البحث الأول:

دليل إرشادي للحد من ظاهرة التنمر السيبراني

إعداد :

أ. د. بندر بن عبد الله الشريف

أستاذ علم النفس التربوي بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
المملكة العربية السعودية

د. عبد العاطي عبد الكريم محمد أحمد

أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية العلوم والآداب بالرس جامعة القصيم
وكلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة

دليل إرشادي للحد من ظاهرة التنمر السيبراني [1]

أ. د. بندر بن عبد الله الشريف
أستاذ علم النفس التربوي بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة
المملكة العربية السعودية
د. عبد العاطي عبد الكريم محمد أحمد
أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية العلوم والآداب بالرس جامعة القصيم
وكلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة

• **المستخلص**:
هدفت الدراسة إلى إعداد دليل إرشادي للحد من ظاهرة التنمر السيبراني. واعتمد الدليل في إعداده على الأطر النظرية والدراسات السابقة، وعدد من مواقع الإنترنت ذات الصلة بموضوع الدراسة. وقد تناول الإطار النظري للدليل مفهوم التنمر السيبراني وخصائصه وأشكاله وأكثر الوسائل التقنية التي تستخدم للتنمر السيبراني، ومعدلات انتشار التنمر السيبراني، وعلاقته ببعض العوامل. كما تناول الدليل التشريعات المنظمة للتعامل القانوني مع التنمر السيبراني، ونظم المعلومات والاتصالات، والأمن السيبراني، وطرق الوقاية من التنمر السيبراني. واستند الدليل الإرشادي إلى نتائج المشروع البحثي الممول من عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة؛ وخاصة فيما يتعلق بمعدلات انتشار التنمر السيبراني، وأكثر وسائل التنمر السيبراني لدى طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة، والعوامل المرتبطة بالتنمر السيبراني أو المسببة له، والفروق بين المتنمرين السيبرانيين والضحايا في ضوء عدد من المتغيرات؛ ومنها المستوى الاجتماعي -الاقتصادي، والجنس، والمرحلة الدراسية. ويمثل هذا الدليل الإرشادي مجموعة من التوجيهات والإرشادات التي تهدف إلى وقاية الطلاب من التنمر السيبراني سواء كمتنمرين أو ضحايا، والحد من هذه الظاهرة، والتخفيف من تأثيراتها السلبية، وإعادة التكيف مرة أخرة بالنسبة لضحايا التنمر السيبراني. واحتوى الدليل على الهدف العام والمنطلقات، ومصادر بناء الدليل الإرشادي، وآليات الاستفادة منه، والفئات والمراحل التعليمية المستفيدة منه. ويحتوي الدليل على (١٨) موضوعا، يمثل كل منها محورا مستقلا ذا أهداف وتوجيهات مباشرة، تتضمن الموضوعات التالية: (مفهوم التنمر السيبراني، وأشكاله ووسائله، ومعدلات انتشاره، وأسبابه، وتأثيراته، وخصائص المتنمر السيبراني، وخصائص الضحية، وكيف يحمي الطالب نفسه من أن يكون متنمرا سيبرانيا أو ضحية للتنمر السيبراني، وكيف يتجاوز صدمة تعرضه للتنمر السيبراني ويعود لحياته الطبيعية، وماذا يفعل لو كان شاهدا للتنمر السيبراني، ووسائل تحقيق الأمن السيبراني، ودور كل من الأسرة والمدرسة والإعلام في الحد من التنمر السيبراني، وختمت الموضوعات بعرض عدد من القصص الحقيقية عن التنمر السيبراني).

الكلمات المفتاحية: دليل إرشادي - التنمر السيبراني

A Guidebook to Reduce the Phenomenon of Cyberbullying2

Dr. Bandar Bin Abdallah Alsharif & Dr. Abdulaaty Abdulkarim. M. Ahmed

Abstract:
The study aimed to prepare a guidebook to reduce the phenomenon of cyberbullying. The guidebook utilized the theoretical frameworks, literature and a number of websites related to the topic of the study. The theoretical framework of the guidebook involved the concept of cyberbullying, its characteristics and forms, the most technological means used for

[1] دراسة علمية ضمن مشروع بحثي ممول من عمادة البحث العلمي بالجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة.

[2] ***A study conducted within a research project funded by Deanship of Scientific Research, Islamic University of Madina***

cyberbullying, rates of cyberbullying prevalence, and its relationship with some factors. The guidebook included, also, legislations regulating legal dealing with cyberbullying, information and communication systems, cyber security and methods of preventing cyberbullying. The guidebook was based on the findings of the research project funded by the Deanship of Scientific Research in the Islamic University of Madina; especially the subjects regarding prevalence rates of cyberbullying, the most common means of cyberbullying among male and female students in the middle and high schools in Medina, factors related to or causing cyberbullying, and the differences between cyberbullies and cyber victims in light of a number of variables, including socio-economic level, gender and school stage. This guidebook represents a set of instructions and guidelines that aim at protecting students from cyberbullying, whether as cyberbullies or cyber victims, reducing this phenomenon, mitigating its negative impacts, and readjusting cyber victims once again. The guidebook included the general purpose, starting points, sources for building the guidebook, mechanisms for benefiting from it, and the categories and school stages benefiting from it. The guidebook consists of (18) topics, each of which represents an independent aspect with direct goals and instructions, including the following topics, (concept of cyberbullying, its forms and tools, prevalence rates, reasons, impacts, characteristics of the cyberbully, characteristics of the cyber victim, how a student can protect himself from being a cyberbully or cyber victim, how he overcomes the shock of being cyberbullied and returns to his normal life, and what he should do if he was a bystander of cyberbullying, means of achieving cyber security, and roles of family, school, and mass media in reducing cyberbullying. The topics ended by providing a number of true stories about cyber bullying).

Keywords: Guidebook, Cyberbullying

- **مقدمة**:

يتسم العصر الحالي بأنه عصر التقنية والعولمة والفضاءات المفتوحة. ويشهد هذا العصر تطورات هائلة في شتى مناحي الحياة؛ خاصة ما يتعلق بمجالات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات. كما يشهد العصر الحالي تغيرات كبيرة في أنماط العلاقات الاجتماعية، وأساليب التواصل الاجتماعي، وطرق الدراسة والعمل التي تحولت في كثير منها إلى النمط الإلكتروني عن بعد. وأصبح غالبية الناس مضطرين للجلوس على الإنترنت لأوقات كثيرة، والتفاعل مع أشخاص يعرفونهم، بل وفي بعض الحالات مع أشخاص غير معروفين. وتحولت أنشطة الحياة اليومية إلى سلسلة من التطبيقات الإلكترونية على الهاتف الذكي وغيره من الأجهزة الإلكترونية، والحواسيب الشخصية.

