

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الإنسانية
فرع علوم الاعلام والاتصال



مذكرة تحت عنوان:

التمر الالكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته
بالصحة النفسية

دراسة مسحية على عينة من مستخدمي تطبيق الانستغرام من طلبة جامعة مولود
معمري بتيزي وزو

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الاعلام والاتصال
تخصص اتصال جماهيري

تحت إشراف الأستاذة:
زينب بوشلاغم

من إعداد الطالبين:
سليمة نجيمي
مسيلاس مرابط

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تنيسر العسيرات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، خير الأنام، وعلى آله وصحبه أجمعين.

ففي هذا المقام، لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص عبارات الشكر والامتنان لكل من ساهم، من قريب أو بعيد، في إنجاز هذه المذكرة. أولاً، أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذتي المشرفة بوشلاغم، لما قدمته لي من توجيهات قيمة، وملاحظات بناءة، ودعم مستمر طوال فترة إعداد هذا العمل، فلها مني كل الاحترام والتقدير.

كما لا يفوتني أن أعبر عن امتناني العميق لكل الأساتذة الذين غرسوا فينا حب العلم والمعرفة، وكان لهم دور في تشكيل مسارنا الأكاديمي.

وإلى عائلتي الغالية، مصدر دعمي وسندي الدائم، أمي وأبي، كلمات الشكر لا تفيكما حقكما، لكن أدعو الله أن يجزيكما عني خير الجزاء، وأن يوفقني لردّ الجميل.

أخيراً، شكر خاص لكل زملائي وأصدقائي الذين كانوا لي خير عون في مسيرتي الجامعية، ولكل من مدّ لي يد المساعدة أو شجعني بكلمة طيبة.

جزيل الشكر والتقدير لكم جميعاً.

الاهداء

إلى من غمروني بحب لا يُقاس، واحتَمَوْنِي بصبر لا يُوصَف،
إلى من كانت دعواتهم سراج طريقي، وأنفاسهم تُبارك خطاي،
إلى أَسْرَتِي العزيزة... منكم ابتداء الحرف، وبكم اكتمل المعنى.

إلى أمي، نبع الحنان، التي حملت عني الهمّ دون أن تشتكي،
وإلى أبي، سدي في درب الحياة، الذي علّمني أن لا شيء يُنال إلا بالجدّ
والكفاح،

كل الامتنان لقلبي كما الذي لم يبخل يوماً بالعطاء، ولا جفّ منه الأمل.

وإلى إخوتي وأخواتي، الذين كنتم أنس وحدتي،
وكنتم النور في عتمة التعب... شكراً لكل ابتسامة، وكل كلمة طيبة، وكل
لحظة دعم.

وإلى أصدقائي المخلصين، أولئك الذين خففوا عني عناء الأيام،
وقاسموني القلق والفرح، وضكنا معاً رغم كل الضغوط،
أنتم النسمة التي رافقتني في أصعب اللحظات، ولكم في القلب مكان لا يُزاحم.

أهدي هذا العمل المتواضع إليكم، عربون وفاء وامتنان،
فلو لاكم، لما كان لما وصلتُ إليه اليوم أي طعام أو معنى

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وأسأله التوفيق والقبول، وأن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، نافعاً لمن يقرؤه.

أهدي هذا العمل إلى أمي، التي كانت دائماً الداعمة الأولى، بحنانها وصبرها وحرصها. كفييني دعاؤها ونظرتها الراضية. هي النور الذي أنار دربي، والدعاء الذي رافقني في كل خطوة، وما زالت بكلماتها البسيطة تمنحني قوة لا توصف.

وإلى أبي، الذي علّمني قيمة الجهد والاستقامة، وكان ولا يزال قدوة في الهدوء والعمل بصمت.

وإلى أخواتي العزيزات، اللاتي كنّ دوماً عوناً وسنداً، وفرحاً في كل مراحل حياتي.

اللهم كما رزقتني هذه النعم، فلا تحرمني بركاتها، وبارك لي في أهلي، ووفّقني دائماً لبرهم، وارض عني وعمن أحب، واجعل هذا العمل شاهداً لي لا عليّ.

مسيلاس

خطة الدراسة

ملخص

مقدمة

الإطار المنهجي

1. إشكالية الدراسة
2. الفرضيات
3. أسباب اختيار الموضوع
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. منهج الدراسة
7. مجتمع البحث وعينته
8. أدوات الدراسة
9. تحديد المفاهيم والمصطلحات
10. الدراسات السابقة
11. الخلفية النظرية للدراسة

الإطار النظري

الفصل الأول: مدخل مفاهيمي للتنمر

تمهيد

المبحث الأول: تعريف التنمر

المبحث الثاني: أشكال التنمر

المبحث الثالث: خصائص التنمر

المبحث الرابع: من التنمر التقليدي إلى التنمر الإلكتروني و الفرق بينهما

الفصل الثاني: ماهية التنمر الإلكتروني

تمهيد

المبحث الأول: تعريف التنمر الإلكتروني

المبحث الثاني: أنواع التنمر الالكتروني

المبحث الثالث: خصائص التنمر الالكتروني

المبحث الرابع: عوامل التنمر الالكتروني

المبحث الخامس: أشكال التنمر الالكتروني وآثاره

الفصل الثالث: مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

المبحث الأول: التعريف بمواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الرابع: إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الخامس: مفهوم تطبيق انستغرام

الفصل الخامس: الصحة النفسية

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

المبحث الثاني: مؤشرات الصحة النفسية

المبحث الثالث: أهمية الصحة النفسية

المبحث الرابع: أهداف الصحة النفسية

المبحث الخامس: طرق تعزيز الصحة النفسية

الإطار التطبيقي

تمهيد

أولاً: التحليل الاحصائي وعرض النتائج

1. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة

2. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة

3. تحليل جداول اثبات الفرضيات

ثانياً: مناقشة النتائج

1. نظريا

2. تطبيقيا (نتائج الدراسة الميدانية)

3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

ثالثا: حدود الدراسة

توصيات

خلاصة

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى تناول موضوع التنمر الالكتروني على موقع الانستغرام لدى طلاب جامعة مولود معمري وعلاقته بالصحة النفسية، وقد تمثل المنهج الذي اعتمدناه في المنهج المسحي لكونه الأنسب لموضوع دراستنا، فيم تمثل مجتمع بحثنا في مستخدمي موقع انستغرام من طلبة جامعة مولود معمري وقد اخترنا العينة القصدية والتي يبلغ حجمها 130 مفردة، وقد اعتمدنا على الاستمارة كأداة لجمع البيانات. وبعد القيام بالعمل التطبيقي الذي استخدمنا فيه البرنامج الاحصائي spss بنسخته 2023 توصلنا لنتائج مهمة منها:

- ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين استخدام الانستغرام والتنمر الالكتروني.
- وهناك أيضا علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنمر الالكتروني والصحة النفسية للمستخدم.
- وهناك أيضا علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية للتنمر الالكتروني والاكتئاب لدى المستخدمين.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس لدى المستخدمين.

الكلمات المفتاحية: التنمر الالكتروني - موقع الانستغرام - الصحة النفسية

Résumé :

Cette étude visait à aborder le sujet du cyberharcèlement sur le site Instagram chez les étudiants de l'Université Mouloud Mammeri et sa relation avec la santé mentale. La méthodologie que nous avons adoptée est celle de l'enquête, étant la plus appropriée pour le sujet de notre étude. La population de recherche se compose des utilisateurs du site Instagram parmi les étudiants de l'Université Mouloud Mammeri. Nous avons choisi un échantillon intentionnel de 130 individus. Nous avons utilisé le questionnaire comme outil de collecte de données.

Après avoir mené l'étude appliquée à l'aide du logiciel statistique SPSS version 2023, nous sommes parvenus à des résultats importants, notamment :

- Il existe une relation corrélationnelle statistiquement significative entre l'utilisation d'Instagram et le cyberharcèlement.
- Il existe également une relation corrélationnelle statistiquement significative entre le cyberharcèlement et la santé mentale de l'utilisateur.
- Il existe également une relation corrélationnelle statistiquement significative entre le cyberharcèlement et la dépression chez les utilisateurs.
- Il existe une relation corrélationnelle statistiquement significative entre les commentaires négatifs et la confiance en soi chez les utilisateurs.

Mots-clés : cyberharcèlement – site Instagram – santé mentale

مقدمة

مقدمة:

تشهد المجتمعات الحديثة تحولات متسارعة فرضتها التقنيات الرقمية، وأثّرت بشكل واضح على أساليب التفاعل والتواصل بين الأفراد، مما أدى إلى ظهور سلوكيات اجتماعية مستحدثة. ساهمت هذه التحولات في خلق بيئة جديدة قائمة على الاستخدام المكثف للمنصات الرقمية، حيث أصبح الأفراد، خاصة فئة الشباب، يمضون ساعات طويلة في الفضاء الافتراضي يعبرون فيها عن ذواتهم ويتفاعلون مع محتويات متنوعة. هذا الحضور الدائم في العالم الرقمي أفرز أنماطاً سلوكية لم تكن موجودة من قبل، تستدعي الدراسة العلمية والتحليل الدقيق لفهم طبيعتها وآثارها النفسية والاجتماعية.

يُعد التمر الإلكتروني من بين أبرز هذه الظواهر المستجدة، ويتميّز بكونه سلوكاً عدوانياً يُمارس باستخدام الوسائط الإلكترونية بهدف إلحاق الأذى أو الإهانة أو التقليل من شأن الآخر. وقد اتسع نطاق هذه الممارسة نتيجة للسهولة التي تتيحها الوسائل الرقمية، إذ يمكن لأي شخص نشر محتوى مسيء، أو إرسال رسائل جارحة، أو إشراك الآخرين في سلوك جماعي من النبذ أو الإقصاء. التمر الإلكتروني لا يتوقف عند حدود الأذى اللحظي، بل يمتد تأثيره إلى الصحة النفسية للضحية، وقد يترك آثاراً عميقة تدوم لفترات طويلة، خصوصاً في حال غياب الدعم الأسري والمؤسسي.

تُعتبر مواقع التواصل الاجتماعي البيئة الأساسية التي ينتشر فيها التمر الإلكتروني، حيث تجمع بين سهولة الاستخدام، والانتشار الواسع، والحرية في التعبير، ما يخلق مساحة غير مضبوطة تسمح بظهور أنماط من العنف الرمزي واللفظي. ويُعد تطبيق الإنستغرام من المنصات الأكثر استقطاباً لفئة الشباب الجامعي، لما يوفره من إمكانيات لمشاركة الصور والفيديوهات والتفاعل السريع، إلا أن هذه الخصائص نفسها ساهمت في تحويله إلى أداة تُستخدم أحياناً للإساءة والتقليل من قيمة الآخرين، خاصة من خلال التعليقات أو نشر صور أو محتويات مُعدّلة بسوء نية.

يرتبط التمر الإلكتروني ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، إذ تشير عدة دراسات إلى أن الأفراد الذين يتعرضون لهذا النوع من الاعتداءات يعانون من مشكلات نفسية حقيقية. من بين أبرز الانعكاسات المحتملة: اضطرابات القلق، انخفاض تقدير الذات، الشعور بالعزلة، وأحياناً الميل إلى الانسحاب الاجتماعي أو حتى التفكير في إيذاء الذات، وهي مظاهر تتنافى مع القيم الأخلاقية والدينية التي تحث على الاحترام والرفق بالآخرين. ويأتي في هذا

السياق قول الله تعالى في سورة الحجرات :
"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا

مَنْهُمْ ۖ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ" (سورة الحجرات، الآية 11)، وهي آية ترسخ لمبادئ نبذ السخرية والإيذاء اللفظي وتحمي كرامة الإنسان.

وتزداد هذه الانعكاسات حدة حين تكون الضحية في مرحلة عمرية حساسة، كما هو الحال بالنسبة لطلبة الجامعة، الذين قد يفتقرون إلى آليات المواجهة النفسية السليمة.

انطلاقاً من هذا، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع التنمر الإلكتروني على موقع الإنستغرام وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو. وتهدف الدراسة إلى فهم أبعاد الظاهرة نظرياً، من خلال تحديد مفاهيمها، أشكالها، والعوامل التي تساعد على انتشارها، كما تتضمن جانباً تطبيقياً يستند إلى تحليل ميداني لعينة من الطلبة، باستخدام أدوات منهجية وإحصائية تساعد على قياس درجة التعرض للتنمر الرقمي، وتقدير أثره على الصحة النفسية للفئة المستهدفة.

وتنقسم هذه الدراسة إلى ثلاثة أطر أساسية:

الإطار الأول: خصص للجانب المنهجي، ويتضمن عرضاً لإشكالية الدراسة، الفرضيات، الأسباب التي دفعت لاختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، أدوات جمع البيانات، مجتمع البحث وعينته، كما تم تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة، وأخيراً أشرنا إلى الدراسات السابقة.

الإطار الثاني: الإطار النظري، ويشمل الجوانب المفاهيمية والنظرية يتمثل في خمسة فصول الفصل الأول تحت عنوان التنمر، الفصل الثاني تحت عنوان التنمر الإلكتروني، الفصل الثالث تحت عنوان مواقع التواصل الاجتماعي، الفصل الرابع جاء تحت عنوان تطبيق الإنستغرام، الفصل الخامس تحت عنوان الصحة النفسية، الفصل السادس الخلفية النظرية للتنمر الإلكتروني.

الإطار الثالث: الإطار التطبيقي، ويضم عرضاً وتحليلاً للبيانات الميدانية التي تم جمعها من عينة من طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو، إلى جانب مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات المطروحة، وحدود الدراسة.

الإطار المنهجي

1. الإشكالية:

تعد الثورة الرقمية والتقدم التكنولوجي الهائل الذي اجتاحت العالم خلال العقود الأخيرة من أبرز العوامل التي ساهمت في تغير أنماط الحياة اليومية للأفراد، إذ أصبح العالم أكثر ترابطاً من أي وقت مضى، وأصبحت المعلومات تنتقل بسرعة فائقة عبر القارات، وهو ما جعل الإنسان يعتمد بشكل متزايد على الوسائط التكنولوجية في جميع مجالات حياته. ومن بين هذه الوسائط، يحتل الإنترنت مكانة محورية، حيث بات وسيلة لا غنى عنها للتواصل والتعليم والعمل وحتى الترفيه. غير أن هذا الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا، ورغم ما يحمله من مزايا متعددة، أدى في المقابل إلى بروز ظواهر سلبية عديدة صاحبت الاستخدام المفرط لها، ومن بين أبرز هذه الظواهر تبرز ظاهرة التمر الإلكتروني، التي تمثل تحدياً اجتماعياً ونفسياً معاصراً. وتكمن خطورة هذه الظاهرة في تأثيراتها النفسية والاجتماعية العميقة على الأفراد، خصوصاً في ظل اعتمادهم الكبير على الإنترنت كوسيلة للتواصل والتفاعل اليومي مع الآخرين.

ومع الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي وتعدد منصاتها وتنوعها بين ما هو مخصص للتواصل النصي أو البصري أو السمعي، أفرزت هذه المنصات بيئة افتراضية جديدة اتسمت بالحرية والانفتاح، لكنها في الوقت ذاته أوجدت مناخاً ملائماً لظهور سلوكيات سلبية متعددة كان من أبرزها التمر الإلكتروني. فقد أصبحت هذه الفضاءات الافتراضية ساحة مفتوحة يتم فيها التعبير عن الآراء والتفاعل بين الأفراد من مختلف الخلفيات الاجتماعية والثقافية، إلا أن هذه الحرية كثيراً ما يتم إساءة استخدامها من قبل بعض المستخدمين، من خلال نشر تعليقات مسيئة، أو تداول صور مهينة، أو اعتماد سلوك عدواني تجاه الآخرين. وقد ساعدت طبيعة هذه الوسائل، التي تتيح التفاعل الفوري والتواصل المجهول والقدرة على إعادة النشر بسرعة، في تشجيع مثل هذه الممارسات، مما أدى إلى ازدياد حالات التمر الإلكتروني وتوسعها بشكل ملحوظ على نطاق واسع، يصعب أحياناً التحكم فيه أو الحد من تأثيراته.

ومن بين منصات التواصل الاجتماعي الكثيرة، يبرز تطبيق "إنستغرام" كواحد من أكثر المنصات تأثيراً وانتشاراً، خاصة بين فئة الشباب والمراهقين، وذلك نظراً لطبيعته القائمة على مشاركة الصور ومقاطع الفيديو، والتي تعكس في كثير من الأحيان أنماط حياة مثالية قد لا تعكس الواقع الحقيقي. ويُعتبر هذا التطبيق بيئة خصبة لحدوث حالات التمر الإلكتروني، نظراً لاعتماد مستخدميه على التفاعل العلني من خلال التعليقات، والتي قد تتضمن انتقادات لاذعة، أو تعليقات سلبية، أو حتى إساءات مباشرة تتعلق بالمظهر أو نمط الحياة أو الآراء الشخصية. كما أن سهولة إنشاء حسابات وهمية على إنستغرام، وغياب الرقابة الصارمة، يجعلان من السهل ممارسة التمر

دون الكشف عن هوية المتنمر، مما يزيد من احتمالات تكرار السلوك العدواني. كل هذه الخصائص التقنية والاجتماعية، إلى جانب شعبية إنستغرام الواسعة، جعلت منه منصة بارزة تسهم بشكل مباشر في تغذية هذه الظاهرة وتفاقمها، حيث أصبحت بيئة محفزة لسلوكيات التنمر الإلكتروني، ومسرحًا مفتوحًا لانتشارها على نطاق غير مسبوق.

وقد أثبتت العديد من الدراسات النفسية أن التعرض للتنمر الإلكتروني يترك آثارًا نفسية عميقة على الضحية، قد تفوق في حدتها الآثار الناتجة عن التنمر التقليدي. فالشخص المتعرض لهذا النوع من الاعتداء الرقمي غالبًا ما يعيش حالة من القلق والتوتر المستمر، نتيجة الخوف من إعادة الإساءة أو الفضح أو التشهير، مما قد يؤدي إلى انعزال اجتماعي، انخفاض تقدير الذات، فقدان الثقة في الآخرين، وأحيانًا إلى أعراض اكتئابية حادة. وتكمن خطورة هذه الحالة في كونها لا تكون ظاهرة للعيان، إذ إن الضحية غالبًا ما تخفي معاناتها خشية التعرض للسخرية أو عدم التصديق، خصوصًا في المجتمعات التي لا تأخذ التنمر الإلكتروني على محمل الجد. كما أن غياب الدعم النفسي والاحتواء من المحيط الاجتماعي يزيد من تعقيد الوضع، ويجعل الضحية عالقة في دوامة من المعاناة الصامتة. ومن هنا، تظهر أهمية التعمق في دراسة العلاقة بين هذا النوع من السلوك العدواني والصحة النفسية للضحايا، من أجل محاولة فهم الأبعاد الخفية لهذه الظاهرة وتحديد آثارها النفسية والاجتماعية على الأفراد، خاصة في ظل الانتشار المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي وتغلغلها في تفاصيل الحياة اليومية للناس.

بناءً على ما سبق، تتمحور إشكالية البحث حول العلاقة بين استخدام الانستغرام وظاهرة التنمر الإلكتروني، وتأثيراتها على الأفراد من النواحي النفسية والاجتماعية. ويتجسد السؤال الرئيسي في الآتي:

ماهي العلاقة بين استخدام الإنستغرام والتنمر الإلكتروني وتداعياته النفسية على طلبة جامعة مولود معمري؟

وتتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل استخدام الانستغرام سبب من أسباب انتشار التنمر الإلكتروني؟
- 2- كيف يؤثر التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية لمستخدمي تطبيق الانستغرام؟
- 3- هل التنمر الإلكتروني يسبب الاكتئاب لمستخدمي تطبيق الانستغرام؟
- 4- هل التعليقات السلبية تقلل الثقة بالنفس لدى مستخدمي الانستغرام؟
- 5- هل للتنمر الإلكتروني علاقة بالعزلة الاجتماعية لدى مستخدمي الانستغرام؟
- 6- هل يوجد فرق بين الجنسين لمدى تعرضهم للتنمر الإلكتروني؟

2. فرضيات الدراسة:

- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين استخدام الانستغرام والتنمر الإلكتروني
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية للمستخدم.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية التنمر الإلكتروني والاكتئاب لدى المستخدم.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس لدى المستخدم.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية لدى المستخدم.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الجنس والتنمر الإلكتروني.

3. أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب دفعتنا لاختيار موضوع التنمر الإلكتروني عبر منصة الانستغرام في جامعة مولود معمري والتي نوجهها في النقاط التالية:

• أسباب ذاتية:

- الميول والرغبة الشخصية في دراسة هذا الموضوع والإحاطة به.
- ارتباط موضوع الدراسة بمجال تخصصنا.
- التجربة الشخصية والقرب من المشكلة هذا ما أدى إلى الرغبة في فهم الظاهرة أكثر ومحاولة إيجاد حلول.
- اهتمامنا بالقضايا الاجتماعية الحديثة حيث يعتبر التنمر الإلكتروني عبر الانستغرام ظاهرة حديثة تتعلق بالتحول الرقمي مما يجعلها موضوعاً جذاباً وملائماً للأبحاث.
- دافع التفاعل مع المجتمع المحلي هذا ما أدى بنا إلى الرغبة في تسليط الضوء على مشكلة التنمر الإلكتروني والعمل على حلها.

• أسباب موضوعية:

- قابلية هذا الموضوع للدراسة والبحث الميداني.
- موضوع التنمر الإلكتروني عبر الانستغرام من المواضيع المهمة التي يتوجب البحث فيها حيث عرفت هذه الظاهرة انتشاراً شائعاً على مستوى العالم.
- إثراء المكتبات نظراً لنقص الدراسات في مثل هذه المواضيع.
- التزايد الكبير في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مما في ذلك منصة الانستغرام مما زاد معها حالات التنمر الإلكتروني هذا ما يدفعنا للرغبة في فهم تأثير هذه الوسائل على الأفراد.

- غياب الوعي الكافي لدى العديد من الأفراد حيث لا يدركون ابعاد التنمر الالكتروني أو كيفية التعامل معه مما يبرز الحاجة الماسة للتوعية والبحث حول الموضوع.

4. أهداف الدراسة:

تهدف أي دراسة علمية إلى تحقيق عدد من الأهداف التي تختلف باختلاف مشكلة موضوع الدراسة ويمكن تلخيص أهداف دراستنا فيما يلي:

- تحديد طبيعة التنمر الإلكتروني وتقييم آثاره السلبية.
- الناس على فهم مخاطر التنمر الالكتروني وكيف يمكن حماية أنفسهم.
- فهم كيفية تأثير التنمر الالكتروني على مشاعر وسلوك الأشخاص بهدف وضع حد لهذه الظاهرة.
- التفكير في الطرق لإيقاف التنمر عبر الانستغرام بتحسين القوانين توفير الأدوات لحماية الضحايا.
- تعزيز الوعي بمخاطر التنمر الالكتروني وأثره على الافراد والمجتمعات ونشر ثقافة الاستخدام الإيجابي.
- رصد أنماط وأساليب التنمر الالكتروني من خلال دراسة الفرق بين طرق التنمر في المنصات المختلفة مثل: الفايسبوك، الانستغرام، تويتر وغيرها.
- فهم الدوافع النفسية والاجتماعية وراء التنمر الالكتروني.
- دراسة العلاقة بين المنصات التكنولوجية والتنمر الالكتروني.
- جعل بيئة الانترنت أكثر أماناً وعدلاً للجميع مع تقليل الآثار السلبية الاجتماعية والنفسية لهذه الظاهرة.
- اقتراح حلول وتقنيات فعالة للحد من التنمر الالكتروني وتعزيز الدعم النفسي والتعاون بين الجهات المختلفة.

5. أهمية الدراسة:

البحث في موضوع التنمر الإلكتروني وخاصة على منصة الانستغرام يُعد ذا أهمية كبيرة لما له من تأثيرات مباشرة على الأفراد والمجتمعات حيث ان هذا البحث يساعد على فهم أسباب انتشار التنمر الإلكتروني من حيث العوامل النفسية، الاجتماعية، والتكنولوجية ويُسهم في تحديد الفئات الأكثر عرضة لهذه الظاهرة مثل الأطفال والمراهقين، مما يتيح وضع استراتيجيات لحمايتهم ويُبرز أيضًا التأثيرات السلبية للتنمر الإلكتروني على الصحة النفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية للمستخدمين. إلى جانب ذلك يُمكن أن يساهم البحث في هذا الموضوع على تطوير سياسات وتشريعات تُعزز الأمان الرقمي وتحد من السلوكيات المسيئة عبر الإنترنت.

على صعيد الانستغرام، يُساعد البحث في تحسين آليات مكافحة التنمر من خلال تعزيز تقنيات التعرف على المحتوى المسيء وتوفير أدوات للإبلاغ عن السلوكيات الضارة. كما أنه يُسهم في رفع مستوى وعي الأفراد بضرورة الاستخدام الأخلاقي والمسؤول لهذه المنصة.

إن دراسة التنمر الإلكتروني على الانستغرام ليست مجرد تحليل لظاهرة اجتماعية، بل هي خطوة أساسية نحو توفير بيئة رقمية أكثر أماناً ودعمًا للمستخدمين فهذا لا يقتصر فقط على فهم أسباب الظاهرة، بل يتعدى ذلك إلى تحليل تأثيراتها العميقة على العلاقات الاجتماعية وسلوكيات الأفراد، فعلى الرغم من أن الانستغرام يُعتبر منصة ترفيهية وإبداعية إلا أن الاستخدام الخاطئ لهذه الوسيلة قد يُحوّلها إلى ساحة للإيذاء النفسي والتشهير ومن هنا تأتي أهمية تطوير استراتيجيات فعّالة لمكافحة هذه الظاهرة بدءًا من تثقيف المستخدمين حول أهمية استخدام المنصة بشكل إيجابي ومسؤول، إلى تعزيز التعاون بين شركات التقنية والمؤسسات المجتمعية لوضع حد لهذه السلوكيات الضارة. كما أن تأثير التنمر الإلكتروني يمتد إلى الأبعاد الاقتصادية للمؤسسات الرقمية، حيث قد تؤثر هذه الظاهرة على مصداقية المنصة وتجربة المستخدم مما يدفع الشركات إلى تحسين أنظمة الرقابة والأمان الرقمي.

ومن الناحية النفسية، فإن هذا البحث يساعد على تحديد وفهم الفئات المتأثرة والتي قد تواجه تحديات طويلة الأمد تتعلق بالثقة بالنفس والتكيف الاجتماعي مما يفرض على الأهل والمربين دورًا محوريًا في متابعة نشاطات أبنائهم الرقمية ومن جهة أخرى، يُعد الانستغرام بيئة مناسبة لدراسة التنمر الإلكتروني بسبب اعتماده الكبير على الصور والتعليقات، مما يُظهر بشكل واضح كيفية تطور التفاعل بين المستخدمين. ويمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسات في تقديم حلول مبتكرة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحليل الأنماط السلوكية واكتشاف المحتوى المسيء بشكل أسرع وأكثر كفاءة.

6. منهج الدراسة:

يعتبر منهج البحث العلمي الركيزة الأساسية التي يستند إليها الباحث في دراسته، حيث يحدد الأساليب والإجراءات التي سيتم إتباعها لجمع البيانات وتحليلها بغية الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية، وتعد خطوة اختيار المنهج من أهم المراحل في البحث، إذ تعتمد على طبيعة المشكلة البحثية وأهداف الدراسة.

المنهج هو الأداة وهو الوسيلة التي تعتمد وترتكز عليها المجتمعات في تحقيق أهدافها ومكانها داخل وخارج المؤسسات التربوية التعليمية حيث يمارس المتعلمون كل قيم ومبادئ وتصورات المجتمع الذي يعيشون فيه وينتمون إليه مستخدمين كل ما يملكون من قدرات بدنية وعقلية وخلفيات ثقافية لغرض تحقيق ما يصبون إليه من توجهات وطموحات وتطلعات تسعدهم وتسعد مجتمعهم فيتقدم ويرقى بأفراده. (عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 60)

فالمقصود بمنهج البحث العلمي، هو طريقة موضوعية يتبعها الباحث في دراسة أو تتبع ظاهرة من الظواهر أو مشكلة من المشاكل أو حالة من الحالات بقصد تشخيصها أو وصفها وصفا دقيقا وتحديد ابعادها بشكل شامل يجعل من السهل التعرف عليها وتمييزها ويتيح معرفة اسبابها ومؤثراتها والأنماط التي تتخذها أو تتشكل فيها والعوامل التي أثرت فيها أو تأثرت بها وقياس هذا الأثر أو التنبؤ به بشكل موضوعي دقيق يفسر العلاقات التي تربط عواملها الداخلية والخارجية بقصد الوصول الى نتائج عامة محددة يمكن تطبيقها أو تعميمها. والمنهج من ناحية أخرى هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار سواء من أجل البرهنة عليها لآخرين وإثباتها بجوانبها المختلفة لهم حين نكون على معرفة والمأم الكامل بها. (لخضير، عبد الغني، 1992، ص 42)

وفي بحثنا هذا اعتمدنا على **المنهج المسحي** الذي يعرف بأنه: "دراسة استطلاعية نقوم بها بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع. أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي. والمسح قد يتراوح مداه بين المستوى القومي أو الإقليمي أو المحلي أو يقتصر على وحدات منفردة كالمدرسة أو الجامعة أو الكلية. وفي كافة دراسات المسح التي تجري اليوم على عينات كبيرة الحجم مما كان من الأهمية بمكان ضرورة اختيار طرق التصميم الملائمة بجانب استشارة خبراء البرمجة بمراكز الكمبيوتر حتى يمكن اتخاذ القرارات المتباعدة لجمع البيانات في الوقت المناسب. وعليه فإن المسح بالنسبة للوضع الراهن يتضمن إنفاقا كبيرا للوقت والمال. ويجب ان يكتمل وتحلل البيانات مباشرة ليصبح لها قيمتها وإذا ما اتضح ان الدراسة سوف تسهم مساهمة هامة فانه يجب ان يكون التحقق عما إذا كان القائم بالبحث على درجة من التأهيل تسمح بتنفيذ البحث مع ضمان استشارة الخبراء بجانب التقدير اللازمين للوقت والمال لتنفيذ البحث فإذا لم نجد الإجابة المقنعة على هذه الأسئلة جميعها فانه يصبح من الأفضل عدم الإقدام على المسح." (عبد المجيد ابراهيم 2000 ص 129)

ويمكن تعريف المنهج المسحي بأنه: منهج بحثي يهدف إلى مسح الظاهرة موضوع الدراسة، لتحديدها، والوقوف على واقعها بصورة موضوعية، تكمن الباحث من استنتاج علمي لأسبابها، والمقارنة فيما بينها وقد تتجاوز ذلك للتقييم تبعا لما تلخص له من نتائج. ان الدراسات المسحية تتضمن جميع البيانات لعدد كبير من الحالات بقصد تشخيص أوضاعها أو جوانب معينة من تلك الأوضاع دون الاختصار على حالة واحدة. تفيدنا نتائج هذه الدراسات عادة في حل الكثير من المشكلات بما تقدمه من معلومات تشخيصية عن الموضوعات المتصلة بتلك المشكلات.

وتختلف الدراسات المسحية فيما بينها من حيث مجالها أو سعة موضوعها فمنها ما يمتد على أمة بأكملها ومنها يقتصر على مادة من المواد في مرحلة دراسية معينة، ومنها ما يقع بينهما.

كما أن هذه الدراسات تختلف في عدد العوامل والجوانب التي ندرسها بالإضافة إلى اختلافها في أساليب جمع المعلومات، ففي حين تستخدم بعض هذه الدراسات الاستبيانات، تجد أن دراسات مسحية أخرى تستخدم أسلوب المقابلة أو الملاحظة والمقاييس المختلفة. (كرو المزاوي، 2008، ص 99)

واستناداً على ما سبق فإن الدراسات المسحية تهدف إلى:

1. وصف وتشخيص ظاهرة ما، وجمع البيانات عنها وتقرير حالتها كما هي في الواقع الراهن أي ما هو قائم فعلاً في جزء المجتمع.
2. تقدير ما ينبغي أن تكون عليه الظاهرة المحددة في ضوء قيم أو معايير معينة.
3. عمل مقارنة بين الواقع والمعايير المحددة.
4. اقتراح الخطوات والأساليب التي يمكن أن تتبع للوصول إلى ما ينبغي أن تكون عليه الظاهرة في ضوء المعايير المحددة.
5. استخلاص نتائج تطبق على المجتمع كله.

والدراسة المسحية يمكن أن يجربها الباحث بمفرده، كما يمكن أن تجري على نطاق واسع بواسطة هيئة حكومية، وفي الحالتين فإن عملية جمع البيانات كالمقابلة والاستبيان، والاختبارات المقننة، ومقاييس الميول والاتجاهات والمعلومات. (عوض صابر، علي خفاجة 2002، ص 89)

7. مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يُعتبر مجتمع البحث والدراسة الأساس الذي تُبنى عليه أي دراسة علمية أي دراسة علمية أو بحث أكاديمي، حيث يشمل جميع الأفراد أو العناصر المعنيين بالبحث أو تنطبق عليهم خصائص المشكلة المدروسة. حيث يحدد الباحث مجتمع الدراسة بعناية لضمان دقة النتائج وقابليتها للتعميم، إذ يمكن أن يكون هذا المجتمع واسعاً مثل جميع طلاب الجامعات في بلد معين، أو محدداً مثل طلاب كلية معينة. إذ يعد حجر الأساس لأي دراسة علمية، فهو المصدر الأساسي للبيانات التي يعتمد عليها الباحث لاستخلاص النتائج والإجابة عن الأسئلة البحثية. ويتوقف نجاح البحث على دقة تحديد هذا المجتمع فهو خطوة أساسية في أي دراسة علمية، ويؤثر بشكل مباشر على جودة البيانات وموثوقية النتائج.

"يشير مصطلح مجتمع البحث في كثير من الأدبيات البحث العلمي، إلى مجموع الوحدات التي يمكن أن يتعامل معها الباحث في سبيل جمع بياناته البحثية، وهو بذلك تعبير عن كتلة ليست محصورة ومحددة بالضرورة من

حيث عدد أو أسماء وحداتها، لكنها محددة من حيث توفرها على سمات ومعايير عامة ومشتركة يتركز عليها الباحث في بناء المقاييس الأولية لإطار المعاينة." (جندل، 2019، ص17)

العينة:

تعتبر عينة الدراسة من العناصر الأساسية في البحث العلمي، حيث تمثل جزءا من المجتمع الذي يتم دراسته، وتستخدم لاستخلاص النتائج وتعميمها على المجتمع ككل. نظرا لاتساع مجتمع بحثنا لا بد من تمثيل عينة بحثية لنطبق عليها دراستنا التي هي التمر الالكتروني في مواقع التواصل الاجتماعي عبر منصة الانستغرام في جامعة مولود معمري. وتعرف العينة على أنها: "فئة تمثل مجتمع البحث (Population Research) أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة بحث". (دويدري، 2000، ص 306)

العينة؛ جزء من المجتمع، يتم اختياره بمواصفات محددة لتستخدم في الدراسة الاحصائية، لذلك يراعى ان تكون هذه العينة ممثلة للمجتمع تمثيلا صادقا. والاعتبار الجوهرى الذي يراعيها لباحث هو الحصول على عينة مناسبة. والمعيار الأساسى لكون العينة مناسبة هو أن تغطى العينة برضاء الباحث. (عبد البديع عبد الله كامل، 2022، ص52)

العينة هي مجموعة من الوحدات التي يتم اختيارها لإجراء بحث. وقد تكون هذه الوحدات أفرادا أو أسرا أو مؤسسات أو مدنا أو أحياء سكنية في مدينة. وعادة ما يجري اختيار هذه الوحدات من إطار سكاني أو مكاني أوسع.

تتعدد أنواع العينات فنجد منها العينات الاحتمالية والغير احتمالية وقد اعتمدنا على العينة القصدية أو العمدية" يستخدم الباحث هذا الأسلوب في اختيار عينة بحثه من الأشخاص الذين يعرف أن لهم صلة أو معرفة بموضوع بحثه. وعادة تطلق على هؤلاء تسمية (الإخباريين). فمثلا لو أردنا دراسة تطور منظمات المجتمع المدني والصعوبات التي تواجهها في بلد ما، يكون من المنطقي أن نقابل ونسأل الأشخاص الذين عاصروا هذه المنظمات منذ نشأتها ويعرفون الكثير عن تجربتها. وإذا أردنا معرفة أسباب فشل تجربة حزب البعث في الحكم، فإن العينة القصدية هي الوسيلة الأفضل لذلك، إذ نختار بعض قادة الحزب ومؤسسيه وكذلك بعض أعضاء الجيل الثاني من القادة. والفكرة الرئيسية خلف العينة القصدية (purposive Sample) أن الأشخاص الذين نتمدد اختيارهم في عينة بحثنا لديهم معلومات أصدق وأفضل عن الموضوع الذي نبحثه. (سرحان، 2017، ص 177 و 185)

8. أدوات الدراسة:

تقوم الدراسات أو الأبحاث العلمية على مجموعة من الأدوات البحثية ووسائل أساسية التي تساعدنا في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع بحثنا الذي هو التمر الالكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي في جامعة مولود معمري بهدف تحليلها والوصول الى نتائج علمية واستنتاجات دقيقة وتتمثل أبرز الأدوات التي اعتمدنا عليها في بحثنا على الاستبيان الذي يعرف على أنه أداة يستخدمها الباحث لتجميع البيانات من الآخرين ويسمى الاستبيان "استفتاء" أو "استخبار" أو "استقصاء" ومهما كان المسمى مختلفاً يظل الهدف واحداً.. وهو تجميع البيانات عن الظاهرة موضوع البحث لإثبات أو نفى فرضية البحث، أو الإجابة على تساؤلات البحث، وبساطة هي وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم المحيى بمثله بنفسه. (محمد سليمان، 2010، ص101) و عرف الاستبيان على أنه: (أداة لتجميع بيانات ذات صلة بمشكلة معينة، و ذلك عن طريق ما يقرره المستجيبون لفظياً أو كتابياً في إجاباتهم على الأسئلة التي يتضمنها الاستبيان) .

ولقد أشار البعض الى الاستبيان بلفظ الاستفتاء وعرفوه على أنه: (وسيلة للحصول على إجابات من عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم المحيى بمثله بنفسه).

كما عرفه البعض بأنه: (وثيقة مكتوبة تتضمن عدداً من الأسئلة والتي يرغب الباحث في التعرف على إجابة المبحوث عليها، استمارة الاستبيان يتم إرسالها إلى جماعة المبحوثين حيث يتطلب منهم إجابات مكتوبة، ويعتبر الاستبيان المرسل بالبريد هو أكثر الأساليب المستخدمة للحفاظ على سرية البيانات).

قد رأينا الاختلاف في المسمى ما بين استبانة واستبيان واستفتاء والذي يرجع إلى ترجمة كلمة (Questionnaire) وعموماً يمكننا تبني المفهوم التالي للتعبير عن الاستبيان: بأنه: استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة مزودة بإجاباتها أو الآراء المحتملة، أو الفراغ للإجابة. ويتطلب نت المحيى عليها

– مثلاً – الإشارة إلى ما يراه مهماً، أو ما ينطبق عليه منها، أو ما يعتقد أنه هو الإجابة الصحيحة. (محمد سليمان، 2010، ص 103)

مميزات الاستبيان:

يستخدم الاستبيان، كأداة فعالة لجمع المعلومات، بشكل واسع في العديد من البحوث في الموضوعات الإنسانية والاجتماعية والعلمية المختلفة، لما يمتاز به من صفات وجوانب إيجابية نستطيع تحديدها بالآتي:

1. الاستبيان يؤمن تشجيع الإجابات الصريحة والحرّة، ولأنه يرسل إلى الفرد بالبريد أو أية وسيلة أخرى، وعند إعادته إلى الباحث فإنه يفترض ألا يحمل توقيع أو حتى اسم الشخص المعني بالإجابة، ويعود السبب في ذلك إلى الابتعاد عن وضع إحراج للشخص أو الأشخاص الذين أمنوا الإجابات، أمام الجهات التي توجه الأسئلة، وأن يكونوا بعيدين عن المراقبة أو المحاسبة أو اللوم فيما بعد. وهذا الجانب مهم في الاستبيان لأنه يؤمن الصراحة والموضوعية والعلمية في نتائج البحث، وتجنب تحيز الباحث وضغطه باتجاه الإجابة على نوع معين من الأسئلة. وكل هذا لا يعني خلو كل أسئلة الاستبيان من التحيز باتجاه إجابات معينة، بل يعني عدم وجود ضغط مباشر يواجه الشخص المستجيب - وجهها لوجه - باتجاه نوع معين من الإجابات.
2. تكون الأسئلة موحدة ومتشابهة لجميع أفراد عينة البحث في طريقة الاستبيان لأنها مكتوبة ومصممة بشكل موحد للجميع. بينما قد تتغير صيغة بعض الأسئلة عند طرحها وجهاً لوجه، في المقابلة، أو عند تفسير واستخدام عبارات بديلة تفهم بصورة مختلفة بين شخص وآخر.
3. تصميم الاستبيان ووحدة الأسئلة يسهل عملية تجميع المعلومات في مجاميع وتصنيفها في حقول، وبالتالي تفسيرها والوصول إلى الاستنتاجات المطلوبة والمناسبة.
4. يمكن للأفراد المعنيين بالإجابة على الاستبيان أن يختاروا الوقت المناسب وبضوء فراغاتهم، للإجابة على أسئلة الاستبيان. فيستطيع الفرد مثلاً الإجابة على أسئلة الاستبيان في مكتبه أو منزله، وفي الوقت الذي يكون متهيئاً نفسياً وفكرياً.
5. الاستبيان يسهل على الباحث جمع معلومات كثيرة جداً، من أشخاص كثيرين، وفي وقت محدد، وإمكانية تغطية مساحات جغرافية متباعدة.
6. الاستبيان غير مكلف مادياً، من حيث تصميمه، وإنجازه، وتوزيعه، مقارنة بالوسائل الأخرى التي تحتاج إلى جهد أكبر وأعباء مادية مضافة كالسفر والتنقل من مدينة إلى أخرى أو ما شابه ذلك.
7. الاستبيان يصلح في البحوث التي تتطلب الحصول على بيانات سرية.
8. يمكن من خلاله جمع البيانات من المبحوثين بطريقة فردية أو جماعية. (المحمودي 1441هـ/2019 م ص 129 و 130 و 131)

الإطار المنهجي

الجدول رقم (1): يوضح وصف المقياس المعتمد.

