



التنمر الإلكتروني والترابط الاجتماعي

Larisa T. McLoughlin* and Daniel F. Hermens

Sunshine Coast Mind and Neuroscience Thompson Institute, University of the Sunshine Coast, Birtinya, QLD, Australia

المراجعون الصغار:

BROCK

العمر: 12



هل لديك أصدقاء تعرضوا للتنمر من قبل؟ ماذا عن التنمر الإلكتروني؛ أي التنمر الذي يحدث عبر الإنترنت؟ كيف يؤثر التنمر على مشاعر أصدقائك، وهل طلبوا المساعدة بعد تعرضهم للتنمر؟ من المحزن أن أصدقائك لن يطلبوا العون في غالبية المرات التي يتعرضون فيها للتنمر الإلكتروني. فقد يشعرون أنه ليس بمقدور أحدٍ أن يساعدهم، ومن ثم يبقون الأمر سرًا. وقد يمثل عدم طلب المساعدة مشكلة كبيرة، وسببًا في كثيرٍ من حالات القلق والتوتر. ويدرك العلماء أن شعور المرء بأنه مرتبط بأصدقائه قد يجعل الشباب أكثر سعادة. إذن، فحين يتعرض شخص ما للتنمر الإلكتروني، يعتبر التحدث إلى الأصدقاء والعائلة خطوة على المسار الصحيح صوب مساعدة هذا الشخص على تجاوز المشاعر السلبية. بل إنه قد يساعد على تعزيز الصحة العقلية لضحية التنمر، وربما يغير من الطريقة التي تواجه بها الضحية القلق والتوتر الناتجين عن التنمر الإلكتروني. ونسلط، في هذا المقال، الضوء على حقيقة أن الترابط الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة مهم لضحايا التنمر الإلكتروني، كما نتطرق أيضًا إلى السبب الذي يُحتم على الآباء والمعلمين والمدارس أن يحثوا الأطفال على التحدث إليهم عما تعرضوا له من تنمر إلكتروني.

ما المقصود بالتنمر الإلكتروني؟

التنمر الإلكتروني هو قيام شخص ما بفعل كرهه أو بغيبض لشخص آخر عددًا من المرات متعمدًا بهدف مضايقته أو إزعاجه [1]. يمكن أن يحدث التنمر الإلكتروني من خلال منصات التواصل الاجتماعي (مثل فيسبوك أو إنستغرام)، أو عبر التطبيقات (مثل سناب شات)، أو حتى من خلال الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني. مَثَلُ التنمر الإلكتروني مشكلة لفترة من الزمان، حتى إن واحدًا من كل أربعة أشخاص تقريبًا قد تعرض له في مرحلة ما من حياته.

وحيث إن التنمر الإلكتروني يتغير باستمرار بسبب التكنولوجيا الجديدة ومنصات التواصل الحديثة، فإن الباحثين الذين يدرسونه مختلفون في طريقة تعريفه. ويتضمن التنمر عادةً حالة من عدم التوازن في مقياس القوى بين الضحية والمتنمر. وبمعنى آخر، يكون المتنمر أقوى من الضحية في غالب الأمر. ولكن الأمر قد يختلف في التنمر الإلكتروني، كما أنه يصعب أيضًا تعريف المصطلح "أقوى" في هذا النوع من التنمر، حيث إن التنمر يحدث هذه المرة باستخدام التكنولوجيا، وهو ما يعني صعوبة تعريف كلمة "القوة".

كما تزداد الفكرة القائلة إن التنمر يحتاج إلى القيام بالفعل الكره مرارًا وتكرارًا تعقيدًا حينما نتحدث عن التنمر الإلكتروني. فبشكل عام، يحدث التنمر الذي تكون فيه الضحية أمام المتنمر وجهًا لوجه مرارًا وتكرارًا؛ سواء في المدرسة أو خارجها. أما التنمر الإلكتروني، فهو يحدث مرة واحدة فقط، ثم تتم مشاركته أو تكراره عدة مرات، حتى بعد حدوثه بأيام. وهو ما يعني أن منشورًا واحدًا به محتوى تنمر إلكتروني يكفي لخلق عددٍ ضخم من حوادث التنمر.

