاد الجماعي (Group Counseling):** يوفر هذا النوع من الإرشاد بيئة تفاعلية تُمكن التلاميذ الذين تعرضوا للتتمر من مشاركة تجاربهم مع طلاب آخرين والتخفيف من شعورهم بالعزلة. كما يعزز الدعم الاجتماعي ويساعد على تطوير مهارات التواصل وحل النزاعات بأساليب آمنة (Juvonen، 2014).

ج- **دعم الأقران (Peer Support Programs):** تسعى هذه البرامج إلى تشجيع التلاميذ على تقديم الدعم لزملائهم الذين تعرضوا للتتمر. يساهم هذا النوع من التفاعل في تقوية الروابط الاجتماعية وتقليل مشاعر الانعزال. ومن بين الأمثلة الفعالة لهذه البرامج نظام الأصدقاء وبرامج الوساطة بين الزملاء (Patchin، 2020).

د- **التدخل المدرسي والأسري: (School and Family Involvement)** يتضمن اتخاذ خطوات موجهة من قبل المدرسة والأسرة لدعم الطالب، مثل متابعة حالته عن قرب وتوفير بيئة مدرسية آمنة مع تفعيل خطط وقائية ضد التنمر. يساهم التعاون بين الأسرة والمدرسة في تحسين استراتيجيات التعامل مع الضغوط وتقليل احتمالية تكرار التعرض للتنمر (Olweus، 1993).

هـ- **التدخل الوقائي والتوعوي: (Preventive and Awareness Programs)** يركز هذا المحور على نشر الوعي بين التلاميذ من خلال ورش عمل وحملات تعليمية تسلط الضوء على قيم التعاطف، التسامح، واحترام الآخرين. إن زيادة مستوى الوعي تُعد خطوة أساسية للحد من انتشار ظاهرة التنمر داخل المجتمع المدرسي (Rigby، 2003). تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الجمع بين هذه الاستراتيجيات المتنوعة يعزز من فعالية العلاج ويحقق نتائج إيجابية واضحة على الصعيد النفسي والاجتماعي والأكاديمي للتلاميذ المتأثرين بالتنمر (Kowalski، 2019) (Patchin، 2020) (Juvonen، 2014).

## 2. الجانب التطبيقي:

### 1.2. منهج الدراسة: المنهج العيادي:

هو موضوع علم النفس الإكلينيكي الذي يذهب إلى أن يتصف بأكبر قدر من الشمولية وأنه يتناول دراسة الفرد بوضعيته ووحدة شاملة لا تقبل التجزئة، فيقول (حسين عبد العزيز) " أن المنهج العيادي يدرس كحالة وحيدة وكلية " (شفيق، 1985، صفحة 165).

### 2.2. الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من الفرضيات المطروحة للدراسة، ولتحقيق الأهداف المذكورة سابقا، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية تتضمن العديد من المقابلات، مع المشرفين التربويين داخلة المتوسطة، ثانيا مع العينات الأولية. فكانت الدراسة في متوسطة قنفود محمد أولاد دراج بالمسيلة.

### 3.2. عينة الدراسة:

**مجتمع البحث:** تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين تعرضوا للتنمر .

**عينة البحث:** تم اختيار الحالات بطريقة قصدية وذلك اعتمادا على خصائص لا تتوفر في غيرها ونظرا لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 4 حالات تعرضوا للتنمر المدرسي بكل أشكاله.

### 4.2. أدوات الدراسة:

- مقياس التنمر المدرسي.

- المقابلة-الملاحظة.

### 5.2. حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تم الدراسة على عينة من التلاميذ الذين تعرضوا للتنمر قدرت ب 4 حالات.

- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة بمتوسطة قنفود محمد أولاد دراج بالمسيلة.

## 6.2. عرض و تحليل نتائج الدراسة:

دراسة الحالة :1 م.ع (13) عامًا :

| الاسم | العمر    | نوع التتمر | الآثار النفسية                        | الآثار الأكاديمية               | تدخل الأخصائي                                                   | نتائج التدخل                                                       |
|-------|----------|------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| م.ع   | 13 عامًا | جسدي ولفظي | قلق، اضطرابات نوم، انخفاض تقدير الذات | تراجع التحصيل الدراسي بنسبة 15% | جلسات إرشاد فردية (CBT)، دعم اجتماعي من الأقران، إشراك المعلمين | تحسن تدريجي في الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية بعد 10 أسابيع |

المصدر: من إعداد الطالب الباحث.