وللتطور في مجال الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية؛ ومن تلك التأثيرات السلبية إساءة استخدام حرية الرأي والتعبير عبر العالم السيبراني(Kurniasih, Kuswarno, Yanto, & Sugiana, 2020, p. 1). وتعتمد التكنولوجيا الحديثة على تقنيات الإنترنت بطريقة حصرية تقريبا، والتي يمكن أن تعزز من السلوكيات التدميرية والضارة. ويمثل التنمر السيبراني أحد تلك الأمثلة للسلوكيات التدميرية أو الضارة(Abaido, 2020, p. 407). وقد اهتمت كثير من العلوم بمناقشة قضية التنمر السيبراني مثل علم النفس

وعلم الاجتماع والتربية؛ حيث اتضح من البحوث في هذه العلوم أن المراهقين يواجهون اضطرابات نفسية ناجمة عن التنمر السيبراني بشكل يفوق التأثيرات الناجمة عن التنمر التقليدي(Makarova & Makarova, 2019, p. 157). وقد أصبح التنمر السيبراني ظاهرة مقلقة، حيث يتضمن خاصية إخفاء الهوية التي تجعله خارج السيطرة(Kurniasih, et al., 2020, p. 1).

ويمثل التنمر السيبراني شكلاً من أشكال العنف التي يتم التعبير عنها من خلال وسائل الإعلام الإلكترونية؛ وقد أصبح يشغل بال المتخصصين في المجال بسبب سهولة الوصول إليه، وتزايد استخدام الإعلام الرقمي بمرور الوقت. ويعد التنمر السيبراني شائعاً بين المراهقين. وتتراوح معدلات انتشار التنمر السيبراني بين ٤ ٪ و ٣٩٪ لدى المراهقين. ومن أجل حماية المراهقين من التنمر السيبراني يجب التعرف على العوامل المرتبطة به والمسببة له (Gül, Fırat, Sertçelik, Gül, Gürel, & Kılıç, 2019, p. 547).

هناك عناصر مهمة ينبغي توافرها للتغلب على التنمر السيبراني تتمثل في الفهم الجيد والوعي بأهمية عدم تسهيل ارتكاب الجرائم السيبرانية، ودمج برامج التدخل الموجهة لمقاومة التنمر السيبراني في السياسات الملائمة، وتحديد القنوات المفتوحة والمتاحة، وتنظيم حملات حول استخدام تقنية المعلومات بطريقة إيجابية، وتضمين المناهج الدراسية إجراءات وقائية من التنمر السيبراني(Kurniasih, et al., 2020, p. 2).

وتتناول الدراسات مجموعة من العوامل المرتبطة بالتنمر السيبراني والتي تشمل الفروق في الجنس والمستوى الاجتماعي -الاقتصادي وأساليب المعاملة الوالدية ومؤشرات الصحة النفسية السلبية مثل الاكتئاب والقلق الاجتماعي وانخفاض مستوى تقدير الذات والاضطرابات الانفعالية (Makarova & Makarova, 2019, p. 157; Gül, et al., 2019, p. 547).

وتأسيساً على ما سبق يتضح أن هناك أهمية لوجود برامج وقائية لحماية الطلاب خاصة في مرحلة المراهقة من التعرض لتلك السلوكيات السلبية وتأثيراتها الضارة، ومساعدتهم على التوافق النفسي، والتخلص من الآثار النفسية والأكاديمية الضارة عند وقوع الطالب أو الطالبة ضحية للتنمر السيبراني، ومساعدة الطلاب المتنمرين على الإقلاع عن هذا النمط السلوكي الخاطئ، وتقديم إرشادات وتوجيهات وقائية وعلاجية لكل من المتنمرين السيبرانيين وضحايا التنمر السيبراني وشهوده.

- **الإطار النظري للدليل**:

يعيش العالم حالياً في ظل العصر الرقمي بكل ما تعنيه الكلمة، في وقت بلغت فيه تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ذروتها. وكما أن للإنترنت مزاياه الكثيرة التي لا يمكن إنكارها، فكذلك له آثار جانبية خطيرة ومدمرة. ومن هذه التأثيرات الخطيرة الناجمة عن ثورة الاتصالات عبر الإنترنت ما يعرف بالجريمة الإلكترونية.

لقد أدى التطور المستمر والمكثف في تقنية المعلومات والاتصالات، متبوعاً بالنمو السريع في الحواسيب الشخصية، واستخدام الهواتف الخلوية إلى تحسين جميع ميادين الحياة البشرية، لكنه أوجد فرصا لأشكال متنوعة من سوء الاستعمال(Popović-Ćitić, Djurić, & Cvetković, 2011, p. 413). ويُنظر إلى المراهقين حالياً على أنهم متصلون على نحو مستمر بأجهزة الحاسوب والهواتف الخلوية والآيباد وأجهزة الألعاب وغيرها من أشكال التقنية المتنوعة. كما يشار إلى جيل اليوم باعتباره "جيل الإنترنت "؛ حيث يقضي أفراد هذا الجيل حياتهم كاملة على شبكة المعلومات الدولية(Bailey, 2013, p. 1). وبما أن معظم طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية يستخدمون الإنترنت وغيره من تقنيات مثل الهواتف الخلوية فإن هناك احتمالا كبيرا لتعرضهم لأضرار نتيجة ذلك(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 413).

وقد أوجدت السهولة الكبيرة في الوصول إلى الإنترنت - مع تزايد عدد مستخدمي تقنية الاتصال لدى الأطفال والمراهقين - فرصة لأن يتجاوز التنمر التقليدي حدود الحياة الواقعية، وينتقل إلى العالم الافتراضي للاتصال. وقد أضافت التقنية إلى ترسانة الاستراتيجيات التي يمكن توظيفها بواسطة المتنمرين من أجل إلحاق الضرر بالآخرين(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 413).