المحاور	المحور 1	المحور 2	المحور 3	المحور 4	المحور 5	المحور 6	المحور 7	المحور 8
اسم المحور	البيانات الشخصية	استخدام الانستغرام	التنمر الالكتروني	الصحة النفسية	الاكتئاب	الثقة بالنفس	التعليقات السلبية	العزلة الاجتماعية
البنود		-3-2-1 5-4	-9-8-7-6 -12-11-10 13	-15-14 18-17-16	-21-20-19 23-22	25-24	27-26	30-29-28
امثلة عن البنود	-الجنس -السن -المستوى التعليمي	اقتضي ساعات كثيرة في استخدام الانستغرام	سبق ان شاهدت منشورا يحتوي على تنمر ضد شخص ما	اثر التنمر على حالتي النفسية من قبل	شعرت بالقلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر	قلت ثقتي بنفسي بعد التعرض للتنمر	تعرضت يوما لتعليق سلبي ومهين على الانستغرام	شعرت بالعزلة الاجتماعية نتيجة التنمر الالكتروني على الانستغرام

صدق وثبات المقياس:

■ الجدول رقم (2): يبين صدق وثبات الفا كرومباخ:

المقياس	عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
	30	0.85

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ معامل الفا كرومباخ لجميع عبارات استبيان الدراسة بلغ قيمة 0.85 وتدل هذه النتائج على ثبات الاستبيان ومنه نستنتج ان الاستبيان صادق وثابت لدرجة عالية وجاهز للتطبيق على عينة الدراسة.

9. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

• التنمر:

لغة: تنمر تنمراً من (نمر)، وهو التشبُّه بالنمر في أخلاقه أو لونه، وساءت أخلاقه وغضب. (جيران 1992، ص 248).

اصطلاحاً: هو ذلك الإيقاع الجسدي أو النفسي أو العاطفي، أو المضايقة أو الإحراج أو السخرية من قبل طفل متنمر على طفل آخر أضعف منه أو أصغر منه أو لأي سبب من الأسباب، وبشكل متكرر. والطفل المتنمر هو الطفل الذي يضايق أو يخيف أو يهدد أو يؤذي الآخرين في المدرسة ويجبرهم على فعل ما يريد (البهنساوي و فكري ، 2015، ص10)

إجرائياً: يقصد بالتنمر في هذه الدراسة: كل سلوك عدواني متعمد ومتكرر، لفظياً كان أو غير لفظي، يصدر من فرد أو مجموعة تجاه فرد آخر، ويهدف إلى إلحاق الأذى النفسي أو الجسدي به، ويظهر من خلال تصرفات مثل السخرية، الإهانة، التهديد، أو التقليل من الشأن.

• الإلكتروني:

لغة: تقنية كهربائية، رقمية، مغناطيسية، بصرية، أو إلكترومغناطيسية (الجريدي، 2008، ص10)

اصطلاحاً: وفقاً لقانون الولايات المتحدة الأمريكية الموحد، يُعرّف مصطلح "إلكتروني" بأنه تقنية كهربائية، رقمية، مغناطيسية، بصرية، إلكترومغناطيسية أو أي شكل آخر من أشكال التكنولوجيا، تشمل إمكانات مماثلة لتلك التقنيات. وهو تعريف واسع يشمل كل وسيلة تعمل بالكهرباء أو المغناطيس أو غيرها. (المرجع السابق، ص11)

إجرائياً: يُقصد بمصطلح "إلكتروني" ضمن هذه الدراسة كل ما يتم تداوله أو تنفيذه عبر الوسائط الرقمية، كالهواتف الذكية، الحواسيب، وشبكة الإنترنت. ويشمل هذا المصطلح مختلف الأنشطة أو السلوكيات التي تحدث في البيئة الافتراضية، سواء تعلّق الأمر بالتواصل، النشر، أو التفاعل بين المستخدمين. ويكتسي هذا المفهوم أهمية خاصة في الدراسة نظراً لارتباطه بسلوك التنمر الذي يُمارَس في الفضاء الرقمي.

• التنمر الإلكتروني:

اصطلاحاً: عرفه "ويلارد": بأنه إرسال أو نشر نصوص أو صور ضارة عبر شبكة الانترنت أو غيرها من أجهزة الاتصال الرقمية، وقد عرفه "سميث وآخرون" بأنه: عدوانية الفعل أو السلوك التي تتم باستخدام الوسائل الإلكترونية من قبل جماعة أو فرد مرارا وتكرارا وعلى مر الزمن ضد فرد لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة، كما يعرفه "هنديوجا وباتشن" بأنه: الإيذاء المتكرر والمتعمد للآخرين من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوتر والهاتف الخليوي. (فويس ومحززي، 2022، ص 141)

إجرائياً: يُقصد بالتنمر الإلكتروني في هذه الدراسة: كل سلوك عدواني متعمد ومتكرر يتم عبر الوسائط الإلكترونية، مثل الرسائل أو المنشورات أو الصور، بهدف إلحاق الأذى النفسي بالضحية من خلال الإهانة، التهديد، التشهير، السخرية، أو الاستهزاء، ويتميّز بكونه يحدث في الفضاء الرقمي دون مواجهة مباشرة.

• الموقع:

لغة: (وَقَعَ) ج - مواقع، وهو مكان الوقوع، مثل "مواقع الماء" أي مساقطه. (جبران، مرجع سبق ذكره، ص781)

اصطلاحاً: على حسب مكان ذكرها في الجملة مثلاً:

الموقع الإلكتروني: هو مجموعة من صفحات الويب المرتبطة ببعضها البعض، والمخزنة على خادم ويب، والتي يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت باستخدام عنوان (URL) فريد. تُنشأ هذه الصفحات باستخدام لغات مثل HTML وCSS وJavaScript، وتتيح تقديم معلومات أو خدمات أو محتوى تفاعلي

للمستخدمين (Duckett, 2011, p10)

إجرائياً: يُشير هذا المفهوم إلى الفضاء الرقمي الذي يُتاح للمستخدمين من خلال شبكة الإنترنت، والذي يسمح لهم بممارسة أنشطة متنوعة كالبحث، التواصل، النشر، والتفاعل. وفي سياق هذه الدراسة، يُقصد بالموقع الإلكتروني المنصات أو التطبيقات المخصصة للتواصل الاجتماعي، وعلى وجه الخصوص "الإنستغرام"، الذي يشكل المجال الذي تحدث فيه سلوكيات التنمر الإلكتروني محل الدراسة، من خلال ما يتيح من إمكانيات للتفاعل المباشر وغير المباشر بين الأفراد.

• التواصل:

لغة: توَصَّلَ تواصلًا، أي وصل إلى الشيء أو انتهى إليه وبلغه، مثل: (توصل إلى اكتشاف سر). (جبران، مرجع سبق ذكره، ص253)

اصطلاحاً: هو فعل نقل المعلومات من المرسل الى متلقي بواسطة قناة، حيث يستلزم ذلك النقل من جهة وجود شفرة، ومن جهة ثانية تحقق عمليتين اثنتين لترميز المعلومات (codage) وفك الترميز (décodage) مع ضرورة الاخذ بعين الاعتبار طبيعة التفاعلات التي تحدث اثناء عملية التواصل (طلعت، 1980، ص 104، 108)

إجرائياً: يُقصد بالتواصل في هذه الدراسة العملية التي يتم من خلالها تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بين الأفراد عبر الوسائط الإلكترونية. ويشمل ذلك كافة أشكال التفاعل التي تتم عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي، مثل التعليقات، الرسائل الخاصة، الإعجابات، المشاركات، وغيرها. ويُعد التواصل عاملاً مركزياً في فهم كيفية حدوث التنمر الإلكتروني، حيث تُستغل هذه القنوات أحياناً في تمرير مضامين سلبية أو جارحة قد تؤثر على الحالة النفسية للمتلقي

• مواقع التواصل الاجتماعي:

اصطلاحاً: عرفها "أندرياس كابلان ومايكل هانلين" بأنها مجموعة من التطبيقات المرتبطة بشبكة الويب والانترنت تبنى على أسس إيدولوجية وتكنولوجية، وتسمح بإنشاء وتبادل المحتوى الذي ينتجه المستخدم. كما عرفها "بريس ومالوني كريشمار" بأنها مكان يلتقي فيه الناس لأهداف محددة وهي موجهة من طرف سياسات تتضمن عددا من القواعد والمعايير التي يقترحها البرنامج. (الشعبي وآخرون، 2021، ص272)

إجرائيا: يقصد بوسائل التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة: المنصات الرقمية التي تتيح للمستخدمين التفاعل والتواصل فيما بينهم من خلال إنشاء ومشاركة المحتوى بمختلف أنواعه (نصوص، صور، فيديوهات، تعليقات)، وتستخدم كوسيط للتواصل بين الأفراد أو الجماعات في الفضاء الافتراضي.

● الصحة:

لغة: صح الشيء: صحا وصحة وصحاحا برئ نم كل عيب أو ريب يقال: صح المريض وصح الخبر وصحت الصلاة وصح العقد فهو صحيح، صححه: أزال خطأه أو عيبه والصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها المجري الطبيعي . (عبد الفتاح الزيري، 2020، ص 90)

اصطلاحا: ويتمثل من خلال تعريف منظمة الصحة العالمية وهو حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا والرفاه الاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز هذا التعريف يشكل مفهوما شاملا عن الصحة لكنه غير قابل للقياس ولا يمكن تحديد الحالة الصحية لأنها متعلقة بالإحساس أو الشعور الذاتي للحالة البدنية والنفسية. (المرجع السابق، ص 91)

إجرائيا: الصحة هي حالة من التوازن المتكامل والمستمر بين الأبعاد الجسدية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، والروحية، والبيئية، تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مختلف ظروف الحياة، والمشاركة الفاعلة في المجتمع، وتحقيق رفاهه الذاتي، ضمن بيئة تضمن الحماية والدعم والعدالة الاجتماعية.

● الصحة النفسية:

اصطلاحا: هي حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته ويمكن أن يقاوم الضوائق الطبيعية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية وبطريقة مثمرة، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه، يسهم تعزيز الصحة النفسية في الصحة إجمالا وينبغي أن يكون مكونا أساسيا في تعزيز الصحة.

ويتم تعريفها أيضا: هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي. (المرجع السابق، ص 95)

إجرائيا: يقصد بالصحة النفسية في هذه الدراسة: الحالة العامة للطالب من حيث التوازن النفسي والانفعالي، وقدرته على التكيف مع الضغوط والمواقف اليومية، والإحساس بالراحة الداخلية، وتشمل مؤشرات مثل: الشعور بالرضا، انخفاض مستويات القلق والاكتئاب، التقدير الذاتي الإيجابي، والتفاعل الاجتماعي السليم.

10. الدراسات السابقة:

1-الدراسة الأولى :

- **عنوان الدراسة:** أثر التمر الإلكتروني على مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، دراسة على عينة من مستخدمي تطبيق (loops live) بالدول العربية
- **أسماء اصحاب البحث :**
آية مزوار
لمياء مزوار
- **المنهج المعتمد عليه:** المنهج الوصفي التحليلي
- **مجتمع البحث:** مستخدمي تطبيق Loops live
- **العينة:** العينة العشوائية
- **أدوات الدراسة:** الاستبيان الرقمي، ملاحظة بالمشاركة .
- **نتائج الدراسة:** مستخدمي التطبيق loops live يمارسون التمر لأجل تعويض النقص الداخلي في شخصياتهم، كما يحاولون ان يكونوا محل اهتمام الجميع، من خلال التمر وخاصة اذا كانت الضحية ضعيفة او ضعيف الشخصية او مستواها المعيشي منخفض والمتنمر يحاول الضغط عليه لمجرد معرفة الفروقات الاجتماعية فيما بينهم، كما يحاول المتنمر ان يكسب شعبية أكثر وذلك اصبح أكثر انتشارا خاصة على منصات التواصل الاجتماعي.
- **أوجه اختلاف الدراسة:**
يکمن الاختلاف بين الدراستين:
من حيث المنهج المعتمد عليه
من حيث مجتمع البحث والدراسة
من حيث مجتمع البحث والدراسة

– أوجه التشابه بين الدراستين:

تكمن أوجه التشابه بين الدراستين:

من حيث القضية المدروسة التي هي "التنمر الإلكتروني"

من حيث أدوات الدراسة كالاستبيان

من حيث العينة "العشوائية البسيطة"

من حيث بعض المصطلحات.

أوجه الاستفادة من الدراسة:

دعم الإطار النظري للدراسة الحالية:

قدمت خلفية واضحة حول التأثيرات النفسية والاجتماعية للنشر الإلكتروني، يمكن استخدامها لتدعيم الجانب النظري في بحثنا الحالي.

الإفادة المنهجية:

اعتماد هذه الدراسة على أدوات تخدم موضوع بحثنا وملائمه وهي الاستبيان.

مقارنة النتائج:

أظهرت النتائج أن المستخدمين يعبرون عن مشاعرهم من خلال النشر، وهذا يساعدنا على مقارنة ذلك مع جمهور دراستنا أو التحقق من تغير هذه السلوكيات عبر تطبيقات أخرى.

تحديد الثغرات:

الدراسة ركزت فقط على تطبيق واحد (Loops Live) وفي بيئة محلية (المدينة المنورة)، ما يفتح لنا المجال لتوسيع العينة جغرافياً أو لتطبيقات أخرى، وبالتالي تضيف بعداً جديداً.

توجيه الفرضيات:

من خلال نتائجنا، يمكن أن نبني فرضيات أو أسئلة بحثية في دراستنا عن العلاقة بين درجة النشر الإلكتروني ودوافعه النفسية أو الاجتماعية.

2- الدراسة الثانية:

- عنوان الدراسة: التمر الإلكتروني وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المراهقين الصم وضعاف السمع
- صاحب المذكرة: محمود كامل محمد كامل
- المنهج المعتمد: المنهج الوصفي والمقارن
- مجتمع البحث: طلاب المراهقين الصم وضعاف السمع
- عينة البحث: العينة الطبقية
- أدوات البحث: المقياس والاستمارة
- نتائج الدراسة:
 - كلما زادت مستويات تقدير الذات الأسري لدى المراهقين الصم وضعاف السمع، تزداد فرص مشاركتهم في ممارسة التمر الإلكتروني.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب المتتمرين إلكترونياً وأقرانهم ضحايا التمر الإلكتروني في أبعاد تقدير الذات في الاتجاه الأفضل لصالح المتتمرين.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الذكور والإناث من طلاب المتتمرين إلكترونياً على مقياس تقدير الذات.
 - عدم وجود أثر لمتغير النوع على درجات الطلاب المتتمرين في تقدير الذات.
- أوجه الاستفادة من الدراسة:

اكتسابنا لفهم عميق لأسباب وعوامل انتشار التمر الإلكتروني في الوسط الجامعي. والاعتماد على بعض المراجع ومن خلال عرض الدراسات السابقة فإنه تم التعرف على أهم الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ومن خلال اطلاعنا عليها تطرقنا على كيفية عمل بحث علمي وعلى النقطة التي نبدأ بها بحثنا.

3- الدراسة الثالثة:

- **عنوان الدراسة:** التمر الإلكتروني وتأثيره على مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي – دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي YouTube, Instagram, Twitter, Facebook.
- **اسم صاحبة المذكرة:**
بودبوزة زينب.
- **منهج الدراسة:** المنهج الوصفي.
- **مجتمع البحث:** مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.
- **عينة الدراسة:** عينة كرة الثلج.
- **أدوات الدراسة:** الملاحظة، استمارة استبيان.
- **نتائج الدراسة:**
 - تبلغ نسبة الذكور بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي 51%.
 - الفئة العمرية الأكثر استخدامًا لهذه المنصات تتراوح بين 18 و 25 سنة.
 - يحتل فيسبوك المرتبة الأولى من حيث الاستخدام في الجزائر بنسبة 97%، يليه إنستغرام ويوتيوب بنسبة 83% و 80% على التوالي، بينما يأتي تويتر في المرتبة الأخيرة بنسبة 20%، مما يدل على قلة استخدامه مقارنة بالمنصات الأخرى.
 - 70% من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر تعرضوا للتمر الإلكتروني.
- **أوجه الاختلاف بين الدراستين:**
 - يكمن الاختلاف بين الدراستين:
 - من حيث المنهج
 - من حيث مجتمع البحث
 - من حيث عينة الدراسة
- **أوجه التشابه بين الدراستين:**
 - تكمن أوجه التشابه بين الدراستين في:
 - من حيث القضية المدروسة
 - كلا الدراستين تهدف إلى محاولة القضاء على التمر الإلكتروني
 - الدراسة تناولت القضية من جانب التطبيق الذي هو " الانستغرام " وهو نفسه مع التطبيق الذي اخترناه.

- أوجه الاستفادة من الدراسة:

التوسع في المنصات المدروسة:
بما أن الدراسة شملت أكثر من منصة تواصل (فيسبوك، تويتر، يوتيوب، انستغرام)، يمكننا الاستفادة منها لمقارنة تأثير كل منصة، أو لفهم الفروقات بين أنماط الاستخدام، ثم إسقاطها على تطبيق دراستنا.
تحديد الفئة العمرية المستهدفة:
ركزت الدراسة على الفئة العمرية 18-25 سنة، ما يمنحنا إمكانية:
مقارنة نتائج دراستنا إن كانت نفس الفئة أو توسيع الفئة وتقديم نتائج أوسع إن كنت تدرس فئات أخرى.
النتائج الإحصائية:
يمكن استخدام النتائج الرقمية (مثل نسبة الاستخدام المرتفعة للإنستغرام ويوتيوب في الجزائر) كقاعدة لتفسير سلوك النشر الإلكتروني في البيئة الجزائرية، مما يعزز مصداقية دراستنا ويمنحها بُعداً واقعياً.
تأكيد أو دحض النتائج:
أشارت النتائج إلى أن 70% من المستخدمين تأثروا نفسياً بالنشر الإلكتروني، وهذا قد يساعدنا على تأكيد أو مناقشة هذه النتائج إن كنت تدرس الآثار النفسية للنشر.
تقوية الإطار المفاهيمي لدراستنا:
توضح هذه الدراسة العلاقة بين الاستخدام وتأثير النشر، ما يمكننا من الاستفادة منها في بناء المفاهيم النظرية أو تحديد المتغيرات المؤثرة.

4-الدراسة الرابعة:

- **عنوان الدراسة:** التنمر الإلكتروني نحو المرأة الجزائرية عبر موقع التواصل الاجتماعي — دراسة ميدانية تحليلية من 2019/02/01 إلى 2019/04/30.

- أصحاب المذكرة:

نصيرة بن فردية

بثينة بوسالم.

- **المنهج المعتمد عليه:** المنهج الوصفي.

- **مجتمع البحث:** مجموعة من المنشورات الخاصة بالمرأة من خلال صفحة "نكت جزائرية" على فيسبوك، مع التركيز على جمهور الطالبات.

- **عينة الدراسة:** العينة القصدية.

- أدوات الدراسة: تحليل المحتوى (تحليل المضمون)، استمارة استبيان.

- نتائج الدراسة:

- تدرك أغلبية الطالبات أشكال التنمر الإلكتروني، حيث أكدت 76% منهن أن التنمر يتجسد في صور خادشه للحياء، يليه السب والشتيم، ثم السخرية والاستهزاء، وكلها تُعد من أبرز أشكال التنمر الإلكتروني.
 - أظهرت الدراسة أن الطالبات يتفاعلن بشكل كبير مع التنمر الذي يتعرضن له عبر فيسبوك، حيث كان الحل الأكثر استخدامًا هو حظر المتنمر، بنسبة 95%.
 - بينت الدراسة أن الأثر النفسي الأكثر انتشارًا بين الطالبات المتعرضات للتنمر الإلكتروني هو فقدان الثقة بالآخرين، بنسبة 52%.
 - أكدت جميع الطالبات اللواتي تعرضن للتنمر الإلكتروني رفضهن لهذا السلوك بنسبة 100%.
- أوجه الاختلاف بين الدراستين:

اختلاف في مجتمع الدراسة

اختلاف في العينة

اختلاف أدوات الدراسة.

- أوجه التشابه بين الدراستين:

تهدف كلتا الدراستين إلى محاربة التنمر الإلكتروني.

تسلط الدراستان الضوء على حجم معاناة ضحايا التنمر الإلكتروني.

تسعى كلتا الدراستين إلى اقتراح حلول فعالة للحد من هذه الظاهرة.

- أوجه الاستفادة من الدراسة:

دعم الإطار النظري للدراسة الحالية

تمكنا من توسيع فهمنا لموضوع العنف الرمزي والمضايقات عبر الفضاء الرقمي، خاصة عندما يتعلق الأمر بفئات

اجتماعية معينة مثل النساء، وهو ما عزز البعد الحقوقي والاجتماعي في دراستنا الحالية.

الإفادة المنهجية

ساعدنا التوجه التحليلي الميداني المعتمد في هذه الدراسة على فهم كيفية التعامل مع البيانات النوعية والكمية

المرتبطة بموضوع حساس كالتنمر، ما مكّننا من تحسين أدوات البحث التي استخدمناها نحن أيضًا.

مقارنة النتائج

أُتيح لنا من خلال نتائج هذه الدراسة فرصة المقارنة مع ما توصلنا إليه في دراستنا، سواء من حيث طبيعة التعليقات المسيئة أو طبيعة المنصات التي يُمارس فيها التنمر، مما ساعدنا على التحقق من استمرارية الظاهرة أو تغييرها عبر الزمن.

تحديد ثغرات

لاحظنا أن الدراسة ركزت على فترة زمنية محددة لا تتجاوز ثلاثة أشهر، مما جعلنا نقرر في دراستنا تغطية فترة أطول، لقياس تغير السلوك أو استمراره عبر الوقت. كما لاحظنا إمكانية التوسع في الفئات المستهدفة لتشمل ذكوراً وإناثاً لمقارنة الأثر.

توجيه الفرضيات

ساعدتنا النتائج التي توصلت إليها الدراسة في بلورة فرضيات دقيقة حول العلاقة بين النوع الاجتماعي ومظاهر العنف الإلكتروني، الأمر الذي زاد من تركيزنا على تحليل البعد الجندري في فضاء التواصل الرقمي.

● الخلفية النظرية للدراسة:

لفهم ظاهرة التنمر الإلكتروني بصورة أعمق، تناولت الدراسات النفسية والاجتماعية هذه الظاهرة من زوايا ونظرية مختلفة. تسعى النظريات الى تفسير العوامل التي تدفع الأفراد الى ممارسة هذا السلوك عبر الفضاء الرقمي، سواء كانت نفسية، اجتماعية، أو بيئية. وتعدّ هذه النظريات إطاراً علمياً يساعد في تحليل الظاهرة والتعامل معها بفعالية، من خلال الكشف عن جذورها وآثارها في السياقات الحديثة. إذ يسعى هذا الفصل إلى عرض أهم النظريات التي تم الاستناد إليها في تفسير ظاهرة التنمر الإلكتروني وتوضيح إسهاماتها في فهم دوافعه وآثاره. إذ تعد هذه الأخيرة قاعدة أساسية لفهم الظاهرة في بُعدها المعقّد.

1. نظرية التحليل النفسي (النموذج السيكوندينامي)

يرجع الفضل في ظهور هذه النظرية إلى سيغموند فرويد (1856-1939) Sigmund Freud

طبيب الأعصاب النمساوي الشهير ، والعدوان من وجهة نظر فرويد قوة غريزية فطرية لدى الإنسان تنشأ من غريزة الموت التي تعبر عن رغبة لاشعورية داخل كل فرد في الموت ؛ حيث افترض فرويد وجود غريزتين رئيسيتين عند الإنسان هما : غريزة الحب أو الجنس ، وغريزة العدوان واعتبر عدوان الإنسان على نفسه أو على غيره تصرفاً طبيعياً لطاقة العدوان الداخلية التي تنبئه وتلح في طلب الإشباع ، ولا تهدأ إلا إذا اعتدى على غيره بالضرب والإيذاء أو اعتدى على نفسه بالتحقير والإهانة والإيذاء ، ويرى أيضاً أن سلوك الإنسان العدواني استجابة غريزية وطرق التعبير عنها متعلمة وأنه لا يمكن إيقاف السلوك العدواني أو الحد منه من خلال الضوابط الاجتماعية ولكن كل ما نستطيع عمله هو تحويل العدوان وتوجيهه نحو أهداف بناءة ، وتبعاً لهذه النظرية فإن القوى المحركة لسلوك الإنسان هي غريزة الموت وغريزة الحياة، وتفسر هذه النظرية العدوان من منطلق غريزة الموت وغريزة الحياة ، فعندما يشعر الإنسان بتهديد

خارجي تنتبه غريزة العدوان من منطلق غريزة الموت وغريزة الحياة ، فعندما يشعر الإنسان بتهديد خارجي تنتبه غريزة العدوان وتجمع طاقتها ويغضب الفرد ويحتل توازنه الداخلي ويتهيأ للعدوان حال صدور أي إثارة خارجية ولو بسيطة ، وقد يعتدي بدون وجود إثارة خارجية حتى يفرغ طاقته العدوانية ويخفف توتره النفسي حتى يعود إلى توازنه الداخلي ويفسر سلوك التنمر في ضوء هذه النظرية بأن التلميذ المتنمر يعيش حياة أسرية قاسية فهو صنيعة والدين يمارسان عليه ألواناً من العقاب والإساءة، وهو نتاج أسرة بها نموذجاً عدوانياً، أب يمارس العنف والإساءة تجاه أبنائه وزوجته وبالتالي فإن الطفل يتوحد مع أبيه ويكون سلوكه التنمري ما هو إلا توحداً مع نموذج والدي تسيطر عليه القوة والنفوذ وفرض السيطرة على الآخرين. (الدسوقي، 2016، ص30)

2. النظرية السلوكية

أسس هذه النظرية جون واطسن (1878 - 1958) Watson ، والسلوك من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية لا يعتمد على المشاعر والخبرات الداخلية بل على السلوك الخارجي الظاهر الذي يقوم على أساس المثيرات والاستجابات وما يقوم به الكائن الحي من نشاط ظاهر يمكن ملاحظته ، والعدوان شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقاً لقوانين التعلم ؛ لذلك ركزت بحوث ودراسات السلوكيين في دراستهم للعدوان على حقيقة يؤمنون بها وهي أن السلوك برمته متعلم من البيئة ومن ثم فإن الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما السلوك العدواني قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض لموقف محبط .

وسلوك التنمر قابل للتكرار إذا ارتبط بالتعزيز، فإذا ضرب الطفل طفلاً آخر وحصل على . ما يريد فإنه يكرر هذا السلوك مرة أخرى كي يحقق هدفه ، ومن ثم فإن الاستجابات التي أعقبها أثر طيب أو تدعيم تثبت ويميل الفرد إلى تكرارها ، بينما الاستجابات التي لا يعقبها تدعيم تنطفئ وتتلاشي ولا يميل الفرد إلى تكرارها ، أي أن السلوك يقوى أو يضعف بناء على أثره ونتيجته فيما يتعلق بالفرد ويعرف هذا بقانون الأثر عند ثورنديك ومفاده أن السلوك الذي يلقي تعزيزاً ويؤدي إلى الشعور بالراحة والرضا يميل الفرد إلى تكراره ، وعلى هذا الأساس فإن سلوك التنمر يحدث نتيجة لعملية التعزيز التي يتلقاها المتنمر من أقرانه ، وقد يحصل المتنمر أيضاً على هذا التعزيز من خلال الأذى الذي يلحقه بالضحية بمعنى أنه عندما يعتدي المتنمر على الضحية ويميل الضحية للبكاء وخاصة في المدرسة الابتدائية فإن ذلك يعزز سلوك المتنمر تعزيزاً إيجابياً فيكرر المتنمر هذا السلوك مرة أخرى ولكن إذا رد الضحية وانتقم من المتنمر - وهذا نادراً ما يحدث - فإن ذلك يعزز سلوك المتنمر تعزيزاً سلبياً .

لذلك نجد أن المتنمر عزز سلوكه الأفراد المحيطون به كالزملاء والأصدقاء مما جعله يشعر بأنه متميز، كما أن حصول المتنمر على ما يريد يمثل تعزيزاً له مما يدفعه إلى إنشاء مواقف تنمرية للاعتداء على الأفراد المحيطين به. (نفس المرجع السابق، 2016، ص31)

3. نظرية التعلم الاجتماعي

يعد باندورا Bandura ، وباندورا و ولترز Bandura & Walters ، وباترسون Patterson وغيرهم من العلماء الذين يطلق عليهم اسم السلوكيين الجدد ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم مثله مثل غيره من أنواع السلوك الأخرى ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في تعلم الأفراد الأساليب السلوكية التي يتمكنون عن طريقها من تحقيق أهدافهم ، كما يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك متعلم " ويعززون ذلك إلى أن الفرد يتعلم الكثير من أنماطه السلوكية عن طريق مشاهدتها عند غيره ، فالأطفال يتعلمون السلوك العدواني عن طريق ملاحظة النماذج العدوانية عند والديهم ومدرسيهم وأصدقائهم ... إلخ من النماذج ومن ثم يقومون بتقليدها وتزيد احتمالية ممارستها للعدوان إذا توافرت لهم الفرص لذلك ، وإذا عوقب الطفل على السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة أما إذا كوفئ عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده لهذا السلوك العدواني ، ويميز أصحاب هذه النظرية بين اكتساب الفرد للسلوك وتأديته له فالكسب للفرد للسلوك لا يعني بالضرورة أنه سيؤديه إذ أن تأديته لسلوك النموذج تتوقف بشكل مباشر على توقعاته من نتائج التقليد وعلى نتائج السلوك ، فإذا توقع أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج سلبية بمعنى أنه سيعاقب على سلوكه فإنه لا يميل إلى تقليده لهذا السلوك ، أما إذا توقع الفرد أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج إيجابية فإن احتمالات تقليده لذلك السلوك تزداد .

وهكذا يتضح أن سلوك التمر يتعلمه التلميذ من خلال النماذج الأسرية ومن خلال الأقران ومن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فالتلميذ في أسرته يرى نماذج عدوانية كثيرة ويتعلم من أقرانه أعمال العنف والعدوان والتمر، ومن ثم يمكن القول بأن التمر هو حالة نموذج لسلوك نموذج متمم سواء كان الأب أو الأخ الأكبر أو المعلم أو الرفيق في منطقة الجيرة السكنية. (نفس المرجع السابق، 2016، ص32)

4. نظرية الإحباط – العدوان

أشهر علماء هذه النظرية نيل ميللر Miller ، وروبرت سيرز Sears ، وجون دولارد Dollard ، وسبنسي Spence وينصب اهتمام أصحاب هذه النظرية على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني ، واعتمدت نشأة هذه النظرية على فرض مفاده وجود ارتباط بين الإحباط (كثير) والعدوان (كاستجابة) وهذه الاستجابة الفطرية للإحباط تزداد شدتها وتقوى حدتها كلما زاد الإحباط وتكرر حدوثه ، فإذا منع الإنسان من تحقيق هدف ضروري له شعر بالإحباط واعتدى بطريقة غير مباشرة على مصدر إحباطه إذا وجد في نفسه الشجاعة على مهاجمته ومعاقبته ، أو بطريقة غير مباشرة (عدوان غير صريح) إذا خاف من الانتقام .

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإحباط ينتج دافعاً عدوانياً يستثير سلوك إيذاء الآخرين، وأن هذا الدافع العدواني ينخفض تدريجياً بعد إلحاق الأذى بالشخص الآخر حيث تسمى هذه العملية بالتنفيس أو التفريغ لأن الإحباط يسبب الغضب والشعور بالظلم مما يجعل الفرد مهياً للقيام بالعدوان، كما أن معظم مشاجرات أطفال ما قبل

المدرسة تنشأ بسبب صراع على الممتلكات والألعاب، فالشعور بالضييق وعدم إشباع الرغبات البيولوجية يثير لدى الطفل الشعور بالإحباط الذي يؤدي بدوره إلى سلوك العدوان. (نفس المرجع السابق، 2016، ص33)

5. النظرية الفسيولوجيا

يرى ممثلو هذا الاتجاه أن سلوك التنمر يظهر بدرجة أكبر عند الأفراد الذين لديهم تلف في الجهاز العصبي (التلف الدماغى) ، ويرى فريق آخر بأن هذا السلوك ناتج عن هرمون التستوستيرون Testosterone ؛ حيث وجدت الدراسات بأنه كلما زادت نسبة هذا الهرمون في الدم كلما زادت نسبة حدوث السلوك العدواني ، كما يرى فريق آخر أن سلوك التنمر ينتج عن بعض الأسباب الجسمية وخاصة منطقة الفص الجبهي في المخ (منطقة الأميجدالا Amygdala) وهذه المنطقة مسئولة عن السلوك العدواني عند الطفل ؛ حيث إن استئصال بعض الوصلات العصبية في هذه المنطقة عن المخ أدى إلى خفض السلوك العدواني .

وتشير هذه النظرية إلى أن السلوك الانحرافي ولاسيما التنمر يرجع إلى عوامل بيولوجية في تكوين الشخص وهو تعبير طبيعي عن عدد من الغرائز المكبوتة لديه ، وأن التعبير عن التنمر والعنف لازم لاستمرار المجتمع الإنساني لأن كل العلاقات الإنسانية يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان ، ويرى أصحاب هذه النظرية أيضاً وجود اختلاف في التكوين الجسماني للمجرمين عنه لدى عامة الأفراد ؛ حيث يؤكدون على وجود بعض الهرمونات التي لها تأثير على الدافعية نحو العنف ، أو العدوان والتي ترتبط بزيادة هرمون الذكورة، كما يؤكدون على أن هذا الهرمون هو السبب المباشر لوقوع العدوان بين الأفراد لذلك نجد أن التلاميذ المتنمرين يتصفون بالقوة الجسمية عن الضحايا مما يجعل هؤلاء التلاميذ يستمتعون بممارسة هذا السلوك على الآخرين ، كما يوجد لدى هؤلاء التلاميذ المتنمرين استعدادات وراثية تجعلهم يميلون إلى سلوك التنمر والاعتداء على أقرانهم . (نفس المرجع السابق، 2016، ص34)

تشير الدراسات التي أجراها الباحثون بعلم وظائف الأعضاء إلى أن الجزء المسمى بالجهاز الطرقي (Limbic System) هو المسؤول عن السلوك التنمري، و توضح النظرية الفسيولوجية وجود علاقة بين المتنمر و بعض مراكز الدماغ، فالسلوك التنمري لدى مرضى الصرع من أكثر ما يميز هؤلاء المرضى أكثر عرضة لنوبات التنمر من الأشخاص العاديين، و تبين إحدى الدراسات التي اهتمت بفحص عقول القتلة المصريين الموجودين بالسجون أو مستشفى الأمراض العقلية التي أوضحت أن أكثر هؤلاء يعانون رسم مخ شاذ، و هذا هو ما يؤيد الأساس الفسيولوجي للسلوك الانحرافي (العنف و التنمر) . (أبو الديار، 2016، ص 83)

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل مفاهيمي للتممر

تمهيد

المبحث الأول: تعريف التمر

المبحث الثاني: أشكال التمر

المبحث الثالث: خصائص التمر

المبحث الرابع: من التمر التقليدي إلى التمر الإلكتروني وتأثيره

تمهيد

يعد التنمر من الظواهر الاجتماعية المقلقة التي أخذت في الانتشار داخل مختلف الأوساط ، سواء في الشارع، العمل و حتى داخل الاسرة . و هو سلوك عدواني متعمد ، يهدف إلى إلحاق الضرر بالآخرين نفسياً أو جسدياً، و غالباً ما يمارس من طرف الأقوى تجاه الأضعف . إذ تتخذ مظاهر التنمر أشكالاً متعددة، من الإهانات و السخرية ، إلى التهديد و العنف الجسدي ، مما يترك آثاراً عميقة في نفسية الضحية . و قد يتعرض له الأفراد من مختلف الأعمار ، ذكوراً و إناثاً ، دون أن تكون حماية واضحة أو وعي كاف بمخاطره . كما أن صمته غالباً ما يغذي الخوف ما يجعل الظاهرة أكثر انتشاراً و أقل ظهوراً .

و التنمر ليس مجرد سلوك فردي ، بل هو انعكاس لاختلالات اجتماعية و نفسية تنمو في المحيط و التنشئة ، و مع تطور المجتمعات ؛ لم تتراجع هذه الممارسات بل غيّرت فقط أشكالها و مساحاتها .

المبحث الأول: تعريف التنمر

يُعد التنمر bullying ظاهرة قديمة موجودة في جميع المجتمعات منذ زمن بعيد لدى أفراد الجنس البشري حيث يمارسونه بأشكال مختلفة و بدرجات متفاوتة ، و تظهر عندما تتوافر الظروف المناسبة ، و على الرغم من أن السلوك التنمري bullying Behavior موجوداً في المجتمعات البشرية منذ القدم إلا أن البحث في هذا الموضوع حديثاً نسبياً و يُعد السلوك تنمراً عندما يشمل هجوماً نفسياً و لفظياً و بدنياً غير مستثار على الضحية victim ، و يبدأ هذا السلوك في عمر مبكر من الطفولة في حوالي السنتين تقريباً ؛ حيث يبدأ الطفل في تشكيل مفهوم أولى للتنمر ينمو تدريجياً و يستمر حتى يصل إلى الذروة في الصفوف الثلاثة الأخيرة من المرحلة الابتدائية و يستمر خلال المرحلة الإعدادية ثم يبدأ في الهبوط تدريجياً مع نهاية المرحلة الثانوية ، و قلما يوجد سلوك تنمري في المرحلة الجامعية باستثناء حالات السخرية .

ويعود البحث في ظاهرة التنمر إلى عقد السبعينيات من القرن الماضي في بعض الدول الأوروبية وخاصة الإسكندنافية التي قامت السلطات التعليمية فيها بدراسات استكشافية كثيرة حول ظاهرة التنمر في المدارس على أثر قيام ثلاثة مراهقين بالانتحار بسبب اضطهادهم وترويعهم من بعض رفقاء الدراسة ، وفي فترة الثمانينيات استحوذ التنمر في المدارس على قدر كبير من الاهتمام في اليابان : حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت حول هذه الظاهرة أن ثلث تلاميذ المدارس المتوسطة كانوا ضحية لهذا النوع من العنف ، وبحلول عام 2000 احتلت هذه الظاهرة درجة عالية من الاهتمام لدى الكثير من الدول كإنجلترا وغيرها من دول أوروبا الغربية وكذلك أمريكا الشمالية وأستراليا ونيوزيلندا ، وصاحب ذلك إجراء العديد من البحوث والدراسات التي أوصت بإجراء برامج للتدخل للحد من هذه الظاهرة والقضاء عليها .

و يرى سميث (2000 Smith) أن الاهتمام بتناول هذه الظاهرة يرجع إلى عدة أسباب منها :

- الآثار المترتبة على هذه الظاهرة وخاصة لدى التلاميذ مما دفعهم إلى الانتحار أو التفكير فيه وعى الأهالي بهذه الظاهرة وضغطهم على المدارس لوقفه وعلى وسائل الإعلام للتوعية بها .
- أن هذه الظاهرة مؤثر على تحرك السلوك الإنساني لسلوك مشابه للسلوك الحيواني في الغابة ؛ حيث لا بقاء للضعيف ولا احتكام إلا للغة القوة دون مراعاة الخلق قويم أو سلوك فاضل . وهكذا ؛ يتضح أن التنمر المدرسي يُعد مشكلة تربوية واجتماعية وشخصية بالغة الخطورة ذات نتائج سلبية على البيئة المدرسية بصفة عامة وعلى النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطفل بصفة خاصة ، فالتعلم الفعال

لابد أن يتم في بيئة تربوية توفر للتلاميذ الأمن النفسي وحمايتهم من العدوان والتهديد. (الدسوقي، نفس المرجع سبق ذكره ص 7.6)

و يُعد السلوك التنمري سلوكاً مكتسباً من البيئة التي يعيش فيها الفرد ،و هو سلوك يأتي بنتائج وخيمة على جميع الأطراف المشاركين فيه ؛حيث يمارس طرف قوي (المتنمر) الأذى النفسي و الجسمي و اللفظي و الاجتماعي... إلخ تجاه فرد أضعف منه في القدرات الجسمية (الضحية أو المتنمر عليه). (الدسوقي ، 2016 ،ص5)

يُعد "أولويس" Olweus من أوائل من عرّف التنمر بطريقة علمية مبنية على تجارب بحثية ،حيث عرفه "بأنه شكل من أشكال العنف الشائعة جداً بين الأطفال و المراهقين ،و يعني التصرف المعتمد للضرر أو الإزعاج من الجانب واحد أو أكثر من الأفراد .و قد يستخدم المعتدي أفعالاً مباشرة أو غير مباشرة للتنمر على الآخرين و التنمر المباشر هو هجمة مفتوحة على الآخرين ،من خلال العدوان اللفظي أو البدني و التنمر غير المباشر هو الذي يستخدمه الفرد ليحدث إقصاء اجتماعياً مثل : نشر الشائعات ،و يمكن أن يكون التنمر غير المباشر ضاراً جداً على أداة الفرد مثله مثل التنمر المباشر. (أبو الديار ، 2012 ص 13)

تعريف اوليوس في بحثه عن مشاكل الفتيان بأنه (نمط من السلوك العدواني المتكرر، مع نية سلبية، موجهة من شخص إلى آخر، اذ يوجد عدم توازن للقوى)، بينما التعريف الذي قدمه Farrington في كتابه الموسوم التنمر فهما ووقاية سنة 1993 اذ يعرفه بأنه اضطهاد نفسي أو جسدي لشخص أقل قوة من قبل شخص أكثر قوة) ، ثم قام Rigby بمراجعة هذا التعريف ان عرف التنمر بأنه (اضطهاد نفسي أو جسدي لشخص أقل قوة من قبل شخص أكثر قوة أو مجموعة من الأشخاص). أما تعريف هالة خير إسماعيل للتنمر يعتبر تعريفاً أكثر شمولية حيث تعرفه أنه (شكل من أشكال الإساءة للآخرين . ويحدث عندما يستعمل فرد أو مجموعة متنمر أو متممون (قوتهم في الاعتداء على فرد أو مجموعة بأشكال مختلفة منها ما هو جسدي او لفظي ، او نفسي ، او اجتماعي، او جنسي أو الكتروني ، وله خصائص ثلاث هي أنه : اذى مقصود، وادى متكرر، وعدم التوازن بين المتنمر والضحية (Abdul, 2022, p276)

كما يؤكد ليمبر وآخرون . (Limber et al 2015) على أن التنمر عبارة عن عدوان متكرر سواء بصورة لفظية ، أو نفسية ، أو جسدية ، يصدر من فرد أو مجموعة من الأفراد ضد الآخرين ، وأن سلوك المتنمر نشاط إرادي واع ومتعمد يقصد به الإيذاء أو التسبب بالخوف أو الرعب من خلال التهديد بالاعتداء ، ولكي يكون السلوك تنمرياً لابد من توافر أربعة عناصر في

سلوك المتنمر بغض النظر عن الجنس والعمر و هي :

1- عدم التوازن في القوة فالمتنمر عادة يكون أكبر وأقوى من الضحية .