وهناك وجه آخر معقد فيما يتعلق بالتنمر الإلكتروني، وهو فكرة التعمد، أي إلحاق الأذى بشخص ما عمدًا. ففي التنمر الذي يحدث وجهًا لوجه، يكون المتنمر عادةً متعمدًا إيذاء الضحية. إلا أن التنمر الإلكتروني قد يحدث أحيانًا من شخص لا يدرك حقيقة أن الفعل الذي قام به قد تسبب في إزعاج الآخرين، أو قد يظن المتنمر أن أفعاله شكلاً من أشكال المزاح. لكن تكمن المشكلة هنا في أنه حتى ولو كان المتنمر يمزح، فإن هذا المزاح قد يتسبب في إزعاج الضحية بطريقة تدفعه إلى الاعتقاد بأن المتنمر قد فعل هذا عن قصد لإيذائه. ولذا، يمكنك الآن أن تدرك كيف أن إدخال مفهوم القصد أو التعمد في إحداث الأذى ضمن تعريف التنمر الإلكتروني يعد فكرة معقدة.

لماذا يعتبر التنمر الإلكتروني فعلًا مشينًا؟

قد ينتج عن التنمر الإلكتروني عواقب وخيمة تصيب الضحية والمتنمر على حد سواء. ولذا، يحاول العلماء في جميع أرجاء العالم التفكير في طرق يساعدون بها الشباب على مواجهة التنمر الإلكتروني. قد يؤدي التنمر الإلكتروني إلى إصابة بعض الشباب باضطرابات في **الصحة العقلية** (وربما أسوأ من ذلك)، ومن المحزن أن كثيرًا من الشباب لا يطلبون المساعدة عندما يتعرضون لهذا النوع من التنمر.

قد يشعر الشباب في الغالب أن أحدًا لن يفهم ما يمرون به، أو أنه لا يمكن فعل أي شيء لإيقاف التنمر الإلكتروني. وربما يخشى بعض الشباب أن يحرمهم أبائهم من التكنولوجيا جراء هذا الأمر، أو أن يأتي أبائهم إلى المدرسة ويتسببون لهم في نوعٍ من الإحراج. ونتيجة لذلك، ربما يبدأ ضحايا التنمر

التنمر الإلكتروني (CYBERBULLYING)

قيام شخص ما بفعل كرهه لشخص آخر عدة مرات متعمدًا بهدف مضايقته أو إزعاجه.

الصحة العقلية (MENTAL HEALTH)

يقصد بالصحة العقلية الجيدة امتلاك القدرة على التأقلم مع ضغوطات الحياة اليومية، وأن تتمتع بالقدرة على القيام بعملك على أفضل وجه، وأن تنخرط في مجتمعتك، وأن تشعر بالرضا والقناعة في حياتك.

الإلكتروني في عزل أنفسهم والشعور بالوحدة، وهو ما قد يكون له عواقب كارثية على الصحة العامة للشباب، فضلا عن صحتهم العقلية.

وقد يكون من الصعب أن تعرف هل تعرض شخص ما للتنمر أم لا، إذا كان الشخص نفسه لا يريد أن يفصح عن ذلك للآخرين. ولذا، فمن المهم أن يعتني الشباب ببعضهم، وأن يراقبوا أية تغييرات قد تطرأ على سلوك أصدقائهم؛ مثل التوقف عن إبداء الاهتمام بأشياء كان يحبها الشاب فيما مضى، أو قضاء أوقات كثيرة في المنزل بمفرده. ويعني هذا أنه من الضروري جدًا أن يبقى الشباب مرتبطين بعائلاتهم وأصدقائهم والمجتمع الأكبر من حولهم، وأن يتواصلوا مع غيرهم حال تعرضهم للتنمر الإلكتروني، حيث إن بقائهم مرتبطين اجتماعيًا يساعدهم بالفعل على مواجهة ما تعرضوا له.