وقد أدى التطور السريع في التقنية - خاصة الاتصالات الإلكترونية وشبكات التواصل الاجتماعي في العقود الأخيرة - إلى أن تصبح هذه الوسائل أرخص وأسهل طريقة للتفاعل بالنسبة لمعظم الناس حول العالم. وساعدت وسائل التقنية مثل الهاتف الخلوي والحاسوب على تيسير الاتصالات المستمرة بين الأصدقاء الذين يعيشون على مسافات كبيرة؛ وذلك باستخدام البريد الإلكتروني ومواقع الإنترنت ، ومواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وغيرهما(Hamal, 2017, p. 9). ففي ظل انتشار الإنترنت ونمو تقنية المعلومات والاتصالات أصبح التواصل عبر الإنترنت هو الطريقة الشائعة للاتصال. ومع قدوم هذا التغيير تحولت بعض الحوادث التي تقع في العالم الواقعي إلى حوادث عبر الإنترنت (Zhou, Tang , Tian , Wei, Zhang , & Morrison, 2013, p. 631).

ويعتمد جيل اليوم -خاصة المراهقون - اعتماداً تاماً على وسائل التقنية لأنها توفر التسلية لهم، كما أن لها فوائد عديدة مثل تزويدهم بأحدث المعلومات حول العالم، ويمكن أن تستخدم كمصادر للتعلم وكوسيلة للمساعدة في تعزيز العلاقات الاجتماعية(Hamal, 2017, p. 9).

ويستخدم معظم المراهقين والشباب شبكات التواصل الاجتماعي والهواتف الخلوية من أجل التواصل والتفاعل فيما بينهم. وبالتالي فإن الاستخدام واسع الانتشار للتقنية أدى إلى تعقيد العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص؛ وذلك من خلال إحداث تغييرات في أنماط الاتصال والتي تطورت عن التفاعلات المباشرة

وجهاً لوجهٍ عبر الإنترنت . وبالرغم من إيجابية هذا التطور بقدرته على تجميع الناس معاً رغم تباعدهم جغرافيا، إلا أن له جانباً سلبياً أيضاً مثل ظهور التنمر الذي ربما يكون نتيجة لسهولة الوصول إلى الناس، ومن ثم إساءة استخدام التقنية (Brochado, Soares, & Fraga, 2017, p. 523)، حيث أوجد هذا العصر الرقمي فرصة أمام المراهقين لإساءة استخدام هذه التقنيات ومضايقة الآخرين، وابتكار شكل جديد للتنمر يسمى التنمر السيبراني (Asanan, Hussain, & Laidey, 2017, p. 54; Hamal, 2017, p. 9).

وتشير التقارير الحديثة إلى أن ٩ من بين ١٠ مراهقين في أمريكا الشمالية يمتلكون هاتفاً خلوياً. ومع تطور تقنيات الاتصال ظهرت مخاطر التنمر السيبراني عبر الإنترنت (Shapka, Onditi, Collie, and Lapidot-Lefler, 2018, p. 89). ونتيجة لزيادة استخدام الهواتف الخلوية واتصالها بالإنترنت ، أصبح التنمر السيبراني مشكلة متصاعدة داخل المدارس وداخل المجتمع بشكل عام(Motswi & Mashegoane, 2017, p. 9809).

ويمثل عنف الإنترنت ظاهرة خطيرة تحدث عندما يقوم المتنمر بإرسال أو تمرير مادة ضارة، باستخدام أشكال متنوعة من العدوان الاجتماعي عبر الإنترنت أو وسائل التقنية الأخرى. هذا السلوك العدواني يمكن أن يسبب صدمة للضحية، التي قد تعاني من عواقب نفسية خطيرة ربما تقود في النهاية إلى الانتحار (Perišin, & Opic, 2013, p. 1).

وقد مرت الجريمة الإلكترونية Cybercrime في تطورها بعدة مراحل منذ رصدها في الإحصائيات لأول مرة؛ فالفترة من 1971 إلى 1990 تضمنت أبرز الجرائم التي تم رصدها وضبطها على مستوى العالم وهي قليلة جدا، ويتراوح عددها بين جريمة واحدة إلى ثلاثة في العام، وأشهرها في عام 1988 عندما تم استخدام الحاسوب لسرقة 70 مليون دولار من بنك شيكاغو الوطني الأول. وفي عقد التسعينيات ارتفع معدل الجرائم الإلكترونية نسبيا، وكان أشهرها عام 1994عندما اخترق طالب أمريكي عمره 16 سنة أجهزة الكمبيوتر في معهد أبحاث الطاقة الكوري ووكالات حكومية أمريكية أخرى وتم اعتقاله في انجلترا. وفي عام 1995 تمكنت عصابة روسية محترفة من سرقة عشرة ملايين دولار من مصرف سيتي بنك باستخدام الكمبيوتر وتحويلها إلى حسابات في فنلندة وإسرائيل. وحفلت الفترة من عام 2000 إلى 2014 بتطورات كثيرة ومتسارعة في معدلات الجرائم وضخامة الخسائر المالية (مجمع البحوث والدراسات بأكاديمية السلطان قابوس لعلوم الشرطة، ٢٠١٦، ص ١٠ -١١).

ويعد التنمر السيبراني Cyberbullying أحد المظاهر الحديثة للجريمة الإلكترونية، خاصة بعد وصول خدمات الإنترنت إلى عدد هائل من المستخدمين عبر العالم(Hamal, 2017, p. 9). كما يعد التنمر السيبراني النتيجة الثانوية المؤسفة للاتحاد بين عدوان المراهقين والاتصالات الإلكترونية مما يثير مخاوف

كبيرة (Hinduja & Patchin, 2008, P.131). كما يمثل التنمر السيبراني مشكلة مركبة، اتسع مداها مع نمو الهرم الاجتماعي. وتعود جذور التنمر السيبراني إلى التنمر التقليدي(Asanan, et al., 2017, p. 54).