2 النية في الإيذاء ، فالمتنمر يعرف أنه يسبب الألم النفسي والجسدي للضحية ويجد متعة في ذلك.

3- التهديد بعدوان ثاني ، وأن العدوان الحالي ليس بالعدوان الأخير .

4- دوام الرعب فسبب التنمر هو الغطرسة والازدراء والاحتقار وليس الغضب . (الدسوقي ، نفس المرجع سبق ذكره، ص 13)

المبحث الثاني: أشكال التنمر

يأتي سلوك التنمر في عدة أنواع وأشكال مختلفة، منها التنمر الجسدي ويتمثل في: الضرب.

والركل، والدفع، والارتطام على الأرض، وتخريب مقتنيات الضحية، وهذا النوع يعد أسهل أنواع التنمر لأن من السهل ملاحظته، وهناك التنمر اللفظي وقد يكون مباشراً، أو غير مباشر، وعندما يأخذ التنمر شكلاً مباشراً فإن المتنمر يواجه الضحية وجهاً لوجه، ويتضمن التنمر المباشر المواقف

التي من خلالها تضايق الضحية لفظياً أو تهدده من قِبل: السخرية، والاستهزاء، والتحقير، والتقليل من شأنه، والإغابة والتعليقات البذيئة، وجرح مشاعر الضحية وإهانتها، ورفض الجلوس معه في حافلة المدرسة، والتناوب بالألقاب البذيئة. وفي حال التنمر غير المباشر، وهذا النوع لا تسهل ملاحظته ، ويتضمن نشر الشائعات الخبيثة، أو كتابة تعليقات سخيفة عن الضحية على جدار الفصل، أو جعله منبوذاً من زملاء الفصل، فضلاً عن النظرات والإيماءات الوقحة من المتنمر للضحية، ويعاني الضحية كثيراً من التنمر غير المباشر، لأنه لا يكشف أبداً هوية الشخص أو الجماعة المسؤولة عن التنمر .

يمكن تقسيم سلوك التنمر إلى ما يأتي:

• التنمر البدني أو المادي : physical bullying

يشمل أي اتصال بدني يُقصد به إيذاء الفرد جسدياً ،و يأخذ أشكالاً مختلفة منها : اللطم، و الضرب الشديد ، و العض، و الخدش، و تخريب الممتلكات الشخصية ، و في معظم الحالات لا يسبب التنمر الجسدي أذى كبيراً للضحية ؛لأن ذلك يؤدي إلى التعاطف مع الضحية . و يعد التنمر البدني أقل شيوعاً بين الإناث اللاتي يستخدمن بالمثل وسائل كثيرة غير مباشرة و غير واضحة من المضايقة مثل :الاستبعاد المعتمد لشخص ما من المجموعة ،و إثارة الشائعات ،و السيطرة على علاقات الصداقة ، و من المؤكد أن مثل هذه الأشكال من التنمر ،من الممكن أن تكون ضارة و ضاغطة مثل كثير من الأشكال المباشرة و الصريحة للتنمر . وأشار فينر وماك (Wiener& Mak,2008) إلى أن معدلات التبليغ عن التنمر مرتفعة فيما يتعلق بالفتيات ذوات

اضطرابات نقص الانتباه وفرط النشاط ، وكان التنمر اللفظي والبدني، أكثر أنواع التنمر التي تعرض لها الأطفال ذوو نقص الانتباه وفرط النشاط.

• التنمر اللفظي : verbal bullying

يعد التنمر اللفظي أكثر أشكال التنمر شيوعاً لدى الذكور ، و البنات في مختلف المراحل التعليمية (bidwell.1997)، ويمكن تعريف التنمر اللفظي بأنه "أي هجوم أو تهديد من الشخص يُقصد به الأذى، عن طريق السخرية ، و التقليل من شأن الآخرين ، و انتقاد الآخرين نقداً قاسياً ، و التشهير بالأشخاص ، و الابتزاز ، و الاتهامات الباطلة ، و الاشاعات ، و اطلاق بعض الألقاب المبنية على أساس : الجنس، أو العرق، أو الدين أو الطبقة الاجتماعية، أو الإعاقة . و هذا النوع من التنمر يهدف التأثير على تقدير الذات لدى الضحية ، حيث يُمارس أمام مجموعة من الأقران "

• السيطرة الاجتماعية: control social

يُشار إلى السيطرة الاجتماعية كعدوان غير مباشر، و عدوان ناجم عن صلة القرابة. و عادةً ما تستخدم السيطرة الاجتماعية من خلال منظومة العلاقات الاجتماعية لإلحاق الضرر بالهدف. على سبيل المثال استبعاد (شخص ما من المجموعة).

إن رغبة السيطرة الاجتماعية، وحب الاستحواذ على تصرفات الآخرين و توجيههم قد يكون تعبيراً غير طبيعي من الطفل ، و يزداد الأمر سوءاً إذا تطورت معه السيطرة خلال مراحل عمره المختلفة. لذلك هناك من يرى أن توجيه السلوك في مراحل مبكرة من عمر الطفل يجعله يستشعر الأمان لاكتشاف العالم المحيط به و يتفاعل تفاعلاً طبيعياً مع المجتمع . (نفس المرجع السابق ،2012، ص57- 58)

• التنمر الجنسي : sexual bullying

ويشمل التلميح برسائل غير مرغوب فيها ، مثل :النكت ،والصور ، و التهكمات ،أو البدء بالشائعات ذات الطبيعة الجنسية ،و ربما يشمل أيضاً التنمر الجنسي سلوكيات الاحتكاك بدنياً ،مثل: جذب انتباه مجموعة خاصة ،أو إجبار شخص ما على الانخراط في سلوكيات جنسية ،وقد يمثل التنمر الجنسي تعبيراً عن الصراع بين الجنسين في سبيل البحث عن الهوية الجنسية المرغوب فيها .

وتناولت دراسة "يونج " و زملائه تصورات معلمي المدارس الخاصة إزاء انتشار التنمر الجنسي بين الطلاب ،و ذكر ما يقارب من 92% من أفراد العينة أنهم لاحظوا حوادث تنمر جنسي بين طالب و آخر ،و

سلوكيات موحية بالجنس، و تبين أن الذكور أكثر تنمراً من الإناث ، ولكن تبين أن الإناث و الذكور متساوون على مقياس ضحايا التنمر الجنسي، و أقر 82 % بوجود تدخل المسؤولين لوقف التنمر عليهم .

• التنمر الانفعالي: Emotional bullying

هو ما يطلق عليه الباحثون التنمر العاطفي ، يهدف المتنمر إلى: التقليل من شأن الضحية ، و تخفيض درجة إحساسها بذاتها، ويشتمل على التجاهل ، و العزلة، و إبعاد الضحية عن الأقران ، و التحديق تحديقاً عدوانياً، و العبوس، و الازدراء، و الضحك بصوت منخفض ، و استخدام لغة الجسد العدوانية، و يعد هذا النوع من التنمر من أكثر أنواع التنمر أضراراً و تأثيراً. و يحدث أذى انفعالياً خطيراً لا يلاحظه المعلمون و الكبار، و يعد التنمر الانفعالي شكلاً من أشكال السيطرة الاجتماعية التي تمارس من أجل إيذاء الآخرين، و التأثير على تقبلهم بين أقرانهم ، و تخفض من إحساس الضحية بذاتها و تقديرها لها .

• التنمر العنصري : racial bullying

و هذا النوع من التنمر يكون بدافع الكراهية و التحيز تجاه شخص أو مجموعة ، و تتضمن الاستهزاء ، و السخرية من عرق أو سلالة معينة ، أو من دين معين أو قومية معينة و قد يكون هناك تحيز لجنس معين (نفس المرجع السابق، 2012، ص59).

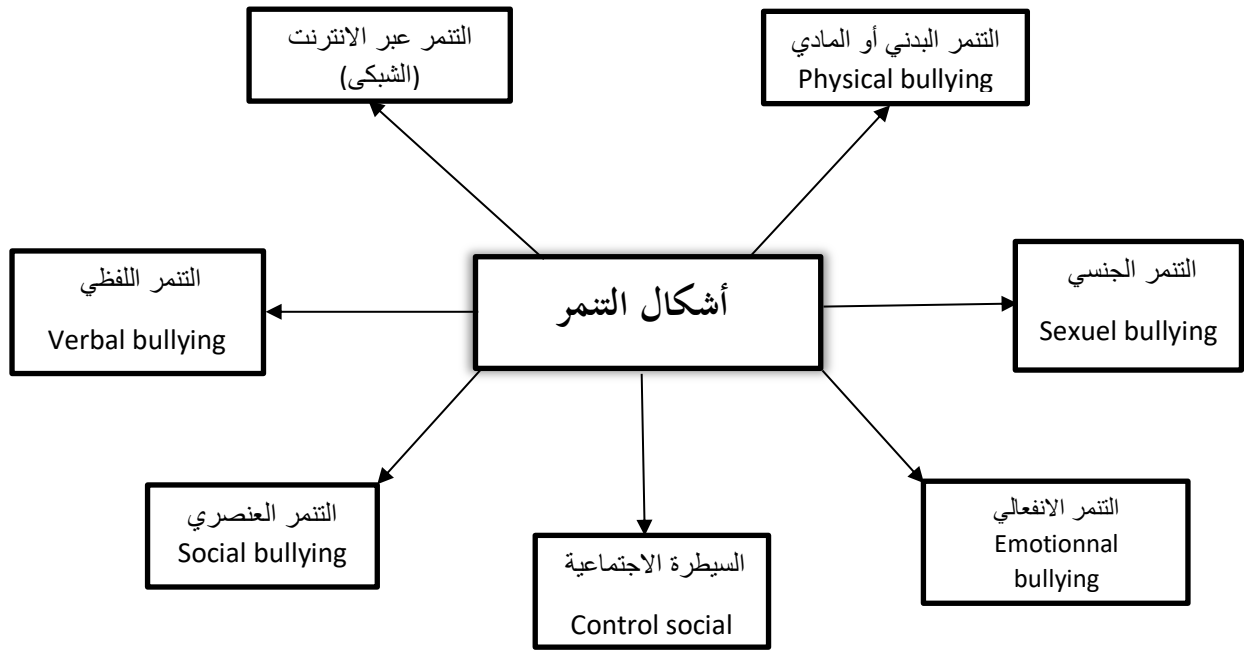
عن آخر، و قد يكون هذا التنمر موجهاً نحو ذوي الاحتياجات الخاصة ، لا يشعرون فقط بأنهم عرضة للهجوم بل أيضاً يرون أن عرقهم و جنسهم يكون مستهدفاً. و يختلف التنمر العنصري من مجتمع إلى آخر، و لقد أوضحت الدراسات أن أطفال الأقليات غالباً يكونون عرضة للتنمر .

• التنمر عبر الانترنت (الشبكي) :

مع تقدم التكنولوجيا امتد التنمر إلى الانترنت ، و أيضاً من خلال وسائل الاتصال الإلكتروني الأخرى. فقد أشار "جيروم، و سيغل" إلى دراسة بيت الأطفال القومي المسحية في عام 2002 أن 72% من الطلاب قد تعرضوا للتنمر خلال البريد الإلكتروني و الرسائل النصية أو في غرف الدردشة بالإنترنت و أقر "جيروم ، و سيغل " أن ثلاث حالات من التنمر عبر الإنترنت قد شوهت في أثناء تلقيهم بعض التدخلات العلاجية . كما جذب "جونز" الانتباه إلى هذا النوع الجديد من التنمر الذي من الممكن أن يكون ضرراً خاصاً، بسبب سهولة إثارة الشائعات ، و عدم القدرة على صد الضرر ، إذا ما نشر على الإنترنت إلى جانب عدم وجود سلطة مركزية على شبكة الإنترنت ، و ليقين المتنمر أنه مجهول الهوية فيما يتعلق بالضحية أو المسؤولين، أو أن المتنمر يستخدم الإنترنت مكاناً لتأكيد الهيمنة على الآخرين . وأقر "جريفث" أن هذا النوع من التنمر من الممكن أن

يكون مدمراً تدميراً خاصاً للضحية ؛ لأن الطباعه واضحه و يمكن قراءتها باستمرار. و أكد "لي" أن ما يقرب من 54 % من الطلاب يتعرضون للتنمر بأشكاله كافة ، بواقع واحد من كل ثلاثة، و أن حصيلة ضحايا التنمر الشبكي (عبر الانترنت) تقريبا 15% ووفقا "إلييارا ، و ميتشل" فإن 55% من ضحايا التنمر الشبكي يتعرضون لهذا النوع من تنمر الفرد نفسه أكثر من مرة . (نفس الرجوع السابق، 2012، ص60)

الشكل رقم 01: يمثل أشكال التنمر



المصدر: من اعداد الطالبين

المبحث الثالث: خصائص التنمر

- الضرب و الدفع و البصق أو أي شكل من أشكال الاعتداء الجسمي.
- التناوب بالألقاب (مناداة شخص باسم حقير غير اسمه الحقيقي) .
- النبذ المعتمد لشخص ما عن المجموعة.
- إيقاع شخص ما عمداً في مشاكل لا علاقة له بها.
- إجبار شخص ما لعمل شيء لا يريد عمله .
- أن سلوك التنمر سلوكاً إرادياً واع و معتمد.
- سلوك التنمر شكل من أشكال السلوك العدواني السلبي الشائع بين الأطفال و المراهقين يفقد التوازن في القوى بين المتنمر و المتنمر عليه أو الضحية.

- التنمر قد يكون لفظياً أو جسدياً أو نفسياً أو اجتماعياً.
- أن المتنمر عليه أو الضحية لا يقوم باستفزاز المتنمر أو حثه على العدوان عليه .
- المتنمر عليه أو الضحية لا يستطيع الدفاع عن نفسه أو يبادل المتنمر القوة بالقوة .
- المتنمر يشعر بالمتعة و السيطرة على الآخرين .
- سلوك التنمر يتصف بالديمومة و الاستمرارية .
- النية في الإيذاء ، فالمتنمر يعرف أنه يسبب الألم النفسي و الجسدي للضحية و يجد المتعة في ذلك .
- القوة الجسدية
- تعتمد الأذى (فالمتنمر يجد لذة في توبيخ الضحية أو محاولة السيطرة عليها ، ويتمادى عند إظهار الضحية عدم الارتياح.)
- الفترة والشدة (استمرار التنمر و معاودته على فترات طويلة) ، و فاستمراريته التنمر ودرجته يؤدي الى فقدان المتنمر لتقدير الذات.
- يميل المتنمرون إلى أن يكونوا مغرورين وأقوياء ومقبولين من أقرانهم ، ويتميزون برغبتهم في السيطرة على الآخرين عن طريق استخدام العنف ويظهرون القليل من التعاطف تجاه ضحاياهم.
- يتميز المتنمرون بأنهم محاطين بمتنمرين أو رفقاء سلبين ، و هؤلاء لا يبدؤون بالضرورة بالسلوك العدواني ، ولكنهم يشاركون فيه ويقدمون الدعم والتشجيع للمتنمر وموافقتهم ترفع من إحساس المتنمر بذاته ومكانته ، ويجعل سلوك التنمر مستمرا (الدسوقي، 2016، ص 13،14،15)

المبحث الرابع: من التنمر التقليدي إلى التنمر الإلكتروني و تأثيره

قد وسعت تكنولوجيا الاتصالات الحديثة نطاق مشكلات التنمر ، لتأخذ شكلا حديثا أكثر حدة و انتشارا ألا و هو التنمر الإلكتروني،الذي أصبح أكثر مشكلات التنمر مراوغة و تعقيد لما له من آثار سلبية كبيرة ،سواء، على مستوى المتنمرين أنفسهم، و على ضحاياهم ،حيث منحت وسائل الاتصال الحديثة و تطبيقها عبر شبكة الإنترنت، بعض من الشباب و المراهقين و الأطفال القدرة على ممارسة العدوان و التحرش بأقرانهم بواسطة التليفونات المحمولة و الرسائل الإلكترونية ،ووسائل التواصل الاجتماعي، و سهلت عليهم نشرها و بلوغها لأكبر عدد ممكن من المتابعين ،ما يؤدي إلى نتائج كارثية لضحايا التنمر أكثرها شيوعاً الانتحار بسبب الأذى النفسي الذي يلاحق الضحية ، و قد لفت الانتباه إلى هذه الظاهرة خاصة حادثة انتحار الطالبة الكندية أماندا تود في 10 أكتوبر 2012،فالمصير المأساوي الذي وصلت إليه أماندا كان سببه التنمر الإلكتروني ، و غيرها كثيرون . (ي.مدوري،1955)

مع أن التطورات التكنولوجية والابتكارات المختلفة في مجال الإنترنت والاتصالات قد غيرت من طريقة تفاعل الناس في الحياة وأنشأت أشكال مختلفة للاتصال والتواصل بينهم ، وهو ما سهل عليهم مجالات الحياة المختلفة ، إلا أن هذه التطورات والابتكارات التكنولوجية قد زادت من حجم الانتهاكات وأشكال التنمر وجعلتها أكثر انتشاراً . في البداية وفرت المنتديات وغرف الدردشة على الإنترنت و التي يقضي فيها المراهقين والشباب عدة ساعات في التحدث مع بعضهم البعض مجالات واسعة للتنمر بينهم . ثم جاء ظهور وسائل التواصل الاجتماعي التي سمحت للشباب والمراهقين بإنشاء صفحات شخصية على مواقع التواصل الاجتماعي وافتحت لهم مواضيع متنوعة للتفاعل وفرص كبيرة للتنمر على بعضهم البعض من خلال نشر الشائعات والأكاذيب والشتيم والإهانة والصور المخرجة ... الخ .

جعل الإنترنت التنمر أكثر قسوة بسبب وجود بعد في المكان بين الطرفين المتنمر والمتنمر والضحية ، هذا البعد المادي يجعل الجاني لا يشاهد رد فعل الضحية الجسدي مما يسهل على الجاني توجيه الضربات ضد الضحية ويدفعه إلى قول وفعل أشياء أكثر قسوة لم يكن ليقوم بها في مواقف التنمر التقليدية وجهاً لوجه . . (الميفي ، 2020 ص:11-12)

الفرق بين التنمر الإلكتروني والتنمر التقليدي:

يختلف التنمر الإلكتروني عن التنمر التقليدي وجهاً لوجه، حيث أنه يكون من الصعب الهروب منه، فطبيعته الإلكترونية تجعله يحدث بدون جذب انتباه المعلمين أو الآباء، وإذا تم إرسال المعلومات أو عمل منشور (بوست) على الويب، ربما يكون من الصعب على الضحية أن يمنعها أو يحذفها من كل المواقع التي ظهرت فيها. ويعلق ماسون (Mason) على الطبيعة القاسية للتنمر الإلكتروني بقوله: "يمكن التحرش بالأفراد، حتى عندما لا يكونوا في المدرسة أو حولها" هنا وعلى العكس من أشكال التنمر التقليدي، لم يعد المنزل ملاذاً للابتعاد عن المتنمر. (Carter Hay, 2010, 133)

هما متشابهان في انهما سلوكان عدوانيان يهدفان إلى إيذاء الآخرين، لكنهما يختلفان في عدة جوانب:

- **المكان والزمان**: يحدث في بيئات محدودة مثل المدرسة أو النادي، ويرتبط بأوقات معينة كالساعات الدراسية بينما التنمر الإلكتروني يحدث عبر الإنترنت، مما يتيح للمتنمر الوصول إلى الضحية في أي وقت ومن أي مكان.
- **المشاركون**: يكون فيه عدد محدود من الأشخاص، وعادةً ما يكون المتنمر والضحية معروفين لبعضهما البعض على عكس التنمر الإلكتروني فقد يشارك فيه عدد كبير من الأشخاص، وقد يكون المتنمر والضحية غير معروفين لبعضهما البعض.

- الوسائل :يتخذ شكل إيذاء جسدي أو لفظي مباشر اما التنمر الالكتروني يتخذ شكل رسائل نصية وصور أو مقاطع فيديو مسيئة عبر البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
- التأثير :يؤدي إلى إيذاء جسدي ونفسي، وينتهي بانتهاك الواقعة اما التنمر الالكتروني يؤدي إلى إيذاء نفسي فقط، وقد يصعب السيطرة عليه نظرًا لإمكانية انتشار مادة التنمر على الإنترنت.
- التكرار :يشترط في كلاهما ان يكون السلوك المؤذي متكرر ليعتبر تنمرًا. (أمان الأطفال، 2025)

الفصل الثاني : ماهية التتمر الإلكتروني

تمهيد

المبحث الأول: تعريف التتمر الإلكتروني

المبحث الثاني: أنواع التتمر الإلكتروني

المبحث الثالث: خصائص التتمر الإلكتروني

المبحث الرابع: عوامل التتمر الإلكتروني

المبحث الخامس: أشكال التتمر الإلكتروني وآثاره

تهديد

مع الثورة الرقمية التي يشهدها العالم ، ظهرت أنماط جديدة من السلوكيات الاجتماعية، كان أبرزها التنمر الإلكتروني، الذي بات يشكل تهديدا صامتا و خفياً في حياة الأفراد. فهو نوع من الاعتداء النفسي أو اللفظي يتم عبر الوسائط التكنولوجية كوسائل التواصل الاجتماعي ، الرسائل النصية، أو البريد الإلكتروني . و ما يميّز هذا النوع من التنمر هو قدرته على الوصول إلى الضحية في أيّ وقت و مكان ، مما يجعل تأثيره مضاعفاً مقارنة بالتنمر التقليدي . و غالبا ما يختبئ المتنمر خلف شاشة، مستغلاً إخفاء الهوية لنشر الإهانة، التهديد، أو التشهير دون مواجهة مباشرة. و قد طالت هذه الظاهرة جميع الفئات العمرية ، خاصة فئة المراهقين و الشباب، نظرا لارتباطهم اليومي بالفضاء الرقمي ، حيث تكمن خطورته في صعوبة ضبطه قانونياً، و قلة الوعي بمخاطره النفسية و الاجتماعية.

المبحث الأول: تعريف التنمر الإلكتروني:

يعد التنمر الإلكتروني من أنواع التنمر الحديثة التي تحول فيها التنمر من البيئة الاجتماعية التقليدية الى البيئة الافتراضية (Virtual environnement) عبر أدوات ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، فتحوّلت الظاهرة الى نطاق اوسع واشد خطورة نظرا للانفتاح الشديد والغموض والمجهولية (anonymity) المتاحة للشخص المتنمر مما جعل التنمر الإلكتروني يأخذ موقع الصدارة في مظاهر التنمر المتنوعة. (عمرو محمد، 204)

وقد عرفت منظمة اليونيسيف التنمر الإلكتروني على انه تنمر باستخدام التقنيات الرقمية ويمكن ان يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات التراسل، ومنصات الألعاب الإلكترونية والهواتف الخلوية، وهو سلوك متكرر يهدف الى تخويف الأشخاص المستهدفين او اغضابهم او التشهير بهم. (اليونيسف، 2025)

كما تم تعريف التنمر الإلكتروني الذي يشار اليه أحيانا بالقسوة الاجتماعية عبر الانترنت على انه عمل عدواني متعمد تقوم به مجموعة او فرد بشكل متعمد باستخدام اشكال اتصالية الكترونية، بشكل متكرر ومع مرور الوقت ضد ضحية لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة. (المكانين عبد الفتاح، 11)

ويعرفه بفي وديان (Buffy and diane) بأنه مضايقات وتحرشات عن بعد باستخدام وسائل التواصل الإلكتروني من طرف المتنمر يقصد بها إيجاد جو نفسي يتسم بالتهديد والقلق. **departement of health and human Services p1**

وقد شبه المجلس الوطني لمنع الجريمة التنمر عبر الانترنت بالأنواع الأخرى من التنمر باستثناء انه يتم عبر الانترنت عن طريق الرسائل النصية المرسلة الى الهواتف المحمولة كما يمكن ان المتنمرين زملاء الدراسة والمعارف عبر الانترنت او مستخدمين مجهولين لكن في اغلب الأحيان يعرفون ضحاياهم. (النجار فؤاد، 2020)

وحسب المعاجم القانونية يشير التنمر الإلكتروني الى أي مضايقات تحدث عبر الانترنت او الهواتف المحمولة او غيرها من الأجهزة التي تستخدم تقنية الاتصال لإيذاء الآخرين عمدا من خلال السلوك العدائي مثل ارسال رسائل نصية ونشر تعليقات قبيحة على الانترنت.

يعرف المجلس الوطني لمنع الجريمة التسلسل عبر الانترنت على انه عملية استخدام الانترنت او الهواتف المحمولة او الاجهزة الأخرى لإرسال او نشر نصوص او صور تهدف الى إيذاء شخص اخر او احراجه.

يمكن ان يقتصر التنمر الإلكتروني على نشر الاشاعات او الثرثرة عن شخص ما على الانترنت يجلب الكراهية في اذهان الآخرين، او قد يصل الامر الى حد التعرف على الضحايا شخصيا ونشر المواد التي تشوه السمعة وتهينهم.

ويمكن تعريفه كذلك على انه استغلال الإنترنت والأجهزة الرقمية بهدف مضايقة شخص ما بصفة متكررة، أو تهديده، أو فضحه والتشهير به، وذلك عبر نشر معلوماته الشخصية، أو صورته، أو إرسال تهديدات ورسائل عدوانية إليه، أو انتحال شخصيته، ويستخدم المتنمر لتحقيق ذلك أحد الطرق الآتية:

- منصات التواصل الاجتماعي.
- تطبيقات الدردشة.
- تطبيقات الرسائل النصية.
- ألعاب الفيديو (stopBullying.gov.2023)

عرف Smith سمى التنمر الإلكتروني بأنه : (فعل عدواني عمدي يقوم به فرد او مجموعة أفراد باستعمال وسائل الاتصال الالكترونية بشكل متكرر ضد ضحية ما مما يجعله لا يستطيع الدفاع عن نفسه (٧) ، بينما تعرفه أمنية الشناوي أنه اي سلوك يتم عن طريق قدرة فرد أو مجموعة من الأفراد على استعمال وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات الحديثة وتطبيقاتها المختلفة ، بهدف الإيذاء المتعمد والمتكرر الفرد أو مجموعة من الأفراد

اما بيرين ولي فيعرف التنمر الإلكتروني على انه (شكل من اشكال العدوان ، يعتمد على استعمال وسائل الاتصال الحديثة وتطبيقات الانترنت (الهواتف المحمولة، الحاسوب ، كاميرات الفيديو ، البريد الإلكتروني، صفحات الانترنت في نشر منشورات او تعليقات تسبب الضرر بالآخرين ، أو الترويج الأخبار كاذبة او ارسال رسائل الكترونية الألاحق الضرر المعنوي والمادي بالآخرين). (Abdul, 2022, p276)

المبحث الثاني: أنواع التنمر الإلكتروني

تنوعت أساليب التنمر الإلكتروني مع ازدياد التكنولوجيا وتطور وسائل التواصل وفيما يلي بعض الأنواع:

- **القرصنة الإلكترونية:** ويتمثل هذا النوع من التنمر بسرقة الحسابات الإلكترونية الشخصية للآخرين، وللقراصنة الإلكترونية أشكال متعددة مثل سرقة معلومات وبيانات مهمة لأشخاص وابتزازهم بها، أو انتحال شخصيات الآخرين بقصد إساءة سمعتهم ونشر محتويات غير لائقة بأسمائهم، أو الوصول إلى الحسابات الإلكترونية للآخرين بقصد مراقبتهم.

- **التنمر اللفظي الإلكتروني:** ويتمثل هذا النوع من التنمر بالإساءات والتجاوزات اللفظية التي يتبادلها مستخدمو المنصات الرقمية المتنوعة مثل المنشورات والتعليقات المسيئة التي تنشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي والتي تتضمن شتائم وعبارات غير لائقة تحض على العنصرية والكراهية والتحقير من الآخرين وابتزازهم والتقليل من شأنهم وعدم مراعاة مشاعرهم.
- **تنمر المؤثرين وصانعي المحتوى:** ويتمثل هذا النوع من التنمر بقيام المؤثرين من الشخصيات المشهورة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بالتنمر على الآخرين والإساءة لهم والاستهزاء بهم عبر المحتوى الإلكتروني الذي يثبه صناع المحتوى عبر حساباتهم الإلكترونية الشخصية والتي يتابعها أعداد كبيرة من الناس مما يؤدي لنشر العنصرية والكراهية.
- **التنمر الإلكتروني الجماعي:** ويتمثل هذا النوع من التنمر بقيام مجموعة من الأشخاص باستهداف شخص معين وإطلاق حملات إلكترونية بغرض النيل من سمعته والإساءة له ولأفراد عائلته بدون وجه حق، وتكون هذه الحملات في غالبية الأحيان موجهة ومنهجية تهدف للتحقير من الشخص ونبذه من المجتمع المحيط.
- **نشر المعلومات الشخصية للآخرين:** إلكترونياً ويتمثل هذا النوع من التنمر بنشر المعلومات الشخصية للآخرين من صور أو وثائق ومستندات شخصية أو بيانات مالية أو معلومات وظيفية عبر الوسائل الإلكترونية وشبكة الإنترنت دون استئذان صاحب العلاقة، وهو ما قد يعرضه للأذى والإحراج والتسبب له في مشاكل شخصية وعائلية ومالية ووظيفية، وقد يتم في هذا النمط ابتزاز الضحية ومساومته على نشر بياناته الشخصية. (shay Arnon.2022)

• أمثلة على التنمر الإلكتروني:

- يوجد طرق وأشكال عديدة يتم من خلالها التنمر الإلكتروني على الآخرين، ومنها ما يأتي:
- المنشورات والتعليقات المسيئة التي تنشر على الصفحات والمجموعات في مواقع التواصل الاجتماعي، والتي يتم تداولها بسرعة كبيرة.
- نشر الصور المسيئة والأخلاقية للآخرين سواءً أكانت صور حقيقية أو صور تم التعديل عليها بواسطة البرامج الإلكترونية.
- التسجيل الصوتي للآخرين بدون علمهم ونشره عبر شبكة الإنترنت.
- اختراق الحسابات الإلكترونية الشخصية للآخرين بهدف المراقبة والتجسس وسرقة البيانات الشخصية.

- التحرش الإلكتروني بالآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- نشر الشائعات المغرضة عن الآخرين عبر الوسائل الإلكترونية المتنوعة.
- الرسائل الإلكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني والتي تحمل عبارات التهديد والابتزاز.
- تصوير الآخرين بدون استئذانهم ونشر ذلك على شبكة الإنترنت بقصد الإساءة لهم.
- انتهاك حقوق الملكية الفكرية للآخرين واستخدامها بطريقة مشينة. (shay Arnon.2022)

المبحث الثالث: خصائص التنمر الإلكتروني:

يحمل التنمر الإلكتروني نفس خصائص التنمر التقليدي فهو عدوان متعمد ومتكرر نحو الأشخاص أقل قوة والأصغر سناً لكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتقنيات الحديثة كوسائل لهذا العدوان يمنحه سمة جديدة ومنفردة هي خاصية المجهولية وتجعله أكثر خطورة عن النوع التقليدي حيث:

- يصعب أحياناً التعرف على الشخص المعتدي على الإنترنت
- يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم على مدار 24 ساعة وطوال أيام الأسبوع.
- ممكن أن يحدث في أيام الدراسة والإجازة أيضاً لأن الإنترنت متاح دائماً على عكس المدرسة التي يمكن التخلص من العدوان التقليدي في فترة الإجازة.
- يتعرض الأشخاص للتنمر الإلكتروني من خلال:
- مواقع الإنترنت.
- برامج للمحادثة الفورية.
- غرف الدردشة. (عبد الحليم مروة. 2020 ص 313)

وما يمكن ملاحظته أنه إذا كان من خصائص التنمر التقليدي عدم توازن القوى بين المتنمر والمتنمر عليه من الجانب الجسدي والنفسي، فإن التنمر الإلكتروني أيضاً يعتمد على عدم توازن القوى بين المتنمر والمتنمر عليه.

والمقصود بالقوى هنا ليست البدنية كما في باقي أشكال التنمر، بل نقصد باختلال ميزان القوى، القوى النفسية والقوى الإلكترونية، بحكم عدد الأصدقاء على الشبكة والشعبية التي يتمتع بها المتنمر الإلكتروني، في حالة إذا كان المتنمر الإلكتروني والضحية على علم ببعضهما.

اما في حالة عدم معرفة المتنمر والضحية لبعضهما، فإن اختلال التوازن يشمل القدرة التقنية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من (Vandebosch, Van 2008)، حيث أظهرت أن المعرفة بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات يمكن أن تسهم في اختلال موازين القوى، إذ وجدت أن التلاميذ مع زيادة معرفتهم المتقدمة بالإنترنت كان من المرجح تعرضهم لانحرافات الإنترنت والهواتف المحمولة. (هاشم ثناء، 2020، 199-200)

المبحث الرابع: عوامل التنمر الإلكتروني

تعددت عوامل التنمر الإلكتروني او كما يدعى التنمر السيبراني بين عوامل التربية والتنشئة الاجتماعية والاسرية وبين العوامل الشخصية والنفسية

❖ -عوامل التنشئة الاجتماعية:

ان التنمر شكل من اشكال السلوكيات المتعلمة اجتماعيا، حيث تعد العوامل الأسرية مثل الإهمال في الرعاية وارتفاع مستويات العنف والنزاع الأسري، وانعدام الضوابط السلوكية، وقلة مراقبة سلوك الأطفال، والإشراف عليهم عوامل مؤثرة في السلوك التنمري.

كما ان لعوامل المجتمع المحلي المحيط دورا في تحفيز السلوك التنمري مثل الاتجاهات نحو العنف، واختلاف الطبقات الاجتماعية، والضغوطات الاجتماعية الاقتصادية في الأسرة، حيث ان مشكلة التنمر كظاهرة سلوكية سلبية قد ترجع في جزء كبير منها الى خلل في أساليب التنشئة الوالدية غير الملائمة للأبناء لجعل الأطفال عرضة للتنمر بغياب الدفء الأسري وغياب القدوة وعدم محاسبة الطفل او عقابه على السلوك الخاطئ او ضغط جماعات الأقران او التأثيرات السلبية لوسائل الاعلام. (عمارة اسلام، 2017، 528)

وفي هذا السياق، يُشير (D. Olweus, 1983) إلى أن نقص الدفء والمشاركة الوالدية في الأسرة يزيد من خطورة تنمر الطفل وعدوانيته كما يؤكد (Farrington, 1993) أن هناك عوامل أسرية هامة تعد مؤشرات لسلوك التنمر، وهي: الإهمال، القسوة، والتذبذب في المعاملة. أشارت الدراسات إلى دور بعض العوامل الأسرية في السلوك التنمري، حيث توصلت إلى أن بعض المتنمرين في مدارسهم هم في الواقع ضحايا في منازلهم، وينحدرون من أسر تعاني من صعوبات في العلاقة بين الأب والأبناء، بالإضافة إلى صعوبات اجتماعية ومالية. وغالبًا ما ينحدر التلاميذ المتنمرون من عائلات تفتقر إلى الدفء والحنان والنظام في المنزل، وتعاني من صعوبة في مشاركة أحاسيسهم مع الآخرين، كما أنهم غير مقربين من بعضهم البعض.

إضافة إلى أن أولياء أمور التلاميذ المتنمرين نادراً ما يضبطون أولادهم أو يراقبونهم، ويستخدمون أساليب قاسية وعقابية لضبطهم. (شطبي فاطمة الزهراء، 2014، 8)

يرى العنزي (2004) ان العوامل المحيطة بالطفل من الاسرة والمعاملة الوالدية، التدليل، المشاكل الاسرية كالطلاق، وغياب أحد الوالدين، الحالة العائلية، العنف الاسري، جماعة الرفاق، وسائل الإعلام، البيئة المدرسية، كل هذه العوامل قد تكون تربة خصبة لظهور وممارسة التنمر على الآخرين، فالتلميذ خارج بيئته المدرسية يتأثر بثلاثة مركبات أساسية هي الاسرة، المجتمع، الإعلام. (العنزي فريد، 2004، 11)

❖ العوامل الشخصية:

هناك دوافع ذاتية لسلوك التنمر، فقد يكون سلوكاً طائشاً أو سلوكاً يصدر عن الفرد عند شعوره بالملل، وقد يعتقد البعض أن ممارسة هذا السلوك على الغير سلوك عادي ولا خطأ فيه وأن الطفل الذي يمارس عليه هذا السلوك يستحق هذه المعاملة، ويكون التنمر مؤشراً على القلق، وعدم سعادتهم في بيوتهم، كما أن الخصائص الانفعالية لدى بعض الأطفال كالخجل، قلة الأصدقاء قد تجعلهم عرضة للتنمر. (Alkinson, M, 2004)

وتقول (انوار ناصر محجان) ان هناك دوافع مختلفة لسلوك التنمر نابعة من ذات الطالب، فقد يكون هذا التصرف صادراً نتيجة خبرات كونها المتنمر خارج حدود المدرسة كالأسرة والأقران لتكون جزءاً من شخصيته، أو قد يكون وسيلة يتبعها الفرد لإشباع حاجات لم يستطع تحقيقها سابقاً، فمثلاً قد حاول المتنمر رد العنف الأسري الذي يكون سائداً بين أفراد عائلته ولم يتمكن من الدفاع عن نفسه. ومن منطق نظرية الذات، نجد أن نتيجة الغرائز الغير سليمة التي نبعت من ذات الطالب متوافقة مع أسلوب العنف والعدوان الذي يسلكه المتنمر ليعبر عن تلك الغرائز. وبطريقة أخرى عندما يشعر الطفل بالقلق أو الإحباط أو التوتر، يولد ذلك الشعور بعدم الرضا والغضب والانفعال لوجود عوائق تحول بينه وبين أهدافه الشخصية فيدفعه لسلوك التنمر. (المحجان انوار، 2021، 11)

ومن بعض العوامل الأخرى: الغضب، الانتقام، الإحباط، الغيرة من الاقران، الرغبة في جذب الانتباه، الشعور بالملل والرغبة في المتعة والترفيه. (بومعروف منال، 2022، 99-118)

❖ العوامل التكنولوجية:

أ- وسائل الإعلام:

أصبحت وسائل الإعلام تشكل في عصرنا الحاضر القوة الأكثر تأثيراً في حياتنا بسبب التطور والتقدم التكنولوجي، ولكن هذه التكنولوجيا رغم قوتها وفعلها المؤثر، إلا أنها جلبت معها الآفات والكوارث والمآسي

النفسية والاجتماعية والتربوية، وهذه الأخيرة تعد الأكثر تأثيراً فيها لما تلعبه هذه الوسائل التكنولوجية من دور وهي تعتمد على تحريض الأطفال خاصة والمراهقين عامة على العدوان ومنها التلفزيون وألعاب الفيديو.

ب- التلفزيون: (أفلام العنف والأفلام الكرتونية العنيفة)

يعد أداة اتصال في عصر يشهد له التاريخ بالتقدم العلمي والتكنولوجي، فلم تعد تنحصر مهمته بكونه أداة تسجيل ونقل الأحداث المحلية والدولية أو مجرد وسيلة لنقل الأخبار المصورة والمسجلة أو نقلها حية على الهواء مباشرة، بل بعد الأداة الأكثر فاعلية لقدرته العالية على الإقناع والسيطرة كونه قوة لا يستهان بها تدخل في مجال الإنسان وكأنه هو الضيف الذي يدخل دون استئذان على الأسر والبيوت في أي وقت وفي أي مكان ، إذ يعتبر ببرامجه المختلفة من أخطر مصادر الإعلام الموجه للطفل لما له من جاذبية خاصة للأطفال فهو من الناحية العاطفية يجذب غليه بأساليب متعددة فتارة يقدم الأمان والطمأنينة من خلال بعض البرامج، وتارة أخرى يقدم التغيير والإثارة والترقب بفنه الساحر وبقصصه الخيالية .

وتعتبر الرسوم المتحركة هي أكثر البرامج قبولا ومتابعة للأطفال لما تتميز به من هذه الأمور السابقة، فهو يرى القصة بإثارتها وآثارها فبالنسبة لهم أن يكونوا أبطالاً كأبطال المحتوى الدرامي العنيف فهم يعتبرونهم قدوة لهم، لذلك يؤدي بهم إلى تقليدهم الذي ينتج عنه أخطاراً بالنسبة لرفقائهم، هذا بالإضافة إلى ما يعرضه من برامج للمصارعة وأفلام الأكشن والتي تشجع على العدوان وسفك الدماء وأفكاراً تخص الطلاب بشكل غير مباشر الذي يؤثر على عقولهم، ويجعلهم يقلدون نفس التصرفات مع زملائهم في مدارسهم على شكل سلوك التنمر عليهم، وهذا ما أكدت عليه الدراسات السابقة على أن هناك ارتباط إيجابي قوي بين مشاهدة البرامج التلفزيونية العنيفة والداعية إلى ممارسة شكل من أشكال العدوان. (بوخيظ سليمة، 2021، 175-197)

ج- ألعاب الفيديو العنيفة:

نجد أن ألعاب الفيديو لها تأثير بالغ، فهي متنوعة ومتاحة للأطفال والمراهقين كنموذج فريد من الترفيه، لأنها تشجع اللاعبين بأن يكونوا جزءاً من سيناريو اللعبة، فهي تتطلب التركيز والإصغاء الجيد والاهتمام المستمر بالعبة والتفاعل المباشر للأحداث ليصبح وكأنه لاعب نشيط بدلاً من أن يكون مشاهداً سلبياً متلقياً للأحداث فهي تحمل العديد من حوادث العنف، وتعليمهم وتدريبهم على مهارات التصويب وكيفية التخطيط لقتال العدو المفترض، فعندما يطلق أي شخص النار ويقتل الضحية في هذه اللعبة لا يحصل على أي عقاب بل يكافئ ويحصل على نقاط إضافية، وهذا ما يجعل الأطفال والمراهقين يقلدون هذه السلوكيات العدوانية فالذين يشاهدون سواء التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو بمقدورهم خزن هذه السلوكيات ومن ثم استعادتها وتنفيذها، وذلك حينما تظهر المؤثرات الملائمة لإظهار هذه الاستجابة السلوكية خاصة عند رفقائهم في المدرسة، فهو يطلق تلك

المكبوتات في سلوك التنمر أو ما يطلق عليه الاستقواء، ولهذا يرى كل من "سكينر" و "باندورا" إلا أن العدوان ما هو إلا صورة من صور السلوك الاجتماعي، ويعتبر مكتسبا بالتعلم، فالأطفال والمراهقين الذين يشاهدون السلوكيات العنيفة أو يتعلمونها ويحصلون على تعزيزا، تجعلهم يتصرفون بعنف أكبر، فالعنف هو ناتج الملاحظة المشاهد العدوانية، إذ يمكن تعلمه واكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد. (بوخيظ سليمة، 2021، 175)

المبحث الخامس: أشكال التنمر الإلكتروني وآثاره

✓ أشكال التنمر الإلكتروني:

- المضايقة: وذلك عن طريق إرسال رسائل مسيئة ومهينة للشخص عبر البريد الإلكتروني .
- تشويه السمعة : وتشير إلى إرسال أو نشر الشائعات حول شخص معين بهدف تشويه سمعته ..
- انتحال الشخصية : وتشير إلى تظاهر المتنمر بأنه شخص آخر ويقوم بإرسال أو نشر المواد الإلكترونية لجعل شخص ما في خطر يهدد سمعته
- إفشاء الأسرار : وتشير إلى تقاسم أسرار شخص ما أو معلومات محرجة أو الصور على الإنترنت
- المخادع: ويقصد به تحدث المتنمر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن أسرار أو معلومات محرجة ، ثم يقوم
- المتنمر الإلكتروني بإعادة توجيه الرسائل إلى العديد من الأصدقاء ومن ثم تقاسمها على الإنترنت .
- الاستبعاد باستثناء شخص آخر من جماعة على الإنترنت وذلك عن عمد وبقصد .
- المضايقة الإلكترونية : ويشير إلى المضايقات المتكررة والتشويه الذي يتضمن تهديدات أو يخلق خوف كبير ، مثل أن يقوم المتنمر الإلكتروني بإختراق الحساب الشخصي لشخص ما، بإرسال Remove the water from the water (محرزي، فوريس، مرجع سبق ذكره، ص 142)

✓ آثاره:

يحدث التنمر عبر الانترنت آثار نفسية و عاطفية عميقة لدى الضحايا .و قد تظهر هذه الآثار السلبية حتى بعد مرور مرحلة الشباب . يؤدي التنمر الإلكتروني الى مشاكل نفسية و عصبية كبيرة لدى الضحايا، مثل المشاكل الأسرية ،و الصعوبات الوبائية ،و العنف المدرسي ، و السلوكيات المنحرفة . يدفع التنمر كثيرا من الضحايا الى الوحدة و الحزن و الاكتئاب و يشعروهم بفقدان الثقة و تقدير الذات و عدم الرغبة في الحياة. يؤثر سلبا على تحصيلهم العلمي و قدرتهم على الذهاب إلى المدرسة بسبب الخوف و الاحراج الشديد. هناك آثار صحية و اجتماعية كبيرة للتنمر الإلكتروني كشفت عنها دراسات متعددة .