**تحليل دراسة الحالة :** تتناول دراسة الحالة للطالب م.ع أهمية التدخل النفسي المتخصص في معالجة الآثار الناتجة عن التتمر. وتركز الدراسة على تأثير التتمر الجسدي واللفظي الذي أدى إلى مشاكل نفسية مثل القلق، اضطرابات النوم، وانخفاض تقدير الذات، مما انعكس سلباً على الأداء الأكاديمي للتلميذ حيث شهد انخفاضاً بمقدار 15%. قام الأخصائي النفسي باتباع استراتيجيات علاجية متنوعة، شملت جلسات إرشاد فردية باستخدام العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، تعزيز الدعم الاجتماعي من الأقران، وإشراك المعلمين في خطة تحسين الحالة. أثمرت هذه التدخلات عن نتائج إيجابية ملموسة، حيث لوحظ تحسن تدريجي في الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية خلال فترة 10 أسابيع. الإحصائيات بعد التدخل أظهرت تراجعاً ملحوظاً في معدلات القلق من 80% إلى 30%، وفي العزلة الاجتماعية من 70% إلى 25%، بالإضافة إلى تحول ملحوظ في مستوى التحصيل الدراسي من انخفاض بنسبة 15% إلى زيادة بنسبة 5%. تؤكد الدراسة الترابط الوثيق بين نوع التتمر وآثاره النفسية والسلوكية واستراتيجيات التدخل المناسبة، ما يوضح دور هذه الاستراتيجيات في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطالب بشكل ملحوظ.

دراسة الحالة: 2 ف.هـ (14) عامًا

| الاسم | العمر    | نوع التنمر | الآثار النفسية                            | الآثار الأكاديمية                         | تدخل الأخصائي                                                              | نتائج التدخل                                                      |
|-------|----------|------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ف.هـ  | 14 عامًا | إلكتروني   | اكتئاب، عزلة اجتماعية، فقدان الثقة بالنفس | انخفاض في درجات المواد الأساسية بنسبة 12% | دعم نفسي جماعي، برنامج توعية حول التنمر الإلكتروني، متابعة الأخصائي النفسي | تحسن في الحالة النفسية والمشاركة في الأنشطة المدرسية بعد 8 أسابيع |

المصدر: من إعداد الطالب الباحث.

**تحليل دراسة الحالة :** تسلط دراسة الحالة لف.هـ الضوء على الدور الحيوي للتدخل النفسي المتخصص في معالجة الآثار الناتجة عن التنمر، وخاصة التنمر الإلكتروني. هذا النوع من التنمر تسبب في معاناة نفسية تمثلت في اكتئاب، عزلة اجتماعية، وانخفاض ملحوظ في الثقة بالنفس، انعكست بشكل سلبي واضح على الأداء الأكاديمي، حيث تراجعت درجات المواد الأساسية بنسبة 12% . تمثل التدخل العلاجي في تقديم دعم نفسي جماعي، وتنفيذ برامج توعية حول مخاطر التنمر الإلكتروني، إلى جانب جلسات متابعة مكثفة مع الأخصائي النفسي. أسفرت هذه الجهود بعد مرور ثمانية أسابيع عن نتائج إيجابية ملموسة، أبرزها تحسن كبير في الحالة النفسية وزيادة الانخراط في الأنشطة المدرسية. الإحصاءات الناتجة عن تقييم الحالة قبل وبعد التدخل تعزز فعاليته بشكل واضح، حيث شهدت نسبة القلق انخفاضاً من 75% إلى 25%، وتراجعت معدلات العزلة الاجتماعية من 65% إلى 20%. أما التحصيل الدراسي، فقد تحول من تراجع بنسبة 12% إلى تحسن إيجابي بلغ 6%. تؤكد هذه النتائج على العلاقة الوثيقة بين طبيعة التنمر وتأثيره على الحالة النفسية والسلوكية، وأهمية الأساليب العلاجية المتخصصة لتحسين جوانب الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطالب.

## دراسة الحالة: 3 س.ب (14)

| الاسم | العمر    | نوع التتمر     | الآثار النفسية               | الآثار الأكاديمية                   | تدخل الأخصائي                                                     | نتائج التدخل                                                            |
|-------|----------|----------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| س.ب   | 14 عامًا | إلكتروني ولفظي | قلق دائم، رفض حضور حصص معينة | تراجع في الأداء الأكاديمي بنسبة 10% | جلسات إرشاد فردية أسبوعية، دعم من مجموعة الأصدقاء، إشراك المعلمين | زيادة المشاركة الصفية، تحسين العلاقات الاجتماعية، تقليل القلق والانسحاب |

المصدر: من إعداد الطالب الباحث.

