التنمر والصحة النفسية لدى الأطفال المتنمر عليهم

أ.د. عفراء إبراهيم خليل العبيدي
قسم الاقتصاد المنزلي/ جامعة بغداد

2022 /10 /10

في عالم اصبح أكثر اعتمادًا على الاتصال عبر الإنترنت، أصبحت ظاهرة التنمر أو التنمر الإلكتروني تشكل تهديدًا وخطورة كبيرة ، والتنمر الالكتروني هو نوع مستجد من التنمر الذي يمارس ضد الأطفال في مراحل عمرية مبكرة، ويمكن تعريفه بأنه استغلال وسائل التواصل التكنولوجي الحديث، بمختلف قنواته في توجيه الإيذاء النفسي المتعمد والعدواني ضد فئة عمرية معينة وهم الأطفال دون الثامنة عشر.

يتم التنمر الالكتروني عن طريق توجيه الإساءة اللفظية والمعنوية عبر نوافذ الاتصال المختلفة، سواء من خلال السخرية أو المقارنة أو توجيه السباب أو الكلمات المحبطة أو غيره مما يترك أثراً بالغ السوء على الطفل. ويحدث عبر عدة وسائل منها الهواتف الذكية، والحاسوب ومواقع التواصل .

اذن فالتنمر الالكتروني للاطفال مشـــكلة جديدة تواجه أبنائنا وبناتنا في مراحل الطفولة والشباب، ظهرت مع التطور التكنولوجي الرهيب الذي بات يمتد ويتوسع ويتغلغل في كل مناحي الحياة.

البعض يفضـلون ممارسـة التنمر الإلكتروني ليظلوا مجهولين، كما يكونون أكثر عرضـــة للشـــعور بالتحرر من الأعراف الاجتماعية والقواعد الأخلاقية والعقوبات المحتملة عندما يكونون خلف الشـاشـة وبعيدين جسـديًّا أو منفصـلين جغرافيًّا عن الهدف أي الشخص الذي يتعرض للتنمر.
، ومن المعروف أن ضـــحايا التنمر يمكن أن يكون لديهم مخاطر أعلى للمعاناة من المشكلات الصحية والاجتماعية في المستقبل، إذ يرتبط التنمر الإلكتروني بمجموعة متنوعة من الاعراض النفسية.

أشكال التنمر الإلكتروني

للتنمر الالكتروني عدة اشكال منها:

- السخرية من خلال التعليقات.
- إرسال الرسائل المسيئة التي تحمل تهديد أو توبيخ.
- إرسال الصور الساخرة.
- التجسس على الحسابات الشخصية والرسائل من خلال تطبيقات التجسس واستغلالها في إيذاء وتهديد الآخر.
- النبذ الالكتروني والاستبعاد من الألعاب الإلكترونية الجماعية.
- المنشورات المسيئة وترويج الشائعات والهجوم على مواقع التواصل.
- استخدام الصور الشخصية أو المعلومات الشخصية في الإساءة إلى الشخص أو تهديده.
- التعرض للقرصنة الإلكترونية والسيطرة على حساب الشخص المستهدف من التنمر.
- التصوير بدون إذن الشخص أو التقاط تلك الصور في أوضاع محرجة أو مخلة، ونشرها بغرض التشهير.
- الخداع والمراوغة أو انتحال شـــخصـــية غير حقيقية بغرض اقتحام حياته ومعرفة معلومات خاصة عنه، ثم تهديده بها أو نشرها.

أسباب التنمر الإلكتروني

أسـباب التنمر الالكتروني للاطفال أو التنمر الالكتروني بصـفة عامة متعددة وتشـمل أسـباب أخلاقية واجتماعية وتربوية ويمكن تفصيل تلك الأسباب في النقاط التالية:

- غياب الوازع الديني عند المتنمر، وعدم الشـعور بفداحة ما يقوم به من أذى للغير.
- الرغبة في لفت الانتباه وجذب المتابعين.
- الرغبة في الانتقام من الشخص المستهدف من التنمر.
- غياب دور الأسرة وتوجيهها واهتمامها مما يدفع المتنمر لتعويض ذلك ولفت الانتباه عن طريق الوسائل الإلكترونية
- ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على المواجهة المباشرة، حيث أن المتنمر لا يحتاج إلى الكثير من الشجاعة.
- عدم ملاحظة المتنمر لمدى الضرـر الذي يوقعه على غيره مما يجعله يتمادى في أفعاله.
- الشعور بالنقص أو الغيرة من الضحية والرغبة في تشويه صورته.
- البحث عن مشـاعر الانتماء إلى مجموعة معينة، بممارسـة التنمر ضـد المجموعة المناهضة لها .
- تعرض المتنمر لتجربة تنمر سابقة، ومحاولة الانتقام من المجتمع بأسره.
- الرغبة في التسلية واللعب دون أدنى اعتبار لحقوق الآخرين.