على سبيل المثال وجدت عدة دراسات زيادة في مخاطر مشاكل الصحة البدنية و العقلية بين ضحايا التنمر الإلكتروني . و في العلاقة بين الإساءة الالكترونية و المشاكل النفسية و الاجتماعية، كشفت إحدى الدراسات أن ضحايا الإساءة الالكترونية قد أظهروا مجموعة من المشاكل النفسية بما في ذلك الصداع ، و البلب ، و آلام المعدة .

و وجد تحليل جمع نتائج دراسات متعددة أن التنمر الإلكتروني يمكن أن يؤدي الى مجموعة من المشاكل الصحية البدنية و العقلية المهمة، سواء بالنسبة للضحايا أو الجناة . اظهرت النتائج أن التنمر الإلكتروني يؤدي بشكل كبير الى انخفاض تقدير الذات و رضا الحياة و القلق و الوحدة و الاكتئاب . بالإضافة الى الانخراط في تعاطي المخدرات أو الكحول، و تدني مستوى الأداء في المدرسة . كما أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي بين التنمر الإلكتروني و المي الى الانتحار، أي أن الضحايا كانوا أكثر ميلا الى التفكير في الانتحار .

هناك عدة من الأمثلة في الولايات المتحدة الأمريكية على أن بعض ضحايا التنمر الإلكتروني انتهى بهم الأمر الى الانتحار.

- أماندا تود ، تبلغ من العمر 15 عاماً من كولومبيا البريطانية بكندا نشرت مقطع فيديو و هي تبكي على YouTube شرحت فيه تفاصيل العذاب الذي تعرضت له من زملائها في الفصل و الغرباء في الفصل و الغرباء في أعقاب صورة فاضحة لها تم نشرها على Facebook من قبل شخص غريب كابتزاز . أصيبت بالاكتئاب و القلق و جربت المخدرات و الكحول ، قامت بحرق نفسها و كانت قد حاولت الانتحار مرتين على الأقل . علق الناس على صفحتها على Facebook

أنه يجب عليها أن تحاول جاهدة قتل نفسها : "أتمنى أن تموت هذه المرة و ليست بهذا الغباء " و في 10 أكتوبر 2012 انتحرت .

- ربيكا سيدويك ، تبلغ من العمر 12 عاماً و هي إحدى ضحايا التنمر الإلكتروني و الذي أنتهى بها الأمر إلى الانتحار . أوردت جريدة النيويورك تايمز قصتها على النحو التالي :

(قبل مغادرتها للمدرسة صباح الاثنين ، كانت ربيكا آن سيدويك قد أخفت كتبها المدرسية تحت كومة من الملابس و تركت هاتفها المحمول وراءها ، و هو خطأ نادر لفتاة تبلغ من العمر 12 رؤيته للإبلاغ عن التنمر و القول إنها ستوظف المزيد من الوسطاء). (المني ، 2020، ص 49 - 50)

- آثار التنمر على الضحايا : للتنمر آثار مؤلمة ، قد تسبب للضحايا حالة من البؤس والضيق والارتباك ، مما يجعلهم يفقدون احترامهم ويشعرون بالقلق وعدم الأمان، بالإضافة إلى تعرضهم للإصابة البدنية ، فقد يتأثر

تركيزهم وانتباههم في العملية التعليمية ، وربما يرفضون الذهاب إلى المدرسة كي يتجنبوا التعرض للتنمر ، ومع الوجود الدائم للتهديد بالتنمر يشعر هؤلاء الضحايا بالقلق والافتقار إلى الأمان، كما يجدون صعوبة في تكوين صداقات من نفس السن، ولا يستطيعون تكوين مهارات استقلالية ، حيث يكونون أكثر عرضة للاستغلال ، وقد تنقصهم مهارات تأكيد الذات، بالإضافة إلى ظهور العديد من الأعراض البدنية النفسية مثل الصداع وآلام البطن. وفي بعض الأحيان قد يحط الضحايا من قدر أنفسهم المستوى متدني للغاية بحيث يرون أن الانتحار هو المخرج الوحيد لما هم فيه ، وعلى المدى البعيد فقد يسبب التنمر المتواصل طوال سنوات المدرسة في تأثيرات سلبية طويلة الأمد على الضحايا تمتد إلى سنوات ما بعد مرحلة المدرسة ، فضحايا التنمر يبدون في أولى سنوات حياتهم أكثر ميلا للاكتئاب ومن التقليل من قدر أنفسهم مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعرضوا للتنمر أثناء حلة الدراسة ، وبذلك يمكن تلخيص آثار التنمر على الضحايا فيما يلي :

- تصبح الضحية مرفوضة وغير مرغوب فيها .
- يؤدي التنمر إلى مشاكل نفسية وعاطفية وسلوكية على المدى الطويل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق والإدمان وإيذاء النفس ، بالإضافة إلى سوء العلاقات الاجتماعية وسوء الظن .
- تلجأ الضحية للسلوك العدواني نتيجة للتنمر، وقد تتحول مع مرور الوقت إلى متمر أو إلى إنسان عنيف.
- قد يستمر التنمر ويزداد انسحاب الضحية من الأنشطة الاجتماعية الحاصلة في سنة، حتى يصبح إنسانا صامنا ومنعزلا الانتحار، حيث أثبتت الدراسات أن ضحايا الانتحار بسبب التنمر في ازدياد مستمر . تدني التحصيل الدراسي ، بسبب ترك الدراسة أو كثرة التغيب ، مع كثرة الهروب من المدرسة خوفا من المتمرين .
- آثار التنمر على المتمرين: التنمر ليس فقط سلوكا انعزالياً من جانب مرتكبيه ، بل يعتبر أيضا جزءا من نمط مضاد المجتمع ومخطم أو مضاعف القواعد المنظمة له ، ويقبل الطلاب ممن اعتادوا التمر على آخرين، وخصوصاً الأولاد على المشاركة في سلوك اجتماعي غير مقبول مثل الاعتداء على ممتلكات الآخرين والسرقة من المحلات ، والتغيب عن المدرسة ، واستخدام المخدرات بصفة متكررة ، ويمكن عرض آثار التمر على المتمرين في النقاط التالية:
- الحرمان والطرده من المدرسة، وبالتالي يواجهون القصور في الاستفادة من البرامج التعليمية المقدمة لهم .
- الإدمان على الصور والمخدرات، مع التورط في أعمال إجرامية ومخالفات قانونية (محرزي، فورييس، مرجع سبق ذكره، ص 143)

- الدخول في عراك دائم، والتخريب الممتلكات، وترك الدراسية ممارسة نشاطات جنسية مبكرة ومن خلال هذا الطرح يمكن أن نستنتج أن بيئة الويب أصبحت غير آمنة كما أوضحت تشكل تهديدا لمستخدميها هذا ما قد يجعل من ضحايا التنمر الإلكتروني يواجهون عنا تحديات .

- التحديات التي يواجهها ضحايا التنمر الإلكتروني:

تواجه ضحية العمر تحديات عديدة منها : الخوف من الإفصاح لكي لا تخلق مشاكل إضافية.

معظم الآباء لا يعرفون ما يدور في حياة أبنائهم من الثمر، وربما يكون موقف بعض الآباء سنيا أو قاسيا عند معرفتهم. وأحيانا يحاولون مساعدة أبنائهم بطرق لا يراها الأبناء أنها تساعدهم، بل ولا يعتقدون بأنها كفيلة لأن شبب لهم مشاكل أكثر افق من أن تؤخذ هواتفهم أو أجهزتهم الأخرى أو يحرمون من استخدام الانترنت.

التخوف من انتشار الإساءة بشكل أكبر نظرا لدخول أطراف أخرى في الموضوع.

- اعتقادهم بأن أوليائهم عاجزين عن القيام بشي لمساندتهم عدم التسبب في دخول أولياء أمورهم في مشكلات سبب لهم القلق والأذى هناك حالات كثيرة المراهقين وشباب تعرضوا للتنمر الإلكتروني وانتهت بنهايات مأساوية، وهناك حالات أكثر تعلمت فيها قلوب اشخاص وتقتهم بأنفسهم ولازالوا يعانون هم وعائلاتهم ما وحل بهم نتيجة التنمر، ومع ذلك فهناك من المراهقين والشباب الذين استطاعوا أن يتجاوزوا آثار الشعر الإلكتروني التي تعرضوا له، ولكن قليلا جدا منهم لم يشعر بالألم بداخله ولم تتأثر حياته به بشكل أو بآخر. (محرزي، فوريس، مرجع سبق ذكره، ص 144)

الفصل الثالث : موقع التواصل الاجتماعي

تمهيد

المبحث الأول: التعريف بمواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الرابع: إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

المبحث الخامس : مفهوم تطبيق أنستغرام

تمهيد

أحدثت مواقع التواصل الاجتماعي ثورة غير مسبوقة في طريقة تفاعل الأفراد و تواصلهم، حيث أزلت الحواجز الزمانية و المكانية، و جعلت من العالم قرية رقمية صغيرة. فقد أصبحت هذه المواقع جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية، يعتمد عليها الناس في التعبير، التفاعل ، تبادل المعلومات، بل و حتى في بناء الهوية الرقمية . و مع هذا التقدم، برزت تأثيرات مزدوجة، إيجابية و سلبية ، لهذه الفضاءات الافتراضية على الأفراد و المجتمعات . فمن جهة، أتاحت فرصاً للتواصل المفتوح و التعلم و التعبير الحر، و من جهة أخرى، سهّلت انتشار الإشاعات، التنمر، العزلة، و التبعية النفسية للمحتوى. و قد أصبحت هذه المواقع بيئة خصبة لسلوكيات جديدة، منها ما يدعم البناء الاجتماعي، و منها ما يكرّس الانحراف و الانغلاق و الانفصال المفرط. إذ يهدف هذا الفصل إلى تسليط الضوء على مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي و نشأتها و خصائصها و إيجابياتها و سلبياتها .

المبحث الأول: التعريف بمواقع التواصل الاجتماعي

يشير مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي الجدل، نظرا لتداخل الآراء والاتجاهات في دراسته عكس هذا المفهوم التطور التقني الذي طرأ على استخدام الأفراد والجماعات الشبكة العنكبوتية العملاقة، ولقد عرف بعض الفقهاء مفهوم التواصل الاجتماعي بأنه: "نقل الأفكار والتجارب وتبادل الخبرات والمعارف بين الذوات والأفراد والجماعات بتفاعل إيجابي وبواسطة رسائل تتم بين مرسل ومتلق، وهو جوهر العلاقات الإنسانية ومحقق تطورها. (عبد المحسن العصيبي، 2004، 77)

وعرف الإعلام الاجتماعي بأنه المحتوى الإعلامي الذي يتميز بالطابع الشخصي والمتناقل بين طرفين أحدهما مرسل والآخر مستقبل، عبر وسيلة الشبكة الاجتماعية"، والبعض الآخر عرفها بأنها منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها. (راضي زاهر، 2003، 23)

وعرف البعض الآخر الشبكات الاجتماعية بأنها: مواقع تتشكل من خلال الإنترنت وتسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين، والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال وتختلف طبيعة التواصل من موقع لآخر. (الكتبي آمنة، 2012، 80)

وهناك تعريف آخر: هي مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت، ظهرت مع الجيل الثاني للويب (web2) تتيح التواصل بين الأفراد في بنية مجتمع افتراضي يجمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه انتماء بلد، مدرسة جامعة، شركة... إلخ) يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل أو الاطلاع على الملفات الشخصية، ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض، وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، سواء أكانوا أصدقاء نعرفهم في الموقع، أصدقاء عرفتهم من خلال السياقات الافتراضية. (الكتبي آمنة، 2012، 80)

وعرف بعض الفقهاء مواقع التواصل الاجتماعي بأنها مواقع على الإنترنت مصممة بحيث تتيح لزوارها تسجيل أسمائهم فيها كمشاركين في حوارات تتم عليها؛ بحيث يحجز كل منهم اسما خاصا به كلمة سر تسمح بالدخول إلى الموقع، وفي حوار يتم طرح موضوع للمناقشة سواء أكان سياسيا أو اجتماعيا أو عاما أو خاصا للمناقشة، يتم الرد عليه من قبل من يقرؤه ومن يهيمه. (موسى مصطفى، 2008، 74)

وعرفت بوسائل التواصل الاجتماعي أو شبكات الإعلام الاجتماعي أو بالمواقع أو التطبيقات المخصصة لإتاحة القدرة للمستخدمين التواصل فيما بينهم من خلال وضع معلومات وتعليقات ورسائل وصور إلى آخره إلا أنه لم يعرف الأدوات المستخدمة. (السويدي جمال، 2013، 20)

المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، وإن العلاقات الاجتماعية بين الأفراد هي التي تربط الجميع، ولكون الإنسان دائماً يجد في نفسه حاجة ماسة للتواصل مع الآخرين، ومع دخول التقنيات الحديثة وزيادة انتشار الإنترنت وقلة تكاليف التعامل مع أجهزة الحاسب الآلي وسهولتها، ظهرت المواقع الاجتماعية في الولايات المتحدة الأمريكية على مستوى التواصل بين زملاء الدراسة، وكانت أول شبكة اجتماعية للتواصل بين زملاء مدرسة واحدة (classmates.com) بدأت هذه الشبكة في عام 1995م، وقسمت المجتمع الأمريكي إلى ولايات وكل ولاية تشتمل على المناطق وكل منطقة بها عدد من المدارس، ويمكن للفرد البحث من خلال هذا القسم، حتى يصل إلى المدرسة التي كان ينتسب إليها ويجد بها زملاء له ويرشح بعض الزملاء الآخرين للتواصل فيما بينهم، ولا تزال هذه الشبكة تعمل حتى الآن، ثم ظهرت شبكة (sixDegress.com) عام 1997م، وكانت أكثر تطوراً وتفاعلاً من الجانب الاجتماعي في ذلك الوقت إلا أنها لم تحقق المرجو منها مادياً فتم توقف نشاطها عام 2001م وفي هذه الفترة لم تكن تطبيقات الويب 2.0 ظهرت أو تعرف عليها من جانب مستخدمي شبكة الإنترنت ولم تكن نشأت الشبكات كانت تعتمد على بيئة الويب (webbased) التي تركزت على استخدام غرف الدردشة والرسائل الإلكترونية وغيرها (ابن يعرف فايزة. 2019. 37)

ظهرت الشبكات الاجتماعية كموقع تجعل المستخدمين يتقاربون بينهم من خلال غرفة الدردشة والتحاوور ومشاركة المعلومات الشخصية والأخبار مثل موقع (theglobe.com) يسجل بياناته ويلتقي بمن هم زملاء له على نفس الموقع .

المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بالخصائص الآتية:

1. المشاركة : شجعت مواقع التواصل الاجتماعي المساهمات وردود الفعل من الأشخاص المتهمين، حيث إنها تطمس وتذيب الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور للمساهمة في تبادل الآراء التي تجعل التواصل أكثر تفاعلاً.
2. الانفتاح : إن معظم مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة، أو الإنشاء والتعديلات على الصفحات، حيث إنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل نادراً ما توجد أية حواجز أمام الوصول إلى المحتوى والاستفادة منه، مما يميزها بأنها أكثر انفتاحاً على المجتمع الخارجي.
3. المحادثة : تتميز مواقع التواصل الاجتماعي عن التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل مع الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة وهو ما يجعلها أكثر تفاعلاً.

4. **المجتمع** :إن مواقع التواصل الاجتماعي تسمح للمجتمعات المحلية بتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم أجمع حول مصالح أو اهتمامات مشتركة، مثل حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية، أو للتعليم، أو برنامج تلفزيوني مفضل، وليصبح العالم بالفعل قرية صغيرة ومجتمعاً إلكترونياً متقارباً.

5. **الترابط** : تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربطك بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضاً، مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات والمعارف بين المشتركين. (نفس المرجع السابق، ص93)

المبحث الرابع: إيجابيات و سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي.

إذا قمنا بتحليل مفهوم الإيجابيات فنجد أنها نفسها الاستخدامات وهذه بعضها :

أ. إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

- الاستخدامات الاتصالية الشخصية:

وهو الاستخدام الأكثر شيوعاً، ولعل المفكر الأول للشبكات الاجتماعية اليوم كان يستهدف التواصل الشخصي بين الأصدقاء، في منطقة معينة أو مجتمع معين، وهذا الهدف موجود حتى الآن، برغم تطور الشبكات الاجتماعية على مستوى الخدمات، وعلى مستوى التقنيات والبرمجيات، ويُمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات والملفات الخاصة والصور ومقاطع الفيديو، كما أنها مجال رحب للتعارف والصدقة، وخلق جو مجتمعي يتميز بوجود الأفكار والرغبات غالباً، وإن اختلفت أعمارهم، وأماكنهم، ومستوياتهم العلمية.

- الاستخدامات التعليمية

لعبت الشبكات الاجتماعية دوراً في تعزيز العملية التعليمية من خلال تطوير التعليم الإلكتروني حيث تعمل على إضافة الجانب الاجتماعي له، والمشاركة من كل الأطراف في منظومة التعليم بدايةً من إدارة المدرسة، والمعلم، وأولياء الأمور، والطلاب، وعدم الاقتصار على التركيز على تقديم المقررات. كما أن الشبكات الاجتماعية تبرز فرص التواصل الفردي أو الجماعي مع المعلم، ما يوفر جواً من مراعاة الفروق الفردية. كما أن المتعلم يكتسب الطالب الجريء فرصة التواصل مهارات أخرى كالتواصل، والاتصال، والمناقشة، وإبداء الرأي.

- الاستخدامات الإخبارية:

أتاحت الشبكات الإلكترونية نقل الأخبار حال حدوثها ومن مصادرها الرئيسية، وسبق المرسل نفسه بعداً من

الرقابة ما يجعلها أحياناً ضعيفة المصدقية لما قد يضاف إليها من مبالغيات مقصودة أو غير مقصودة لتهويل الخبر أو تدويله أو تسييسه بغرض التأثير على الرأي العام. (عبد الرحمن، 2015، 68)

– الاستخدامات الدعوية:

اتاحت الشبكات الاجتماعية الفرصة للتواصل والدعوة مع الآخرين مسلمين أو غير مسلمين، وأنشأ الكثير من الدعاة صفحاتهم الخاصة ومواقعهم الثرية، وهو انتقال إيجابي للتواصل الاجتماعي في ظل أنظمة تعوق التواصل المباشر وتتميز الدعوة عن طريق الشبكات الاجتماعية بالسهولة في الاستخدام والتواصل، والتوفير في الجهد والتكاليف .

ب. سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

من أهم سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي غياب المسؤولية الاجتماعية والضبط الاجتماعي اللذان يعدان من أهم مقومات السلوك الاجتماعي والتي تؤدي إلى:

. نشر الإشاعات والمبالغة في نقل الأحداث.

. التي تباعد عن الاحترام المتبادل وعدم تقبل الرأي الآخر.

. إضاعة الوقت في التنقل بين الصفحات والملفات دون فائدة.

. عزل الشباب والمراهقين عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع.

. ظهور لغة جديدة بين الشباب من شأنها أن تضعف لغتنا العربية وإضاعة هويتها.

. انعدام الخصوصية الذي يؤدي إلى أضرار معنوية ونفسية ومادية. (عبد الرحمن، 2015، 69)

المبحث الخامس: مفهوم تطبيق الانستغرام

يعد تطبيق "الانستغرام" واحدا من أبرز منصات التواصل الاجتماعي في العصر الرقمي، إذ استطاع خلال سنوات قليلة أن يتحول من مجرد فضاء لمشاركة الصور، إلى عالم متكامل يعكس أنماط العيش، التفكير، والتأثير. فقد انجذب ملايين المستخدمين حول العالم، خاصة من فئة الشباب، بفضل واجهته البصرية الجذابة، و خصائصه المتطورة في التفاعل و النشر ، و أصبح الانستغرام اليوم أكثر من مجرد تطبيق، بل أداة لصناعة المحتوى، تشكيل الصورة الذاتية، و حتى بناء المكانة الاجتماعية. لكن هذا الحضور لا يخلو من تأثيرات نفسية و اجتماعية عميقة ، تظهر في سلوكيات مثل مقارنة الذات بالآخرين، السعي وراء القبول، أو الانغماس في المثالية الزائفة .

ظهر موقع الانستغرام (INSTAGRAM) الاجتماعي على يد الثنائي الأمريكي "كيفن سيستروم" و "مايكل مايك" و هو تطبيق مجاني أطلق سنة 2010 ، استحوذت عليه شركة فيسبوك من خلال صفقة بلغت قيمتها مليار دولار ، يعرف الانستغرام بأنه أحد منصات التواصل الاجتماعي التي توفر خدمة تعديل و تحميل الصور و الفيديوهات و تطبيق الفلاتر الرقمية من خلال المنشورات عبر حساب المستخدم على هذه المنصة و مشاركة أسلوب حياتهم مع أسرهم و أصدقائهم و معارفهم و حتى الأشخاص الغرباء عنهم ، و يسمع أيضا بمشاركة الصور و مقاطع الفيديو على المنصات الأخرى مثل (TWITTER ، FACEBOOK)

(طاهري ،مصنوعة 2022 ص 339) كان دعم الانستغرام في البداية على الأيفون والأيباد والأيبود تاتش وفي أبريل 2012 تمت إتاحتها على منصة أندرويد فرويد (2.2)، وتم توزيعه عبر متجر آيتونز و google play، وفي يونيو 2013 سمح وضع تطبيق تصوير الفيديو بشكل متقطع للمستخدمين حيث شهد الموقع نموا كبيرا في عدد المستخدمين منذ بدأ تحميله على الأجهزة الداعمة لنظام الاندرويد ليبلغ عددهم 30 مليون مستخدم. (شرقية، بن مبارك زغودود 2021 ص 94).

✓ خصائص تطبيق الانستغرام:

تقدم منصة الانستغرام لمستخدميها العديد من الميزات التي تعزز التفاعلات بينهم وتساعدتهم على التعبير عن أنفسهم والتواصل مع الآخرين ومن أهم هذه الميزات نذكر:

- على عكس موقع (Facebook) يوفر الانستغرام خيار إعداد حساب عام حيث يمكن الجميع المستخدمين الوصول إلى الحساب والتفاعل مع المحتوى المنشور فيه، أو إعداد حساب شخصي خاص، لا يمكن متابعته والاطلاع على محتواه إلا بتقديم طلب إلى صاحب الحساب ويتم قبوله.

- يعتبر Instagram نظام أساسي للتواصل الاجتماعي، إذ يوفر مساحة للتعليقات على الصور ومقاطع الفيديو والإعجاب بها ويسمح انستغرام للمستخدمين الإشارة إلى الأصدقاء في الصور التي يتم نشرها مما يزيد من التفاعل وعدد الإعجابات.
- يتميز تطبيق الانستغرام بأنه يمنح للمستخدمين إمكانية لرفع عدد لا تعالي من الصور و الفيديوهات يركز تطبيق الإنستغرام بشكل أساسي على فكرة المتابعة حيث يقوم المستخدم بمتابعة الأشخاص الذين يعجب بصورهم وسيصله تلقائيا كافة ما يقومون بنشره عبر التطبيق للاطلاع عليها . (شاوي ، 2022 ، ص302)
- "STORY INSTAGRAM" : هي خاصية عرض يمكن للمستخدم من خلالها عرض صور و مقاطع فيديو في شكل شرائح أو حتى روابط المواقع خارجية أو ردود تفاعلية عبر حسابه الشخصي لمدة 24 ساعة ويمكن الجميع المستخدمين الوصول إلى القصص من خلال موجز الصفحة الرئيسية.
- فلاتر الانستغرام "Instagram filters" : وهي أحد الميزات الأساسية التي تجعل تطبيق الانستغرام مفضلا لدى عدد كبير من المستخدمين حيث يمنح تطبيق الفلاتر للصور التي يتم التقاطها مظهر مميز وذلك من خلال إضافة تأثيرات بصرية على الصور ومقاطع الفيديو لتحسينها.
- تلفزيون الانستغرام "Instagram tv" : وهو ما يشار إليه باختصار (IG TV) و هو ميزة متوفرة في التطبيق العرض مقاطع الفيديو التي تزيد مدتها عن دقيقة واحدة والتي تصل إلى ساعة كاملة، ويمكن المستخدم من التحكم بعرض الفيديو كأداة الإيقاف المؤقت، كما ييسر تلفزيون الانستغرام عملية اكتشاف المؤثرين المبدعين الجدد ذوي القدرة على الإقناع (بن احمد، 2023، ص 76)
- تعد "Direct messages" : الرسائل المباشرة إضافة أخرى توفرها المنصة التي تمنح المشاركين خيار إرسال رسائل نصية أو إجراء مكالمات فيديو أو مشاركة المحتوى مع بعضهم البعض غير دردشة خاصة أو جماعية .
- ميزة "Reels" : عبارة عن مقاطع فيديو متعددة تصل مدتها إلى 30 ثانية تجذب المستخدمين من أجل تقديم محتوهم الرقمي أو رسائل موجهة لفئة معينة بالصوت و الصورة وبطريقة إبداعية .
- يوفر انستغرام وظيفة التسوق "shopping" لمستخدميه حيث يمكنهم إجراء عمليات شراء مباشرة من علامات تجارية مختلفة دون مغادرة المنصة (خشير، بية 2022 ص182)
- تنوع المحتويات مع تنوع الصفحات على الانستغرام بين صفحات شخصية يضع فيها المستخدم الصور والفيديوهات التي يلتقطها تعبر عن حياته اليومية، أيضا صفحات إعلانية مخصصة للإعلانات بشتى أنواعها. إلى جانب الصفحات التخصصية التي تجمع محبي الفن والأدب والتصوير والموضة وغيرها من الاهتمامات.

- بروز شخصيات فعلت صفحاتها بالتركيز على مواضيع معينة كالإيجابية والتخطيط و إدارة الذات والتربية والعمل التطوعي والصحة والمطبخ والأزياء من خلال نشر صور وفيديوهات تتعلق باهتماماتهم وتخصصاتهم (شاوي ليليا، 2022 ص (301-302)

✓ تطور تقنيات تطبيق الانستغرام:

- القصص (Story): أضاف موقع انستغرام ميزة جديدة تسمى القصص أو ما يطلق عليها (Story) ستوري كما هو الحال على Snapchat فبدلاً من نشر الصور التي يتم اختيارها بعناية، يمكنك إضافة مجموعة من الصور والفيديو في قصة واحدة متاحة على مدار اليوم (24) ساعة ثم تختفي من على تطبيق الانستغرام، لكن بإمكان المستخدم حفظها قبل أو بعد طرحها للعامة، ويمكن التنقل بين قصص الأصدقاء بسهولة من خلال تمرير الشاشة إلى اليمين واليسار.
- نشر روابط في القصص Story: هذه الميزة متاحة للأشخاص الذين يملكون حسابات تحتوي على أكثر من 10 الاف منابع حيث بإمكانهم إضافة روابط خارجية إلى حالة الستوري الخاصة بهم.
- استطلاع الرأي: أصبح بالإمكان عمل استطلاع رأي داخل حالات الستوري الخاصة وعمل العديد من الخيارات وطرحها على الجمهور للحصول على تصويت لهم حول موضوع معين.
- الرد بالصور والفيديوهات: يمكن التعليق على أي ستوري خاص بأي صديق لك في Instagram بصورة أو مقطع فيديو.
- الرسائل المخفية: أصبح من الممكن إرسال رسالة لأحد الأصدقاء ليراها مرة واحدة فقط من ثم يتم حذفها تلقائياً بمجرد قراءتها بحيث لن يتمكن من رؤيتها مرة أخرى.
- البومات صور: يمكن مشاركة أي ألبوم صور خاص من خلال انستغرام على هيئة دفعة واحدة واستعراضها بشكل مميز من خلال البرنامج
- فلاتر الوجه الجديدة: تمت إضافة العديد من فلتر الوجه بحيث يمكنك تطبيقها على الصورة الخاصة بك من خلال كاميرا السيلفي داخل برنامج انستغرام.
- البث المباشر: مشاركة بث مع الأصدقاء والجمهور (live) أصبحت الفيديوهات متاحة بعد انتهاء البث المباشر إذ تظل محفوظة على الموقع، وذلك على عكس ما كان في السابق حيث كان إشعار البث يصل إلى المتابعين أثناء البث وفور انتهائه يختفي تماماً ويتم حذفه من موقع الانستغرام.

• البث المباشر المشترك: يمكن للمستخدم أن يقوم بعمل بث مشترك مع أحد الأصدقاء فيتمكن متابعيك ومتابعيه من مشاهدة هذا البث المباشر في نفس الوقت حيث تظهر أنتفي النصف العلوي والصدى في النصف الأسفل والتكلم سويًا والرد على التعليقات . (شاوي، 2022، ص 303-304).

✓ إيجابيات تطبيق الانستغرام

(1) استخدام أنظمة تصوير قديمة /جديدة:

استرجعت شبكة الانستغرام بعض أنظمة التصوير خلال السنوات الماضية منها (Polaroid) بشكله المربع وإطاره الأبيض وكذا (Kodak) المنشق عن نظام تصوير حقق مبيعات تصل إلى 50 مليون نسخة، كما يعتبر الانستغرام مرحلة محورية في تطور التصوير الرقمي و التصوير بصفة عامة.

(2) فلتر الصور وإضافة نصوص واشكال عليها:

هذه الميزة زادت من إقبال المستخدمين على الموقع، إذ توفر عشرات الفلاتر، مما يمكن المستخدم إضافة الفلتر المناسب لصورته وفق الألوان والظلال والإضاءة التي تعجبه وتنال إعجاب متابعيه بعدما كانت مسألة تعديل الصور أو إضافة عناصر تجميلية عليها حكرًا على المحترفين وباستخدام برمجيات محددة ومعقدة للكثير من الناس واليوم الأمر متاح للجميع ولا يتطلب مهارات أو معرفة مسبقة لطريقة الاستخدام .

(3) السرعة والمرونة:

عملت شبكة الانستغرام على تعزيز هاتين الخاصيتين مما منحها الإيجابية والميزة عن مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى، وذلك من خلال تقليص مدة تحميل الصور وإضافة التعديلات عليها في أقل من دقيقة، فضلًا عن المرونة في التنقل بين خدمات الشبكة كتحرير عدة فلاتر قبل الاختيار المناسب بكل سلاسة.

(4) فرصة للهواة:

سمحت شبكة الانستغرام ب بروز شريحة جديدة من المشاهير تحت اسم "مشاهير الانستغرام" يملكون حسابات يحضون بالملايين من المتابعين والمعجبين بمحتواهم الذي يقدمونه إذ يعتبرون ذوي اهتمامات وهوايات معينة غير معروفين تحولوا إلى نجوم مجتمع ومؤثرين يساهمون في بعض الحملات الإعلامية ويبدون آراءهم حول قضايا مختلفة، وهي فرصة لم تكن لتتحقق لولا بروز الفضاء الرقمي وانستغرام على وجه الخصوص.

(5) التشبيك الاجتماعي:

يظهر من خلال التواصل والتفاعل الدائم بين مستخدمي الانستغرام بمتابعة عبر خدمة البث المباشر ومشاركة الفيديوهات والصور عبر الانستغرام مع باقي الشبكات الاجتماعية الأخرى مما يزيد من الربط الشبكي ولا محدودية التواصل.

6) منصة لإطلاق الحملات الإعلامية:

انطلقت العديد من الحملات الإعلامية على مر السنين في منصة الانستغرام منها الحملات الانتخابية أو حملات مقاطعة لمنتوج أو علامة تجارية أيضًا حملات التأييد والحشد الجماهيري كالمعلقة بالقضايا الإنسانية أو ضحايا الكوارث الطبيعية، ويعتبر الهاشتاغ أبرز خاصية للانستغرام التي تزيد من انتشار الحملات بشكل واسع ومعرفة مدى نجاحها لاحقًا.

7) الجمع بين ذوي الاهتمامات المشتركة:

تعرض شبكة الانستغرام محتويات الصفحات على المستخدمين وفق اهتماماتهم وكلمات البحث الخاصة بهم مما يسهل عليهم إيجاد كل من يشاركون نفس التوجه، الاهتمام أو الطموح مما يزيد من معدل بقائهم عبر الشبكة وإقبالهم عليها (د. سميشي 2021، ص 104-105)

✓ سليات تطبيق الانستغرام

بجانب الإيجابيات الناتجة عن استخدام منصة الانستغرام ظهرت سليات عدة بعضها متعلق بالجانب القيمي الأخلاقي وبعضها يحمل أبعاد نفسية واجتماعية وحتى فكرية وذلك لكثرة الإقبال عليها وتوظيفها في العديد من مناحي الحياة نذكر منها:

● تنامي النرجسية:

المبدأ العام الذي تقوم عليه منصة انستغرام هو جمع أكبر قدر ممكن من المعجبين والمتابعين للصور والمحتويات المعروضة من قبل مستخدميها. فكلما عرض المستخدم صورًا تحصل على الإعجابات والتعليق الإيجابية والثناء عليه زاد شعوره بالتميز والغرور ودفعه ذلك إلى رفض الانتقادات حتى لو كانت بناءة لأنه لا يحب الشعور بالنقص في قراراته ومظهره بشكل عام كاللباس وطريقة الكلام مما ينمي لديه الحقد والنرجسية.

● التقبل / الرفض الافتراضي:

أصبحت عدد الإعجابات و نسبة المشاهدة و عدد المتابعين مقياسا لمعرفة مدى تقبل المجتمع الافتراضي للمستخدم و مدى نجاحه في الحياة الافتراضية إذ تجده في سباق دائم لكسب إعجاب الآخرين، و في صراع دائم بين ما يريد تقديمه وما يتقبله الآخرون، فمشاعر الجماهير متغيرة وما يعجبهم اليوم لا يناسبهم غدا خاصة في ظل المنافسة و كثرة الصفحات و المحتويات و الملفت للانتباه أن المنشورات والصور التي تحظى بتفاعل سلبي من طرف الجماهير يؤدي بأصحابها إلى الشعور بالفشل ونقص القدرة على كسب تقدير الآخرين مما يؤدي إلى الرغبة

في الانطواء كما يحدث في حالات التمر.

● ازدواجية الهوية:

صاحب الحساب على الانستغرام يعمل على بناء شخصية وكيان خاص عبر الموقع الافتراضي عارضا لطموحاته و أفكاره و نمط حياته للجماهير، إلا أن واقع هذا المستخدم غالبا ما يكون مخالفا تماما لما يقدمه على شبكة الانستغرام هذا ما يسمى بازواجية الهوية التي تقوم على الرغبة في الظهور بصورة ملفتة بإظهار تفاصيل حياة مثالية و عرض صور بطريقة تخفي كل العيوب مما يثير الإعجاب، أو العكس يسعى صاحب الحساب لعرض حياة مأساوية مليئة بالمشاكل الإثارة شفقة وتعاطف الجماهير، منه يمكن القول أن مستخدمو الانستغرام يعيشون حياة ثانية مرسومة وفقا لأحلامهم و أهدافهم.

● انعدام الخصوصية:

فتحت شبكات التواصل الاجتماعي بصفة عامة بيوت المستخدمين واطلعت على أسرارهم وتفاصيلهم بعد أن كانت البيوت فضاءات عائلية خاصة فأصبحت المشكلات والنزاعات العائلية تعرض على المتابعين إضافة إلى استشارتهم في قضايا حياتية مصيرية أحيانا، مما جعل حياة نجوم الانستغرام ومستخدموه مشاعا ومن حق الجميع إبداء الرأي حولها.

● ثقافة السلفي Selfie السلي:

من خلال ثقافة السلفي أصبح مستخدمو الانستغرام لا يترددون في عرض صورهم اليومية المفصلة لنشاطاتهم ومناسباتهم تبعا لنمط الانستغرام الذي شجع على التقاط الصور وتقاسمها مع الآخرين، في المقابل نلاحظ أن الإفراط في هذه المشاركات التفصيلية دون هدف واضح هو فعل سلفي ومضيعة وقت للجماهير ففي أغلب الأحيان لا يهتمهم معرفة ماذا فعل وماذا أكل المستخدم، وبالتالي فالمبالغة في عرض اليوميات بلا حدود يؤدي إلى التفاهة والسطحية. (د. سميشي، سنة 2021، ص104-105).

الفصل الرابع : الصحة النفسية

تمهيد

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

المبحث الثاني: مؤشرات الصحة النفسية

المبحث الثالث: أهمية الصحة النفسية

المبحث الرابع: أهداف الصحة النفسية

المبحث الخامس: طرق تعزيز الصحة النفسية

تمهيد:

تعد الصحة النفسية أحد الدعائم الأساسية التي يقوم عليها توازن الانسان وسلامته الشاملة، إلى جانب الصحة الجسدية والاجتماعية. فهي تمثل حالة من العافية يكون فيها الفرد قادرا على التكيف مع ضغوط الحياة، والعمل بفعالية، ومساهمة في محيطه الاجتماعي. ولا تقتصر الصحة النفسية على غياب الاضطرابات النفسية، بل تشمل الشعور بالرضا، الثقة بالنفس، والاستقرار الانفعالي. ومع تنوع الضغوط اليومية وتزايد التحديات في مختلف البيئات، أصبحت الصحة النفسية من القضايا التي تسترعي اهتمام الباحثين والمختصين بشكل متزايد. فالاضطرابات النفسية مهما كانت درجاتها، تؤثر سلباً على جودة حياة الفرد، وقد تمتد آثارها إلى أدائه الدراسي أو المهني وعلاقاته الاجتماعية.

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية:

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك. وليست غياب أو خلو أو البرء من أعراض المرض النفسي. ونظراً إلى تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة WHO بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض. وللصحة النفسية شقان: أولهما شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية. والشق الثاني تطبيقي عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. (أ.د زهران، 2005، ص 09)

يمكن القول إن مفهوم الصحة النفسية قد نما وتطور مع تقدم علم الصحة النفسية، فبعد أن كانت الصحة النفسية تدل على معنى سلبي محدود وهو خلو الفرد من الاضطرابات النفسية، فقد تطورت إلى مفهوم إيجابي أكثر شمولاً بحيث أصبحت ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا بدوره يؤدي إلى حياة خالية من الأزمات والمرض النفسي، ثم بدأ يتسع مفهوم الصحة النفسية ليشمل قدرة الفرد على المحافظة على قدر من استقلاله بأن يعيش القيم والمثل العليا التي يؤمن بها، أي أن يحقق رسالته في الحياة. (المطيري، 1426هـ/2005، ص 21)

و كذلك نجد **المرض النفسي** إذ يمكن تعريف المرض النفسي بأنه اضطراب وظيفي في الشخصية ، نفسى المنشأ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه . والمرض النفسي أنواع ودرجات . فقد يكون خفيفا يضافى بعض الغرابة على شخصية المريض وسلوكه، وقد يكون شديداً حتى لقد يدفع بالمريض إلى القتل أو الانتحار . وتباين أعراض المرض النفسي تبايناً كبيراً من المبالغة في الأنافة إلى الانفصال عن الواقع والعيش في عالم من الخيال.

ويتوقف علاج المرض النفسي على نوعه ومداه وحدته. وتعالج بعض الحالات بزيارات منظمة الأحد المعالجين النفسيين بينما تحتاج بعض الحالات إلى العلاج في المستشفى . والأمراض النفسية كثيرة ومنتشرة ويزيد عددها عن عدد حالات شلل الأطفال ومرض القلب والسرطان مجتمعة . ولم يعد المرض النفسي الآن وصمة عار كما كان سابقا بعد أن أخذ كل مرض طريقه نحو العلاج والشفاء .

وهناك فرق بين المرض النفسي والسلوك المرضى . فالسلوك المرضى سلوك عابر يلونه الاضطراب الذي يشاهد كأحد أعراض المرض النفسي . فقد نشاهد السلوك الهستيري لدى شخص سوى ، وقد نشاهد السلوك الهوسى لدى شخص عادى. وهذا يختلف عن الشخص المريض بالهستيريا أو الفرد المريض بالهوس .

ملاحظات على الصحة النفسية والمرض النفسي :

الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر .

والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسي مجرد اختلاف في الدرجة وليس في النوع .

ومن المعلوم أنه لا يوجد " نموذج مثالي " يساعدنا في التفريق الحاد بين الصحة النفسية والمرض النفسي

السوية (العادية) : Normality

السوية هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها . والسلوك السوى هو السلوك العادي أي المألوف والغالب على حياة غالبية الناس . و الشخص السوى هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعاليا واجتماعياً .