ومع تنامي استخدام أجهزة الهواتف النقالة وغيرها ازدادت حدة التنمر السيبراني، ووصلت تأثيراته الخطيرة إلى قطاعات كبيرة من الطلاب عبر العالم. ويعد التنمر السيبراني فريدا؛ حيث إنه خلال فترة محدودة جدا من الوقت يستطيع المتنمرون الإساءة إلى عدد ضخم من الجمهور الذي يكون بعيدا من حيث المسافة. كما يستطيع المتنمرون إخفاء هويتهم إذا أرادوا(Hamal, 2017, p. 9). وقد أدى التقدم في مجال التكنولوجيا إلى صعوبة ملاحقة المتنمرين والسيطرة على نشاطهم، وهو ما شجعهم، وأعطاهم إحساسا متزايدا بالقوة والسيطرة. ونتج عن ذلك أن أصبح التنمر السيبراني هو الخيار المفضل للعدوان لدى المراهقين الذين ينخرطون في سلوك التنمر السيبراني الذي يهدد الآخرين ويهينهم (Hoff & Mitchell, 2009, p. 653).

وقد اكتسب التنمر السيبراني اهتماماً عالمياً منذ عام ٢٠٠٠، إلا أنه ما يزال مفهوماً جديداً نسبياً، حيث لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول كيفية تعريفه ومن ينطبق عليهم(Becerra, 2017, P.11). وبالرغم من أن الباحثين تناولوا بالبحث والدراسة التنمر التقليدي بشكل مكثف خلال القرن العشرين فإن التنمر السيبراني لا يزال في مهده، ويظل جديداً نسبياً في القرن العشرين (Denmark, 2014, p. 29).

ويتضمن التنمر السيبراني استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات من أجل القيام بسلوكيات عدوانية ومتعمدة ومتكررة بواسطة شخص أو مجموعة من الأشخاص بقصد إلحاق الأذى بالآخرين (Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 413). وتعمل طبيعة التقنية الحديثة على تسهيل حدوث التنمر السيبراني بطريقة أكثر سرية، وانتشاره بشكل أسرع، والاحتفاظ بمحتوى التنمر على نحو أيسر، عن طريق القص واللصق للمحتوى (Lie, 2006, p.161) .

يختلف التنمر السيبراني عن التنمر التقليدي من حيث أنه يمكن أن يحدث في أي مكان وفي كل وقت. ويشبه التنمر السيبراني التنمر التقليدي من حيث إن الطلاب يمكنهم استخدام هذه الأنماط للتنمر السيبراني كأدوات للعدوان بشكل مباشر وغير مباشر(Denmark, 2014, p. 33). كما يتشابه التنمر السيبراني مع التنمر التقليدي من حيث تعمد الأذى والقسوة، لكنه قد يكون أكثر صعوبة بسبب الطبيعة المجهولة للاعتداء(Hoff & Mitchell, 2009, p. 653). فالمتنمرون السيبرانيون يستطيعون إخفاء هويتهم من خلال استخدام أسماء زائفة وعناوين انترنت مخبأة جيدا، وهو ما يترك الضحية ضعيفة وغير مستقرة (Hoff & Mitchell, 2009, p. 653). ويمثل التنمر السيبراني نمطا نفسيا للإساءة للآخرين، وقد تكون تبعاته أكثر خطورة في بعض الحالات من تلك التبعات التي

تنتج عن العنف الذي يمارس في الحياة الواقعية. فيمكن تعريض الطفل للعنف عبر الإنترنت في أي زمان أو مكان؛ وهو ما يؤثر بشدة على إحساسه بالأمان والحماية. وتعد خاصية التخفي السبب في رسائل الإنترنت الأكثر سوءا، وهو يشجع على الإفراط في التشهير بالآخرين وارتكاب العنف معهم، وعدم احترامهم، وإساءة استخدام اللغة والوقاحة بشكل عام(Perišin, & Opic, 2013, p. 1). ويمكن أن تكون الهجمات السيبرانية قاسية نفسيا؛ فعلى سبيل المثال يمكن أن يلتقط بعض الطلاب صورا جنسية لبعضهم البعض بالتراضي عندما تكون علاقتهم جيدة، ثم يتحول الأمر إلى تنمر سيبراني عن طريق نشر الصور على الإنترنت عندما تسوء العلاقة(Hoff & Mitchell, 2009, p. 653).

ويعد التنمر السيبراني شكلاً من أشكال العدوان، والذي تستخدم فيه الوسائل الإلكترونية مثل البريد الإلكتروني والهواتف الخلوية والرسائل النصية والرسائل الفورية والصور ومواقع التواصل الاجتماعي ومواقع الصفحات الإلكترونية الشخصية بقصد إلحاق الأذى بشخص آخر من خلال ممارسة سلوك عدائي متكرر(Brochado, et al., 2017, p. 523). ويستطيع المتنمرون الوصول إلى ضحاياهم عبر البريد الإلكتروني والرسائل النصية والهواتف الخلوية وغرف الدردشة والهواتف المزودة بكاميرا، والمواقع الإلكترونية والمدونات والألعاب التفاعلية وغير ذلك من الوسائل التقنية (Bailey, 2013, p. 1).

وبالرغم من أن التنمر ليس ظاهرة جديدة إلا أن التنمر السيبراني أصبح الصورة الأحدث للتنمر(Bailey, 2013, p. 1). وقد بدأ التنمر السيبراني - كموضوع بحثي - في التوسع خلال السنوات القليلة الماضية، ومع ذلك فإن الباحثين يواجهون صعوبة –حتى الآن - في الاتفاق على تعريف إجرائي له(Becerra, 2017, P.8).

ويتضمن التنمر السيبراني أشكالاً غير فيزيقية من العدوان، والتي تصمم لإلحاق الضرر بسمعة شخص ما وتدمير تقديره لذاته. ولا تقل تبعات التنمر السيبراني في خطورتها عن التنمر التقليدي. ولأن خبرات العدوان غير محدودة بأوقات أو أماكن معينة أو دوائر اجتماعية محدودة، فإن الكلمات أو الصور المهينة لا يمكن حذفها من الإنترنت بفاعلية؛ ومن ثم فإن دائرتها يمكن أن تظل لأعوام. ويمكن أن تتبع تلك الكلمات والصور الضحية إلى كل مكان وكل مرحلة من حياته(Bergmann & Baier, 2018, p .1).