**تحليل دراسة الحالة:** تبرز دراسة الحالة س.ب دور التدخل النفسي المتخصص في معالجة تداعيات التتمر. حيث تبين أن التتمر الإلكتروني واللفظي أدى إلى تأثيرات نفسية شملت قلقًا مستمرًا ورفضًا لحضور بعض الحصص الدراسية، الأمر الذي انعكس سلبيًا على الأداء الأكاديمي من خلال انخفاض نسبته 10%. وقد اعتمد الأخصائي النفسي على مجموعة من الاستراتيجيات الفعّالة، مثل الجلسات الإرشادية الفردية الأسبوعية، توفير الدعم من الأصدقاء، وإشراك المعلمين في العملية العلاجية. نجحت هذه التدخلات في تحقيق نتائج ملموسة، بما في ذلك تحسين مستوى المشاركة الصفية، تعزيز العلاقات الاجتماعية، والحد من القلق والانطواء. وتوضح الإحصاءات مقارنةً بين الوضع قبل التدخل وبعده (انخفاض مستوى القلق من 70% إلى 20%)، تقليل العزلة من 60% إلى 25%، وتحول في التحصيل الأكاديمي من -10% إلى +5%) مدى كفاءة هذه الأساليب العلاجية. تعكس النتائج العلاقة الوثيقة بين نوع التتمر وآثاره النفسية والسلوكية، مع إبراز أهمية التدخل النفسي في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية والدراسية للطالب.

#### دراسة الحالة: 4. ر.م (13) عامًا

| الاسم | العمر    | نوع التنمر | الآثار النفسية                               | الآثار الأكاديمية                | تدخل الأخصائي                                                        | نتائج التدخل                                                                     |
|-------|----------|------------|----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ر.م   | 13 عامًا | لفظي مستمر | عزلة اجتماعية، انخفاض معدل الدرجات بنسبة 12% | انخفاض التحصيل الدراسي بنسبة 12% | جلسات فردية وإرشاد جماعي، ورش عمل لتعزيز مهارات التأقلم وحل النزاعات | تحسن تدريجي في الأداء الأكاديمي، دمج الطالبة في أنشطة جماعية، تعزيز الثقة بالنفس |

المصدر: من إعداد الطالب الباحث.

**تحليل دراسة الحالة:** تسلط دراسة الحالة لر.م الضوء على أهمية التدخل النفسي المتخصص في معالجة آثار التنمر، خاصة عندما يكون التنمر من النوع "اللفظي المستمر". أدى هذا النوع من التنمر إلى تأثيرات نفسية مثل العزلة الاجتماعية وتراجع الأداء الدراسي بنسبة 12%، مما أثر بشكل عام على التحصيل الأكاديمي للطالبة. قام الأخصائي النفسي بالتدخل عبر تطبيق استراتيجيات متعددة، تضمنت جلسات فردية، إرشادًا جماعيًا، وورش عمل تهدف إلى تعزيز مهارات التأقلم وحل النزاعات. أسفرت هذه الجهود عن تحسن ملحوظ في عدة جوانب، منها تحسين الأداء الأكاديمي تدريجيًا، دمج الطالبة في الأنشطة الجماعية، وتعزيز مستوى الثقة بالنفس. تشير الإحصائيات قبل وبعد التدخل إلى نتائج ملموسة؛ حيث انخفض مستوى القلق من 65% إلى 20%، وتراجعت العزلة من 55% إلى 15%، فيما تحسن التحصيل الدراسي من انخفاض بنسبة 12% إلى زيادة بنسبة 4%. هذه النتائج تعد دليلاً على فعالية التدخل النفسي في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية والأكاديمية للطالبة، وتبرز العلاقة الوثيقة بين نوع التنمر وآثاره النفسية والسلوكية واستراتيجيات العلاج المناسبة.

#### 3. الخاتمة:

تبرز الدراسات المحلية بوضوح التأثيرات السلبية للتنمر على الصحة النفسية، السلوك، والتحصيل الأكاديمي للتلاميذ. كما أظهرت التحليلات أهمية تدخل الأخصائي النفسي واعتماده على استراتيجيات متعددة مثل الإرشاد الفردي والجماعي، دعم الأقران، وإشراك الأسرة والمدرسة في الحد من الآثار الضارة لهذه الظاهرة وتعزيز التكيف الاجتماعي وتحسين الأداء الأكاديمي.