اللاسوية (الشدوذ) : Abnormality

اللاسوية هي الانحراف عما هو عادى والشدوذ عما هو سوى . واللاسوية حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد وحماية المجتمع منه . والشخص اللاسوى هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره و مشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعاليا واجتماعياً. (زهران ، مرجع سبق ذكره ص ص 12،13)

معايير السوية واللاسوية:

يعتبر السلوك سوياً أو غير سوى حسب المعايير التالية:

المعيار الذاتي: حيث يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية.

المعيار الاجتماعي: حيث يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية.

فالسوي هو المتوافق اجتماعياً واللاسوي هو غير المتوافق اجتماعياً

المعيار الإحصائي : حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معياراً يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص (1) .

المعيار المثالي : حيث يعتبر السوية هي المثالية أو الكمال أو ما يقرب منه ، واللاسوية هي الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال

ملاحظات على السوية واللاسوية :

السوية واللاسوية مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر ، والفرق فرق في الدرجة (وليس في النوع) بين السوي واللاسوي أو بين العادي والشاذ أو بين الصحة النفسية والمرض النفسي. أي أن الأفراد يمكن ترتيبهم على متصل مستمر بين السوية واللاسوية وبين العادية والشذوذ وبين الصحة النفسية والمرض النفسي. ويلاحظ أن السوية واللاسوية مفهومان نسبيان في مراحل العمر المختلفة وفي الأزمنة المختلفة وفي الثقافات المختلفة .

و من جانب آخر نجد الصحة النفسية في الأسرة ، فالأسرة تعتبر أهم عوامل التنشئة الاجتماعية. وهي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد، وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه. وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية هامة . فهي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل وهي العامل الأول في صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية. ونحن نعلم أن السنوات الأولى من حياة الطفل تؤثر في التوافق النفسي أو سوء التوافق حيث يكون الأطفال شديدي التأثير بالتجارب المؤلمة والخبرات الصادمة

وللأسرة خصائص هامة منها أنها الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل، وهي المسؤولة عن تنشئة الطفل اجتماعيا وهي التي تعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطفل مع أعضائها وجها لوجه ويتوحد مع أعضائها ويعتبر سلوكهم سلوكا نموذجيا يحتذيه . (زهران ، مرجع سبق ذكره ص 16)

وتستخدم الأسرة أساليب نفسية عديدة أثناء التنشئة الاجتماعية للطفل مثل الثواب و المادي والمعنوي والعقاب (المادي والمعنوي) والمشاركة في المواقف والخبرات بقصد تعليم السلوك والاستجابات والتوجيه المباشر والتعليم .

وقد أجريت عدة بحوث حول دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وأثر ذلك في سلوكه وأوضحت هذه البحوث ما يلي:

المجتمع الواحد يوجد فيه فروق في التنشئة الاجتماعية بين طبقة وطبقة وبين أسرة وأسرة، والطبقة الاجتماعية الدنيا أكثر تسامحا في عملية التنشئة الاجتماعية.

- نظام التغذية الذي تتبعه الأم مع الطفل في مرحلة الرضاعة يؤثر في حركة ونشاط الطفل . ويجب إتاحة الفرصة الكافية للامتصاص في فترة الرضاعة وتنظيم مواعيد الرضاعة وعدم القسوة في الفطام، والفطام المتدرج، والفطام في الوقت المناسب.
- أسلوب ضبط عملية الإخراج في الطفولة يرتبط في الطفولة بالبخل والحرص والترتيب والنظام في الكبر، ويجب اعتدال الوالدين في التدريب على الإخراج .
- كلما كانت عملية التنشئة الاجتماعية للطفل سليمة وكلما قل نبذ الوالدين له وكلما كانت اتجاهاتهم متعاطفة وكلما قل الإحباط في المنزل قل الدافع إلى العدوان عند الطفل . وللتنشئة الاجتماعية أثر في الميل إلى العدوان وضبطه عند الأفراد .
- الحماية الزائدة من جانب الوالدين لأطفالهم والتزمت والتشدد في نظام الرضاعة والفطام تؤدي إلى الاعتماد على الغير والانتكالية، وتربية الأطفال في المؤسسات تجعلهم أكثر ميلا إلى البلادة وأكثر عزوفا عن التفاعل الاجتماعي وأكثر انتكالية وأكثر حاجة إلى انتباه الآخرين ومودتهم .
- المستوى الاجتماعي الاقتصادي المتوسط والأعلى والاستقرار الاقتصادي أفضل بالنسبة للصحة النفسية للطفل.
- إرشاد الأزواج قبل الزواج وأثناء عملية ضرورية وواجبة ضمانا للصحة النفسية لهما وللأسرة بأسرها

وتؤثر العلاقات بين الوالدين على صحة الطفل النفسية على النحو التالي:

- السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة بما يخلق مناخاً يساعد على نمو الطفل إلى شخصية متكاملة ومرتنة . (زهران ، مرجع سبق ذكره ص 17)
 - الوفاق والعلاقات السوية بين الوالدين تؤدي إلى إشباع حاجة الطفل إلى الأمن النفسي وإلى توافقه النفسي
 - الاتجاهات الانفعالية السوية واتجاهات الوالدين الموجبة نحو الحياة الزوجية ونحو الوالدية تؤدي إلى استقرار الأسرة والصحة النفسية لكافة أفرادها .
 - التعاسة الزوجية تؤدي إلى تفكك الأسرة مما يخلق مناخاً يؤدي إلى نمو الطفل نمواً نفسياً غير سوي.
 - الخلافات بين الوالدين تعكر صفاء جو الأسرة مما يؤدي إلى أنماط السلوك المضطرب لدى الطفل كالغيرة والأنانية والشجار وعدم الاتزان الانفعالي.
 - المشكلات النفسية للزوجين والسلوك الشاذ الذي قد يقومون به يهدد استقرار المناخ الأسري والصحة النفسية لكافة أفرادها.
- وتؤثر العلاقات بين الوالدين والطفل على صحته النفسية على النحو التالي:
- العلاقات والاتجاهات المشبعة بالحب والقبول والثقة تساعد الطفل في أن ينمو إلى شخص يحب غيره، ويتقبل الآخرين ويثق فيهم
 - العلاقات السيئة والاتجاهات السالبة والظروف غير المناسبة تؤثر تأثيراً سيئاً على النمو النفسي وعلى الصحة النفسية للطفل.
- وتؤثر العلاقات بين الإخوة على الصحة النفسية على النحو التالي:
- العلاقات المنسجمة بين الإخوة الخالية من تفضيل طفل على طفل أو جنس على جنس المشبعة بالتعاون الخالية من التنافس، تؤدي إلى النمو النفسي السليم للطفل.
 - هذا ويجب أن يعمل الوالدان حساب سيكولوجية الطفل الوحيد والطفل الأكبر والطفل الأصغر والطفل الأوسط.
 - والعلاقات بين الأسرة والمدرسة مهمة للغاية وخاصة علاقات التعاون لتبادل المعلومات والتوجيهات فيما يتعلق بنمو الطفل . وتقوم مجالس الآباء والمعلمين بدور كبير في هذا الصدد .
 - كذلك فإن العلاقات الأسرية وبقية العوامل المؤثرة في النمو النفسي للطفل مهمة أيضاً وخاصة المدرسة ووسائل الإعلام ودور العبادة وجماعة الرفاق . (زهران ، مرجع سبق ذكره ص 18)

- وعلى العموم يجب العمل على تدعيم العلاقات الأسرية حتى يتحقق أثرها النافع على صحة الطفل النفسية ويجب تلافي تصدعها الذي يؤثر تأثيراً ضاراً . ومن أهم هذه الأسباب انهيار الأسرة بسبب موت أحد الوالدين أو كليهما أو هجران أحد الوالدين أو كليهما للطفل أو الانفصال أو الطلاق أو السجن والإدمان والمجون وعدم الأمانة والفقر والبطالة والتشرد والازدحام ونقص وسائل الراحة أو اضطراب العلاقات الزوجية الخاصة .
- وهكذا نجد أن المناخ الأسري الذي يساعد على النمو النفسي السوي والصحة النفسية يجب أن يتسم بما يلي:
- إشباع الحاجات النفسية وخاصة الحاجة إلى الانتماء والأمن والحب والأهمية والقبول والاستقرار. تنمية القدرات عن طريق اللعب والخبرات البناءة والممارسة الموجهة.
- تعليم التفاعل الاجتماعي واحترام حقوق الآخرين والتعاون والإيثار.
- تعليم التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي).
- تكوين الاتجاهات السليمة نحو الوالدين والإخوة والآخرين.
- تكوين العادات السليمة الخاصة بالتغذية والكلام والنوم إلخ.
- تكوين الأفكار والمعتقدات السليمة.
- من هذا تجمل دور الأسرة في الصحة النفسية للطفل فيما يلي:
- الأسرة تؤثر على النمو النفسي السوي وغير السوي (للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفياً)
- ودينامياً، فهي تؤثر في نموه الجسمي ونموه العقلي ونموه الانفعالي ونموه الاجتماعي.
- الأسرة السعيدة تعتبر بيئة نفسية صحية للنمو تؤدي إلى سعادة الطفل وصحته النفسية.
- الأسرة المضطربة تعتبر بيئة نفسية سيئة للنمو، فهي تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والاجتماعية.
- الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره تؤثر تأثيراً هاماً في نموه النفسي . (زهران ، مرجع سبق ذكره ص 19)

المبحث الثاني: مؤشرات الصحة النفسية

هناك بعض المؤشرات التي يمكن من خلالها الاستدلال على الصحة النفسية لفرد ما منها:

■ تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته:

الإنسان السوي هو الذي يدرك حدود قدراته وإمكاناته وطاقاته، وفهم نفسه تمام الفهم، وهو الذي يضع الأهداف الخاصة بحيث تتناسب قدراته مع استغلالها الاستغلال الأمثل، وعليه أيضاً أن يتقبل حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ويتقبل هذه الإمكانيات ويعمل بحدودها.

■ المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:

المرونة هنا تعني مقدرة الفرد على تحقيق التكيف عندما يحدث أي تغير في الموقف، ويمكن تحقيق التكيف عن طريق تعديل أو تغيير الأهداف والحاجات حيث يعدّل الفرد سلوكه استناداً إلى خبراته السابقة مع الحرص على عدم تكرار السلوكيات الفاشلة السابقة.

■ التوافق الذاتي:

ويتضمن الرضا عن النفس، ويقصد بالرضا عن النفس أن يقبل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها وأن يكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته، وتلعب الأسرة دوراً كبيراً في تكوين هذا المفهوم الإيجابي عن الذات عند الفرد وذلك من خلال الممارسات الوالدية داخل الأسرة، فكلما كانت هذه الممارسات إيجابية سوية وهادفة أدت إلى تكوين مفهوم إيجابي عن الذات لدى الطفل.

ينعكس هذا المفهوم الإيجابي بدوره على توافق الفرد ذاتياً ولكن يبقى إدراك الفرد لهذه الممارسات ذا أهمية في تكوين هذا المفهوم، فإذا كان هذا الإدراك يتفق مع الممارسات الوالدية الإيجابية أدى إلى تكوين مفهوم إيجابي عند الفرد عن ذاته وبالتالي توافقه. (المطيري، 1426هـ/2005 ص 32)

لذا اعتبر هذا المظهر من المظاهر الهامة للصحة النفسية والذي تلعب فيه الأسرة دوراً كبيراً من خلال التنشئة الاجتماعية.

إن إدراك الفرد لما زود به من إمكانيات ورضاه عن نجاحه في تحقيق ذاته هي من دلائل الصحة النفسية السليمة، وإدراك أن الناس يختلفون فيما بينهم من حيث ما زودوا به من إمكانيات سواء كانت عقلية أو معرفية أو انفعالية أو واقعية وإدراك أن هذه الاختلافات هي لصالح البشرية، فنحن نختلف لتكامل وأنه من الخير للإنسان

أن يرضا بذلك القدر من الإمكانيات وأن يعمل على الانتفاع بها واستثمارها وتحقيقها ، ولا يقوم هذا الرضا على استسلام أو خضوع وإنما يقوم على إدراك واقعي للحياة التي نعيشها ، فهناك ما نستطيع السيطرة عليه، وهناك أيضاً ما نعجز عن السيطرة عليه.

مما يؤدي إلى رضا الفرد عن نفسه أيضاً إدراكه لنجاحه في تحقيق إمكانياته المختلفة وشعوره بأنه حقق أو في سبيل تحقيقه لأهدافه التي اختارها بحرية ولم تفرض عليه من الآخرين.

■ التوافق الاجتماعي:

إن الإنسان اجتماعي بطبيعته لا يعيش بمعزل عن الآخرين فهو يقيم وسط مجموعات بشرية تربطه بهم علاقات متنوعة، فالفرد يوجد داخل أسرة قد تكون كبيرة أو صغيرة يكتسب الفرد من خلال التنشئة الأسرية الكثير من التقاليد والعادات والمعايير الاجتماعية التي يقرها المجتمع، وبالتالي تصبح من عوامل الضبط الاجتماعي لسلوكيات الأفراد داخل هذا المجتمع. فالفرد يتعلم احترام قوانين المجتمع والعمل على الحفاظ عليها وعدم الخروج عنها، فالأسرة من خلال هذه المهمة الحيوية تهنيء الطفل أو الفرد للقيام بدوره كعضو في المجتمع، فبعد فترة من الزمن ينتقل هذا الطفل إلى المدرسة لتصل ما اكتسبه داخل الأسرة بأساليب أكثر علمية وتربوية ثم ينتقل الفرد عبر مراحل العمرية إلى مرحلة أكثر فاعلية وهو مجال العمل وتكوين أسرة.

إن التوافق الاجتماعي يشمل التوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع.

فقدرة الفرد على التوافق الاجتماعي وقدرته في تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين هي من مظاهر الصحة النفسية حيث تعتبر العلاقات الاجتماعية بما تقدمه من دعم اجتماعي مصدر من مصادر الصحة النفسية، إذ يخفف الدعم الاجتماعي من العناء.

وذلك للأسباب التالية:

- 1- للدعم الاجتماعي تأثير فوري على نطاق الذات بحيث يزيد من تقدير الذات والثقة بها.
- 2- يولد التفاعل الاجتماعي الداعم درجة من المشاعر الإيجابية تخفف من أعراض الاكتئاب والقلق.
- 3- تقلل من تأثير الأحداث الخارجية على المرء فلا يعود يشعر بجسامتها حيث يشعر بتوفر الدعم والمساعدة له، ومن ثم فإنه سيتمكن من مواجهة المشكلة. (المطري، 1426هـ/ 2005 ص 33)

■ الشعور بالسعادة:

وتنقسم إلى ما يلي:

أ - الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق. ويأتى ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق تقديرها.

ب الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والصداقات الاجتماعية و الإنتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية، إضافة إلى هذا فإن صحة الفرد النفسية تبدو جلية وواضحة في مدى استمتاعه بالحياة وبعمله وأسرته وأصدقائه وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال، ويحب الناس ويحب القيم الأخلاقية السامية ومع ذلك فكل منا قد يتعرض أحياناً لضيق عابر أو قلق عرضي ولكن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يستطيع أن يواجه مثل هذه الأزمات والشدائد ويحاول حلها حلاً سويماً سليماً والشعور بالسعادة لا يكتمل إلا باتباع ما أمر الله به سبحانه وتعالى واجتناب ما نهى عنه عز وجل.

ويرى مكيدوجل أنه لفهم السعادة علينا أن نفرق أولاً بين معاني كل من اللذة والسرور والسعادة. فاللذة قصيرة المدى وزائلة وكثيراً ما ترتبط بالناحية الجسمية كاللذة الصادرة عن المأكل والملبس والمشرب، وأما السرور فإنه أطول مدى ويتصف بأنه نفسي متصل ببعض العواطف، فالإنسان يسرُّ من مقابلة صديق أو من شفاء قريب، وأما السعادة فإنها أطول عادة في عمرها من كل من اللذة والسرور وقد تستمر مع الشخص مدى الحياة والإنسان يسعد عادة لقيامه بواجب يؤمن به أي أن فكرة أداء هذا الواجب يحقق فكرة المرء عن نفسه ويشعر بالسعادة تبعاً لذلك، فالسعادة نتيجة لتحقيق الذات وبعبارة أخرى هي نتيجة لوضع النزعات التي تعتز بها الذات موضع التنفيذ العملي. (المطيري، 1426هـ/2005 ص 34)

■ تحقيق الذات واستغلال القدرات:

إن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكييفه الشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتبار أنها مصدر للخبرة والسلوك وللوظائف. (المطيري، 1426هـ/2005 ص 35)

■ الاتزان الإنفصالي:

يتمثل بقدرة الفرد على التحكم بذاته وضبط نفسه مع التعبير المناسب عن انفعالاته، ولا يتحقق الاستقرار الانفعالي الذي يعتبر أحد علامات الصحة النفسية إلا عند ثبات الاستجابة الانفعالية للفرد في المواقف المتشابهة .

■ القدرة على مواجهة الإحباط:

ونعني به قدرة الفرد على التعامل مع احباطات الحياة اليومية مع بذل الجهد للتغلب على تلك الإحباطات، مع مراعاة عدم المبالغة في استخدام الحيل الدفاعية.

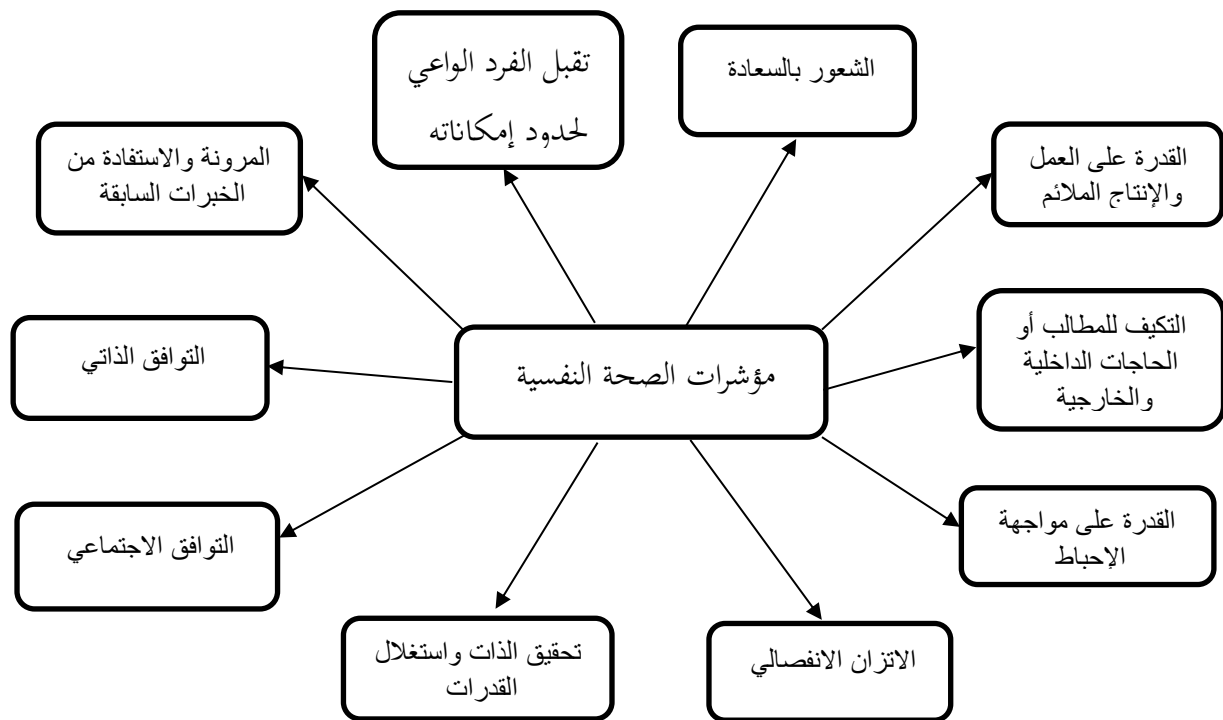
■ التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية:

يجب أن تتوفر في البيئة التي يعيش فيها الإنسان الطرق المناسبة لإشباع حاجاته المتنوعة، حيث يعتبر هذا الشرط من اهم الشروط التي تحقق الصحة النفسية، لكن إذا لم يستطع الفرد إشباع حاجاته لظروف ما في بيئته فان ذلك سيعرضه للإصابة بالإحباط والإعاقة مما يؤدي إلى اختلال توازنه النفسي، والتكيف الذي يحقق الاستقرار والاتزان النفسي للفرد لا يتحقق إلا عند إشباع حاجات الإنسان ومطالبه.

■ القدرة على العمل والإنتاج الملائم:

أن ينتج الفرد ويدفع في حدود ما وهبه الله من إمكانيات وقدرات واستعدادات جسمية، ونستطيع أن نستدل على الصحة النفسية للفرد من خلال ما يمكن أن يقوم به من إصلاحات في مجتمعه وإحداث تغييرات في بيئته. (المطيري، 1426هـ/2005 ص 38)

الشكل رقم 02: يمثل مؤشرات الصحة النفسية



المصدر: من إعداد الطالبين

المبحث الثالث: أهمية الصحة النفسية

كثيراً ما يتعرض الإنسان إلى ضغوطات سيكولوجية بالغة التعقيد، من خلال التغيرات السريعة والتوترات والضغوط النفسية وطغيان المادة على القيم والمعايير الاجتماعية مما يشكل جواً ملائماً لزيادة الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والانحرافات السلوكية، كل ذلك يجعل من موضوع الصحة النفسية موضوعاً ذا أهمية كبيرة، فالصحة النفسية تهم كل إنسان في المجتمع، حيث يشترك في دراستها الطبيب وعالم التربية وعالم النفس والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية سعياً للوقاية من مظاهر الاختلال في النفس الإنسانية، وإيجاد العلاج له، ورغبة في الاستمتاع بالحياة والشعور بالرفاهية والسعادة لتحقيق معدلات أفضل في الإنتاج والانتاجية. وقد تكمن أهمية الصحة النفسية في الآتي: (بكر عبد البنات، صديق عثمان 2020، ص 113)

- علاج المصابون بالأمراض العقلية التي تؤثر على ذواتهم وعلاقاتهم.
- بناء قدرات المصابين بالعلل المرضية والعاطفية التي ترتبط بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل الصحة الجسدية، والتحكم في التوترات العقلية.
- الحفاظ على صحة نفسية جيدة، حتى يعيش الفرد حياة خالية من الأمراض العصبية.
- الحث على المشاعر الإيجابية، والابتعاد عن السلوكيات العدوانية في المجتمعات البشرية، والتي هي انعكاس مباشر للصحة النفسية.
- زراعة السعادة والاستقرار والطمأنينة بين الأفراد والجماعات.
- اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد.
- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف، والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.
- تنشئ أفراداً مستقرين وأسوياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوة وتماسكاً.
- تفعيل ذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه؛ والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، كما تجعله أكثر مقدرة على ضبط العواطف والانفعالات والرغبات النفسية.
- توجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية.

- تتمتع الفرد بالصحة النفسية بحيث تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة مع توازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهروب والانسحاب.
- تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله.
- تحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، حيث إنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة يكون أكثر فاعلية وإنتاجية. (نفس المرجع السابق، 2020، ص 114-115)

المبحث الرابع: أهداف الصحة النفسية

تهدف الصحة النفسية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. تحقيق النمو المتكامل للشخص جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً وإدراكياً وسلوكياً من خلال إشباع جميع مستويات النمو الفسيولوجي والنفسي والعقلي والوجداني.
2. دراسة الظروف والمشكلات التي تحاك بالأطفال في فترات نموهم السريع والوقوف أمام ضحايا الحوادث والكوارث ... وغيرها.
3. تغيير سلوكيات وعادات الشخص الغير مرغوب فيها.
4. العمل على اكتساب الفرد مهارات جديدة وفعالة يستطيع أن يحقق أهدافه في الحياة.
5. تحسين معاملة الفرد مع ذاته، ومع من حوله بشكل لائق.
6. مساعدة الفرد في الحصول على الحالة النفسية السوية الحالية من الأمراض السلوكية المختلفة.
7. تحقيق التوافق النفسي والسعادة والانسجام والارتياح مع نفسه ومع الآخرين من حوله.
8. تمكين الأفراد من انجاز أعمالهم واستغلال أوقاتهم ومهاراتهم المعرفية والعلمية لتحقيق مكتسباتهم الحياتية المختلفة من خلال الممارسات اليومية. (نفس المرجع السابق 2020، ص 115-116)

المبحث الخامس: طرق تعزيز الصحة النفسية

هناك عدة طرق وأساليب لتعزيز الصحة النفسية في حياة الفرد لذاته ولمن حوله، وهي على سبيل الذكر، وليس الحصر:

1. الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية للإنسان من طعام وشراب ونوم وراحة.
2. المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية في جميع المواقف.
3. الاسترخاء في جميع المواقف الحياتية المختلفة، والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف.
4. الاهتمام بالمظهر العام، والحفاظ على النظافة الشخصية؛ والمظهر الأنيق والمرتب.
5. تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه.
6. التنشئة الأسرية السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين.

وتظهر ثمرات الصحة النفسية على الفرد في جميع جوانبه الشخصية والاجتماعية والتفاعلية على النحو التالي:

- **التوازن والنضج الانفعالي:** حيث يكون الفرد قادراً على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط؛ والتغلب عليها، هذا بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيداً عن المبالغة.
- **التوافق النفسي:** وهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات على ضوء قدراتها وإمكاناتها للحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات مع مراعاة المتغيرات البيئية المحيطة بالفرد.
- **الدافعية الدافعية:** هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى ممارسة أعماله وأفعاله بعيداً عن الانفعالات النفسية، والسعي نحو توجيه القدرات الكامنة والإمكانات المتوفرة لتحقيق الرغبات والطموحات المرجوة.
- **الشعور بالسعادة:** وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظراً للاستقرار النفسي، من خلال توفير الأمن والأمان والطمأنينة الداخلية والخارجية. (بكر عبد البنات، صديق عثمان 2020، ص 117-118)

الإطار التطبيقي

تمهيد

أولاً: التحليل الاحصائي وعرض النتائج

1. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة

2. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة

3. تحليل جداول اختبار الفرضيات

ثانياً: مناقشة النتائج

1. نظريا

2. تطبيقيا (نتائج الدراسة الميدانية)

3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

ثالثاً: حدود الدراسة

توصيات

تمهيد:

يُعد الإطار التطبيقي أحد المرتكزات الأساسية في أي بحث ميداني، إذ يُمكن الباحث من ترجمة الإشكالية النظرية إلى معطيات واقعية قابلة للملاحظة والتحليل. ومن خلال هذا الإطار، يتم الانتقال من الجانب النظري المجرد إلى الواقع العملي، بهدف اختبار مدى صحة الفرضيات المطروحة وتفسير الظواهر قيد الدراسة ضمن السياق الفعلي لها. كما يُتيح هذا الجزء من البحث الفرصة لفهم مدى تجسيد المفاهيم النظرية في البيئة المدروسة، مما يُضفي على النتائج مصداقية علمية وموضوعية.

وانطلاقاً من ذلك، قمنا بإعداد أداة بحث مناسبة لطبيعة موضوعنا تمثلت في استمارة استبيان، حرصنا على صياغتها بدقة بما يتلاءم مع أهداف الدراسة وإشكالياتها. وقد تم توزيع هذه الاستمارة على عينة قُدرت بـ(130) مفردة من طلبة جامعة مولود معمري - تيزي وزو من مستخدمي "انستغرام"، بهدف جمع البيانات الضرورية وتحليلها لاستخلاص النتائج التي تُسهم في بلورة فهم دقيق لأبعاد موضوع الدراسة، وقد تضمن الإطار التطبيقي ما يلي:

أولاً: التحليل الاحصائي وعرض النتائج

1. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة
2. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة
3. تحليل جداول اثبات الفرضيات

ثانياً: مناقشة النتائج

1. نظريا
2. تطبيقياً (نتائج الدراسة الميدانية)
3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

ثالثاً: حدود الدراسة

توصيات

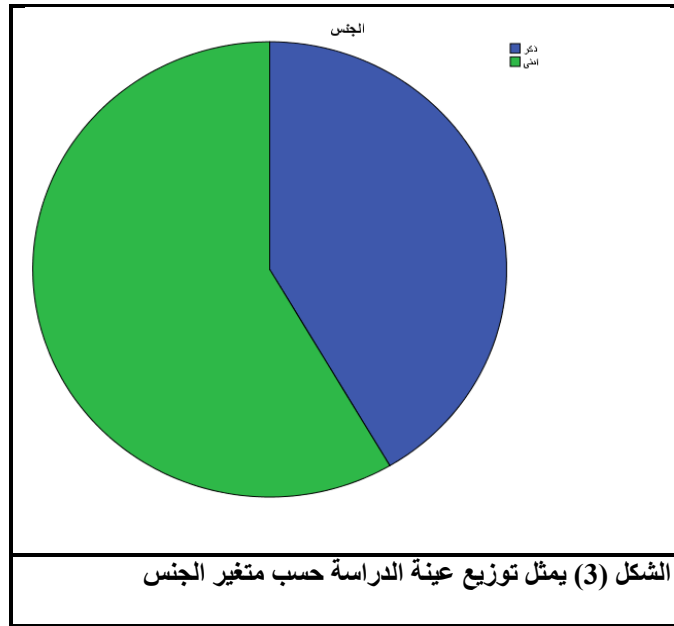
أولاً: التحليل الاحصائي وعرض النتائج:

1- التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة:

- توزيع العينة وفق متغيرات الدراسة.

▪ الجدول رقم (3) والشكل رقم (3): يمثلان توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة
الذكور	54	41.5%
الإناث	76	58.5%
المجموع	130	100%



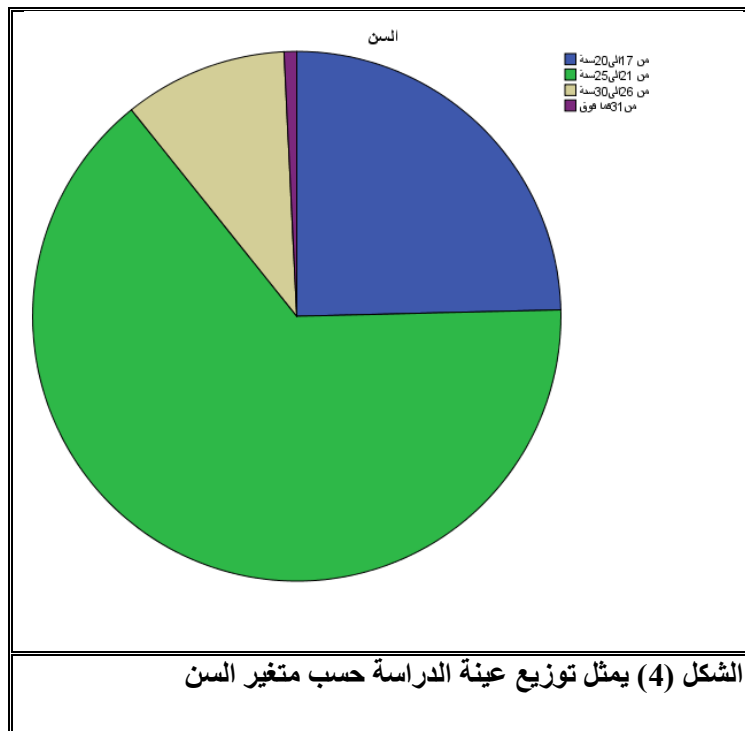
❖ الجنس:

يمثل الجدول والشكل أعلاه توزيع العينة حسب متغير الجنس ونلاحظ ان هناك تفاوت بنسبة قليلة بين الذكور والاناث حيث تمثل نسبة الذكور 41.5% وهي 54 عينة اما نسبة الاناث تمثل 58.5% ما يقابلها 76 عينة

الإطار التطبيقي

■ الجدول رقم (4) والشكل رقم (4): يمثلان توزيع مفردات العينة حسب السن.

السن	التكرارات	النسبة
من 17 الى 20 سنة	32	24.6%
من 18 الى 25 سنة	84	64.6%
من 26 الى 30 سنة	13	10%
من 31 سنة فما فوق	1	0.8%
المجموع	130	100%



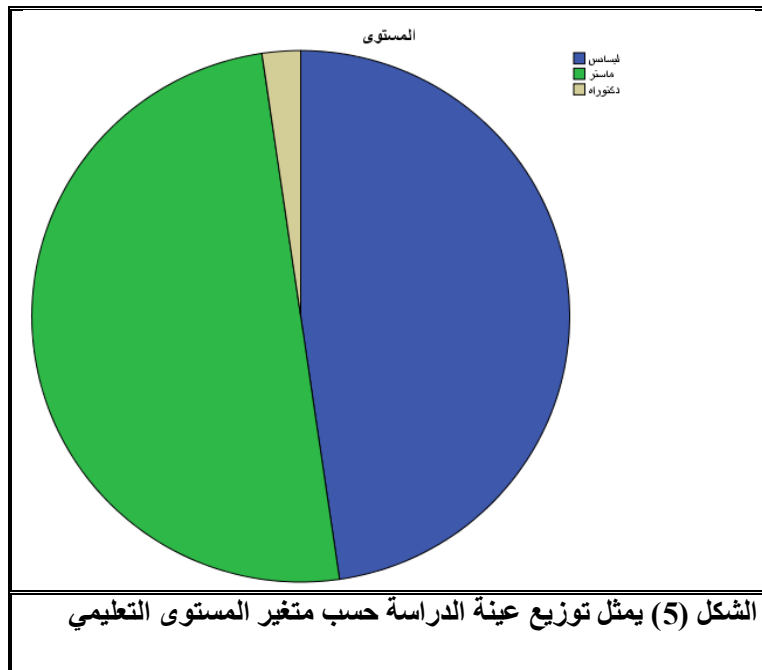
❖ السن:

يوضح الجدول والشكل أعلاه توزيع مفردات العينة حسب السن، حيث نلاحظ في البيانات ان اغلب افراد العينة من الفئة العمرية التي تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 سنة حيث بلغت نسبتها 64.6% التي عددها 84 عينة من أصل 130 وتليها الفئة العمرية بين 17 الى 20 سنة ب 32 عينة والتي قدرت نسبتها 24.6%.

الإطار التطبيقي

■ الجدول رقم (5) والشكل رقم (5): يوضحان توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى التعليمي.

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة
ليسانس	62	47.7%
ماستر	65	50%
دكتوراه	3	2.3%
المجموع	130	100%



❖ المستوى التعليمي:

تبين بيانات الجدول أعلاه توزيع مفردات العينة على حسب المستوى الدراسي، حيث تصدر عدد طلاب الماستر بنسبة قدرها 50% وبعدها قدره 65 عينة ثم تلتها عينة طلاب الليسانس بفارق طفيف تقدر ب 62 مفردة بنسبة 47.7%

- الجدول رقم (6): يوضح إجابات أفراد العينة على عبارة: أفضل موقع انستغرام على المواقع الأخرى.

السؤال (1)	التكرار	النسبة
موافق بشدة	17	40.8%
محايد	17	13.1%
معارض	27	13.1%
		20.8%
معارض بشدة	16	12.3%
المجموع	130	100%

يوضح الجدول أعلاه مدى تفضيل موقع انستغرام على بقية المواقع الأخرى حيث نجد أن عدد الموافقين على تفضيل موقع انستغرام 53 مفردة ما يقابلها 40.8% أما الموافقين بشدة فعددهم 17 مفردة ما يعادل 13.1% وبالنسبة للمحايدين 17 مفردة أي ما يقدر بـ 13.1% أما المعارضين فعددهم 27 مفردة ما يقابل 20.8% وأخيرا المعارضين بشدة عددهم 16 مفردة ما يعادل 12.3%.

ويتبين لنا من خلال بيانات الجدول أعلاه أن أغلب أفراد العينة موافقين على استخدام موقع انستغرام على غير المواقع الأخرى وهذا للمكانة الذي يلعبها انستغرام من حيث توفير الراحة للمتصفح حيث يعتبر أكثر المواقع شعبية عبر المواقع حيث أصبح ملاذ الفئات وكل الشرائح أما بنسبة للمحايدين فقد يكونون لا يملكون موقف واحد أو لا يعرفون أي وقع يفضلون بعد وبنسبة للمعارضين فقد تعود معارضتهم لاستخدامهم مواقع أخرى ووجود راحتهم ويشبعون حاجياتهم هناك أو أنهم يملكون تجربة سيئة حول موقع انستغرام تجعلهم يفضلون مواقع أخرى عنه.

الإطار التطبيقي

■ الجدول رقم (7): يوضح اجابات العينة على سؤال: ازور الانستغرام يوميا.

السؤال (2)	التكرار	النسبة
موافق	55	42%
موافق بشدة	26	20%
محايد	14	10.8%
معارض	27	20.8%
معارض بشدة	8	6.2%
المجموع	130	100%

يوضح الجدول رقم 5 مدى قيام الأفراد بزيارات لموقع انستغرام حيث وجدنا أن عدد الموافقين 55 مفردة ما يعادل 42% وعدد الموافقين بشدة عددهم 26 وما يقدر ب 20% أما المعارضين فعددهم 14 وتقدر ب 10،8% وبنسبة للمعارضين فبلغ عددهم 27 مفردة ويقدر ب 20،8% والمعارضين بشدة عددهم 8 مفردة ونسبتهم 6،2%.

ويتبين لنا من خلال بيانات الجدول أن أغلبية أفراد العينة يقومون بزيارات يومية لموقع انستغرام مما يشير أنهم متعلقين بهذا الموقع ومن المتصفحين الدائمين له وهذا يعود لما وفره موقع انستغرام من خوارزميات وخاصيات تجذبهم أما المحايدين فقد يعود حيادهم لكونهم لا يحبون التصفح اليومي للموقع أو لا يملكون موقف واحد أما المعارضين فقد يعود اعتراضهم لكونهم لا يملكون وقت للتصفح اليومي أي أن وقتهم مملوء قد يعملون أو يدرسون أو أنهم يقومون بزيارات لمواقع أخرى من غير انستغرام و يرون أن انستغرام غير مهم ولا يحبون تصفحه.

■ الجدول رقم (8): يوضح مدى الساعات المقضاة على موقع الانستغرام.

السؤال (3)	التكرار	النسبة
موافق	42	32.3%
موافق بشدة	14	10.8%
محايد	16	12.3%
معارض	44	33.8%
معارض بشدة	14	10.8%
المجموع	130	100%

يبين الجدول أعلاه مدى تصفح أفراد العينة لموقع انستغرام لساعات طويلة حيث نجد أن عدد الموافقين 42 مفردة ما يعادل 32,3% والموافقين بشدة 14 مفردة ما يقدر 10,8% أما المحايدين فعددهم 16 مفردة ويقابلها 12,3% وبنسبة للمعارضين فبلغ عددهم 44 مفردة ما يعادل 33,8% وأخيرا المعارضين بشدة 14 مفردة ما تقدر ب 10,8%.

ومن خلال بيانات الجدول يتوضح لنا أن هناك تباين بين الموافقين والمعارضين فقد تعود موافقة أفراد العينة على قضاء ساعات طويلة على انستغرام الى الراحة التي يجدها فيه الى جانب أنه يجذبهم الى حد الادمان وهذا يعود الى أهمية موقع انستغرام حسب أفراد العينة أما المعارضين فقد يشير اعتراضهم كونهم لا يحبون الادمان على التصفح أو يتجنبون ادمان المواقع أو أنهم لا يفضلون موقع انستغرام من خلال قضاء وقت طويل عبره ويميلون لاستخدام مواقع أخرى تشبع حاجياتهم وتلبي رغباتهم أما المحايدين فقد تحفظوا عن الاجابة نتيجة عدم امتلاكهم موقف واحد أو رأي واحد.

■ الجدول رقم (9): يبين إجابة افراد العينة على عبارة: أقوم باستخدام اسمي الحقيقي على الإنستغرام.

السؤال (4)	التكرار	النسبة
موافق	50	38.5%
موافق بشدة	17	13.1%
محايد	16	12.3%
معارض	32	24.6%
معارض بشدة	15	11.5%
المجموع	130	100%

يبين الجدول أعلاه مدى استخدام أفراد العينة لأسمائهم الحقيقية على موقع انستغرام حيث نجد أن عدد الأفراد الموافقين 50 مفردة ما يقابله 38.5% في حين الموافقين بشدة عددهم 17 مفردة ما يعادل 13.1% أما المحايدين فعددهم 16 مفردة ويقدر ب 12.3% أما المعارضين فعددهم 32 مفردة ما يقابلها 24.6% وأخيرا المعارضين بشدة 15 مفردة ما يعادل 11.5%.

ويعود موافقة أفراد العينة على استخدام أسمائهم الحقيقية الى الثقة والأمان الذي يشعرون به عبر موقع انستغرام أو أنهم أفراد ذو شخصية قوية مما يجعلهم يستخدمون أسمائهم الحقيقية دون خوف أما المحايدين فقد يعود ذلك الى أنهم لا يملكون موقف واحد حول استخدام أسمائهم عبر انستغرام أو أنهم يتحفظون عن الاجابة وبنسبة للمعارضين فقد يشير اعتراضهم على أنهم رافضين تماما استخدام أسمائهم الحقيقية كونهم يخافون على بياناتهم الحقيقية أو أنهم يملكون تجارب سيئة حول استخدام كل ما هو حقيقي على موقع انستغرام.

■ الجدول رقم (10): يمثل إجابة أفراد العينة على عبارة: أقوم بنشر صور وفيديوهات شخصية.

السؤال (5)	التكرار	النسبة
موافق	30	23.1%
موافق بشدة	10	7.7%
محايد	21	16.2%
معارض	41	31.5%
معارض بشدة	28	21.5%
المجموع	130	100%

يوضح الجدول رقم 8 مدى نشر أفراد العينة لصورهم الشخصية على موقع انستغرام، حيث نجد أن 41 مفردة من أصل 130 مفردة اختاروا إجابة معارض والتي كانت نسبتهم 31,5%, بينما الموافقين بلغ عددهم 30 مفردة وتقابلها نسبة 23,1%, في حين أن 28 مفردة قاموا باختيار معارض بشدة وكانت نسبتهم 21,5%, أما عدد المحايدون تمثل في 21 مفردة بنسبة 16,2% وفي الأخير نجد 10 مفردات اختاروا موافق بشدة وقدرت نسبتهم ب 7,7%.