- إثبات الذات والرغبة في ابتزاز الآخرين والسـيطرة عليهم من خلال الضـغط والتهديد.
- سـهولة ممارسـة التنمر الإلكتروني، حيث يمكن للمتنمر إخفاء هويته والانسحاب في أي لحظة يستشعر فيها الخطر.

آثار التنمر الالكتروني على الاطفال

على الرغم من أن آثار التنمر الالكتروني للاطفال سـيئة على الناحية النفسـية والاجتماعية للضـحية إلا أنها أقل حدة من آثار التنمر المباشر، ربما لأنه لا يتضـمن مواجهة حقيقية بين المتنمر والضحية وربما لأن الضحية يستطيع قطع الطريق على هذا المتنمر ومنعه من مواصلة سـلوكه العدواني بمجرد إنهاء العلاقة الالكترونية، مثل قفل الحسـاب، أو الحظر أو غيره،تتمثل الآثار النفسية للتنمر في الآتي:

- **تدني المستوى الأكاديمي**

من العلامات التي تؤكد أن الطفل يتعرض إلى التنمر هو انخفاض معدله الدراسي، اذ أنه طالما يتعرض للتخويف بصـفة مسـتمرة فسـيقل تركيزه كثيرًا؛ مما يؤثر هذا على مذاكرته نتيجة تركيزه على الإسـاءة التي يتعرض لها، فقد أثبتت الدراسـات التي أُجريت في جامعة فرجينيا الأمريكية أن الأطفال المتواجدين في مدارس ذات بيئة قاسية تكون درجاتهم في الاختبار أقل من الأطفال المتواجدين في مدارس منظمة لبرامج مكافحة التنمر.

- **التأثير بالسلب في العلاقات الاجتماعية**

إذا كان الطفل قد تعرض للتنمر من قبل؛ سـنجده في الغالب يعاني من المشـكلات الاجتماعية؛ بسـبب عدم قدرته على احترام ذاته نتيجة الإسـاءة التي يتعرض لها من قبل المتنمر كأن يصـفه بالخاسر أو السـمين، وهنا يمكن أن يعتقد الطفل أن كل ما يُطلق عليه المتنمر من صـفات هي صفات حقيقية.

بالتالي فهو يجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد، أو الحفاظ على العلاقات الصحية، كما أنه سيحاول تقليل التفاعلات الاجتماعية قدر المستطاع؛ نظرًا لعدم ثقته بالآخرين، وبالتالي تتأثر علاقاته الاجتماعية بالسلب.

- **التعرض إلى المشكلات النفسية**

إذا كان الطفل يتعرض إلى شكل من أشكال التنمر فإن احتمالية إصابته بالأمراض النفسية سيزداد، اذ يمكن أن يصاب بالآتي:

الرهاب الاجتماعي

هو اضطراب يجعل الطفل قلقًا بشكل غير مبرر أثناء تفاعله في المواقف الاجتماعية، وسيكون لهذا تأثير سلبي في القيام بالأنشطة اليومية في المدرسة أو أي مكان آخر يلزم فيه التعامل مع الآخرين، ففي هذه الحالة يركز على سلوكيات الآخرين ويراقبها بحرص، وحينما يتعرض للانتقاد فإنه يشعر بالخوف من هذا الحكم.

الجدير بالذكر أن الرهاب الاجتماعي هو حالة نفسية مزمنة يعاني منها الأشخاص الذين تعرضوا للتنمر في المواقف الاجتماعية، فتسبب ذلك في إحراجهم، وجعلهم قلقين من التعرض لمثل هذا الموقف مرة أخرى.