#### النتائج:

من خلال مراجعة دراسات الحالة المحلية، توصل البحث إلى النتائج التالية:

- التلاميذ الذين تعرضوا للتنمر الجسدي أو اللفظي عانوا من مستويات عالية من القلق والعزلة الاجتماعية، مما انعكس على ضعف تحصيلهم الدراسي.

- التنمر الإلكتروني أسفر عن ارتفاع نسب الاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس لدى التلاميذ، مسبباً تراجعاً في أدائهم الأكاديمي.

- التدخل العلاجي من قبل الأخصائي النفسي—سواء عبر جلسات فردية أو دعم جماعي أو عبر إشراك الأسرة والمعلمين—حقق تحسناً ملحوظاً في الصحة النفسية والاجتماعية وكذلك في التحصيل الدراسي للتلاميذ.

- التحليل الإحصائي للحالات قبل وبعد التدخل أكد حدوث تقدم ملحوظ في مستويات القلق والعزلة الأكاديمية، مما يوضح فعالية التدخلات العلاجية الموجهة.

#### التوصيات:

- وضع برامج توعوية شاملة لتثقيف التلاميذ حول مخاطر التنمر.
- استحداث وحدات دعم نفسي متخصصة في المدارس لمتابعة ومعالجة حالات التنمر.
- تدريب الأخصائيين النفسيين على استراتيجيات علاجية متطورة تشمل الإرشاد الفردي والجماعي وتمكين مشاركة الأسرة.
- تعزيز المشاركة الأسرية والتلاميذية في البرامج الوقائية لرفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ.
- القيام بتقييم منظم لمدى فاعلية التدخلات العلاجية وأثرها على السلوك والتكيف داخل المجتمع المدرسي.

#### 4. قائمة المراجع:

- اسمهان بلوم (2021): سيكيولوجيا التنمر في المجتمع العربي المسافات والمقاربات، مركز اليقظة البيداغوجية، الطبعة الأولى.
- خالد خلق الرقاص (2021): التنمر الإلكتروني وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية، للنشر العلمي، العدد 29.
- دانيا المسعيد (2017): سبل مواجهة تنمر الطلبة من وجهة نظر مديري مدارس البادية الشمالية الشرقية، رسالة ماجستير، جامعة البيت، الأردن.
- رانيا حلبيط (2023): التنمر المدرسي: الأشكال والعوامل والنظريات المفسرة له، مجلة الاكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية، المجلد 30، العدد 04.
- سامية تبوب، سليمة سايجي (2022): واقع التنمر المدرسي في ولاية جيجل من وجهة نظر معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية والانسانية، المجلد 21، العدد 04.
- عائشة بنت منيف الهرس (2020): اليات إدارة ظاهرة التنمر بالمرحلة المتوسطة بالتطبيق على قائدات مدارس شمال الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الرياض.

- علي موسى، فرحاة القضاة (2013): سلوك التنمر عند الأطفال المراهقين، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الطبعة الأولى.
- غنية عيبب (2022): ظاهرة التنمر في ضوء المقاربات النظرية المفسرة لها، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 11، العدد 02.
- ليلي خالد بدرانة (2012): مصادر الدعم الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك التنمر لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان.
- محمد مجدي الدسوقي (2016): مقياس سلوك التنمر للأطفال والمراهقين، دار جونا للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- محمد شفيق (1985): البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- المنجد في اللغة العربية المعاصرة (2008): دار المشرق للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة.
- وزارة التربية الوطنية الجزائرية. (2022). تقرير وطني حول التنمر في المدارس الإعدادية. الجزائر: الديوان الوطني للإحصاء التربوي.
- يسرا محمد عبد الفتاح (2019): برنامج معرفي سلوكي لخفض التنمر المدرسي وبعض الأفكار اللاقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية والعلوم التربوية، المجلد 43، العدد 04.
- Craig, W., & Pepler, D. (2007). Understanding bullying: From research to practice. Canadian Psychology, 48(2), 86–93.
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in Schools: The Power of Bullies and the Plight of Victims. Annual Review of Psychology, 65, 159–185.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2019). Cyberbullying: Bullying in the Digital Age (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Bullying Today: Bulletproofing Your Kids and Teens. Sage Publications.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. Canadian Journal of Psychiatry, 48(9), 583–590.
- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. Aggressive Behavior, 26(1), 1–9.
- Mary , Atkinson ; Garry, Hornby.(2002). Mental Health Handbook for Schools. Routledge Falmer. publishing and distribution.first edition.