ويرجع موافقة استخدام أفراد العينة الى صورهم الشخصية الى الثقة في النفس التي يمتلكها الأفراد والتي تعتبر موقع انستغرام منصة رقمية كثيرة الاستخدام من طرف الشباب في الوقت الحالي والتي تساعدهم في التعبير على ذاتهم واهتماماتهم الشخصية، وقد يكون ايضا سببا في الترويج بأنفسهم لأسباب شخصية وغايات أخرى، في أن هناك فئة أخرى لا توافق نشر الصور الشخصية وهذا راجع الى شخصية كل فرد وكل شخص له اهتماماته الخاصة به وقد يكون هذا خوف على صورهم الشخصية من إعادة نشرها من طرف أشخاص مجهولين والتي قد تسبب مشاكل لصاحبها، أما المفردات التي اختارت اجابة محايد ارادوا التحفظ على اجاباتهم لظروف خاصة.

■ الجدول رقم (11): يوضح إجابات افراد العينة على عبارة: سبق وأن شاهدت منشورا يحتوي على تنمر ضد شخص ما.

السؤال (6)	التكرار	النسبة
موافق	55	42.3%
موافق بشدة	49	37.7%
محايد	10	7.7%
معارض	9	6.9%
معارض بشدة	7	5.4%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (9) مدى مشاهدة أفراد العينة لمنشورات التنمر ضد أشخاص آخرين، فنجد 55 مفردة من أصل 120 اختاروا اجابة موافق والتي قدرت نسبتهم ب 42,3%. تليها الموافق بشدة فنجدها قدرت 49 مفردة بنسبة 37,7%، في حين 10 مفردات 7.7%، ونجد 9 مفردات اجابة معارض وقدرت نسبتهم ب 6,9%، وأخيرا قدر عدد المعارض بشدة ب 7 مفردات بنسبة 5,4%. اتضح لنا من خلال الجدول التالي أن اغلب أفراد العينة اختاروا موافق وهذا راجع الى انتشار التنمر في مواقع انستغرام وبين افراد الشباب وايضا انتشار مواقع التواصل الاجتماعي الواسع الذي شمل جميع فئات المجتمع وقد يكون انتشار التنمر راجع الى تفاعل الناس مع هذه المنشورات ومشاركتها مع الأصدقاء مما يجعلها تنتشر وتصل الى نطاق واسع الأطراف، في نجد المعارضين لا يشاهدون هذه المنشورات وهذا قد يكون راجع الى عدم اهتمامهم بمثل هذه المنشورات وأيضا يرون مساوئها و سلبياتها فيحاولون الحد منها بعدم مشاهدتها، بينما الذين اختاروا محايد قد لا يملكون اجابة موفقة لهذا السؤال.

الإطار التطبيقي

■ الجدول رقم (12): يوضح إجابات افراد العينة على عبارة: أشعر أن استخدام الانستغرام يزيد من احتمال تعرضي للتنمر.

السؤال (7)	التكرار	النسبة
موافق	29	22.3%
موافق بشدة	33	25.4%
محايد	20	15.4%
معارض	37	28.5%
معارض بشدة	11	8.5%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (10) مدى شعور العينة بزيادة احتمالية تعرضهم للتنمر الإلكتروني ضدهم على موقع الانستغرام حيث نجد 29 طالب وافقوا عبر اجاباتهم بموافق حيث تقدر بنسبة 22,3%، و 33 طالب وافقوا بشدة بنسبة تقدر بـ 25,4 %، وهناك 20 طالب محايدون بنسبة 15,4% عن اجاباتهم بمحايد وأيضاً، فهذه النتائج تدل أن هناك انقسام وفرق بين من يشعر بزيادة خطر التنمر الإلكتروني كما أيضاً هناك من يعتقد عكس ذلك مما يدل على اختلاف التجارب الشخصية.

نستخلص من نتائج الجدول أن نسبة معتبرة من أفراد العينة (47.7%) يشعرون بزيادة احتمالية تعرضهم للتنمر الإلكتروني عبر موقع الإنستغرام، وهو ما يدل على أن هذه الظاهرة أصبحت مصدر قلق فعلي لدى فئة من الطلبة، مما يعكس حضورها في تجربتهم الرقمية اليومية، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. في المقابل، تشير نسبة الحياد (15.4%) إلى وجود جزء من الطلبة لم يكونوا موقفاً واضحاً من الظاهرة، إما بسبب عدم تعرضهم لتجربة تنمر فعلية، أو نتيجة نقص في الوعي بالمظاهر المختلفة للتنمر الإلكتروني. هذا التباين في المواقف يعكس اختلاف التجارب الشخصية والرقمية لدى أفراد العينة، كما يكشف عن أن التنمر الإلكتروني ليس ظاهرة متجانسة التأثير على الجميع،

■ الجدول رقم (13): يوضح إجابات افراد العينة على عبارة: أعتقد أن خاصية الرسائل الخاصة تستعمل للتنمر الالكتروني.

السؤال (8)	التكرار	النسبة
موافق	35	26.9%
موافق بشدة	25	19.2%
محايد	23	17.7%
معارض	37	28.5%
معارض بشدة	10	7.7%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (11) مدى اعتقاد ان الرسائل الخاصة تستعمل للتنمر حيث هناك 35 طالب كانوا موافقون بنسبة 26,5% عبر اجاباتهم بموافق ، و كذلك 25 طالب وافقوا بشدة على ان الرسائل الخاصة تستعمل للتنمر و ذلك بنسبة تقدر بـ 19,2% ، و أيضا 23 طالب كانوا محايدين بنسبة 17,7% ، كذلك 37 طالب معارضين بنسبة 28,5% و في الأخير نجد 10 طلاب معارضين بشدة عبر اجابتهم بمعارض بشدة بنسبة 7,7% و لا يتفقون مع فكرة أن خاصية الرسائل تستخدم للتنمر ، و هذا قد يدل ان خاصية الرسائل الخاصة لها دور قوي في انتشار التنمر الالكتروني.

تُظهر النتائج المتعلقة باعتقاد الطلبة أن الرسائل الخاصة تُستعمل كوسيلة للتنمر الإلكتروني وجود تباين واضح في آراء العينة، إلا أن النسبة الأكبر من المشاركين تؤكد هذا الاعتقاد بدرجات متفاوتة. ويُستدل من ذلك أن خاصية الرسائل الخاصة لا تُعد فقط أداة للتواصل الفردي، بل قد تتحول إلى مساحة مغلقة تُستغل لممارسات مسيئة يصعب رصدها علناً، مما يمنح المتنمرين حرية أكبر للتحرك خارج رقابة العن العن الرقمي. في المقابل، فإن وجود نسبة معتبرة من الرافضين لهذا الطرح يكشف عن تفاوت في إدراك الطلبة لطبيعة التفاعلات عبر هذه الخاصية، وربما يشير إلى اختلاف التجارب الشخصية من حيث التعرض أو الملاحظة المباشرة لسلوكيات تنمرية عبر الرسائل. ويؤكد هذا الواقع الحاجة إلى مزيد من التوعية بمخاطر ما يسمى بـ"الفضاءات الخاصة" في البيئة الرقمية، وأهمية الإبلاغ عن أي محتوى مسيء حتى في المحادثات الفردية.

■ الجدول رقم (14): يمثل إجابات افراد العينة على عبارة: أرى أن بعض الحسابات على الانستغرام تعتمد إيذاء الآخرين.

السؤال (9)	التكرار	النسبة
موافق	54	41.5%
موافق بشدة	48	36.9%
محايد	9	6.9%
معارض	15	11.5%
معارض بشدة	4	3.1%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (12) مدى ملاحظة الحسابات التي تعتمد التمر الالكتروني على الانستغرام حيث نجد 54 طالب موافقون بنسبة 41,5% عبر اجاباتهم بموافق ، و أيضا 48 طالب وافقوا بشدة على أن هناك بعض الحسابات في الانستغرام تعتمد إيذاء الآخرين بالتمر الالكتروني بنسبة 36,9% ،و كذلك 9 طلاب محايدين بنسبة 6,9 % و 15 طالب معارضين بنسبة 11,5% و أخيرا نجد 4 طلاب معارضين بشدة بنسبة 3,1% لم يتفقوا مع هذه الفكرة ، و هذا ما يدل على أن هناك عدد كبير من الحسابات في الانستغرام تعتمد إيذاء المستخدمين ومن جهة أخرى هذه الحسابات تساعد بشكل مباشر على انتشار التمر الالكتروني .

تُبرز نتائج هذا الجدول إدراكًا واضحًا من طرف معظم الطلبة بوجود حسابات على منصة إنستغرام تعتمد ممارسة التمر الإلكتروني. هذا المعطى يؤشر إلى أن التمر لم يعد سلوكًا فرديًا معزولًا، بل أصبح في أحيان كثيرة مُمارسًا بشكل متكرر ومنظم من خلال حسابات مخصصة لهذا الغرض، ما يضفي على الظاهرة طابعًا أكثر خطورة وانتشارًا. ويُستدل من هذه النتائج أن فئة واسعة من المستخدمين قد أصبحت قادرة على تمييز الحسابات المسيئة وملاحظة سلوكياتها العدوانية، ما يعكس درجة من الوعي الرقمي. كما يشير ذلك إلى دور خوارزميات المنصة نفسها في إبراز أو إخفاء هذه الحسابات، وهو ما يفتح المجال أمام تساؤلات حول مسؤولية المنصة في التصدي لهذا النوع من الاستخدام المسيء.

- الجدول رقم (15): يمثل إجابات افراد العينة على عبارة: أعتقد أن الانستغرام يساهم في نشر ثقافة "التنمر الرقمي".

السؤال (10)	التكرار	النسبة
موافق	45	34.6%
موافق بشدة	45	34.6%
محايد	28	21.5%
معارض	10	7.7%
معارض بشدة	2	1.5%
المجموع	130	100%

الجدول رقم (13) يوضح مدى اعتقاد المشاركين بأن الانستغرام يساهم في نشر ثقافة التنمر الرقمي حيث نجد 45 طالب موافقين بنسبة 34,6% عبر إجاباتهم بموافق، وأيضاً 45 طالب وافقوا بشدة على أن الانستغرام يساهم في نشر ثقافة التنمر الرقمي بنسبة 34,6%، وكذلك 28 طالب محايد بنسبة 21,5 %، و 10 طلاب معارضين بنسبة 7,7% وفي الأخير نجد طالبين (2) معارضين بشدة على الفكرة، مما يدل على أن الانستغرام له دور في تشجيع نشر ثقافة التنمر الرقمي وعامل مؤثر في تعزيزها.

تشير نتائج هذا الجدول إلى اتفاق واسع بين أفراد العينة على أن منصة إنستغرام تُساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في نشر ثقافة التنمر الرقمي، وهو ما يُبرز خطورة المحتوى المتداول في الفضاء الرقمي المفتوح. ويُستشف من ذلك أن المنصة لا تُعد فقط وسيطاً ناقلاً للتنمر، بل تتحول إلى بيئة تُغذي هذا النوع من الخطابات نتيجة لطبيعة آليات التفاعل فيها، كالصور، التعليقات العلنية، والمحتوى الساخر أو المخرج. هذا التصور العام يدلّ على وجود نقد ضمني للبنية التقنية والوظيفية لإنستغرام، من حيث قابليتها لاحتضان ممارسات تنمرية، خاصة إذا غابت الرقابة أو ضعفت آليات الإبلاغ. كما يُبرز أهمية دور المنصة في إعادة النظر في سياساتها، وأهمية تمكين المستخدمين من أدوات حماية أكثر فاعلية.

- الجدول رقم (16): يمثل إجابات افراد العينة على عبارة: أرى أن هناك فرق بين التمر على الانستغرام وغيره من المنصات.

السؤال (11)	التكرار	النسبة
موافق	43	33.1%
موافق بشدة	30	23.1%
محايد	26	20%
معارض	26	20%
معارض بشدة	3.8%	
المجموع	100%	

يمثل الجدول رقم (14) رأي المشاركين في وجود فرق بين التمر على الانستغرام والمنصات الأخرى حيث نجد 43 طالب موافق بنسبة 33,1 % عبر إجاباتهم بموافق، وكذلك 30 طالب وافقوا بشدة على أن هناك فرق بين التمر على الانستغرام والمنصات الأخرى بنسبة 23,1 %، وأيضا 26 طالب محايد بنسبة 20 %، و 26 آخرون معارضين بنسبة 20 %، وفي الأخير نجد 5 طلاب معارض بشدة بنسبة 3,8 % وهذا يدل على أن الانستغرام يوفر تجربة التمر مختلفة عن بقية المنصات وذلك ربما بسبب طبيعة نشر المحتويات أو خصائصه التفاعلية.

تعكس نتائج هذا الجدول أن فئة كبيرة من الطلبة ترى أن تجربة التمر على إنستغرام تختلف عن باقي المنصات، وهو ما يمكن تفسيره بطبيعة المحتوى البصري المكثف الذي يميز المنصة، إلى جانب الخصائص التفاعلية الخاصة بها، مثل "الستوري"، والتعليقات، وردود الفعل السريعة. هذه الخصائص تجعل من التمر أكثر ظهوراً وتأثيراً نفسياً، لأنه يكون في الغالب موجّهاً نحو الصورة أو المظهر الخارجي، مما يزيد من الأذى النفسي للمستخدمين. وفي المقابل، فإن نسبة المحايدين والرافضين لفكرة الاختلاف قد تعود إلى اعتمادهم على منصات أخرى أكثر في تفاعلهم، أو عدم تعرضهم المباشر لتجربة التمر على إنستغرام. ومع ذلك، فإن التصورات السائدة تُشير إلى خصوصية المنصة من حيث شكل التمر فيها، ما يستدعي مقاربات توعوية وتأطيرية خاصة بهذه البيئة الرقمية تحديداً.

- الجدول رقم (17): يمثل إجابات افراد العينة على عبارة: أعتقد أن استخدام الفلاتر والمظاهر المزيفة يساهم في ظهور التنمر.

السؤال (12)	التكرار	النسبة
موافق	70	53.8%
موافق بشدة	26	20%
محايد	17	13.1%
معارض	14	10.8%
معارض بشدة	3	2.3%
المجموع	130	100%

الجدول رقم (15) يوضح مدى اعتقاد المشاركين بأن الفلاتر تساهم في ظهور التنمر الإلكتروني حيث هناك 70 طالب موافق بنسبة 53,8% عبر اجاباتهم بموافق، وكذلك 26 طالب موافقين بشدة على أن الفلاتر تساهم في ظهور التنمر الإلكتروني بنسبة 20%، وأيضا 17 طالب محايد بنسبة 13,1%، و 14 طالب آخرون معارضين بنسبة 10,8%، وأخيرا هناك 3 طلاب معارضون بشدة بنسبة 2,3% وهذا يدل على أن الفلاتر عامل قوي يساعد في انتشار هذه الظاهرة ومن هنا نستنتج انه كلما زاد استخدام الفلاتر زاد انتشار التنمر الإلكتروني.

تشير نتائج هذا الجدول إلى أن فئة واسعة من الطلبة ترى بأن استخدام الفلاتر يسهم في بروز ظاهرة التنمر الإلكتروني. ويُستشف من ذلك أن الفلاتر، رغم ما تمنحه من حرية تعبير وتحميل للصور، قد تولّد مقارنات سلبية ومقاييس غير واقعية للجمال، ما يدفع بعض الأفراد إلى التّمنّر على من لا يتوافقون مع تلك الصور المثالية أو يتجاوزون حدود "المقبول رقميًا". ويُظهر هذا التصور أن الخصائص التكنولوجية الجمالية التي تتيحها المنصات قد تتحول إلى أدوات تغذي التنمر النفسي والمظهري، خاصة عندما تُستخدم بأسلوب يُعزز التمييز أو السخرية. ومن هنا تبرز الحاجة إلى نشر ثقافة الاستخدام الواعي للفلاتر، وتعزيز الرسائل التي تدعو إلى تقبّل التنوع والواقعية في الظهور الرقمي.

الجدول رقم (18): يمثل إجابات افراد العينة على عبارة: سبق وأن ندمت على استخدام الانستغرام بسبب تجربة التنمر.

السؤال (13)	التكرار	النسبة
موافق	25	19.2%
موافق بشدة	21	16.2%
محايد	19	14.6%
معارض	43	33.1%
معارض بشدة	22	16.9%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (16) مدى تعرض المشاركين للتنمر أثناء استخدام الانستغرام حيث يوجد 25 طالب موافق بنسبة 19,2 % عبر اجابتهم بموافق، وكذلك 21 طالب موافقين بشدة على أنهم تعرضوا للتنمر أثناء استخدامهم للإنستغرام وذلك بنسبة 16,2%، أيضا 19 طالب محايد بنسبة 14,6%، و 43 طالب آخرون معارضين بنسبة 33%، وأخيرا هناك 22 طالب معارض بشدة بنسبة 16,9% إذا نستنتج أن هناك طلاب يعارضون فكرة تعرضهم للتنمر الالكتروني كما توجد فئة معتبرة تؤكد تعرضهم له فبذلك نلاحظ أن الانستغرام منصة واسعة للتنمر.

يعكس هذا الجدول وجود انقسام واضح بين من تعرّضوا للتنمر فعليا أثناء استخدامهم لإنستغرام، ومن لم يواجهوا هذه التجربة أو لا يعترفون بحدوثها. ويمكن تفسير ذلك بأن التنمر الرقمي قد يتخذ أشكالا غير مباشرة، أو يكون موهما خلف التعليقات الساخرة أو التفاعلات السلبية، ما يصعب على البعض تصنيفه كتجربة تنمر حقيقية. هذا التفاوت في التجارب يعكس من جهة تنوع الاستخدامات الفردية للمنصة، ومن جهة أخرى وجود فجوة في فهم ماهية التنمر الإلكتروني وحدوده، مما يتطلب تكثيف التوعية حول السلوكيات المؤذية نفسيا حتى وإن بدت خفيفة أو غير مباشرة. كما يُظهر أن إنستغرام، رغم كونه منصة ترفيهية، يظل بيئة محتملة لحدوث أشكال متعددة من الأذى الرقمي.

■ الجدول رقم (19): يوضح إجابات افراد العينة على عبارة: أعتقد أن التنمر الالكتروني أخطر من التنمر الواقعي من ناحية التأثير النفسي.

السؤال (14)	التكرار	النسبة
موافق	39	30%
موافق بشدة	57	43.8%
محايد	13	10%
معارض	17	13.1%
معارض بشدة	4	3.1%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول 17 خطورة التنمر الالكتروني مقارنة بالتنمر التقليدي حسب آراء المشاركين حيث نجد أن 39 طالب وافقوا عبر اجاباتهم بموافق 30 %، و 57 طالب بموافق بشدة على خطورة التنمر الالكتروني مقارنة بالتنمر التقليدي التي تقدر نسبتهم بـ 43,8 %، و 13 طالب محايد بنسبة تقدر 10 %، كذلك 17 طالب آخرون معارضون بنسبة 13,1 %، وأخيرا نجد 4 طلاب معارضين بشدة بنسبة 3.1 %، مما يؤكد أن التنمر الالكتروني ظاهرة خطيرة أكثر من التنمر التقليدي.

تُبرز النتائج تصوّرًا سائدًا لدى أغلب المشاركين بأن التنمر الإلكتروني يُعد أكثر خطورة من نظيره التقليدي. هذا الاعتقاد قد يعود إلى الطبيعة المستمرة والدائمة للتنمر الرقمي، حيث تظل الرسائل والمنشورات موجودة، ويمكن إعادة تداولها، ما يضاعف من آثارها النفسية والاجتماعية. كما أن انتشار المحتوى بشكل واسع، وإمكانية التعرّض له من قبل جمهور غير محدود، يجعل من تجربة الضحية أكثر قسوة، مقارنة بالتنمر التقليدي الذي يكون غالبًا في بيئة مغلقة. وهو ما يدل على أن الطلبة يدركون التحولات النوعية التي طرأت على أشكال العنف الرمزي في العصر الرقمي، ويُثمنون خطورها وآثارها الممتدة.

■ الجدول رقم (20): يوضح إجابات افراد العينة على عبارة: أثر التنمر الالكتروني على الحالة النفسية من قبل.

السؤال (15)	التكرار	النسبة
موافق	33	25.4%
موافق بشدة	14	10.8%
محايد	15	11.5%
معارض	35	26.9%
معارض بشدة	33	25.4%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (18) أثر التنمر الالكتروني على الحالة النفسية للمشاركين حيث يوجد 33 طالب موافق بنسبة 25.4% عبر اجابتهم بموافق، وأيضا 14 طالب موافقين بشدة على أن التنمر الالكتروني يؤثر على الصحة النفسية للمشاركين وذلك بنسبة 10.8%، كذلك 15 طالب محايد بنسبة 11.5 %، و 35 طالب آخرون معارضين بنسبة 25.4% وفي الأخير نرى أن هناك 33 طلاب معارضين بشدة بنسبة 25.4%، مما يدل على أن غالبية المشاركين لا يشعرون بتأثير واضح للتنمر الالكتروني على الحالة النفسية وفي الكثير من الأحيان التنمر الالكتروني لا يؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية.

تشير نتائج الجدول إلى وجود نوع من الإنكار أو التقليل من حجم التأثير النفسي للتنمر الإلكتروني لدى فئة واسعة من الطلبة، وهو ما قد يعكس إما قوة في التكيف والمقاومة النفسية، أو ضعفاً في الاعتراف بالأثر النفسي كنوع من الحماية الذاتية. في المقابل، فإن وجود نسبة من الطلبة تعترف بالتأثير النفسي يدل على أن التنمر الرقمي لا يُستقبل بنفس الدرجة من طرف الجميع، بل تختلف استجابات الأفراد باختلاف شخصياتهم وخلفياتهم النفسية والاجتماعية. وتُظهر هذه النتائج أهمية تقديم الدعم النفسي الرقمي في البيئات الجامعية، ليس فقط للضحايا المباشرين، بل أيضاً لأولئك الذين قد يخفون معاناتهم تحت مظاهر التماسك.

■ الجدول رقم (21): يبين إجابات افراد العينة على عبارة: لجأت لشخص مختص لمساعدتي في تجاوز آثار التنمر.

السؤال (16)	التكرار	النسبة
موافق	25	19.2%
موافق بشدة	16	12.3%
محايد	15	11.5%
معارض	45	34.6%
معارض بشدة	29	22.3%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (19) مدى لجوء المشاركين للدعم الأخصائيين لتجاوز آثار التنمر حيث يوجد 25 طالب وافقوا عبر اجاباتهم بموافق بنسبة 19,2%، وأيضا 16 طالب موافق بشدة بنسبة 12,3%، و 15 طالب محايدون بنسبة تقدر 11,5%، كذلك 45 طالب معارض على أن لجوء المشاركين للأخصائيين لتجاوز آثار التنمر وفي الأخير نجد 29 طالب معارض بشدة بنسبة 22,3%، هذا ما يدل أن الطلبة يرون أنه من الأحسن اللجوء الى الدعم الشخصي بشكل ملحوظ والاستغناء على الأخصائيين.

تُظهر النتائج أن أغلب المشاركين لا يميلون إلى اللجوء إلى الأخصائيين النفسيين لتجاوز آثار التنمر، وهو ما يكشف عن ضعف ثقافة الاستعانة بالمساعدة المهنية النفسية في الوسط الجامعي. ويُحتمل أن يعود هذا الموقف إلى عوامل ثقافية، أو إلى الاعتقاد بأن الدعم الذاتي أو العائلي كافٍ لتجاوز الأزمات النفسية المرتبطة بالتنمر. هذا التوجه يُبرز الحاجة إلى إعادة تأطير صورة الأخصائي النفسي في المخيال الطلابي، والتأكيد على دوره في تعزيز الصحة النفسية داخل البيئة الجامعية، لاسيما في ظل تنامي الظواهر الرقمية السلبية التي لا يمكن احتواؤها دون دعم مهني مدروس.

■ الجدول رقم (22): يبين إجابات افراد العينة على عبارة: أنصح الآخرين بالتحدث عن تجاربهم مع التنمر.

السؤال (17)	التكرار	النسبة
موافق	54	41.5%
موافق بشدة	38	29.2%
محايد	18	13.8%
معارض	16	12.3%
معارض بشدة	4	3.1%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (20) مدى نصح المشاركين بالتحدث عن تجاربهم الشخصية مع الآخرين حيث يوجد 54 طالب وافقوا عبر اجابتهم بموافق بنسبة 41,5 %، وأيضا 38 طالب موافق بشدة على تحدث المشاركين مع الآخرين عن تجاربهم الشخصية مع التنمر الالكتروني بنسبة 29,2 %، كذلك 18 طالب محايد بنسبة 13,8 %، وهناك 16 طالب معارض بنسبة 12,3 %، وفي الأخير نجد 4 طلاب معارضين بشدة بنسبة 3,1 % مما يدل على أن الكثير من الطلاب يرون أنه من المناسب التحدث عن تجربة التنمر مع الآخرين.

تُظهر النتائج وجود ميل كبير لدى الطلبة لتشجيع التحدث عن تجاربهم الشخصية مع التنمر الإلكتروني. ويمكن تفسير هذا التوجه بكون الإفصاح عن التجربة يُمثل شكلاً من أشكال التفريغ النفسي والدعم الذاتي، ويمنح الضحية شعوراً بالتضامن والانتماء داخل الجماعة. كما يساهم التحدث عن هذه التجارب في كسر دائرة الصمت التي تحيط غالباً بالضحايا، ويعزز ثقافة الاعتراف والتواصل داخل المجتمع الطلابي. ويُعد هذا الميل نحو التعبير من المؤشرات الإيجابية على ارتفاع درجة الوعي الاجتماعي بضرورة مواجهة التنمر كظاهرة جماعية تتطلب مشاركة التجارب وتبادل الحلول، لا كقضية فردية ينبغي إخفاؤها أو كبثها.

- الجدول رقم (23): يشرح رأي أفراد العينة على سؤال: أعتقد أن الجامعة توفر دعماً نفسياً كافياً لضحايا التنمر الإلكتروني.

السؤال (18)	التكرار	النسبة
موافق	14	10.8%
موافق بشدة	10	7.7%
محايد	30	23.1%
معارض	33	25.4%
معارض بشدة	43	33.1%
المجموع	130	100%

يشرح الجدول رقم (21) رأي المشاركين حول دعم الجامعة النفسي لضحايا التنمر حيث نجد 14 طالب وافقوا عن طريق اجاباتهم بموافق بنسبة 10,8 %، أيضا 10 طلاب بموافق بشدة التي تقدر بنسبة 7.7 %، كذلك 30 محايد بنسبة 23,1 %، و 33 طالب معارض على أن الجامعة تقدم دعم لضحايا التنمر بنسبة 25.4 %، وأخيرا نجد 43 طالب معارض بشدة بنسبة 33,1 % وهذا يدل على أن الجامعة لا توفر دعما نفسيا كافيا لضحايا التنمر.

تشير النتائج إلى وجود قناعة واسعة بين المشاركين بأن الجامعة لا توفر دعماً نفسياً كافياً لضحايا التنمر الإلكتروني، وهو ما يطرح إشكالا حقيقياً حول دور المؤسسة الجامعية في حماية الطلبة نفسياً. يعكس هذا التصور فجوة بين احتياجات الطلبة النفسية وبين آليات الدعم المؤسسي المتاحة أو المعلنة داخل الحرم الجامعي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بغياب الأطر النفسية المتخصصة، أو ضعف التواصل حول وجودها، ما يولد شعوراً بالإقصاء أو الإهمال لدى الضحايا. وهو ما يستدعي من الجامعة إعادة تقييم سياساتها في التعامل مع المشكلات النفسية الرقمية، وتفعيل مراكز الإنصات والدعم بطرق أكثر فعالية وتواصلًا.

- الجدول رقم (24): يعكس رأي افراد العينة على سؤال: سبق لي وأن شعرت بالخوف من فتح حسابي بسبب تجارب سابقة.

السؤال (19)	التكرار	النسبة
موافق	30	23.1%
موافق بشدة	17	13.1%
محايد	13	10%
معارض	46	35.4%
معارض بشدة	24	18.5%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم (22) نسبة من تعرضوا للخوف من فتح حسابهم بسبب تجارب التنمر حيث نجد 30 طالب وافقوا عن طريق اجابتهم بموافق بنسبة 23,1 %، وأيضا 17 طالب بموافق بشدة بنسبة تقدر 13.1 %، وكذلك 13 طالب محايد بنسبة 10%، كذلك 46 طالب معارض على تعرضهم للخوف من فتح حسابهم بسبب تجارب التنمر بنسبة 35,4 %، و 24 طالب معارض بشدة بنسبة 18,5 %، مما يدل تجاربهم مع التنمر لم تسبب لهم الخوف من فتح حسابهم.

تُظهر النتائج أن غالبية الطلبة لا يعانون من خوف دائم أو شعور بالتهديد الرقمي بعد تعرضهم للتنمر، مما يدل على قدرة نسبية على تجاوز الأثر المباشر للتنمر وعدم ترسخه كعائق دائم للتفاعل الرقمي. ومع ذلك، فإن وجود فئة تشعر بالخوف أو التردد يلفت الانتباه إلى أن بعض الضحايا قد يُطَوَّرون ردود فعل نفسية تتراوح بين القلق والتحفُّظ، ما يؤثر على راحتهم في استخدام المنصة. يعكس هذا المعطى تفاوتاً في القدرة النفسية على التكيف بعد الصدمة الرقمية، ويُبرز الحاجة إلى برامج توجيهية تساعد الضحايا على استعادة ثقتهم بأنفسهم وفي بيئتهم الرقمية.

■ الجدول رقم (25): يوضح رأي افراد العينة على سؤال: أعتقد أن تأثير التنمر الالكتروني يدوم طويلا.

السؤال (20)	التكرار	النسبة
موافق	52	40%
موافق بشدة	33	25.4%
محايد	22	16.9%
معارض	17	13.1%
معارض بشدة	6	4.6%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول 23 اعتقاد المشاركين بأن آثار التنمر تدوم طويلا، حيث نجد 52 طالب وافقوا عبر اجابتهم بموافق بنسبة 40%، و 33 طالب بموافق بشدة على أن آثار التنمر تدوم طويلا بنسبة 25,4% ، كذلك 22 محايد بنسبة 16,9%، وأيضا 17 طالب معارضون بنسبة 13,1%، وفي الأخير نجد 6 طلاب معارضون بشدة بنسبة 4,6%، مما يدل أن اعتقاد الطلبة بأن آثار التنمر تدوم طويلا صحيح إذ نستنتج أن التنمر يخلف أثر على الحالة النفسية المستخدم وهذا الأخير له أمد طويل نفسية الضحية.

تدل النتائج بوضوح على أن نسبة كبيرة من المشاركين يؤمنون بأن آثار التنمر الإلكتروني لا تزول بسرعة، بل تستمر لفترات طويلة، وهو ما يُعزز الفرضية القائلة إن الصدمة الرقمية لا تقلل خطراً عن التجربة الواقعية، وقد تترك رواسب نفسية تمتد لأمد طويل، خاصة إذا لم يتم التعامل معها بطريقة سليمة. هذا الاعتقاد يعكس وعياً متنامياً بين الطلبة بخطورة التجربة، ويدعو إلى التعامل مع التنمر لا كمجرد سلوك عابر، بل كحدث نفسي يتطلب المتابعة والتقييم والدعم لإعادة التوازن إلى الضحية.

■ الجدول رقم (26): يوضح رأي افراد العينة على سؤال: شعرت بالقلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر عبر الانستغرام.

السؤال (21)	التكرار	النسبة
موافق	28	21.5%
موافق بشدة	22	16.9%
محايد	19	14.6%
معارض	34	26.2%
معارض بشدة	27	20.8%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم 24 نسبة من تعرضوا للقلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر حيث 28 طالب وافقوا عبر اجاباتهم بموافق حيث تقدر ب 21,5%، و 22 طالب التي تقدر نسبتهم 16,9% ب موافق بشدة، وهناك 19 طالب قد كانوا محايدين بنسبة 14,6% عن اجاباتهم ب محايد، وأيضا نجد 34 طالب عارضوا على اجاباتهم معارض بنسبة تقدر ب 26,2% وهناك 27 طالب عارضوا بشدة بنسبة تقدر ب 20,8% عن اجاباتهم ب معارض بشدة حيث تدل هذه النتائج ان أكثر من ثلث العينة تأثرت نفسيا بعد التنمر مما يؤكد على خطورته على الصحة النفسية.

تُظهر المعطيات أن فئة معتبرة من الطلبة تعرّضت لحالات من القلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر، ما يدل على أن الأثر النفسي للتنمر قد يتعدى الشعور بالإهانة إلى مضاعفات نفسية أعمق تمسّ الصحة العقلية مباشرة. ويؤكد هذا الطرح أن التنمر الرقمي، بقدر ما يبدو غير ملموس، إلا أنه يتسلل إلى الجانب النفسي للفرد ويحدث اضطرابات قد تؤثر على جودة حياته الأكاديمية والاجتماعية. كما أن هذه النتائج تدعو إلى ضرورة توفير خدمات وقائية وعلاجية تتعامل مع التنمر كعامل خطر حقيقي على الصحة النفسية للطلبة، وليس مجرد حالة عرضية

- الجدول رقم (27): يعرض رأي افراد العينة على سؤال: واجهت صعوبة في النوم بسبب مضايقات إلكترونية.

السؤال (22)	التكرار	النسبة
موافق	28	21.5%
موافق بشدة	17	13.1%
محايد	27	20.8%
معارض	30	23.1%
معارض بشدة	28	21.5%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم 25 نسبة من تعرضوا لصعوبات في النوم بسبب التنمر، حيث نجد 28 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 21.5% اجابوا بموافق و 17 منهم أي 13.1% اجابوا بموافق بشدة، مع 27 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 20.8% اما المعارضين كانوا أكثر بعدد 30 ونسبة 23.1% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 28 وقدرت نسبتهم ب 21.5%.

تُظهر الإجابات تفاوتاً في شدة التأثير بالتنمر، حيث يرجح أن من اختاروا "موافق" و "موافق بشدة" قد تعرضوا لتجارب تنمر أثرت على صحتهم النفسية والنوم، مثل القلق أو استرجاع المواقف قبل النوم. أما المحايدون، فربما لم يختبروا التنمر بشكل واضح أو لم يستطيعوا تحديد أثره. في المقابل، من عارضوا بشدة قد يكونون لم يتعرضوا للتنمر، أو يمتلكون مقاومة نفسية أعلى جعلتهم لا يرون علاقة بين التنمر وصعوبات النوم.

■ الجدول رقم (28): يوضح رأي المشاركين في سؤال: راودتني أفكار مؤذية لنفسي بسبب التنمر.

السؤال (23)	التكرار	النسبة
موافق	32	24.6%
موافق بشدة	16	12.3%
محايد	19	14.6%
معارض	34	26.2%
معارض بشدة	29	22.3%
المجموع	130	100%

يمثل الجدول رقم 26 رأي المشاركين بتأثير التنمر على الأفكار النفسية، حيث نجد 32 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 24.5% اجابوا بموافق و 16 منهم أي 12.3% اجابوا بموافق بشدة، مع 19 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 14.6% اما المعارضين كانوا بعدد 34 ونسبة قدرت ب 26.2% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 29 وقدرت نسبتهم ب 22.3%.

وفقا للجدول فإن الموافقين بشدة ربما تأثرت أفكارهم النفسية بالتنمر مثل القلق أو ضعف الثقة بالنفس. المحايدون قد يكونون غير متأكدين من تأثير التنمر أو لم يتعرضوا له بشكل مباشر. أما المعارضون والمعارضون بشدة فغالبا لم يشعروا بتأثير نفسي واضح، أو قد ينكرون وجود علاقة بين التنمر والأفكار النفسية نتيجة القوة النفسية أو عدم الوعي بالأثر.

■ الجدول رقم (29): يبين رأي المشاركين في سؤال: قلت ثقتي بنفسي بعد تعرضي للتنمر الالكتروني.

السؤال (24)	التكرار	النسبة
موافق	33	25.4%
موافق بشدة	15	11.5%
محايد	15	11.5%
معارض	30	23.1%
معارض بشدة	37	28.5%
المجموع	130	100%

يعرض الجدول رقم 27 نسبة المشاركين الذين قلت ثقتهم بأنفسهم بعد التعرض للتنمر، حيث نجد 33 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 25.4% اجابوا بموافق، و 15 منهم أي 11.5% اجابوا بموافق بشدة، مع 15 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 11.5% كذلك، اما المعارضين كانوا بعدد 30 طالب ونسبة قدرت ب 23.1% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 37 عينة و قدرت نسبتهم ب 28.5%. هكذا نتحصل على نسبة 100%.

وفقا لهذه البيانات، فإن الموافقين والموافقين بشدة (48 مشاركا) قد يكونون تعرضوا لتنمر أثر على صورتهم الذاتية وشعورهم بالكفاءة. المحايدون ربما لم يلاحظوا تغيراً واضحاً في ثقتهم أو لم يتعرضوا لتنمر مؤثر. المعارضون والمعارضون بشدة (67 مشاركا) قد يتمتعون بثقة مستقرة أو يرفضون الاعتراف بتأثير التنمر، وربما لم تكن تجاربهم قوية بما يكفي لتترك أثراً طويلاً الأمد.

- الجدول رقم (30): يوضح إجابات المشاركين في سؤال: أرى أن الذكريات السلبية من التمر الالكتروني تؤثر في شخصيتي.

السؤال (25)	التكرار	النسبة
موافق	27	20.8%
موافق بشدة	22	16.9%
محايد	15	11.5%
معارض	36	27.7%
معارض بشدة	30	23.1%
المجموع	130	100%

يعرض الجدول رقم 28 نسبة المشاركين الذين أثرت الذكريات السلبية المرتبطة بالتمر على شخصياتهم، حيث نجد 27 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 20.8% وافقوا، و 22 منهم أي 16.9% اجابوا بموافق بشدة، مع 15 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 11.5%، اما المعارضين كانوا بعدد 36 طالب ونسبة قدرت ب 27.7% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 30 عينة وقدرت نسبتهم ب 23.1%. هكذا نتحصل على لما مجموعه 130 عينة ونسبة 100%.

وفقا لهذه البيانات، فإن الموافقين والموافقين بشدة (49 مشاركا) قد تكون الذكريات السلبية المرتبطة بالتمر تركت أثراً في شخصياتهم مثل الانطواء أو الحذر الزائد. المحايدون قد لا يشعرون بتأثير واضح أو لم يراجعوا تلك الذكريات بعمق. أما المعارضون والمعارضون بشدة (66 مشاركا) فغالباً يرون أن شخصياتهم لم تتأثر، إما بسبب تجاوزهم للتجربة أو عدم إدراكهم لتأثيرها البعيد.

■ الجدول رقم (31): يوضح إجابات المشاركين في سؤال: تعرضت يوماً لتعليق سلبي ومهين على الانستغرام.

السؤال (26)	التكرار	النسبة
موافق	29	22.3%
موافق بشدة	31	23%
محايد	14	10.8%
معارض	31	23.8%
معارض بشدة	25	19.2%
المجموع	130	100%

يعرض الجدول رقم 29 إجابة عن السؤال 26 من الاستمارة والذي يستفسر عن مدى التعرض للتعليقات السلبية حيث نجد 29 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 22.3% وافقوا، و 31 منهم أي 23% اجابوا بموافق بشدة، مع 14 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 10.8%، اما المعارضين كانوا بعدد 31 طالب ونسبة قدرت ب 23.8% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 25 عينة و قدرت نسبتهم ب 19.2%. هكذا نتحصل على لما مجموعه 130 عينة ونسبة 100%.

وفقا لهذه البيانات، فإن المشاركين الذين تعرضوا لتعليقات سلبية ومهينة قد يشعرون بتأثير سلبي كبير على تقديرهم الذاتي، مما يساهم في شعورهم بالانخفاض في الثقة بالنفس. أما المحايدون قد يكونون غير متأكدين من مدى تأثير هذه التعليقات أو ربما لم يعيروها انتباهاً كبيراً. المشاركون الذين لا يرون تأثيراً قوياً ربما يمتلكون آليات دفاعية نفسية تساعدهم على التعامل مع هذه التعليقات أو قد يكونون أقل تأثراً بها نتيجة لتجارب سابقة أو طبيعة شخصياتهم.

- الجدول رقم (32): يوضح إجابات المشاركين في سؤال: أتجنب أحياناً النشر بسبب خوفي من التعليقات السلبية.

السؤال (27)	التكرار	النسبة
موافق	32	24.6%
موافق بشدة	26	20%
محايد	19	14.6%
معارض	29	22.3%
معارض بشدة	24	18.5%
المجموع	130	100%

يعرض الجدول رقم 30 إجابة عن السؤال 27 من الاستمارة والذي كان: أتجنب أحياناً النشر بسبب الخوف من التعليقات السلبية، حيث نجد 32 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 24.6% وافقوا، و 26 منهم أي 20% اجابوا بموافق بشدة، مع 19 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 14.6%، اما المعارضين كانوا بعدد 29 طالب ونسبة قدرت ب 22.3% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 24 عينة وقدرت نسبتهم ب 18.5%. هكذا نتحصل على لما مجموعه 130 عينة ونسبة 100%.

وفقا لهذه البيانات، فإن المشاركين الذين شعروا بالخوف من النشر بسبب التعليقات السلبية (58 شخصاً) قد يعانون من قلق اجتماعي أو خوف من الحكم عليهم، مما يؤثر على قدرتهم على التعبير بحرية. أما المحايدين (19 شخصاً) فقد يكونون غير متأكدين من مدى تأثير التعليقات السلبية على رغبتهم في النشر أو ربما لم يواجهوا تجارب مؤلمة في هذا السياق. المشاركون الذين لا يشعرون بالخوف من النشر (53 شخصاً) قد يمتلكون مستوى أعلى من الثقة بالنفس أو لديهم مرونة أكبر في التعامل مع الانتقادات السلبية.

- الجدول رقم (33): يوضح إجابات المشاركين في سؤال: أعتقد أن التنمر الإلكتروني أخطر ظاهرة في مواقع التواصل الاجتماعية.

السؤال (28)	التكرار	النسبة
موافق	55	42.3%
موافق بشدة	44	33.8%
محايد	14	10.8%
معارض	7	5.4%
معارض بشدة	10	7.7%
المجموع	130	100%

يعرض الجدول رقم 31 إجابة عن السؤال رقم 28 من الاستمارة والذي كان: اعتقد ان التنمر الإلكتروني أخطر ظاهرة على مواقع التواصل، نجد الأغلبية أجابوا بموافق والذي كان عددهم 55 او موافق بشدة ب 44 فرد والتي قدرت نسبتهم معا ب 76.1% معا، وتتوزع الآراء الأخرى بين محايد ب 14 فرد نسبتهم 10.8 بالمائة من العينة و 7 معارضين و 10 معارضين بشدة كانت نسبتهم 13.1 عند جمعهما، هكذا نتحصل على لما مجموعه 130 عينة ونسبة 100%.