ما المقصود بالترابط الاجتماعي؟

يشعر الناس بأنهم مترابطين اجتماعيًا عندما يشعرون بالراحة والثقة، وعندما يحبون انتماءهم ليس إلى العائلة والأصدقاء فقط، بل وإلى المجتمع أيضًا [2]. ولو واجه الناس صعوبات في الشعور بالترابط الاجتماعي، فسيشعرون حينها بعدم القدرة على الارتباط بمن حولهم، بل وربما يواجهون صعوبة في تكوين صداقات أو فهم الأدوار التي يقومون بها في هذا العالم، ومن ثم يشعرون بالوحدة جراء هذا الأمر [2]. قد يؤدي الشعور بالوحدة إلى عدد من المشكلات الأخرى؛ مثل تدني تقدير الشخص لذاته، وعدم الثقة بالآخرين، والشعور بالوحدة، ومن ثم الشعور بعدم الانتماء [2]. تخيل ماذا سيحدث لو أن شخصًا ما تتباه بالفعل هذه المشاعر وتعرض للتنمر الإلكتروني؟ قد يشعر مثل هذا الشخص بأنه لا يوجد من يلتجئ إليه.

وبما أن جميع البشر مختلفون، فربما يشعر الناس بهذا الترابط والانتماء بطرق مختلفة. فقد يشعر بعض الشباب بأنهم مرتبطون حقًا بمدارسهم سواء من خلال المجموعات التي يشكلونها، أو بسبب مدرس بعينه. بينما قد يشعر بعض آخر من الشباب بالارتباط الحقيقي بالديهم، ومن ثم يأتمنونهم على أسرارهم. ومن أفضل الأمور أن يشعر الشباب أنهم مرتبطون بجميع نواحي حياتهم، وليس فقط بأصدقائهم أو عائلاتهم أو مدارسهم. وبمعنى آخر، يجب أن يشعر الشباب أنهم مرتبطون بمجتمعاتهم وبالعالم من حولهم، ربما من خلال المجموعات الرياضية، أو الفعاليات المجتمعية، أو الأنشطة الإلكترونية.

وبالنسبة للشباب، فإن الشعور بالترابط الاجتماعي لا يحدث دائمًا من خلال رؤيتهم للآخرين وجهًا لوجه. ففي ضوء وجود منصات التواصل الاجتماعي الشائعة في وقتنا الحالي، توجد مئات الطرق التي يمكن للشباب من خلالها التواصل مع الآخرين بدون حتى أن يروهم.

يمكن للشباب أن يتحدثوا مع بعضهم البعض عبر منصات التواصل الاجتماعي، أو من خلال التطبيقات على هواتفهم، أو عبر الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أو مكالمات الفيديو، أو من خلال الألعاب الإلكترونية. ومن ثم، فهناك العديد من الطرق التي يمكن للشباب من خلالها أن يتحدثوا إلى بعضهم البعض، وأن يشعروا بالترابط فيما بينهم بينما لا يرون بعضهم وجهًا لوجه.