كما يتضمن التنمر السيبراني إرسال رسائل مسيئة أو تهديدية عن طريق الرسائل الإلكترونية أو الرسائل النصية، ونشر تعليقات مهينة حول شخص ما على أحد المواقع الإلكترونية أو التهديد والتخويف بالإيذاء الجسدي لشخص آخر عبر الإنترنت . وتشمل الأشكال البسيطة للتنمر التجاهل وعدم الاحترام والإزعاج. وتتضمن أشكال التنمر السيبراني الأكثر إذلالا نشر شائعات حول شخص ما أو مطاردته، وكذلك التهديد بالإيذاء البدني (Hinduja & Patchin, 2007, P 91).

وقد ارتبط التنمر السيبراني بالعديد من المشكلات خاصة سوء التوافق الوجداني والنفسي والسلوكي (Hinduja & Patchin, 2007, P 90). ويتضمن التنمر السيبراني إرسال أو نشر نصوص أو صور ضارة أو مسيئة باستخدام الإنترنت أو غيره من أجهزة الاتصال الرقمية مثل الهواتف النقالة. وقد يحدث التنمر السيبراني عبر المواقع الشخصية أو من خلال البريد الإلكتروني أو مواقع شبكات التواصل الاجتماعي أو غرف الدردشة وغيرها(Feinberg & Robey, 2010, P.1).

ويشير (Becerra, 2017) إلى أن كثيراً من الدراسات السابقة تناولت سلوكيات التنمر السيبراني لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إلا أن عدداً صغيراً من تلك الدراسات تناول سلوك التنمر لدى البالغين. وقد اختلفت تلك الدراسات بشكل كبير في نتائجها، خاصة ما يتعلق بمعدلات انتشار التنمر السيبراني والفروق بين الجنسين، والعوامل المساعدة على حدوثه أو التعرض له. وتعد المرحلة الجامعية مهمة فيما يتعلق بالتنمر السيبراني لأن الغالبية العظمى من طلاب الجامعة يضطرون لاستخدام الإنترنت بشكل يومي، وما يقرب من ٩٠ ٪ من الطلاب يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي(Becerra, 2017, P.8). وبالرغم من أن بعض الدراسات وجدت فروقا بين الجنسين فيما يتعلق بالنشاط والسلبية في سلوك التنمر السيبراني، فإن معظم البحوث أظهرت أن الفروق بين الجنسين ليست دالة إحصائيا. ويميل الذكور إلى أن يمارسوا التنمر السيبراني أكثر من الإناث، وبشكل أكثر تكرارا من الإناث. كما أن الإناث يمثلن ٦٠ ٪ من ضحايا التنمر السيبراني، ويمثل الذكور ٤٠٪ فقط وفقا لبعض الدراسات (Mitchell, 2011, P. 18).

ويذكر(Lee, 2017, p. 3) أن هناك أسباباً عديدة تدفع المراهقين لممارسة التنمر السيبراني منها:

- اعتقادهم بأن الشخص يستحق ممارسة التنمر ضده.
- الرغبة في الانتقام، ويحدث ذلك غالبا عندما تتعرض الضحية لتنمر تقليدي، فتحاول الانتقام عن طريق التنمر السيبراني.
- كراهية بعض الأشخاص.
- الغضب.
- التعرض للسخرية من زملاء داخل المدرسة.
- التسلية.

وتشمل الأنواع الفرعية للتنمر السيبراني ما يلي:

- التنمر اللفظي -المكتوب (مثل الرسائل النصية والبريد الالكتروني، وغيرها من عمليات الاتصال عبر الإنترنت).
- التنمر المرئي (مثل استخدام الصور).
- انتحال الشخصية (مثل سرقة بيانات الهوية الشخصية وانتحال شخصية فرد آخر بنية تهديد أمنه أو الإساءة إلى نزاهته).

- الطرد أو الإبعاد (والذي يتضمن الإبعاد المتعمد لشخص ما من مواقف اجتماعية عبر الإنترنت)(*Carey, 2017, P.1*).

وتشير دراسات المجلس القومي الأمريكي لمنع الجريمة National Crime Prevention Council إلى أن كلا من الذكور والإناث يمارسون التنمر عبر الإنترنت تماما كما يمارسون التنمر وجها لوجه، وأن الذكور يركزون في التنمر السيبراني على إرسال رسائل ذات طبيعة إباحية أو عن طريق التهديد بالتشاجر أو الإيذاء لشخص آخر. ويتركز التنمر السيبراني لدى الإناث في نشر الشائعات وإرسال الرسائل التي تسخر من شخص ما أو تطرده من مجموعة عبر الإنترنت ، كما تقوم الفتيات بكشف أسرارا الآخرين (Mitchell, 2011, P. 18).

- **مفهوم التنمر السيبراني**:

يشير التنمر السيبراني إلى العدوان الذي يحدث عبر أدوات الاتصال الإلكترونية مثل البريد الإلكتروني والهواتف الخلوية والمساعد الشخصي الرقمي والرسائل الفورية ومواقع الإنترنت (Lie, 2008, p . 224). وقد أشار الباحثون إلى التنمر السيبراني بأسماء متعددة مثل؛ الوحشية الاجتماعية عبر الإنترنت ، والمضايقات الإلكترونية، والعدوان السيبراني، والتنمر عبر الإنترنت (Denmark, 2014, p. 29).

ويطلق على التنمر السيبراني أحياناً "التنمر عبر الإنترنت " أو "التنمر الإلكتروني"، وهو يعبر عن سلوك عدائي ومتعمد يمارس ضد شخص آخر عبر الوسائل التقنية مثل أجهزة الحاسوب والتابلت والهاتف النقال بهدف الإيذاء. ويمكن أن يحدث التنمر السيبراني عبر طرق مختلفة مثل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو الرسائل المصورة أو الرسائل اللحظية، وكذلك عبر مواقع التواصل الاجتماعي (مثل الفيسبوك وتويتر وانستجرام..الخ)، أو منتديات الإنترنت أو غرف الدردشة أو المشاركات عبر المواقع المختلفة (Carey, 2017, P.1). وهو "ظاهرة فريدة في القرن الحادي والعشرين، تشير إلى استخدام الفضاء الإلكتروني كالإنترنت في نقل رسائل عدوانية إلى شخص آخر"(Alqahtani, 2016, P.20).