وفقا لهذه البيانات، فإن 99 مشاركاً (55 + 44) يرون أن التنمر الإلكتروني ظاهرة خطيرة تؤثر بشكل كبير على الأفراد، مما يشير إلى الوعي العميق بخطورته وتأثيره النفسي والاجتماعي. أما المحايدين (14 شخصاً) فقد لا يكون لديهم رأي واضح حول مدى خطورة الظاهرة، أو ربما لم يواجهوا تأثيرات ملموسة من هذه الظاهرة. في المقابل، 17 مشاركاً (7 + 10) قد يقللون من خطورة التنمر الإلكتروني، إما بسبب عدم تعرضهم له أو بسبب وجهة نظرهم التي قد ترى أن تأثيره محدود أو قابل للتحمل.

- الجدول رقم (34): يوضح إجابات المشاركين في سؤال: شَعَرْتُ بالعزلة الاجتماعية نتيجة التنمر الإلكتروني على الانستغرام.

السؤال (29)	التكرار	النسبة
موافق	29	22.3%
موافق بشدة	13	10%
محايد	18	13.8%
معارض	37	28.5%
معارض بشدة	33	25.4%
المجموع	130	100%

يعرض الجدول رقم 32 إجابة عن السؤال 29 من الاستمارة والذي يستفسر عن مدى تأثير التنمر بالعلاقات الاجتماعية حسب آراء عينة البحث حيث نجد 29 من افراد العينة التي قدرت نسبتهم ب 22.3% وافقوا، و13 منهم أي 10% اجابوا بموافق بشدة، اما 18 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 13.8%، اما المعارضين كانوا بعدد 37 طالب ونسبة قدرت ب 28.5% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 33 عينة وقدرت نسبتهم ب 25.2%. هكذا نتحصل على لما مجموعه 130 عينة ونسبة 100%.

تعكس نتائج هذا الجدول وجود انقسام واضح في آراء أفراد العينة بشأن مدى تأثير التنمر الإلكتروني على العلاقات الاجتماعية، إذ تتوزع الإجابات بين من يرون وجود تأثير فعلي لهذه الظاهرة، ومن لا يتفقون مع هذا الطرح. ويمكن تفسير هذا الانقسام بأن التنمر الإلكتروني لا يؤثر على جميع الأفراد بنفس الدرجة، بل يتأثر أثره بطبيعة الشخصية، ومستوى الدعم الاجتماعي، وطريقة التفاعل الرقمي. فالفئة التي ترى وجود تأثير للعنف الرقمي على العلاقات الاجتماعية قد تكون اختبرت تراجعاً في ثقتها بالآخرين، أو عانت من صعوبات في التواصل بعد تعرضها لمواقف تنمرية، ما يؤكد أن هذه الظاهرة قد تؤدي إلى عزلة اجتماعية أو اضطراب في الروابط الشخصية للمستخدمين، خصوصاً داخل الوسط الطلابي. في المقابل، تعكس نسبة الراضين لوجود هذا التأثير وجود فئة من الأفراد الذين يتمتعون بقدرة على الفصل بين الفضاء الرقمي وعلاقاتهم الواقعية، أو ربما لديهم دوائر اجتماعية متماسكة لم تتأثر بهذه التجربة. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن أثر التنمر الإلكتروني على العلاقات الاجتماعية ليس آلياً أو حتمياً، بل يرتبط بالعديد من العوامل الذاتية والاجتماعية التي تحدد مدى قابلية الفرد للتأثر النفسي والاجتماعي بهذه التجربة، وهو ما يستدعي فهماً أكثر شمولية للانعكاسات غير المباشرة للتنمر في البيئة الرقمية.

■ الجدول رقم (35): يوضح إجابات المشاركين في سؤال: خوفي من التنمر يمنعني من مشاركة أفكارى مع الآخرين.

السؤال (30)	التكرار	النسبة
موافق	26	20%
موافق بشدة	28	21.5%
محايد	22	16.9%
معارض	23	17.7%
معارض بشدة	31	23.8%
المجموع	130	100%

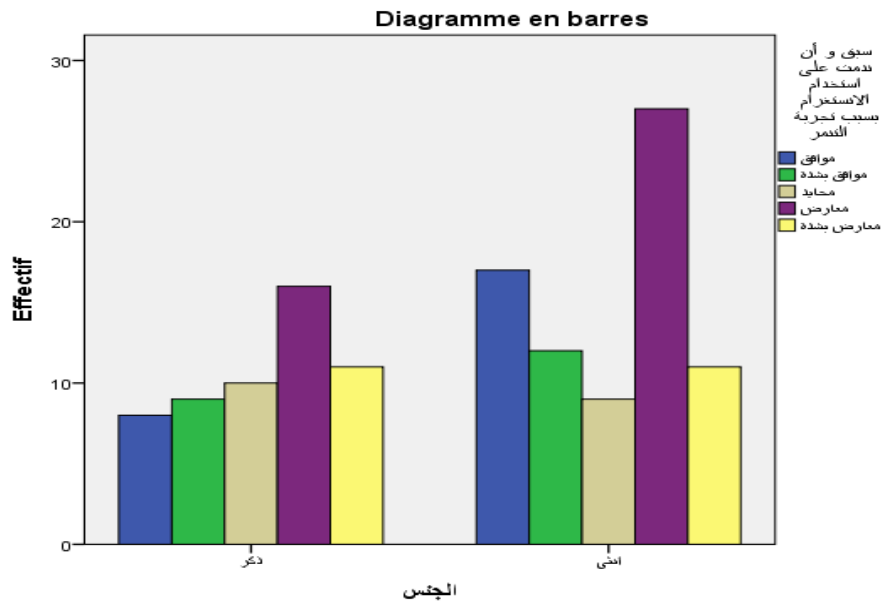
يعرض الجدول رقم 33 إجابة عن السؤال 30 من الاستمارة والذي يبين مدى خوف المشاركين من مشاركة أفكارهم بسبب التنمر الالكتروني حيث نجد مجموعة قدرها 26 عينة التي قدرت نسبتهم ب 22.3% قاموا باختيار موافق، و 28 منهم أي 21.5% اجابوا بموافق بشدة، اما 22 منهم اعرضوا عن الإجابة والتي قدرت نسبتهم ب 16.9%، اما المعارضين كانوا بعدد 23 طالب ونسبة قدرت ب 17.7% وكان هناك من عارضوا بشدة وكان عددهم 31 عينة و قدرت نسبتهم ب 23.8%. هكذا نتحصل على مجموع 130 عينة ونسبة 100%.

وفقا لهذه البيانات، فإن 54 مشاركاً أقروا بخوفهم من مشاركة أفكارهم بسبب التنمر، ما يشير إلى تأثير مباشر للتجارب السلبية على حرية التعبير والراحة في التواصل، هذا الخوف قد ينبع من نقد جارح أو سخيرية متكررة تركت أثراً في سلوكهم. المحايدون (22) قد تكون لديهم تجارب متوسطة أو غير حاسمة، جعلتهم غير قادرين على تحديد موقف واضح. بينما يظهر أن 54 مشاركاً آخرين لا يشعرون بهذا الخوف، ما قد يدل على ثقة أكبر بالنفس، أو بيئة اجتماعية داعمة، أو عدم تعرضهم لتجارب تنمر مرتبطة بمشاركة الآراء.

2- التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة:

- الجدول رقم (36): يوضح علاقة الارتباط بين متغير الجنس ومدى الندم على استخدام الإنستغرام بسبب التجربة التمرر.

الجنس	ذكر	انثى
سبق وان ندمت على استخدام الإنستغرام بسبب تجربة التمرر	التكرار	النسبة
موافق	8	14.8%
موافق بشدة	9	16.7%
محايد	10	18.5%
معارض	16	29.6%
معارض بشدة	11	20.4%
المجموع	54	100%



من خلال التحليل الكمي لبيانات الجدول، يتضح أن عدد الإناث المشاركات في الدراسة بلغ 76 مقابل 54 من الذكور وقد أظهرت النتائج أن 22.4% من الإناث أبدين موافقتهن على الشعور بالندم لاستخدام الإنستغرام بسبب التجربة التمرر، مقارنة بـ 14.8% فقط من الذكور ما يدل على أن نسبة الإناث اللواتي يشعرن بالندم

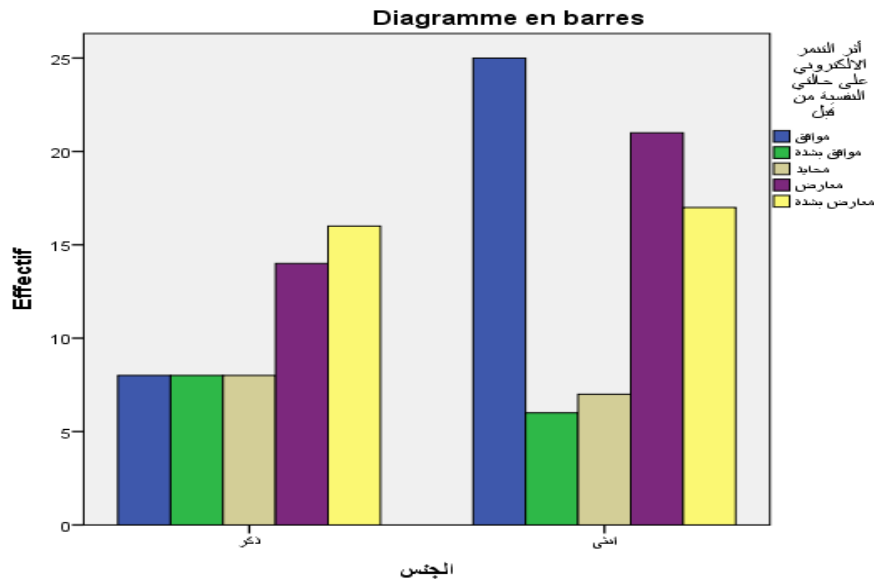
أعلى بشكل ملحوظ. أما بالنسبة لفئة "موافق بشدة" فقد تقاربت النسب بين الجنسين، حيث بلغت 15.8% لدى الإناث و16.7% لدى الذكور.

في المقابل، كانت نسبة الحياد أعلى بين الذكور (18.5%) مقارنة بالإناث (11.8%)، مما يشير إلى تردد أو عدم حسم في موقفهم تجاه الندم، كما أن نسبة "المعارضين" و"المعارضين بشدة" كانت مرتفعة عند كلا الجنسين، لكنها ظهرت بشكل أوضح لدى الإناث بنسبة 35.5% في فئة "معارض"، مقابل 29.6% لدى الذكور، في حين بلغت نسبة "معارض بشدة" عند الذكور 20.4% مقارنة بـ 14.5% عند الإناث حيث تعكس هذه الأرقام اختلافات واضحة في المواقف، وتؤكد أن تجربة التنمر الإلكتروني على الإنترنت تثير مشاعر متفاوتة من الندم بين الذكور والإناث، مع ميل عام لدى الإناث نحو الاعتراف بالندم أكثر من الذكور.

أما على المستوى الكيفي، فتُظهر النتائج أن هناك اختلافاً في الطريقة التي يتعامل بها كل من الذكور والإناث مع تجربة التنمر الإلكتروني، فالإناث بدت لديهن درجة أعلى من الندم مما قد يعكس حساسية نفسية واجتماعية أكبر تجاه التجارب السلبية في بيئة التواصل الرقمي ويعزز فكرة أنهن أكثر تأثراً بالتفاعلات السلبية، في المقابل أظهر الذكور ميلاً أكبر نحو الحياد أو الإنكار، وهو ما قد يُفسر برغبتهم في الحفاظ على صورة القوة أو عدم التأثر، أو بسبب اختلافات في أساليب التعبير عن المشاعر حيث تعكس هذه المعطيات أبعاداً نفسية وسلوكية مهمة تتعلق بتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الأفراد، وتبرز الحاجة إلى تدخلات وقائية وتوعوية تراعي الفروقات بين الجنسين في التعامل مع التنمر الإلكتروني وآثاره النفسية والاجتماعية.

■ الجدول رقم (37): يوضح العلاقة بين متغير الجنس وتأثير الحالة النفسية إثر التعرض للتنمر الإلكتروني.

الجنس	ذكر	انثى	أثر التنمر الإلكتروني على حالتي النفسية من قبل
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
موافق	8	14.8%	25
موافق بشدة	8	14.8%	6
محايد	8	14.8%	7
معارض	14	25.9%	21
معارض بشدة	16	29.6%	17
المجموع	54	100%	76



كما ذكرنا سابقا فإن عدد المشاركين هو 130 عينة من بينهم 54 من الذكور و 76 من الإناث، وهذه هي اجاباتهم عن سؤال التالي: أثر التمر على حالتي النفسية من قبل.

حيث اجابت 25 من الإناث ب موافق والتي تقدر نسبتهن ب 32.9% ويقابلهن 8 ذكور اجابوا بموافق و 8 اخرون أجابوا بموافق بشدة التي قدرت نسبتهم ب 14.8% للفئة الأولى ونفس النسبة للفئة الثانية، اما عدد الاناث التي أجبن بموافق بشدة فهن 6 فقط وقد قدرت نسبتهن ب 7.9%، بينما اعرض 7 من الاناث على الإجابة عبر اختيار (محايد) والتي قدرت نسبتهن ب 9.2% حيث يقابلهن 14.8% من الذكور الذي كان عددهم 8 افراد.

21 من الإناث التي نسبتهن 27.6% أجبن بمعارض و 14 من الذكور الذين نسبتهم 25.9% اجابوا بنفس الإجابة.

اما نسبة 22.4% فهي تمثل 17 انثى أجبن ب (معارض بشدة)، ما يقابلها 16 ذكر والتي نسبتهم 29.6% اجابوا بنفس الإجابة. يظهر التحليل الكيفي للنتائج أن هناك تبايناً في كيفية تأثير التمر الإلكتروني على الحالة النفسية بين الذكور والإناث. يبدو أن الإناث أكثر عرضة للتأثر النفسي من الذكور، حيث يعبرن عن تأثير أكبر للتمر على حالتهن النفسية. هذا التفاوت قد يعود إلى الاختلافات في كيفية تعامل كل جنس مع الضغوط لفكرة أن التمر الإلكتروني يؤثر على حالتهم النفسية، مما قد يعكس ضغوطاً اجتماعية تدفعهم إلى إخفاء مشاعرهم أو التقليل من تأثير التمر. في المقابل، الإناث أبدن أكثر انفتاحاً على تأثيرات التمر على صحتهم النفسية، مما يشير إلى استعداد أكبر للتعبير عن المشاعر والتعامل مع الضغوط النفسية.

يمكن تفسير هذه النتائج من خلال الأدوار الاجتماعية المختلفة المتوقعة من كل جنس؛ فالذكور قد يتعرضون لضغوط اجتماعية تدفعهم لرفض التعبير عن مشاعر الضعف أو التأثر، بينما الإناث قد يتم تشجيعهن على أن يكن أكثر تعبيراً عن مشاعرهن وتجاربهن. هذه الفروق في الاستجابة يمكن أن تشير إلى أهمية تطوير استراتيجيات دعم نفسي تراعي هذه الفوارق بين الجنسين لمساعدة الأفراد على التعامل مع آثار التمر الإلكتروني بشكل أكثر فاعلية.

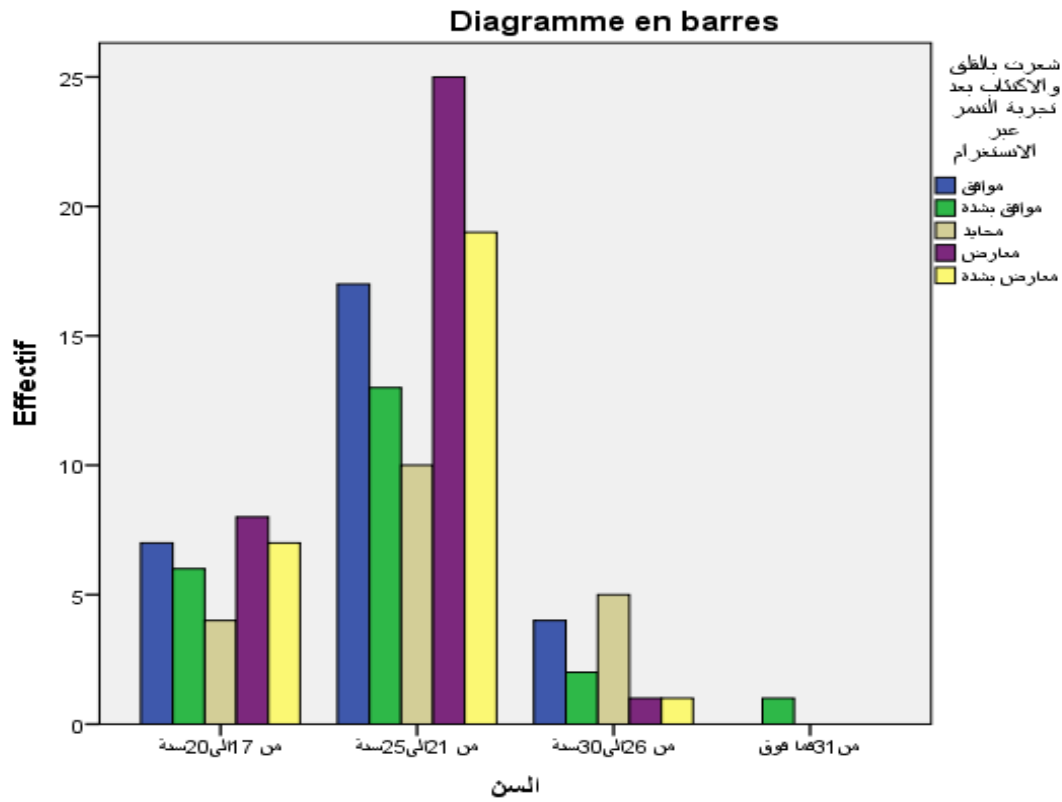
النفسية والاجتماعية. الإناث قد يكنّ أكثر استعداداً للاعتراف بتأثرهن النفسي نتيجة للتمر، بينما الذكور يظهرون ميلاً أكبر إلى إنكار أو التقليل من تأثيره عليهم. من المهم أيضاً ملاحظة أن الذكور أبدوا معارضة أكبر

الإطار التطبيقي

■ الجدول رقم (38): يوضح العلاقة بين متغير السن والشعور بالاكنتاب والقلق بعد التعرض للتممر

السن		من 17 الى 20		من 21 الى 25		من 26 الى 31		من 31 فما فوق
شعرت بالقلق والاكنتاب بعد تجربة التمر عبر الانستغرام		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
موافق		7	%21.9	17	%20.2	4	%30.8	0
موافق بشدة		6	%18.8	13	%15.5	2	%15.4	1
محايد		4	%12.5	10	%11.9	5	%38.5	0
معارض		8	%25	25	%29.8	1	%7.7	0
معارض بشدة		7	21.9	19	%22.6	1	%7.7	0
المجموع		32	%100	84	%100	13	%100	1

عبر الإنستغرام.



يوضح الجدول توزيع آراء الأفراد حول الشعور بالقلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر عبر الإنترنت حسب الفئات العمرية.

في فئة العمر من 17 إلى 20 سنة كان هناك 7 أفراد (بنسبة 21.9%) موافقين، و6 أفراد (18.8%) موافقين بشدة، و4 أفراد (12.5%) محايدين، و8 أفراد (25%) معارضين، و7 أفراد (21.9%) معارضين بشدة.

أما في الفئة من 21 إلى 25 سنة، فقد أبدى 17 فردًا (20.2%) موافقتهم، و13 فردًا (15.5%) موافقتهم الشديدة، و10 أفراد (11.9%) كانوا محايدين، و25 فردًا (29.8%) معارضين، و19 فردًا (22.6%) معارضين بشدة.

في الفئة من 26 إلى 31 سنة، كان هناك 4 أفراد (30.8%) موافقين، و2 (15.4%) موافقين بشدة، و5 (38.5%) محايدين، و1 (7.7%) معارض، و1 (7.7%) معارض بشدة.

أما في فئة 31 فما فوق، فلم يُسجل أي فرد موافق، أو محايد، أو معارض أو معارض بشدة، بينما سُجل فرد واحد فقط (100%) كموافق بشدة.

يُظهر التحليل الكيفي للبيانات المعروضة في الجدول تباينًا في مواقف الأفراد تجاه الشعور بالقلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر عبر الإنترنت، ويكشف عن وجود تباين ملحوظ بين الفئات العمرية المختلفة.

تُظهر الفئة العمرية من 17 إلى 20 عامًا تنوعًا واضحًا في الآراء، حيث نجد توزيعًا متقاربًا نسبيًا بين الموافقة والرفض، مما يعكس حالة من الانقسام أو التردد في الموقف من التجربة، وقد يدل ذلك على تأثر هذه الفئة بالعوامل النفسية والاجتماعية في هذه المرحلة العمرية الحساسة ووجود نسبة ملحوظة من المعارضين والمعارضين بشدة في هذه الفئة قد يُعبر عن عدم تقبل أو ارتياح تجاه التجربة أو نتائجها النفسية.

أما الفئة من 21 إلى 25 سنة، فتُظهر أيضًا تباينًا في الآراء، لكن الالفت هنا هو ارتفاع نسبة الرفض (معارض ومعارض بشدة)، مما قد يشير إلى وعي نقدي أكبر أو تجارب شخصية أعمق أثرت على تقييمهم لهذه التجربة كما أن وجود نسبة لا بأس بها من الموافقين والموافقين بشدة في هذه الفئة قد يعكس إدراكًا إيجابيًا عند البعض لتجربة التنمر أو شعورًا بالتحسن رغم التحديات النفسية.

في الفئة من 26 إلى 31 سنة، يتجه معظم المشاركين إلى اتخاذ موقف محايد أو غير واضح، مع قلة في الموافقة أو الرفض الشديد، مما قد يدل على وجود رؤية أكثر توازنًا أو تحفظًا تجاه الموضوع، أو ربما عدم اكتراث أو تأثير ضعيف للتجربة في حياتهم النفسية.

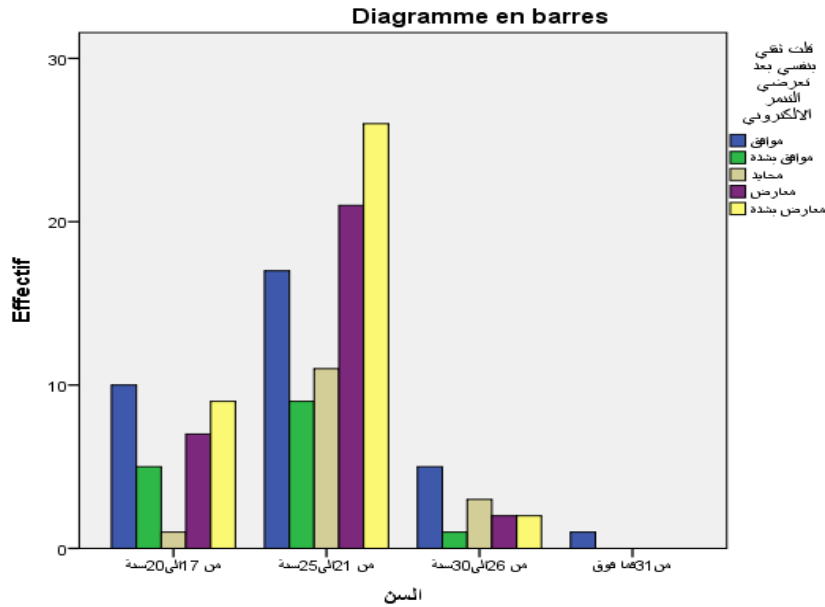
الفئة العمرية "31 فما فوق" تكاد تكون غائبة عن المشهد، حيث لم تُسجل أي استجابات باستثناء فرد واحد عبّر عن "موافقة شديدة"، وهو ما يجعل من الصعب استخلاص دلالة واضحة.

بشكل عام، يُظهر التحليل الكيفي أن الفئات العمرية الأصغر (وخاصة 17-25) أكثر تفاعلاً وانقسامًا في الآراء، مما يعكس درجة أعلى من التأثر النفسي أو الاهتمام بالتجربة، في حين يبدو أن التقدم في العمر يترافق مع تراجع في الحدة العاطفية أو المشاركة في الحكم على مثل هذه التجارب.

الإطار التطبيقي

■ الجدول رقم (39): يمثل العلاقة بين متغير السن وتأثير الثقة بالنفس بعد التعرض للتممر الإلكتروني

السن		من 17 الى 20		من 21 الى 25		من 26 الى 31		من 31 فما فوق
قلت ثقتي بنفسي بعد تعرضي للتممر الإلكتروني	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
موافق	10	%31.2	17	%20.2	5	%38.5	1	%100
موافق بشدة	5	%15.6	9	%15.5	1	%7.7	0	%0
محايد	1	%3.1	11	%11.9	3	%23.1	0	%0
معارض	7	%21.9	21	%29.8	2	%15.4	0	%0
معارض بشدة	9	%28.1	26	%22.6	2	%15.4	0	%0
المجموع	32	%100	84	%100	13	%100	1	%100



يُظهر التحليل الكمي أن الفئة العمرية من 17 إلى 20 سنة (32 مشاركًا) توزعت آراؤهم بشكل متنوع، حيث عبّر 31.2% منهم عن موافقتهم على أن ثقتهم بالنفس تأثرت بعد التعرض للتنمر الإلكتروني، و15.6% وافقوا بشدة، بينما كانت نسبة المحايدون 3.1% فقط، في حين عارض 21.9% الفكرة، ورفضها بشدة 28.1%. أما الفئة من 21 إلى 25 سنة (84 مشاركًا)، فقد أبدى 20.2% موافقتهم، و15.5% موافقة شديدة، في حين عبّر 11.9% عن حيادهم. في المقابل، عارض 29.8% تأثرهم بالتنمر، ورفض 22.6% ذلك بشدة، ما يدل على أن هذه الفئة تميل في أغلبها إلى رفض فكرة تأثير التنمر على ثقتهم بالنفس. في الفئة من 26 إلى 31 سنة (13 مشاركًا)، أقرّ 38.5% بتأثرهم، و7.7% وافقوا بشدة، فيما كان 23.1% محايدين. عارض الفكرة 15.4%، وعارضها بشدة النسبة نفسها، ما يشير إلى وجود تفاوت واضح في الآراء داخل هذه الفئة الصغيرة.

أخيرًا، في الفئة العمرية من 31 فما فوق والتي شملت مشاركًا واحدًا فقط، فقد وافق بنسبة 100% على تأثير ثقته بنفسه بعد تعرضه للتنمر الإلكتروني.

يُظهر هذا التوزيع وجود علاقة متفاوتة بين العمر والاستجابة، مع تباين واضح داخل كل فئة، ووجود ميل أكبر للرفض أو الحياد في الفئات الأكبر ومن خلال هذا التحليل للبيانات، يمكن ملاحظة أن استجابات الأفراد تعكس تباينًا في مدى إدراكهم لتأثير التنمر الإلكتروني على الثقة بالنفس، وهذا التباين يبدو مرتبطًا بالضغط النفسي واختلاف أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة.

الفئات الأصغر سنًا، وخصوصًا من هم في سن المراهقة وبداية العشرينات، تظهر تأثيرًا ملحوظًا بالتنمر الإلكتروني، وهو ما قد يُعزى إلى كونهم في مرحلة بناء الهوية الشخصية والاجتماعية، حيث تلعب نظرة الآخرين دورًا مهمًا في تشكيل صورتهم الذاتية وهذا قد يجعلهم أكثر عرضة للتأثر بالتنمر، وأقل قدرة على الفصل بين الذات الحقيقية والانطباعات الخارجية.

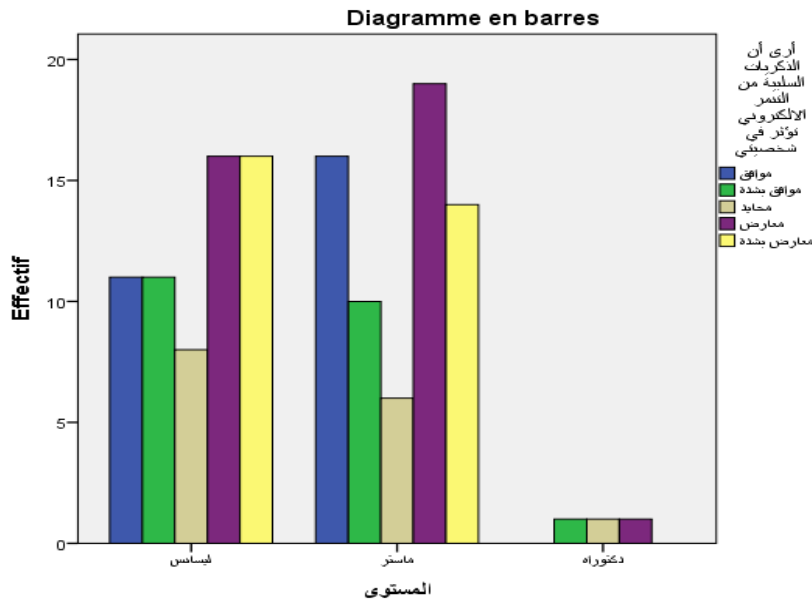
في المقابل، تميل الفئات الأكبر سنًا إلى إبداء مواقف أكثر استقلالية أو رفض لفكرة تأثرهم بالتنمر، مما قد يعكس نضجًا في التعامل مع المشكلات أو قدرة أعلى على التكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية. كما يمكن أن يدل هذا على أن هذه الفئات طورت آليات دفاعية أو خبرات سابقة مكّنتهم من التقليل من أثر التنمر الإلكتروني على ثقتهم بأنفسهم.

الحياد الذي أبداه بعض المشاركين قد يشير إلى تردد في الاعتراف بتأثير مباشر أو ربما عدم وعي كافٍ بالأثر النفسي، وهو ما يُظهر أهمية التوعية بمخاطر التنمر الإلكتروني وآثاره غير المرئية. بشكل عام، تعكس الإجابات اختلافًا في التجربة الشخصية والوعي الذاتي، وتتطلب معالجة هذه الظاهرة مقارنة تراعي الخصائص النفسية والاجتماعية لكل فئة عمرية على حدة.

الإطار التطبيقي

- الجدول رقم (40): يمثل العلاقة بين متغير المستوى وتأثير الشخصية بالذكريات السلبية بعد التعرض للتنمر الإلكتروني.

المستوى		ليسانس		ماستر		دكتوراه	
أرى أن الذكريات السلبية من التنمر الإلكتروني تؤثر في شخصيتي		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
موافق		11	%17.7	16	%24.6	0	%0
موافق بشدة		11	%17.7	10	%15.4	1	%33.3
محايد		8	%12.9	6	%9.2	1	%33.3
معارض		16	%25.8	19	%29.2	1	%33.3
معارض بشدة		16	%25.8	14	%21.5	0	%0
المجموع		62	%100	65	%100	3	%100



يمثل الجدول رقم (38) العلاقة بين متغير المستوى وتأثير الشخصية بالذكريات السلبية بعد التعرض للتنمر الإلكتروني، حيث توزعت الإجابات حسب ثلاث فئات تعليمية: ليسانس، ماستر، ودكتوراه.

في فئة الليسانس، أجاب 11 فردًا بنسبة 17.7% بـ "موافق"، و11 فردًا آخرون بنسبة 17.7% بـ "موافق بشدة"، بينما أجاب 8 أفراد بنسبة 12.9% بـ "محايد"، و16 فردًا بنسبة 25.8% بـ "معارض"، و16 فردًا أيضًا بنسبة 25.8% بـ "معارض بشدة"، ليكون المجموع 62 فردًا بنسبة 100%.

أما في فئة الماستر، فقد جاءت الإجابات كما يلي: 16 فردًا بنسبة 24.6% أجابوا بـ "موافق"، و10 أفراد بنسبة 15.4% بـ "موافق بشدة"، و6 أفراد بنسبة 9.2% بـ "محايد"، في حين أجاب 19 فردًا بنسبة 29.2% بـ "معارض"، و14 فردًا بنسبة 21.5% بـ "معارض بشدة"، ليصل المجموع إلى 65 فردًا بنسبة 100%.

وفي فئة الدكتوراه، لم يُجب أي فرد بـ "موافق"، بينما أجاب 1 فرد فقط بنسبة 33.3% بـ "موافق بشدة"، و1 فرد بنسبة 33.3% بـ "محايد"، و1 فرد بنسبة 33.3% بـ "معارض"، ولم يُجب أحد بـ "معارض بشدة"، ليكون مجموع أفراد هذه الفئة 3 بنسبة 100%.

ومن هذه النسب والاعداد نلاحظ ان المشاركين من طلبة الليسانس أظهروا تباينًا واضحًا في مواقفهم، حيث توزعت آراؤهم بين من يرى أن الذكريات السلبية الناتجة عن التنمر الإلكتروني تؤثر في شخصياتهم، ومن ينكر هذا التأثير، مع وجود فئة محايدة بين الطرفين. وهذا يعكس حالة من الانقسام في إدراكهم لتأثير تلك التجارب، وربما يعود ذلك إلى تفاوت في مستوى النضج أو طبيعة التجارب الفردية.

أما طلبة الماستر، فقد بدت مواقفهم أكثر ميلاً نحو رفض فكرة تأثير تلك الذكريات، مع وجود نسبة لا بأس بها من الموافقين، ما يشير إلى نوع من التوازن بين الوعي بتأثير التجربة والرغبة في تجاوزها أو التقليل من أثرها، هذا يدل على أن هذه الفئة قد تكون أكثر قدرة على التعامل النفسي مع التجارب السلبية أو أقل حساسية لها.

في المقابل، أظهرت آراء طلبة الدكتوراه تباينًا فرديًا ملحوظًا، دون وجود اتجاه واضح حيث توزعت الإجابات بين القبول والحياد والرفض، ويُعزى ذلك ربما إلى محدودية العينة أو إلى اختلافات شخصية وتجريبية كبيرة بين الأفراد في هذه المرحلة الأكاديمية المتقدمة، مما يجعل التعميم صعبًا. عمومًا، يشير هذا التوزيع إلى أن التأثير المدرك للتنمر الإلكتروني على الشخصية قد يكون مرتبطًا بعوامل متعددة تتجاوز المستوى الدراسي فقط.

3- دراسة علاقات الارتباط (الاختبار الاحصائي للفرضيات)

I. نتائج اختبار الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين استخدام الانستغرام والتنمر الإلكتروني.

■ الجدول رقم (41): يمثل علاقة الارتباط بين استخدام موقع إنستغرام والتنمر الإلكتروني.

استخدام موقع الانستغرام	التنمر الإلكتروني	استخدام موقع الانستغرام
1	0.21*	استخدام موقع الانستغرام
0.21*	1	التنمر الإلكتروني

*الارتباط ذو دلالة عند المستوى 0.05

يوضح الجدول أعلاه أنه يوجد علاقة ارتباطية عادية بين استخدام موقع إنستغرام والتنمر الإلكتروني، حيث تبين أن زيادة استخدام هذه المنصة ترتبط بارتفاع في معدلات التعرض أو المشاركة في سلوكيات التنمر. ويُعزى ذلك إلى طبيعة إنستغرام القائمة على مشاركة الصور والمظاهر الشخصية، مما يجعل المستخدمين عرضة للتعليقات السلبية والمقارنات الاجتماعية التي قد تتحول إلى تنمر. كما أن سهولة إنشاء حسابات مجهولة تسمح للبعض بممارسة التنمر دون خوف من العواقب. بالإضافة إلى ذلك، فإن نظام التفاعل في إنستغرام من إعجابات وتعليقات يعزز من سعي الأفراد للحصول على القبول الاجتماعي، ما قد يدفع بعضهم إلى التصرف بعدوانية أو ممارسة المضايقات من أجل لفت الانتباه أو فرض السيطرة في البيئات الرقمية. وتشير نتائج الدراسة إلى أن الفئات العمرية الشابة، خصوصاً المراهقين، هم الأكثر تأثراً بهذه العلاقة، نظراً لكثافة استخدامهم للتطبيق وتفاعلهم المستمر عليه. هذا ما يستدعي تسليط الضوء على أهمية التوعية بالاستخدام الآمن والمسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي، مع ضرورة دور الأسرة والمدرسة في مراقبة وتوجيه سلوكيات الأفراد الرقمية للحد من ظاهرة التنمر الإلكتروني.

II. نتائج اختبار الفرضية الثانية: هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التمر الإلكتروني والصحة النفسية للمستخدم.

■ الجدول رقم (42): يمثل علاقة الارتباط بين التمر الإلكتروني والصحة النفسية.

التمر الإلكتروني	الصحة النفسية	
1	0.40**	التمر الإلكتروني
0.40**	1	الصحة النفسية

**الارتباط ذو دلالة عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه أنه يوجد علاقة ارتباطية قوية بين التمر الإلكتروني والصحة النفسية، حيث تشير البيانات إلى أن الأفراد الذين يتعرضون للتمر الإلكتروني يعانون بشكل أكبر من أعراض نفسية سلبية مثل القلق، الاكتئاب، انخفاض تقدير الذات، والشعور بالوحدة. ويرتبط ذلك بالتأثير العميق للكلمات والسلوكيات السلبية التي يتلقاها الضحية عبر الإنترنت، والتي قد تستمر لفترات طويلة وتؤثر على حالته النفسية حتى خارج نطاق الفضاء الرقمي. فالتمر الإلكتروني لا يقتصر على لحظة معينة بل يمكن أن يكون مستمرًا ومتكررًا، مما يؤدي إلى تدهور تدريجي في الحالة النفسية.

كما أن طبيعة التمر الإلكتروني، التي غالبًا ما تكون علنية أو منتشرة بين عدد كبير من المستخدمين، تزيد من شعور الضحية بالإحراج والعزلة، وتقلل من رغبته في التواصل أو طلب المساعدة. وتشير النتائج إلى أن الأفراد الذين يتعرضون لهذا النوع من التمر يصبحون أكثر عرضة لتطور مشاكل نفسية مزمنة، ما يؤكد أهمية التدخل المبكر والدعم النفسي لمن يتعرضون للتمر عبر الإنترنت، إلى جانب تعزيز برامج التوعية والوقاية النفسية في المدارس والمجتمعات.

III. نتائج اختبار الفرضية الثالثة: هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية للتنمر الإلكتروني

والاكتئاب لدى المستخدمين.

■ الجدول رقم (43): يمثل علاقة الارتباط بين التنمر الإلكتروني والاكتئاب.

الاكتئاب	التنمر الإلكتروني	الاكتئاب
0.55**	1	التنمر الإلكتروني
1	0.55**	الاكتئاب

**الارتباط ذو دلالة عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه أنه يوجد علاقة ارتباطية قوية بين التنمر الإلكتروني والاكتئاب، حيث أن الأفراد الذين يتعرضون للتنمر عبر الإنترنت يعانون من معدلات أعلى من أعراض الاكتئاب، مثل الحزن المستمر، فقدان الاهتمام بالنشاطات اليومية، اضطرابات النوم، وتراجع الأداء الأكاديمي أو الوظيفي. ويُعزى ذلك إلى الأثر النفسي العميق الذي يتركه التعرض المتكرر للإساءة اللفظية أو الإهانة أو التهديد على الإنترنت، خاصة إذا كان من مصادر قريبة أو جماعية. كما أن الشعور بالعجز أمام هذا النوع من الإساءة، مع غياب الدعم الكافي من الأهل أو الأصدقاء، يعمق الإحساس بالوحدة واليأس، مما قد يؤدي إلى تطور الاكتئاب.

وتزداد هذه العلاقة وضوحاً بين المراهقين والشباب، إذ إنهم أكثر حساسية للتقييم الاجتماعي وأكثر تأثراً بالتجارب السلبية الرقمية. لذلك، فإن هذه العلاقة تستدعي اتخاذ إجراءات وقائية فعالة، تشمل تقديم الدعم النفسي للضحايا، وتعزيز مهارات التكيف، إلى جانب العمل على الحد من انتشار التنمر الإلكتروني من خلال القوانين والتثقيف الرقمي.

IV. نتائج اختبار الفرضية الرابعة: هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس لدى المستخدمين.

■ الجدول رقم (44): يمثل علاقة الارتباط بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس.

التعليقات السلبية	الثقة بالنفس	الثقة بالنفس
1	0.61**	التعليقات السلبية
0.61**	1	الثقة بالنفس

**الارتباط ذو دلالة عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه أنه يوجد علاقة ارتباطية قوية بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس، حيث تبين أن تكرار التعرض لتعليقات سلبية على وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل ملحوظ على نظرة الفرد لذاته ويقلل من مستوى ثقته بنفسه. فالأشخاص الذين يتلقون انتقادات جارحة أو تعليقات محبطة على مظهرهم، آرائهم، أو أسلوب حياتهم يصبحون أكثر عرضة للشك في قدراتهم، والتقليل من إنجازاتهم، والخوف من التعبير عن أنفسهم. وتزداد حدة هذا التأثير عندما تكون هذه التعليقات علنية أو متكررة، ما يعزز الشعور بالإهانة والرفض الاجتماعي. كما تشير النتائج إلى أن التأثير النفسي للتعليقات السلبية يكون أشد بين المستخدمين الأصغر سناً، خاصة المراهقين، الذين لا تزال هويتهم الذاتية في طور التكوين. هذا يؤكد أهمية نشر ثقافة التعليق الإيجابي والمسؤول، بالإضافة إلى دعم الأفراد لبناء مناعة نفسية وتعزيز الثقة بالنفس في مواجهة النقد غير البناء على المنصات الرقمية.

V. نتائج اختبار الفرضية الخامسة: هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التمر الإلكتروني

والعزلة الاجتماعية لدى المستخدمين.

■ الجدول رقم (45): يمثل علاقة الارتباط بين التمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية.

العزلة الاجتماعية	التمر الإلكتروني	
0.54**	1	التمر الإلكتروني
1	0.54**	العزلة الاجتماعية

**الارتباط ذو دلالة عند المستوى 0.01

يوضح الجدول أعلاه أنه يوجد علاقة ارتباطية قوية بين التمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية، حيث تشير النتائج إلى أن الأفراد الذين يتعرضون للتمر عبر الإنترنت يميلون إلى الانسحاب من محيطهم الاجتماعي، وتجنب التفاعل مع الآخرين سواء في الواقع أو في الفضاء الرقمي. فالإساءة المستمرة والتعرض للإهانة أو السخرية عبر منصات التواصل تدفع الضحية إلى فقدان الشعور بالأمان والانتماء، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية خشية التكرار أو الإحراج. كما أن هذا النوع من التمر غالبًا ما يولد شعورًا بالرفض وعدم القبول، وهو ما ينعكس سلبيًا على العلاقات الاجتماعية ويدفع الفرد إلى العزلة والانطواء. وتزداد خطورة هذه العلاقة عندما لا يتلقى الضحية الدعم الكافي من الأسرة أو الأصدقاء، فيشعر بأنه وحيد في مواجهة الموقف. لذا، فإن هذه النتائج تسلط الضوء على ضرورة الاهتمام بالجوانب الاجتماعية للضحايا، وتعزيز بيئة داعمة وآمنة تشجع على التفاعل الإيجابي وتحد من آثار العزلة الناتجة عن التمر الإلكتروني.