ويرى بعض الباحثين أن التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت قد يتيح الفرصة أمام الشباب لبناء شعور من الترابط الإلكتروني، ومن شأن ذلك مساعدتهم على أن يصيروا أكثر سعادة وصحة، بل وحتى أكثر ارتباطًا مع الآخرين مقارنة بحالهم إذا تواصلوا مع بعضهم وجهًا لوجه [3]. ولكن من المهم أن نتذكر أن بعض الناس يفضلون التواصل مع الآخرين وجهًا لوجه؛ فبعض الناس لا يشعرون أنهم مرتبطون

بمن حولهم إذا استخدموا وسائل التواصل الإلكترونية. وعليه، فمن المهم أن نؤكد على حقيقة أن الشعور بالترابط الاجتماعي وبالانتماء قد يحدث من خلال الوسائل الإلكترونية، ومن خلال الوسائل التقليدية الأخرى غير المرتبطة بالإنترنت، والتي قد تمنح المرء شعورًا بالتواصل والترابط مع الآخرين. ومن هنا نستنتج أن كلاً من نوعي الترابط - الإلكتروني والتقليدي - ضروريان للصحة العقلية.

الترابط الاجتماعي والصحة العقلية

تمثل المراهقة فترة حرجة في حياة الشباب، حيث يمرون بالعديد من التجارب، كما تتغير فيهم أيضًا العديد من الأمور، ومن ثم فهذه هي الفترة التي يصبح فيها الشباب أكثر عرضة لمشكلات الصحة العقلية. ومن الضروري للشباب أن يبقوا على تواصل مع أصدقائهم وعائلاتهم خلال هذه الفترة من حياتهم، حتى لا تسيطر عليهم الوحدة. وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم درجة من الترابط الاجتماعي أكثر من غيرهم من المرجح أن يتمتعوا بصحة عقلية جيدة، وأن يعيشوا حالة من الرفاهية [4]. ولذا، فمن الضروري أن يدرك الشباب أهمية هذا النوع من الترابط، سواء أكان إلكترونيًا أو تقليديًا، أو كليهما. ويعد وجود شخص تلجأ إليه وتحدث معه عندما تشعر بالانكسار أو الوحدة أمرًا في غاية الأهمية للتمتع بصحة عقلية جيدة، ولعيش حالة من السعادة. ونؤكد هنا أن طلب المساعدة هو الخطوة الأولى صوب الحصول على شعور أفضل خلال هذه الأوقات العصيبة.

إذن، وعلى الرغم من أن الباحثين يدركون بالفعل أهمية الترابط الاجتماعي للصحة العقلية، فإن عددًا قليلًا فقط من الأبحاث تقصى مدى أهمية **الترابط الاجتماعي** لضحايا التنمر الإلكتروني أو لممارسي التنمر أنفسهم، أو لكليهما على حد سواء.

الترابط الاجتماعي والتنمر الإلكتروني والتقليدي

سلطت دراسة واحدة فقط حتى الآن الضوء على العلاقة بين الترابط الاجتماعي والتنمر الإلكتروني [5]. وقد وجدت هذه الدراسة أن ضحايا التنمر الإلكتروني والمتنمرين إلكترونيًا كانوا على درجة أقل من الترابط الاجتماعي مقارنة بغيرهم ممن لم يقعوا ضحية لهذا النوع من التنمر أو من مارسوه.

كما وجدت الدراسة أيضًا أن الأشخاص الذين وقعوا ضحية للتنمر الإلكتروني (ولكنهم لم يمارسوه بأنفسهم) كانوا على درجة أقل من الترابط الاجتماعي مقارنة بهؤلاء الذين لم يتعرضوا له أبدًا. وعلى الرغم من أنها دراسة واحدة فقط، وأنها بحاجة إلى مزيد من الأبحاث، فإن هذه النتائج قد تعني أن الشباب الذين يخوضون تجربة التنمر الإلكتروني، سواء أكانوا متنمرين أم ضحايا، يشعرون بدرجة أقل من الترابط الاجتماعي مقارنة بغيرهم من الشباب الذين لم يقعوا ضحية للتنمر من قبل، أو لم يمارسوه قط. ولم يتضح بعد ما إذا كان انعدام الترابط هو ما يسبب التنمر أم العكس. وعلى أي حال، يخبرنا هذا البحث أن الشعور بالترابط مع الآخرين وكذا الشعور بالانتماء ضروريين جدًا للصحة العقلية للشباب.