وفيما يلي استعراض لبعض مفاهيم التنمر السيبراني:

ينظر إلى التنمر السيبراني باعتباره عملاً عدائياً متعمداً ومتكرراً، يتم أداؤه بواسطة شخص ما أو مجموعة من الأفراد باستخدام أجهزة الحاسوب أو الهاتف الخلوي أو أدوات المعلومات ضد ضحية لا تستطيع الدفاع عن نفسها بسهولة(Sabanci & Çekiç, 2019, p. 700). وهو "عبارة عن أذى متعمد ومتكرر يتم ارتكابه عبر وسيط إلكتروني. ويتم ارتكاب التنمر السيبراني من خلال سلسلة من الإهانة والتهديد والرسائل والصور ذات المحتوى الجنسي التي يتم نقلها عبر المواقع الإلكترونية، والرسائل الفورية، والمدونات، وغرف الدردشة، والهواتف الخلوية، والبريد الالكتروني، والبروفيلات الشخصية الشبكية" (Hoff &

(Mitchell, 2009, p. 653). ويتم من خلال إرسال أو نشر نص مؤذ أو قاس أو صور زائفة باستخدام الإنترنت ، أو أجهزة الاتصال الرقمية الأخري" (Lie, 2006, p. 158; MacDonalda & Roberts-Pittman, 2010, p.2004; Washington, 2014, p. 11). وهو نشاط اتصالي ضار ومتعمد، يقوم على استغلال أي شكل من أشكال الأجهزة التقنية مثل الإنترنت أو الهواتف الخلوية" (Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 413). ويمثل سلوكا عدوانيا مثل تهديد أحد الأقران، ونشر الشائعات، وغير ذلك من صور العدوان اللفظي باستخدام التقنية" (Denmark, 2014, p. 30). و تحدث السلوكيات التنمرية بواسطة وسائل رقمية أو إلكترونية. وقد ينتقل التنمر السيبراني عبر البريد الالكتروني، أو الرسائل النصية، أو الهواتف الخلوية، أو الرسائل الفورية، أو استطلاعات الرأي الشخصية المهينة، أو المواقع الشخصية الإزدرائية، أو ألعاب الفيديو عبر الإنترنت " (Van Ingen, 2014, p. 17).

والتنمر السيبراني "شكل من أشكال التنمر التي أصبحت أكثر بروزاً في السنوات الأخيرة؛ نتيجة لزيادة استخدام المراهقين والشباب للأجهزة الإلكترونية كالحاسوب والهواتف الخلوية، ويمكن أن يأخذ التنمر السيبراني صورا كثيرة" (Smith, Mahdavi, Carvalho, & Tippett, 2006, p. 6). ويعبر عن "العدوان الذي يحدث عبر وسائل التقنية مثل الهاتف الخلوي أو الإنترنت . ويمكن أن يمثل التنمر السيبراني شكلاً بالغ التأثير للعدوان، متفاقما بسبب الخصائص البنائية والوظيفية للتقنية؛ والتي تتضمن القدرة على التخفي، والافتقار إلى الإشارات غير اللفظية، وديمومة البيانات الرقمية، وتوافر الاتصال على مدى ٢٤ ساعة يوميا" (Shapka, et al, 2018, p. 89).

ويشير (Davison & Stein, 2014, p.597) إلى أن التنمر السيبراني عبارة عن عمل عدواني مقصود يقوم به شخص أو جماعة؛ باستخدام وسائط اتصال إلكترونية بشكل مستمر وبلا هوادة ضد شخص ما لا يمكنه الدفاع عن نفسه". ويعبر التنمر السيبراني عن "الاستهزاء المتكرر من شخص آخر من خلال رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية، أو عندما يقوم شخص ما بنشر شيء عبر الإنترنت حول شخص آخر لا يحبه. كما أنه يتضمن استخدام الهواتف النقالة والإنترنت والألعاب التفاعلية" (Castile, 2013, P.6).

يتضح من التعريفات السابقة ما يلي:

- ينظر إلى التنمر السيبراني باعتباره أحد الأشكال المستحدثة للتنمر التقليدي.
- يعد التنمر السيبراني نموذجاً فريداً للجرائم الإلكترونية التي برزت مع تطور أجهزة الحاسوب، وانتشار الإنترنت على نطاق واسع.
- ارتبط التنمر السيبراني بالقرن الحادي والعشرين؛ بما شهده من تطورات مذهلة في تقنيات المعلومات والاتصالات.

- يعد التنمر السيبراني عملاً عدائياً متعمداً ومقصوداً ضد شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص.
- يتميز التنمر السيبراني بأنه أكثر تكراراً وسهولة من التنمر التقليدي.
- تكون الضحية في حالات التنمر السيبراني أكثر ضعفاً وعجزاً من التنمر التقليدي، كما لا يمكنها الدفاع عن نفسها.
- تساعد خاصية التخفي في الإنترنت على عدم الوصول إلى المتنمرين في كثير من الحالات، مما يساعدهم على تكرار القيام بالسلوك التنمري مستقبلا، والهروب من المساءلة.
- التنمر السيبراني أكثر انتشاراً من التنمر التقليدي.
- تتنوع الوسائل والأدوات التي يمكن حدوث التنمر السيبراني من خلالها.
- كما تتنوع أنماط الإساءة والعدوان والتهديد ضد ضحايا التنمر السيبراني.
- ترتبط ممارسة التنمر السيبراني بمهارة المتنمر في استخدام تقنيات الاتصالات والمعلومات، وكفاءته في استخدام الإنترنت .
- يمثل التنمر السيبراني أحد الآثار الجانبية السلبية للتقدم التقني على مستوى العالم.
- ازدادت وتيرة التنمر السيبراني بعد ظهور الهواتف الخلوية، وانتشارها بين معظم المراهقين والشباب على مستوى العالم.

- **خصائص التنمر السيبراني**:

يخفي المتنمرون أنفسهم وراء أسماء مستعارة، ويؤدي إخفاء هذه الهوية إلى جعل المتنمرين أكثر قوة من الضحايا. وهناك العديد من الخصائص التي يتميز بها التنمر السيبراني عن التنمر التقليدي.