ثانياً: مناقشة النتائج:

بعد دراستنا للموضوع نظرياً وتطبيقياً، توصلنا لعدد من النتائج سنقوم بمناقشتها كما يلي:

1- مناقشة نتائج الدراسة النظرية:

مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد في العصر الرقمي، حيث توفر منصات مثل فيسبوك، اكس، تيك توك، وإنستغرام وسيلة للتواصل الفوري والمشاركة، مما يسهل التواصل مع الأصدقاء والعائلة ومتابعة الأحداث العالمية. هذه المنصات تمنح المستخدمين القدرة على التعبير عن أنفسهم والتفاعل مع المحتوى المتنوع، ما يعزز من قدرتهم على بناء علاقات اجتماعية وعملية عبر الإنترنت. لكن هذه البيئة الرقمية، رغم إيجابياتها، تحمل في طياتها أيضاً مخاطر تتعلق بالخصوصية والصحة النفسية، مثل ظاهرة التنمر الإلكتروني التي تزايدت بشكل ملحوظ عبر منصات التواصل الاجتماعي.

إنستغرام من بين هذه المنصات، يعتبر من أكثرها تأثيراً في حياة المستخدمين، من كبار وصغار خاصة الشباب حيث يُعد منصة مرئية بالدرجة الأولى، تتيح للمستخدمين مشاركة صورههم والفيديوهات الخاصة بهم، مما يجعلها وسيلة شائعة للتعبير عن الذات.

ومع تزايد الاهتمام بالمظهر الشخصي والماركات العالمية في هذه المنصة، فإنها أصبحت بيئة خصبة للتنمر الإلكتروني، حيث يتم نشر تعليقات مسيئة أو صور معدلة بشكل تهكمي بهدف السخرية من الآخرين. حيث خوارزميات التطبيق والأشخاص المتنمرين ضغطت على الشباب لإظهار صورة مثالية على إنستغرام وذلك يزيد من تعرضهم لهذا النوع من الإساءة، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية.

التنمر الإلكتروني عموماً ولما توصلنا له فهو أحد أخطر أشكال العنف النفسي في العصر الرقمي، ويحدث عندما يستخدم الأفراد التكنولوجيا، مثل الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي لإيذاء الآخرين نفسياً أو اجتماعياً. يأخذ هذا التنمر أشكالاً متعددة، مثل إرسال رسائل جارحة، نشر إشاعات كاذبة، التهديد، أو حتى مشاركة صور وفيديوهات بهدف الإهانة أو السخرية مما يزيد من خطورته هو انتشاره السريع، وكونه لا يقتصر على وقت أو مكان محدد، مما يجعل الضحية معرضاً له في كل لحظة، دون مهرب حقيقي وهذا يؤدي إلى آثار نفسية عميقة، حيث تتضرر الصحة النفسية للفرد بشكل واضح، ويبدأ بالشعور بالقلق، الحزن، تدني تقدير الذات، وربما العزلة والانطواء.

كثير من الضحايا خصوصاً من فئة المراهقين والشباب، قد يعانون من اكتئاب حاد أو أفكار إيذاء النفس نتيجة هذا النوع من الإساءة المتكررة.

ولهذا، فإن مواجهة التنمر الإلكتروني لا تقتصر على العقاب فقط، بل تتطلب أيضاً دعماً نفسياً ومجتمعياً للضحايا، بالإضافة إلى دور توعوي كبير للأسرة والمدرسة والمجتمع والمصالح الإدارية الأخرى في تعزيز احترام الآخر وتقبل الاختلاف.

2- مناقشة نتائج الدراسة التطبيقية (نتائج الدراسة الميدانية):

يتضح لنا من خلال الدراسة والاستبيان وعبر مشاركة الأحاديث والآراء مع الطلبة أن أغلب المشاركين في هذا البحث كانوا من الإناث، وهو ما انعكس بوضوح على نوعية الإجابات ومستوى التأثير بالتجربة الرقمية داخل منصة إنستغرام.

وقد كشفت النتائج أن فئة واسعة من المشاركين يتفاعلون بشكل يومي مع هذه المنصة، حيث يقضون فيها وقتاً طويلاً ويتابعون حسابات متنوعة، وينشرون محتويات شخصية باستمرار، سواء على شكل صور، فيديوهات، أو قصص يومية، هذا التفاعل الدائم والمفتوح مع جمهور واسع يخلق نوعاً من التوتر النفسي والضغط الاجتماعي، خاصة حين يُقابل بتعليقات نقدية أو ساخرة أو تنمّرية.

كما أظهرت إجابات المستجوبين أن المنصة، بدل أن تكون وسيلة للتعبير الحر والتواصل، أصبحت في نظر الكثيرين فضاءً محفوّاً بالمخاطر النفسية، لا سيما لأولئك الذين يستخدمون أسماءهم الحقيقية ويعرضون صورههم ومواقفهم الشخصية، ما يجعلهم أكثر عرضة للاستهداف والسخرية.

عدد كبير من المشاركين تحدث عن مشاهداتهم المتكررة لمنشورات أو تعليقات تحتوي على تنمر مباشر، تتراوح بين الإهانة، التحقير، السخرية من المظهر، أو حتى الهجوم على الآراء والأفكار.

هذه الظاهرة، حسب ما أوردته الإجابات، لا تمرّ مرور الكرام، بل تترك أثراً عميقاً على نفسية الضحية، حيث تتعدد الانعكاسات من الشعور بالإحباط، إلى القلق الدائم، إلى العزلة الاجتماعية، وقد يصل الأمر إلى التوقف عن استخدام المنصة نهائياً، ويبرز من خلال التحليل أن عدداً من المشاركين أفروا بأنهم فقدوا ثقتهم بأنفسهم أو أصبحوا يخشون نشر آرائهم خوفاً من التنمر، كما أشار بعضهم إلى أنهم مرّوا بفترات من الاكتئاب أو الأرق بسبب التعليقات المسيئة أو التجارب السابقة المرتبطة باستخدامهم للمنصة.

والمقلق في الأمر أن هذا الأذى النفسي لا يرتبط فقط بلحظة التعرض للتنمر، بل يمتد إلى ما بعد ذلك، حيث تبقى كما نستطيع تسميته "الذكريات الرقمية المؤذية" محفورة في الذاكرة، ويصعب تجاوزها دون دعم حقيقي وفّعال، وفي هذا السياق، عبّر عدد من المشاركين عن غياب دعم كافٍ من المحيطين بهم، سواء من الأسرة أو من مؤسساتهم الجامعية، ما أدى إلى شعورهم بأنهم يواجهون هذه التجربة بمفردهم، دون مساندة حقيقية.

ورغم هذا، فإن معظم المشاركين أبدوا وعياً كبيراً بخطورة الظاهرة، بل ذهب بعضهم إلى اقتراح أن يكون هناك تدخل مباشر من إدارة المنصات الإلكترونية، والمؤسسات التعليمية، وحتى الجهات المختصة، لوضع حد لهذا السلوك المتكرر. ويتضح من خلال هذا الطرح أن التنمر الإلكتروني عبر إنستغرام لا يُعد مجرد سلوك فردي عدواني، بل هو نتاج ثقافة رقمية تحتاج إلى إعادة تقويم، خاصة في ظل الاستخدام المكثف لهذه المنصة بين فئة الشباب. إن ما تقدمه النتائج من دلالات يشير إلى أن هناك حاجة ملحة لمعالجة الظاهرة من منظور نفسي واجتماعي

وتربوي شامل يتجاوز التشخيص السطحي ويتوجه نحو بناء بيئة رقمية صحية وآمنة، تعزز من احترام الاختلاف، وتؤمن للفرد فضاءً تواصلًا خاليًا من الإساءة أو الخوف. فبقدر ما يشكل إنستغرام وسيلة للتواصل والتعبير عن الذات، فإنه قد يتحول، في غياب الوعي والرقابة، إلى أداة تهديد تمس كرامة الفرد وتزعزع توازنه النفسي والاجتماعي، وهو ما أكدته بوضوح أصوات المشاركين في هذا الاستبيان.

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

❖ عرض نتائج الفرضية رقم (1):

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين استخدام الانستغرام والتنمر الإلكتروني.

للتأكد من صحة الفرضية أو من عدمها، يتضح لنا من خلال جداول إثبات الفرضيات أن الفرضية الأولى، التي تتمثل في وجود علاقة بين استخدام الانستغرام والتنمر الإلكتروني، هي فرضية صحيحة، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام الانستغرام والتنمر الإلكتروني. وتبين أن العلاقة بين المتغيرين تُصنف على أنها علاقة عادية، مما يشير إلى أن الاستخدام المتزايد للإنستغرام قد يسهم بشكل أو بآخر في زيادة احتمالية التعرض للتنمر الإلكتروني، ولكن دون أن يكون ذلك بعلاقة قوية أو حتمية.

❖ عرض نتائج الفرضية رقم (2):

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية للمستخدم.

للتأكد من صحة الفرضية أو من عدمها، يتضح لنا من خلال جداول إثبات الفرضيات أن الفرضية الثانية، التي تتمثل في أن هناك علاقة بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية للمستخدم، هي فرضية صحيحة وقوية. وتشير النتائج إلى أن التنمر الإلكتروني يمكن أن يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للمستخدم، مما ينعكس في ارتفاع مستويات التوتر، القلق، أو الشعور بعدم الأمان النفسي، وهو ما يعزز من أهمية التعامل مع هذه الظاهرة بجدية من قبل الأفراد والمؤسسات المعنية بالصحة النفسية.

❖ عرض نتائج الفرضية رقم (3):

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية للتنمر الإلكتروني والاكتئاب لدى المستخدمين.

للتأكد من صحة الفرضية أو من عدمها، يتضح لنا من خلال جداول إثبات الفرضيات أن الفرضية الثالثة، التي تتمثل في أن هناك علاقة بين التنمر الإلكتروني والاكتئاب لدى المستخدمين، هي فرضية صحيحة وقوية. وقد أظهرت البيانات وجود ارتباط ملحوظ بين التعرض للتنمر الإلكتروني وازدياد أعراض الاكتئاب، مثل الشعور بالحزن المستمر، فقدان الاهتمام، وانخفاض تقدير الذات، مما يدل على تأثير مباشر وخطير لهذا النوع من التنمر على الصحة النفسية للفرد.

❖ عرض نتائج الفرضية رقم (4):

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس لدى المستخدمين.

للتأكد من صحة الفرضية أو من عدمها، يتضح لنا من خلال جداول إثبات الفرضيات أن الفرضية الرابعة، التي تتمثل في أن هناك علاقة بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس لدى المستخدمين، هي علاقة صحيحة وقوية. وتشير النتائج إلى أن كثرة التعليقات السلبية التي يتعرض لها المستخدم عبر المنصات الإلكترونية قد تضعف ثقته بنفسه وتؤثر في صورته الذاتية بشكل سلبي، مما قد يؤدي إلى انكماشه اجتماعياً أو تردده في التعبير عن نفسه عبر الإنترنت.

❖ عرض نتائج الفرضية رقم (5):

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التنمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية لدى المستخدمين.

للتأكد من صحة الفرضية أو من عدمها، يتضح لنا من خلال جداول إثبات الفرضيات أن الفرضية الخامسة، التي تتمثل في أن هناك علاقة بين التنمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية لدى المستخدمين، هي علاقة صحيحة وقوية. وتدل النتائج على أن الأفراد الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني بشكل متكرر قد يميلون إلى الانسحاب من التفاعل الاجتماعي، سواء في الحياة الواقعية أو على المنصات الرقمية، مما ينعكس على شعورهم بالعزلة والانفصال عن الآخرين.

- حدود الدراسة:

بعد تحديد مجالات الدراسة من خطوات المنهجية التي لا يمكن اغفالها في أي دراسة، ومن خلالها يتم التعرف على حدود الدراسة التي تتمثل في الفترة الزمنية ومجتمع البحث لذلك قمنا بوضع حدود لدراستنا وذلك لشساعة هذا الموضوع، فموضوع التمر الإلكتروني عبر انستغرام جد واسع من حيث المفاهيم الى جانب أن المدة لا تكفي لدراسة موضوع واسع كموضوع التمر على مواقع التواصل الاجتماعي إلى جانب إلى أن حجم عينتنا 130 مفردة لذا لا يمكن تعميم دراستنا على كل الأفراد.

- الحدود الزمنية:

أما فيما يخص فترة الدراسة فقد امتدت أواخر شهر ديسمبر 2024 الى 06/2025

- مجتمع البحث

تمثل مجتمع بحثنا في طلبة جامعة مولود معمري مستخدمي موقع انستغرام وحددنا عينتنا 130 مفردة

- التوصيات:

- ضرورة تنظيم حملات توعية تستهدف فئة الشباب والأهالي للتعريف بمخاطر التمر الإلكتروني وطرق الوقاية منه.
- توفير خدمات دعم نفسي في المدارس والمجتمع، وتشجيع من تعرضوا للتمر على التحدث وطلب المساعدة دون خجل.
- دعوة القائمين على التطبيق لتحسين خوارزميات الكشف عن التعليقات المسيئة وتفعيل خاصيات أقوى للحظر والتبليغ.
- تعزيز الوعي بأن الإبلاغ عن التمر هو سلوك مسؤول وشجاع، مع توفير آليات واضحة وآمنة للإبلاغ داخل المنصة.
- تشجيع التواصل المفتوح بين الأبناء وأولياء الأمور، وتدريب أعضاء المرافق التربوية على التعامل مع التمر الإلكتروني داخل وخارج مكان العمل.
- العمل على سن وتطبيق تشريعات تجرم التمر الإلكتروني بشكل واضح، وتحفظ حقوق الضحايا وتردع المتنمرين.

خلاصة

خلاصة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت ظاهرة التنمر الإلكتروني على منصة الإنستغرام وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة مولود معمري، يمكن القول إن هذه الظاهرة باتت تمثل تهديدًا حقيقيًا لسلامة الأفراد النفسية والاجتماعية، خصوصًا لدى فئة الشباب الجامعي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطًا واضحًا بين التعرض للتنمر الإلكتروني وتدهور مؤشرات الصحة النفسية، مثل القلق، الاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات.

لقد سلطت هذه الدراسة الضوء على أشكال التنمر الأكثر شيوعًا على الإنستغرام، وكشفت عن طبيعة التأثيرات النفسية التي يتركها في نفوس الضحايا، وهو ما يستدعي تدخلًا جادًا من قبل المؤسسات التربوية والنفسية من أجل التوعية والوقاية والعلاج.

وتؤكد هذه النتائج أهمية تعزيز ثقافة الاستخدام المسؤول لوسائل التواصل الاجتماعي، وتشجيع الطلبة على طلب الدعم النفسي عند الحاجة، إضافة إلى ضرورة سنّ قوانين أكثر صرامة لمكافحة هذا النوع من العنف الرقمي. كما نوصي بإدماج برامج توعوية وتربوية داخل الجامعات تمكن الطلبة من التعامل مع الإساءة الإلكترونية بحكمة ووعي.

في النهاية، نأمل أن تُساهم هذه الدراسة في إثراء النقاش الأكاديمي حول التنمر الإلكتروني، وأن تفتح آفاقًا جديدة لأبحاث مستقبلية أعمق وأشمل في هذا المجال، من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث، يتّضح أن ظاهرة التنمر عبر الإنستغرام لم تعد مجرد سلوك عابر، بل أصبحت تعبيرًا عن خلل عميق في أساليب التواصل داخل الفضاء الرقمي. وقد كشفت النتائج أن العديد من المستخدمين، خاصة من فئة المراهقين، يتعرضون لأشكال متعددة من الإيذاء النفسي بسبب التعليقات السلبية أو الرسائل المسيئة أو التنمر العلني على الصور والمنشورات.

غير أن فهم هذه الظاهرة في سياقها الاجتماعي والتقني يفتح المجال أمام معالجتها بأساليب أكثر وعيًا وفعالية. إن التنمر الإلكتروني لا يُواجه بالرفض وحده، بل بالتربية الرقمية، ونشر ثقافة التعاطف، وتعزيز الدور الوقائي للأسرة والمؤسسات، مع ضرورة تطوير آليات الحماية داخل المنصات ذاتها. بهذا، يمكننا تحويل هذه المساحات الرقمية من مصدر للأذى إلى بيئة تشجّع على الدعم الإيجابي والتفاعل الإنساني البناء.

قائمة المراجع

• قائمة المصادر:

أولاً: القرآن الكريم

1. سورة الحجرات، الآية 11

ثانياً: المعاجم

2. جبران مسعود، الرائد، معجم لغوي عصري، دار العلم للملايين، الطبعة السابعة، بيروت، لبنان، 1992

• قائمة المراجع:

أولاً: الكتب

3. أبكر عبد البنات آدم، إسماعيل صديق عثمان، الصحة النفسية وسيكولوجية التدين، الطبعة الأولى، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الرياض، 2020.

4. أبو الديار مسعد، التمر لدى ذوي صعوبة التعلم مظاهره وأسبابه وعلاجه، الطبعة الثانية، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت، 2012.

5. أبو الديار مسعد، سيكولوجية التمر بين النظرية والعلاج، الطبعة الثانية، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت، 2012.

6. بن إبراهيم الشاعر عبد الرحمان، مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2015.

7. بن أحمد العصبي عبد المحسن، الآثار الاجتماعية للإنترنت، د ط، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض، 2004

8. جخدل سعد الحاج، العينة والمعاينة، الطبعة الأولى، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، 2019

9. الجريدي جمال زكي، البيع الإلكتروني للسلع المقلدة عبر شبكة الإنترنت: دراسة فقهية مقارنة، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر، 2008.

10. جمال سند السويدي، وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية من القبيلة إلى

الفيسبوك، الطبعة الأولى، مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، الإمارات العربية المتحدة، 2013

11. الدسوقي مجدي محمد، مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين، د ط، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، 2016.

12. رحيم يونس كرو المزاوي، مقدمة في المنهج العلمي، الطبعة الأولى، دار دجلة، عمان، 2008

13. زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، الشركة الدولية للطباعة، القاهرة، 2005.

قائمة المراجع

14. سرحان باسم، طرائق البحث الاجتماعي الكمية، الطبعة الأولى، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، بيروت، 2017.
15. سرحان علي المحمودي محمد، مناهج البحث العلمي، الطبعة الثالثة، دار الكتب، اليمن، 2019.
16. سمير محمد حسين، تحليل المضمون - تعريفاته، مفاهيمه، محدداته، واستخداماته الأساسية، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1996.
17. عبد الله محمد الشريف، مناهج البحث العلمي دليل الطالب في كتابة الأبحاث والرسائل العلمية، الطبعة الأولى، مكتبة الاشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1996.
18. عبد المجيد إبراهيم مروان، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، الطبعة الأولى، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
19. عبيدات محمد وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر، 1999.
20. عوض صابر فاطمة، علي خفاجة ميرقت ، أسس و مبادئ البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، مكتبة و مطبعة ، الاشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002.
21. كرو المزراوي رحيم يونس، مقدمة في المنهج العلمي، الطبعة الأولى، دار حجلة، عمان، 2008.
22. لخضير محسن أحمد، عبد الغني محمد، الأسس العلمية لكتابة رسائل الماجستير والدكتوراه، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1992.
23. محمد سليمان سناء، أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، 2010.
24. محمد موسى مصطفى، التفكير الجنائي في الجرائم الإلكترونية، الطبعة الأولى، مفاهيم الشرطة، القاهرة، 2008.
25. المشهداني سعد سلمان، منهجية البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع نبلاء ناشرون وموزعون الأردن 2019.
26. المنيفي أحمد محمد عبد الرؤوف، التنمر وابتزاز النساء عبر الانترنت (طرق والأساليب، علامات التحذير للضحايا - كيف نحمي أبنائنا وبناتنا، الطبعة الأولى، دار العربية للنشر والتوزيع، مصر، 2020.
27. الميطري معصومة سهيل، الصحة النفسية - مفهومها - اضطراباتها، الطبعة الأولى، دار حنين للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005.

28. وحيد دويدري رجاء، البحث العلمي أساسيته وممارساته العلمية، الطبعة الأولى، دار الفكر، دمشق، 2000.

ثانيا: المجلات

29. بن احميدة آمنة، تأثير مصداقية المؤثر عبر الإنستغرام في تفعيل السلوك الشرائي لدى الشباب الجزائري: دراس ميدانية على عينة من الطالبات الجامعيات، مجلة الابتكار والتسويق، جامعة الجزائر3، كلية علوم الإعلام والاتصال، المجلد 10، العدد 1، 2023، 2023/01/26.

30. البهنس وي وفكري أحمد وآخرون، التنمر المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى مرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مصر، العدد 14، 2015.

31. بوخيظ سليمة، كتفي يسمينه، ظاهرة التنمر المدرسي -المظاهر، العوامل واليات الحد منها - (تحليل نظري سوسولوجي)، الجزائر، المجلد 5، العدد 1، 2021.

32. بومعارف منال، التنمر السيبراني: أسبابه، اساليبه، اهم البرامج العالمية لمواجهة، مجلة روافد، الجزائر، المجلد 07، عدد خاص، 2022.

33. درويش عمرو محمد احمد، الليثي احمد حسن محمد، فاعلية بيئة تعلم معرفي / سلوكي قائم على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر لطلاب مرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، العدد 4، الجزء 1، 2017.

34. راضي زاهر، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، جامعة عمان الأهلية - عمان -، العدد 15، 2003.

35. سميشي وداد، صورة الذات عبر شبكة إنستغرام: منصور تحليلي، المجلة الجزائرية، لبحوث الإعلام والرأي العام، مخبر الإتصال الرقمي وتكنولوجيات الإعلام، جامعة قسنطينة 3، الجزائر، المجلد 4، العدد 2، ديسمبر 2021.

36. شاوي ليليا، مقارنة التلقي ودوافع استخدام موقع التواصل الاجتماعي الانستغرام: دراسة وصفية تحليلية لعينة من طلبة جامعة الجزائر - 3،، المجلة الجزائرية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 10، العدد 01، الجزائر، 2022.

37. شرقية خديجة و بن مبارك زغدود عبد الرحمن ، تطبيق الإنستغرام كمستحدث تكنولوجيا يدعو للترويج السياحي الثقافي. مجلة الميدان للعلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، 2021.

38. شطيبي فاطمة الزهراء، بوطاف علي، "واقع التنمر في المدرسة الجزائرية"، مجلة دراسات نفسية، الجزائر، المجلد 11، العدد 11، 2014
39. الشعيني محمد مصطفى و آخرون، مواقع التواصل الاجتماعي وصناعة الشائعات، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، المجلد 21، العدد 237، 2021
40. طاهري طه ياسين ، مصنوعة أحمد ، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي "الإنستغرام" في تحسين الصورة الذهنية للمؤسسة الخدمية دراسة حالة: وكالة اماكن للسياحة بالجلفة، مجلة اقتصاديات الأعمال والتجارة، جامعة حسيبة بن بوعلي ، الشلف، المجلد 07، العدد 01، 2022.
41. عبد الفتاح الزيري افتهان، الصحة النفسية، مجلة أبحاث، جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية، العدد 19، 2020
42. عبد الفتاح المكانين هشام وآخرون، التنمر الالكتروني لدى عينة من الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا في مدينة الزرقاء، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، الأردن، مجلد 16، العدد 01، 2018
43. عبد الله كامل أحمد، العينات الإحصائية في البحوث التجريبية ، المجلة الدولية للتصاميم و البحوث التطبيقية ، كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة ، العدد 01 ، أبريل 2022 .
44. عمارة اسلام عبد الحفيظ محمد، التنمر التقليدي والالكتروني بين طلاب التعلم ما قبل الجامعي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة الفيوم، المجلد 86، العدد 01، 2017
45. العنزي فريج، العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، المجلة التربوية، الكويت، المجلد 19، العدد 73، 2004
46. فويرس رميساء ومحززي مليكة، ماهية التنمر الالكتروني (مفهومه، أشكاله، آثاره، واستراتيجيات مواجهته)، المجلة العلمية لتربية الطفولة المبكرة، جامعة وهران 2 محمد بن أحمد الجزائر، مجلد 01، عدد 02، يناير 2022
47. الكتبي آمنة جمعة، أثر الشبكات الاجتماعية على التواصل الاجتماعي، مجلة الإدارة العامة لشرطة الشارقة - مركز بحوث شرطة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة، عدد خاص، 2012
48. المحجان انوار ناصر، أسباب التنمر المدرسي من وجهة نظر الاخصائيين الاجتماعيين في مدارس المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، الأردن، المجلد 5، العدد 19، 2021
49. مدوري يمينة، التنمر الالكتروني (مقاربة مفاهيمية) ،مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية و الرياضية ، جامعة 20 اوت 1955 ، سكيكدة ، الجزائر ، العدد 05 ، 2021/12/31.

50. النجار سحر فؤاد مجيد، جريمة التنمر الالكتروني (دراسة في القانون العراقي والأمريكي)، المجلة الاكاديمية للبحث القانوني، جامعة بغداد، العراق، المجلد 11، العدد 4، 2020

51. هاشم محمد ثناء، واقع ظاهرة التنمر لدى طلبة طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجهتها، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد 12، الجزء 2، 2019

ثالثا: الأطروحات الجامعية

52. عبيد عبد الحليم مروة، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بسلوك التنمر الالكتروني لدى طلبة الجامعة، بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، جامعة دمياط، 2020

53. ابن يعرف فايز خليفة أحمد، المواجهة التشريعية والأمنية للجرائم المتصلة بمواقع التواصل الاجتماعي، (رسالة ماجستير غير منشورة). أكاديمية شرطة دبي، الإمارات العربية المتحدة. 2019.

رابعا: المواقع الالكترونية

54. أمان الأطفال، "الفرق بين التنمر الإلكتروني والتنمر التقليدي"، أمان الأطفال، 16 فبراير 2025،

<https://www.amankids.com/post/15491>

55. التنمر الالكتروني: ما هو وكيف يمكن إيقافه UNICEF | الأردن، 18:53

• المراجع الأجنبية:

56. Alkinson, M, and Hornby, **Mental health hand book for school**. London, Routledge foelmer, 2002

57. Arnon, S., Klomek, A. B., & Visoki, E. Association of cyberbullying experiences and perpetration with suicidality in early adolescence. *JAMA Network Open*, 5(7), (2022).
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.2611>

58. Carter Hay, and others, Traditional Bullying, Cyber Bullying, and Deviance: A General Strain Theory Approach, *Journal of Contemporary Criminal Justice*, Vol. 26(2), 2010

59. cyber bullying law and legal Definition, US Legal Inc. 21:45

60. cyberbullying, departement of health and human Services.USA

61. Duckett Jon, *HTML and CSS: Design and Build Websites*, Wiley,
62. Eleesha Lockett. Everything You Need to Know About Cyberbullying 27th of January, 2024
63. Shay Arnon, MA, Anat Brunstein Klomek...others, **Association of cyberbullying experience and perpetration with suicidality in early adolescence**, JAMA Network open, 2022
64. StopBullying.gov. *What is cyberbullying?.2024* .Retrieved from <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>

الملاحق

الملحق (01)

إستمارة إستبيان

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الإنسانية

فرع: علوم الاعلام و الاتصال

تخصص: اتصال جماهيري



استمارة استبيان

حول موضوع:

التنمر الالكتروني عبر مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالصحة النفسية

دراسة مسحية على عينة من مستخدمي تطبيق الانستغرام من طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو

هذه الاستمارة صممت خصيصا للحصول على بعض البيانات اللازمة لدراستنا و التي تندرج في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر ، تخصص اتصال جماهيري نطلب منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة المطروحة بشكل دقيق و موضوعي . نؤكد لكم أن كافة المعلومات ستظل سرية تماما ، و لن يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي .

المطلوب :

1. القراءة المتأنية لكل سؤال .

2. وضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة .

تحت إشراف :

من إعداد الطالبين :

أ. بوشلاغم زينب

نجيمي سليمة

مرابط مسيلاس

البيانات الشخصية :

1. الجنس :

☐

انثى

☐

ذكر

2. السن :

☐

31 فما فوق

☐

من 26 الى 30 سنة

☐

من 21 الى 25 سنة

☐

17 الى 20 سنة

3. المستوى التعليمي :

☐

دكتوراه

☐

ماستر

☐

ليسانس

ضع العلامة (x) في الخانة المناسبة :

الرقم	العبارة	موافق	موافق بشدة	محايد	معارض	معارض بشدة
01	أفضل موقع الانستغرام على المواقع الأخرى .					
02	أزور الانستغرام يوميا .					
03	أقضي ساعات كثيرة في استخدام الانستغرام .					
04	أستخدم اسمي الحقيقي على تطبيق الانستغرام .					
05	أقوم بنشر صور و فيديوهات شخصية .					
06	سبق و أن شاهدت منشورا يحتوي على تنمر ضد شخص ما .					
07	أشعر أن استخدام الانستغرام يزيد من احتمال تعرضي للتنمر .					
08	أعتقد أن خاصية الرسائل الخاصة تستعمل للتنمر الالكتروني .					
09	أرى أن بعض الحسابات على الانستغرام تعتمد إيذاء الآخرين .					
10	أعتقد أن الانستغرام يساهم في نشر ثقافة "التنمر الرقمي" .					
11	أرى أن هناك فرق بين التنمر على الانستغرام و غيره من المنصات .					
12	أعتقد أن استخدام الفلاتر و المظاهر المزيفة يساهم في ظهور التنمر .					
13	سبق و أن ندمت على استخدام الانستغرام بسبب تجربة التنمر .					
14	أعتقد أن التنمر الالكتروني أخطر من التنمر الواقعي من ناحية التأثير النفسي .					
15	أثر التنمر الالكتروني على حالتي النفسية من قبل .					

16	لجأت لشخص مختص لمساعدتي في تجاوز آثار التنمر .				
17	أنصح الآخرين بالتحدث عن تجاربهم مع التنمر .				
18	أعتقد أن الجامعة توفر دعماً نفسياً كافياً لضحايا التنمر الإلكتروني .				
19	سبق لي و أن شعرت بالخوف من فتح حسابي بسبب تجارب سابقة .				
20	أعتقد أن تأثير التنمر الإلكتروني يدوم طويلاً .				
21	شعرت بالقلق و الاكتئاب بعد تجربة التنمر عبر الانستغرام .				
22	واجهت صعوبة في النوم بسبب مضايقات إلكترونية .				
23	راودتني أفكار مؤذية لنفسي بسبب التنمر .				
24	قلت ثقتي بنفسي بعد تعرضي للتنمر الإلكتروني .				
25	أرى أن الذكريات السلبية من التنمر الإلكتروني تؤثر في شخصيتي .				
26	تعرضت يوماً لتعليق سلبي و مهين على الانستغرام .				
27	أتجنب أحياناً النشر بسبب خوفي من التعليقات السلبية .				
28	أعتقد أن التنمر الإلكتروني أخطر ظاهرة في مواقع التواصل الاجتماعية .				
29	شعرتُ بالعزلة الاجتماعية نتيجة التنمر الإلكتروني على الانستغرام .				
30	خوفي من التنمر يمنعني من مشاركة أفكاري مع الآخرين .				

نشكركم على حسن تعاونكم معنا

الملحق (02)

عينة من SPSS

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
1.س	130	1,00	5,00	2,5077	1,49545
2.س	130	1,00	5,00	2,2846	1,35963
3.س	130	1,00	5,00	2,8000	1,46483
4.س	130	1,00	5,00	2,5769	1,48828
5.س	130	1,00	5,00	3,2077	1,46640
6.س	130	1,00	5,00	1,9538	1,12657
7.س	130	1,00	5,00	2,7538	1,31221
8.س	130	1,00	5,00	2,7077	1,33786
9.س	130	1,00	5,00	1,9769	1,10996
10.س	130	1,00	5,00	2,0692	1,00532
11.س	130	1,00	5,00	2,3846	1,24131
12.س	130	1,00	5,00	1,8769	1,14130
13.س	130	1,00	5,00	3,1231	1,39220
14.س	130	1,00	5,00	2,1538	1,08878
15.س	130	1,00	5,00	3,1615	1,54921
16.س	130	1,00	5,00	3,2846	1,43724
17.س	130	1,00	5,00	2,0615	1,15305
18.س	130	1,00	5,00	3,6231	1,30749
19.س	130	1,00	5,00	3,1308	1,46477
20.س	130	1,00	5,00	2,1692	1,22087
21.س	130	1,00	5,00	3,0769	1,46068
22.س	130	1,00	5,00	3,1000	1,44592
23.س	130	1,00	5,00	3,0923	1,50681
24.س	130	1,00	5,00	3,1769	1,57729
25.س	130	1,00	5,00	3,1538	1,48095
26.س	130	1,00	5,00	2,9385	1,46670
27.س	130	1,00	5,00	2,9000	1,46721
28.س	130	1,00	5,00	2,0231	1,20378
29.س	130	1,00	5,00	3,2462	1,49967
30.س	130	1,00	5,00	3,0385	1,47014
N valide (listwise)	130				

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,849	33

الجنس * سبق و أن ندمت على استخدام الانسغرام بسبب تجربة التتمر Tableau croisé

Effectif

	سبق و أن ندمت على استخدام الانسغرام بسبب تجربة التتمر					Total
	موافق	موافق بشدة	محايد	معارض	معارض بشدة	
الجنس ذكر	8	9	10	16	11	54
الجنس انثى	17	12	9	27	11	76
Total	25	21	19	43	22	130

الجنس * أثر التتمر الالكتروني على حالتي النفسية من قبل Tableau croisé

Effectif

	أثر التتمر الالكتروني على حالتي النفسية من قبل					Total
	موافق	موافق بشدة	محايد	معارض	معارض بشدة	
الجنس ذكر	8	8	8	14	16	54
الجنس انثى	25	6	7	21	17	76
Total	33	14	15	35	33	130

Corrélations

		استخدام الانسغرام	التقبة النفس
استخدام الانسغرام	Corrélation de Pearson	1	-,269**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	130	130
التقبة النفس	Corrélation de Pearson	-,269**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	130	130

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	الانتمى الإلكتروني	العزلة الاجتماعية
Corrélation de Pearson	1	,543**
التنمر الإلكتروني Sig. (bilatérale)		,000
N	130	130
Corrélation de Pearson	,543**	1
العزلة الاجتماعية Sig. (bilatérale)	,000	
N	130	130

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	استخدام الانستغرام	التعليقات السلبية
Corrélation de Pearson	1	-,209*
استخدام الانستغرام Sig. (bilatérale)		,017
N	130	130
Corrélation de Pearson	-,209*	1
التعليقات السلبية Sig. (bilatérale)	,017	
N	130	130

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

	الصحة النفسية	العزلة الاجتماعية
Corrélation de Pearson	1	,588**
الصحة النفسية Sig. (bilatérale)		,000
N	130	130
Corrélation de Pearson	,588**	1
العزلة الاجتماعية Sig. (bilatérale)	,000	
N	130	130

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	كلمة الشكر
ب	الاهداء
ج	الاهداء
د	خطة الدراسة
ز	ملخص باللغة العربية
ح	ملخص باللغة الأجنبية
10	مقدمة
الإطار المنهجي	
13	1. إشكالية الدراسة
15	2. فرضيات الدراسة
15	3. أسباب اختيار الموضوع
16	4. أهداف الدراسة
16	5. أهمية الدراسة
17	6. منهج الدراسة
19	7. مجتمع البحث وعينته
21	8. أدوات الدراسة
24	9. تحديد المفاهيم والمصطلحات

27	10. الدراسات السابقة
33	11. الخلفية النظرية
الإطار النظري	
الفصل الأول: مدخل مفاهيمي للتنمر	
39	تمهيد
40	المبحث الأول: تعريف التنمر
42	المبحث الثاني: أشكال التنمر
45	المبحث الثالث: خصائص التنمر
46	المبحث الرابع: من التنمر التقليدي إلى التنمر الإلكتروني وتأثيره
الفصل الثاني: التنمر الإلكتروني	
50	تمهيد
51	المبحث الأول: تعريف التنمر الإلكتروني
52	المبحث الثاني: أنواع التنمر الإلكتروني
54	المبحث الثالث: خصائص التنمر الإلكتروني
55	المبحث الرابع: عوامل التنمر الإلكتروني
58	المبحث الخامس: أشكال التنمر الإلكتروني وآثاره
الفصل الثالث: مواقع التواصل الاجتماعي	
63	تمهيد
64	المبحث الأول: التعريف بمواقع التواصل الاجتماعي

65	المبحث الثاني: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي
65	المبحث الثالث: خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
66	المبحث الرابع: إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي
6	المبحث الخامس: مفهوم تطبيق انستغرام
الفصل الخامس: الصحة النفسية	
75	تمهيد
76	المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية
82	المبحث الثاني: مؤشرات الصحة النفسية
87	المبحث الثالث: أهمية الصحة النفسية
88	المبحث الرابع: أهداف الصحة النفسية
89	المبحث الخامس: طرق تعزيز الصحة النفسية
الإطار التطبيقي	
92	تمهيد
93	أولاً: التحليل الاحصائي وعرض النتائج
93	1. التحليل الكمي والكيفي للجداول البسيطة
126	2. التحليل الكمي والكيفي للجداول المركبة
137	3. تحليل جداول اختبار الفرضيات
142	ثانياً: مناقشة النتائج
142	1. نظريا
143	2. تطبيقيا (نتائج الدراسة الميدانية)

144	3. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
146	ثالثا: حدود الدراسة
146	توصيات
148	خلاصة
150	قائمة المراجع
158	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	صفحة الجدول
01	يوضح وصف المقياس المعتمد	23
02	يبين صدق وثبات الفا كرونباخ	23
03	يمثل توزيع العينة حسب الجنس	93
04	يمثل توزيع مفردات العينة حسب السن	94
05	يوضح توزيع مفردات العينة حسب متغير المستوى التعليمي	95
06	يوضح مدى تفضيل موقع انستغرام على المواقع الأخرى	96
07	يوضح مدى وجود زيارات يومية لموقع الانستغرام.	97
08	يوضح مدى الساعات المقضاة على موقع الانستغرام.	98
09	يبين مدى استخدام العينة لأسمائهم الحقيقية.	99
10	يمثل مدى نشر العينة لصورهم الشخصية.	100
11	يستفسر عن عدد العينة الذين شاهدوا منشور تنمر ضد شخص ما.	101
12	يمثل مدى شعور العينة بزيادة احتمالية التنمر الالكتروني ضدهم في حالة استخدام الانستغرام.	102
13	يوضح مدى اعتقاد أن الرسائل الخاصة تستعمل للتنمر	103
14	يوضح مدى ملاحظة الحسابات التي تعتمد التنمر على الإنستغرام.	104
15	يبين مدى اعتقاد المشاركين بأن الإنستغرام يساهم في نشر ثقافة التنمر الرقمي.	105
16	يوضح رأي المشاركين في وجود فرق بين التنمر على الانستغرام ومنصات أخرى.	106
17	يوضح مدى اعتقاد المشاركين بأن الفلاتر تساهم في ظهور التنمر الرقمي	107

108	يوضح مدى تعرض المشاركين للتنمر اثناء استخدام الانستغرام.	18
109	يوضح خطورة التنمر الالكتروني مقارنة بالتنمر العادي حسب اراء المشاركين.	19
110	يوضح أثر التنمر الالكتروني على الحالة النفسية للمشاركين.	20
111	يبين مدى لجوء المشاركين للدعم الشخصي من المختصين لتجاوز آثار التنمر.	21
112	يوضح مدى نصح المشاركين للآخرين بالتحدث عن تجاربهم الشخصية.	22
113	يشرح رأي المشاركين حول دعم الجامعة النفسي لضحايا التنمر.	23
114	يعكس نسبة من تعرضوا للخوف من فتح حساباتهم بسبب تجارب التنمر.	24
115	يوضح اعتقاد المشاركين بأن آثار التنمر تدوم طويلا.	25
116	يوضح نسبة من تعرضوا للقلق والاكتئاب بعد تجربة التنمر.	26
117	يعرض نسبة التعرض لصعوبات في النوم بسبب التنمر.	27
118	يوضح رأي المشاركين في تأثير التنمر على الأفكار النفسية.	28
119	يعرض نسبة المشاركين الذين قلت ثقتهم بأنفسهم بعد التعرض للتنمر.	29
120	يوضح أثر الذكريات السلبية المرتبطة بالتنمر على الشخصية.	30
121	يبين مدى التعرض للتعليقات السلبية والمهينة.	31
122	يعكس الخوف من النشر بسبب التعليقات السلبية.	32
123	يوضح مدى خطورة التنمر الالكتروني كظاهرة.	33
124	يبين مدى تأثير التنمر الالكتروني على العلاقات الاجتماعية.	34
125	يبين مدى خوف المشاركين من مشاركة أفكارهم بسبب التنمر.	35
126	يوضح العلاقة بين متغير الجنس ومدى الندم على استخدام الإنستغرام بسبب التعرض للتنمر.	36
128	يمثل متغير الجنس وتأثر الحالة النفسية إثر التعرض للتنمر الإلكتروني	37

130	يمثل متغير السن والشعور بالاكئاب والقلق بعد التعرض للتنمر عبر الإنستغرام.	38
133	يمثل متغير السن وتأثر الثقة بالنفس بعد التعرض للتنمر	39
135	يمثل متغير المستوى وتأثر الشخصية بالذكريات السلبية بعد التعرض للتنمر الإلكتروني.	40
137	يمثل علاقة الارتباط بين استخدام موقع انستغرام والتنمر الإلكتروني.	41
138	يمثل علاقة الارتباط بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية.	42
139	يمثل علاقة الارتباط بين التنمر الإلكتروني والاكتئاب.	43
140	يمثل علاقة الارتباط بين التعليقات السلبية والثقة بالنفس.	44
141	يمثل علاقة الارتباط بين التنمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية.	45

فهرس الأشكال

صفحة الشكل	عنوان الشكل	رقم الشكل
45	يمثل أشكال التنمر	01
86	يمثل مؤشرات الصحة النفسية	02
93	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	03
94	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن	04
95	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	05
126	يوضح العلاقة بين متغير الجنس ومدى الندم على استخدام الإنستغرام بسبب التعرض للتنمر.	06
128	يمثل متغير الجنس وتأثر الحالة النفسية إثر التعرض للتنمر الإلكتروني	07
130	يمثل متغير السن والشعور بالاكئاب والقلق بعد التعرض للتنمر عبر الإنستغرام	08
133	يمثل متغير السن وتأثر الثقة بالنفس بعد التعرض للتنمر	09
135	يمثل العلاقة بين متغير المستوى و تأثر الشخصية بالذكريات السلبية بعد التعرض للتنمر الإلكتروني	10