- **الاكتئاب**

من تأثير التنمر على الصحة النفسية للأطفال إصابتهم بالاكتئاب، حيث أثبتت الدراسات أن ثلث حالات الاكتئاب في فترة المراهقة ناجمة عن التنمر، كما أكدت دراسات أخرى أن الأطفال الذين تعرضوا للتنمر في سن 13، ستزداد احتمالية إصابتهم بالاكتئاب بعد الثامنة عشر من عمرهم.

-الاكتئاب هو مرض نفسي شائع يختلف اختلافًا كبيرًا عن الانفعالات اللحظية أو التقلبات المزاجية الاعتيادية التي لا تستمر لفترة طويلة، فإذا كان الطفل يعاني من الاكتئاب سنجده عاجزًا كليًّا عن الشعور بالفرح والمتعة بالأنشطة التي كانت تمتعه في السابق، وسيصاحب

فقدان الشغف الشعور بالقلق وجلد الذات، وقد يؤثر الاكتئاب في صحة الطفل الجسدية في حالة إهمال الحالة وعدم تلقي العلاج في فترة مبكرة.

- التفكير في الانتحار

من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة؛ الانتحار، حيث أكدت الإحصائيات أن هناك 800 ألف حالة انتحار في العام الواحد، وقد يكون هذا خطرًا حقيقيًّا يهدد الطفل، اذ إن هناك العديد من الأطفال الذين قرروا الموت نتيجة تعرضهم للتنمر، فمن أكثر الأشخاص المعرضين للانتحار هم الفئة المستضعفة، كما ترتبط فكرة الانتحار بالأمراض النفسية كالاكتئاب والقلق واضطرابات النوم والصدمات النفسية.

- **عدم تقدير الذات**

يقل احترام الطفل لذاته حينما يسخر الآخرون من ملامحه أو مظهر جسده؛ مما يجعله يشعر بالدونية وأنه أقل جاذبية عمن حوله، فيصيبه الخجل ويقل تفاعله مع الآخرين.

حلول التنمر الالكتروني للاطفال

تتضمن حلول التنمر الالكتروني للاطفال تضافر عدة جهود، ووعي كامل بخطورة المشكلة وآثارها السلبية ومن ثم فإن الحلول مشتركة ما بين الوالدين والمسؤولين عن الأمن العام وبين الضحية الذي يتعرض للتنمر ويمكن تفصيل ذلك فيما يلي:

دور الوالدين في مواجهة التنمر

سواء كان الوالدين هما والدي المتنمر أو الضحية فإن عليهما القيام بعدة واجبات لحماية الابن من هذا السلوك العدواني المشين ولعل أهمها:

- مراقبة الابن باستمرار، وتكوين علاقة من الصداقة والقرب تسمح لهما بالاطلاع على تفاصيل حياته ومواقفه.

- متابعة الحسابات الشخصية للأبناء
- التدخل الفوري في حالة لاحظ الوالدان أن ابنهما يمارس التنمر ومنعه بالنصح والإرشاد والتوعية، أو حرمانه من حرية استخدام الهاتف أو نحوه.
- في حالة اكتشف الوالدان أن الابن يتعرض للتنمر الإلكتروني فعليهما دعمه نفسياً واخباره أنهما معه ولن يتخليا عنه، ليشعر بالاطمئنان والأمان.
- عدم تعنيف الضحية أو تحميله الذنب.
- توعية الأبناء باتباع طرق حماية الحسابات والبيانات الشخصية جيداً تجنباً لمحاولات الاختراق والقرصنة.
- عدم نشر التفاصيل الشخصية أو الصور الشخصية وتركها للعامة.
- التوعية بالالتزام الخلقي والديني ومراعاة تجنب العلاقات المحرمة، حتى لا يعطي الشخص فرصة للمتنمرين لابتزازه أو الضغط عليه.
- التوجه ببلاغ لجهات الأمن في حالة زاد الأمر عن الحد المقبول.
- الشجاعة في التعامل مع الشخص المتنمر والرجوع إلى ولي أمره أو أي شخص مسئول عنه.