تذكر هذه الحقيقة: معظم من تعرضوا للتنمر الإلكتروني قد وقعوا ضحية أيضًا للتنمر التقليدي وجهًا لوجه. فالأشخاص الذين تعرضوا للتنمر التقليدي من المرجح أن يكونوا على درجة أقل من الترابط الاجتماعي مقارنة بهؤلاء الذين لم يمروا بتجربة التنمر على الإطلاق. ومن ثم، فإن الشعور بالترابط سواء من خلال الوسائل الإلكترونية وغيرها، وكذا الشعور بالهوية والانتماء جراء هذا الترابط، ضروري جدًا لكي يتمتع المرء بالصحة العقلية والرفاهية.

الترابط الاجتماعي

(SOCIAL CONNECTEDNESS)

يشعر الناس بأنهم مترابطين اجتماعيًا عندما يشعرون بالراحة والثقة، ويحبون انتماءهم ليس إلى العائلة والأصدقاء فقط، بل وإلى المجتمع أيضًا.

ماذا يعني كل هذا؟

تلخيصًا لما ذكرناه لك في هذا المقال، يمكننا القول إن الأبحاث تُظهر أن الشباب الذين تعرضوا للتنمر (سواء الإلكتروني أو التقليدي) غالبًا ما يعانون من صحة عقلية متردية، كما أنهم يشعرون بالوحدة وعدم الترابط الاجتماعي، وربما لا يطلبون العون أو المساعدة من ذويهم [5]. وهو ما يعني أن الترابط مع الناس من حولك مهم جدًا لسعادتك، كما أن طلب العون ليس علامة على الضعف. فبقاء المرء مرتبطًا بالعائلة أو الأصدقاء أو المجتمع سيمنحه فرصة أفضل للتمتع بمشاعر إيجابية، كما سيقبل من احتمال تدهور صحته العقلية. ومن الأهمية بمكان لجميع الشباب أن يدركوا أهمية البقاء مرتبطين بالآخرين، لا سيما إذا كانوا قد تعرضوا للتنمر الإلكتروني. كما أنه من الضروري أن يفهم الآباء والمعلمون والمدارس أن بعض الشباب قد يشعرون أنهم مرتبطون ارتباطًا وثيقًا بالعالم من حولهم عندما يستخدمون الوسائل الإلكترونية، وهو ما يعني أن إبعاد التكنولوجيا عنهم ربما لا يكون حلًا للتنمر الإلكتروني. فقد تكون عمليات التواصل الإلكترونية التي يقوم بها الشباب أفضل طريقة لهم للتأقلم مع التنمر الإلكتروني. تذكر أن التواصل الاجتماعي عامل بالغ الأهمية للبقاء سعيدًا وصحيًا، فضلًا عن أنه قد يمثل آلية وقائية لأي شخص يواجه التنمر الإلكتروني.

المراجع

1. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., and Tippett, N. 2008. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *J. Child Psychol. Psychiatry* 49:376–85. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
2. Lee, R. M., and Robbins, S. B. 1995. Measuring belongingness: the social connectedness and the social assurance scales. *J. Counsel. Psychol.* 42:232–41. doi: 10.1037/0022-0167.42.2.232
3. Grieve, R., and Kemp, N. 2015. Individual differences predicting social connectedness derived from facebook: some unexpected findings. *Comput. Hum. Behav.* 51:239–43. doi: 10.1016/j.chb.2015.04.034
4. Arabiat, D. H., Shaheen, A., Nassar, O., Saleh, M., and Mansour, A. 2018. Social and health determinants of adolescents' wellbeing in Jordan: implications for policy and practice. *J. Pediatr. Nurs.* 39:55–60. doi: 10.1016/j.pedn.2017.03.015
5. Spears, B. A., Taddeo, C. M., Daly, A. L., Stretton, A., and Karklins, L. T. 2015. Cyberbullying, help-seeking and mental health in young Australians: implications for public health. *Int. J. Public Health* 60:219–26. doi: 10.1007/s00038-014-0642-y