فمن خصائص التنمر السيبراني أن جمهور المشاهدين أكبر من الجمهور الذي يشاهد التنمر التقليدي (Bauman, 2011, p. 25). ومن الخصائص الفريدة للتنمر السيبراني التنوع الكبير للطرق والوسائل التي يستخدمها الناس من أجل توجيه الإساءة أو المضايقة للآخرين(Wanjohi, 2018, p. 22). ومن الخصائص الفريدة للتنمر السيبراني أن الضرر الناتج عنه أشد حدة وخطورة من الضرر الناجم عن التنمر التقليدي. ومن خصائص التنمر السيبراني التخفي، وهو عنصر يزيد من جاذبية الجريمة الإلكترونية لدى المتنمر. لكن التنمر ليس كما يعتقد؛ حيث يمكن إيجاد أدلة تقود إلى مصدر مادة التنمر السيبراني، وفي الحالات الجنائية يمكن استرجاع سجلات الجريمة الإلكترونية والوصول إلى الجاني. ومن خصائص التنمر السيبراني عدم توازن القوة بين المتنمر والضحية، لكن مصدر عدم التوازن يأتي من الخبرة بالأجهزة التقنية والإلكترونية (Bauman, 2011, p. 23). ومن خصائص المتنمر السيبراني أنه كثير الدخول إلى الإنترنت بشكل أكثر تكرارا من غير المتنمرين، ولديه رقابة والدية محدودة على الإنترنت ، وينظر إلى نفسه على أنه أكثر تقدما تقنيا من الضحية، ولديه ميول نحو سلوك التنمر التقليدي(Denmark, 2014, p. 39).

وبالإضافة إلى إمكانية بقاء المتنمر متخفياً، فإن التنمر السيبراني يتميز بإمكانية الوصول إلى عدد كبير من الضحايا، ومشاهدة جمهور غير محدود من خلال استخدام تقنية الاتصالات. (Brochado, et al., 2017, p. 523). وتوفر الخصائص الفريدة للأجهزة التقنية للمتنمرين السيبرانيين بيئات متمايزة؛ فيكون لدى الضحايا فرص أقل للهرب لأن التنمر قد يحدث في أي وقت وفي كل مكان، وهو ما يجعل ضحايا التنمر السيبراني أكثر عرضة للاستهداف من ضحايا التنمر التقليدي، كما يوفر التنمر السيبراني للمتنمر القدرة على التخفي(Van Ingen, 2014, p. 4).

ولأن عدد أدوات الإتصال عبر الإنترنت يتزايد بشكل سريع، ولأن التنمر السيبراني يعد جاذباً لمستخدمي الإنترنت فإن من المحتمل أن تزيد أمثلة التنمر في هذا السياق الذي ليست له حدود. وهو ما يعني أن مزيداً من المستخدمين سيصبحون ضحايا للتنمر السيبراني في المستقبل القريب (Akbulut, Sahin, & Eristi, 2010, p. 46).

وفيما يلي عرض لأبرز خصائص التنمر السيبراني:

- أنه عمل مقصود: هناك اعتقادٍ بأنه نتيجة للطبيعة غير المباشرة للتنمر السيبراني فإن من الصعب جداً تحديد المقصد من هذا السلوك. كما يُثار تساؤل حول ما إذا كانت النية ضرورية حقاً لإحداث الأذى، أو ما إذا كانت الأعمال غير المتعمدة (بمعنى أن الطالب لا يدرك مدى الضرر الناجم عن تنمره) لها نفس التأثير على الضحية أم لا*(Nocentini, et al., 2010, p .131)*.
- توافر النية لدى المتنمر: من خصائص التنمر السيبراني وجود نية لدى المتنمر لإحداث الضرر بالضحية*(Bergmann & Baier, 2018, p .2)*.
- التكرار: هناك جدل بشأن خاصية "التكرار" في التنمر السيبراني، حيث إن مجرد نشر محتويات على الإنترنت يشكل تكرارا في حد ذاته، لأن هذه المحتويات يمكن رؤيتها وإعادة نشرها بشكل متكرر. كما تظل محتويات الإنترنت متاحةٍ ويمكن الوصول إليها بعد سنوات من وقوع الحادث الأصلي. ومن ثم فإن عملاً واحداً من أعمال التنمر السيبراني يمكن أن يؤدي إلى حوادث لا حصر لها من إيذاء الضحايا*(Nocentini, et al., 2010, p .131)*.
- عجز الضحية: عدم وجود طريقة تدافع بها الضحية عن نفسها *(Bergmann & Baier, 2018, p .2)*
- الشيوع: يحدث التنمر السيبراني في كل مكان وفي أي وقت بصرف النظر عن النوع والمستوى الاجتماعي -الاقتصادي والعمر *(Akbulut, et al., 2010, p. 49)*.
- صعوبة تجنب العدوان: من خصائص التنمر السيبراني صعوبة هروب الضحية من العدوان نتيجة الطبيعة الإلكترونية المرتبطة بالتنمر السيبراني*(Bergmann & Baier, 2018, p .2)*.

- التخفي: يحدث التخفي عندما لا تعرف الضحية هوية الشخص المتنمر، وهو ما يزيد من مشاعر الإحباط والعجز لدى الضحية (Nocentini, et al., 2010, p. 131).
- عدم توازن القوة: يتميز التنمر السيبراني بوجود حالة من عدم توازن القوى بين المتنمر والضحية(Bergmann & Baier, 2018, p. 2). إن عجز الضحية عن إجبار مزودي الخدمة على حذف المحتويات الضارة، وارتفاع مستوى المهارات التقنية للمتنمر، أو ارتفاع مستوى مكانته الاجتماعية داخل المجتمع الافتراضي قد يُفسَّر بأنه عدم توازن في القوة بين المتنمر والضحية (Nocentini, et al., 2010, p. 131).
- العلانية: تصف العلانية - في مقابل التبادلات الخاصة للاتصال - الأعمال التي ينخرط فيها جمهور كبير من الأفراد (مثل رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية ورسائل الوسائط المتعددة التي يتم إرسالها إلى جمهور كبير من المشاهدين، أو الإساءات التي تحدث في منتدى عام، أو الفيديوهات والصور التي يتم نشرها عبر شبكات التواصل الاجتماعي. وتعد أعمال التنمر السيبراني التي يشاهدها جمهور كبير، أو تنشر على منصات إلكترونية عامة أكثر أشكال التنمر السيبراني قسوة(Nocentini, et al., 2010, p. 131).