دور المتنمر عليه في مواجهة تلك المشكلة

هناك بعض الإجراءات التي يمكن للشخص القيام بها لتجنب هذه المشكلة ابتداء أو تخفيف آثارها حال وقوعها بالفعل ومن ذلك:

- عدم الانغماس التام في عالم الانترنت والتكنولوجيا، واستخدامه في الأغراض العملية المفيدة فحسب.
- عدم إعطاء العلاقات الاجتماعية المكونة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي مساحة أكبر مما تستحق، فهي تفتقر إلى المعرفة الواقعية.

- عدم عرض كل التفاصيل اليومية والعلاقات والأحداث على مواقع التواصل الاجتماعي، حتى لا يساء استغلالها.
- الاحتفاظ بالمعلومات الهامة أو المستندات في صورة ورقية بعيدا عن احتمالات الاختراق او العبث.
- حماية الايميل والحسابات بصورة كبيرة.
- في حال حدوث تجاهل محاولات التنمر يجب تجاهلها وعدم الخوض في الرد على المتنمرين أو اعطائهم أي قيمة.
- الردود الحاسمة والمقتضبة على هجمات المتنمرين.
- الاحتفاظ بجميع الأدلة التي تدل على محاولات التنمر لتقديمها عند الإبلاغ.
- تهوين الأمر وعدم تهويله، فالجميع معرضون للقيل والقال واختلاق الشائعات وتفويض الأمر لله جل وعلا، مع التزام بأوامره في التعامل والعلاقات وغيره.

عقوبة التنمر الإلكتروني

من الجيد أنه تم سن بعض القوانين الخاصة بممارسة التنمر الالكتروني للاطفال أو غيرهم، والذي يقضي بعقوبة تصل إلى السجن في حال ثبت القيام بالتنمر بالفعل.

توصيات لمكافحة التنمر الإلكتروني وعلاج تداعياته

تتطلب المواجهة الفاعلة لظاهرة التنمر الإلكتروني:

- عدم التزام الضحية للصمت الذي يكون له تداعيات سلبية خطيرة على حالته النفسية وما يستتبع ذلك من آثار على السلوك والتفاعل مع المجتمع، وللتغلب على تلك الأزمة وتجاوزها نستعرض ثلاث خطوات رئيسية لطلب المساندة والدعم.

وتتمثل الخطوة الأولى في الاســـتفادة من عناصر التحكم الموجودة داخل التطبيقات والمواقع، مثل الحظر وكتم الصـــوت والإبلاغ. أمَّا الخطوة الثانية فهي تقديم بلاغات رســـمية إلى شركات وسائل الإعلام الاجتماعية حتى تتمكن من بدء التحقيق.

والخطوة الثالثة تتمثل في تواصـــل ضـــحايا التنمر الإلكتروني مع شـــخص يثقون به في دائرتهم، مثل الوالدين أو المحامي، للتحدث عما حدث على الإنترنت، وعادة ما يكون هناك حلٌّ ما لديهم إذا تم اضطلاعهم بما يحدث.

- تطوير برامج علاجية لضـــحايا التنمر الإلكتروني بحيث تركز على الآتي: احترام الذات، والتكيف الاجتماعي، والمهارات الشـــخصـــية الفردية وتشـــمل: المرونة، ومهارات صـــنع القرار، ومهارات حل الصراع، وأسلوب التواصل.
- تطوير برامج وقائية ضـــد التنمر الإلكتروني في المدارس تركز على الآتي: تعريف الطفل الطالب بكيفية التصرـــف في مواقف التعرض للتنمر، وخطوات الواجب اتباعها للتبليغ عن المتنمر، وأهمية عدم الرد على الرســـائل المســـتفزة واللجوء إلى حجب المتنمر، والاحتفاظ بالأدلة التي تدين المتنمر؛ فمن الضروري حفظ جميع رسائل البريد الإلكتروني والرســـائل النصـــية للمتنمر مع تســـجّيل ســـاعة وتاريخ إرســـال كل رســـالة حتى تســـتطيع التقدّم بشـــكوى الى شرطة جرائم المعلوماتية وتوقيفه بســـهولة، لأنك تملك الأدلة التي تدينه، وتغيير إعدادات الخصوصية في حسابات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني، لمنع المتنمّر من العثور على طريقة جديدة للاتصـــال بالضـــحية، وتنبيه الطلبة إلى الحد بشكل كبير من كمية المعلومات الشخصية عنهم على شبكة الإنترنت.

انتهت

شكرا لحسن الاصغاء