نُشر على الإنترنت بتاريخ: 28 فبراير 2022

حرره: Fulvio D'Acquisto

مرشدو العلوم: Meredith Brockway

الاقتباس: McLoughlin LT and Hermens DF (2022) التنمر الإلكتروني والترابط الاجتماعي. *Front. Young Minds* doi: 10.3389/frym.2018.00054-ar

مُترجم ومقتبس من: McLoughlin LT and Hermens DF (2018) Cyberbullying and Social Connectedness. Front. Young Minds 6:54. doi: 10.3389/frym.2018.00054

إقرار تضارب المصالح: يعلن المؤلفون أن البحث قد أُجري في غياب أي علاقات تجارية أو مالية يمكن تفسيرها على أنها تضارب محتمل في المصالح.

© 2018 © 2022 McLoughlin and Hermens. هذا مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط ترخيص المشاركة الإبداعية Creative Commons Attribution License (CC BY). يُسمح بالاستخدام أو التوزيع أو الاستنساخ في منتديات أخرى، شريطة أن يكون المؤلف (المؤلفون) الأصلي أو مالك (مالكو) حقوق النشر مقيّدًا وأن يتم الرجوع إلى المنشور الأصلي في هذه المجلة وفقًا للممارسات الأكاديمية المقبولة. لا يُسمح بأي استخدام أو توزيع أو إعادة إنتاج لا يتوافق مع هذه الشروط.

المراجعون الصغار

BROCK, العمر: 12

تشمل قائمة اهتماماتي كرة القاعدة (البيسبول) وكرة القدم والتنزه خارج المنزل والقراءة. وفي المستقبل، أرغب في أن أصبح مناصرًا للحفاظ على البيئة أو عالمًا. وأنا مهتم على وجه الخصوص بأسمك السلمون المرقطة وموائلها الطبيعية ومرض الدوران الذي أثر سلبيًا على البحيرات والأنهار في كندا. أنا صياد شره، وأتعلم حاليًا كيفية اصطياد الأسماك. أحب العلوم وأهتم بالعالم من حولي.



المؤلفون

LARISA T. MCLOUGHLIN

أدرس التنمر الإلكتروني والصحة العقلية لدى الشباب. ويركز بحثي على أهمية الترابط الاجتماعي، وأتقصى كيفية استجابة المخ للتنمر الإلكتروني. وأمل حقًا أن أساعد الشباب على أن يعيشوا حياة أكثر صحة وسعادة. حقيقة مضحكة عني: أنا توأم متطابق. أختي التوأم ليست دكتورة مثلي، ولكنها امرأة حديدية! أحب الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وأداء الألعاب الهوائية عندما لا أكون منشغلة بالبحث. *lmclough@usc.edu.au



DANIEL F. HERMENS

أنا عالم أعصاب أدرس الاضطرابات العقلية؛ مثل اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة (ADHD)، والاكتئاب والاختلال العقلي (الذهان). يركز بحثي على المراهقين والشباب، وهي الفترة التي أرى أنها أكثر إثارة للاهتمام ومليئة بالحركة من حيث التغييرات التي تطرأ على المخ. وأفضل جزء من المخ بالنسبة لي حاليًا هو الحصين (أو قرن آمون). وعندما لا أكون منهمكًا في أبحاثي، أحب النظر إلى المباني المعمارية، وأنطلق لقيادة دراجتي لمسافات طويلة أو تأدية رقصة الروبوت مع بناتي الاثنتين بينما نستمتع إلى موسيقى 'دافت بنك'.



جامعة الملك عبدالله
للعلوم والتقنية
King Abdullah University of
Science and Technology



النسخة العربية مقدمة من
Arabic version provided by