- **أشكال التنمر السيبراني**:

تؤدي الأشكال المتنوعة للتنمر السيبراني إلى تأثيرات سلبية على الضحايا؛ وتتراوح تلك التأثيرات بين الاكتئاب والغضب والحزن والقلق والمشكلات الأكاديمية والمشكلات الأسرية والشعور بالدونية، وإدمان المخدرات، واضطرابات الغذاء حتى تصل إلى الإقدام على الانتحار. كما يتعرض المراهقون (ضحايا التنمر السيبراني) لتأثيرات سلبية مثل تقدير الذات المنخفض، والوحدة والإحباط، وفقدان الثقة في الآخرين، وتحطيم الذات والعدوانية تجاه الأصدقاء والأسرة، والإصابة بالصداع وآلام المعدة (Sabanci & Çekiç, 2019, p. 700).

ومن خلال هذه الأشكال يصل المتنمرون إلى ضحاياهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي والرسائل النصية والهواتف الخلوية(Asanan, et al., 2017, p. 54). ويأخذ التنمر السيبراني تلك الأشكال بسبب إدمان المستخدمين للإنترنت؛ فهؤلاء الأشخاص لا يمكنهم العيش دون الإنترنت لأنه الوقت الوحيد الذي يشعرون خلاله بأنهم أحياء. فالدخول إلى الإنترنت يعطيهم شعوراً بالسيطرة والأمان لأن الهوية تبقى مخفية، ويجدون أنفسهم في منطقة مريحة (Asanan, et al., 2017, p. 54).

وتتضمن أشكال التنمر السيبراني كلاً من التهييج، والمطاردة الإلكترونية، والانتحال، والتهديدات السيبرانية، والمضايقة عبر الإنترنت (Asanan, et al., 2017, p. 54). كما تتضمن أشكال التنمر السيبراني إشعال المعارك عبر الإنترنت ، ونشر الشائعات والإحراج والوصول إلى المعلومات السرية للمستخدمين، والطرد من المجموعات، ونشر صور مزعجة أو عدوانية (Van Ingen, 2014, p. 17).

ويمكن تقسيم التنمر السيبراني إلى أقسام فرعية؛ تتضمن التنمر عبر الرسائل النصية أو الصور أو مقاطع الفيديو، والتنمر عبر الهواتف الخلوية، والتنمر عبر البريد الالكتروني، والتنمر عبر غرف الدردشة، والتنمر عبر الرسائل الفورية أو المواقع الإلكترونية(Asanan, et al., 2017, p. 54).

ويشير(Nocentini, et al., 2010, p. 130) إلى أن هناك أربعة أنماط رئيسة للتنمر السيبراني وهي؛ السلوكيات التنمرية المكتوبة -اللفظية (تشمل الهواتف الخلوية والرسائل النصية والبريد الإلكتروني والرسائل الفورية والمحادثات والمدونات، ومجتمعات شبكات التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية)، والسلوكيات البصرية (تشمل نشر أو إرسال أو مشاركة صورة أو فيديوهات مسيئة عبر الهواتف الخلوية أو الإنترنت)، والإقصاء أو الإبعاد (وهو عبارة عن طرد شخص ما بشكل عمدي من مجموعة عبر الإنترنت)، والانتحال (سرقة معلومات شخصية ونشرها باستخدام اسم آخر وحساب آخر).

ويشير (Feinberg & Robey, 2010, p.1) إلى أن معظم التنمر السيبراني يتضمن واحدا أو أكثر من الأشكال التالية:

- إشعال المعارك: يتضمن ذلك إحداث معارك وصراعات باستخدام رسائل إلكترونية مصحوبة بالغضب، واستخدام لغة بذيئة.
- التحرش والمطاردة: الإرسال المتكرر لرسائل قاسية ووحشية أو تهديدية.
- تشويه السمعة: إرسال أو نشر النميمة أو الشائعات حول شخص ما من أجل تدمير سمعته أو أصدقائه.
- الانتحال: اختراق حساب البريد الإلكتروني لأحد الأشخاص، واستخدامه لإرسال مواد خبيثة أو ضارة أو مزعجة لآخرين.
- التسلية والخداع: إشغال شخص ما عن طريق رسائل فورية من أجل خداعه ليكشف معلومات حساسة، وإرسال المعلومات إلى آخرين.
- الطرد والإبعاد: الإبعاد المتعمد لشخص ما خارج إحدى المجموعات عبر الإنترنت .

وفي الدراسة التي أجراها المركز التربوي للبحوث والإنماء بدولة لبنان تم تحديد أهم أشكال المخاطر التي يتعرض لها الأفراد على الإنترنت كما يلي:

- سرقة كلمة السر/سرقة صور/سرقة الهوية.
- تشويه صور شخصية.
- نشر/وضع ملفات إباحية.
- خداع من غريب.
- طلب ارسال ملفات/صور شخصية إباحية.
- إرسال فيروسات.
- مصادفة محتوى إباحي.
- تصفح مواقع إباحية.
- شجار.

- محاولة خروج من موقع.
- نشر صور إباحية شخصية(المركز التربوي للبحوث والإنماء، ٢٠١٢، ص ١٢٣).

ويشير (Smith, et al., 2006, p. 6) إلى أن للتنمر السيبراني سبعة أشكال؛ هي:

- التنمر عبر الرسائل النصية.
- التنمر باستخدام الصور وال□يديو كليب (عبر كاميرات الهواتف الخلوية).
- التنمر من خلال مكالمات الهاتف (عبر الهاتف الخلوي).
- التنمر عبر البريد الالكتروني.
- التنمر عبر غرف الدردشة.
- التنمر عبر الرسائل الفورية.
- التنمر عبر المواقع الإلكترونية.

وتشير(Baraldsnes, 2015, p. 949) إلى أن هناك أنماطاً مختلفة للتنمر السيبراني منها؛ استخدام الهواتف الخلوية في إجراء مكالمات مسيئة، أو إرسال رسائل نصية أو إرسال صور وفيديوهات مسيئة إلى أشخاص آخرين أو رفعها على مواقع إلكترونية، واستخدام الإنترنت في نشر رسائل مسيئة عن طريق غرف الدردشة والرسائل الفورية. كما يتضمن التنمر السيبراني مستويات مختلفة من الاتصال؛ الاتصال الخاص (مثل المحادثات والرسائل النصية)، والاتصال شبه العام (مثل إرسال رسائل أو محادثات مزعجة)، والاتصال العام (مثل إنشاء موقع إلكتروني مخصص للسخرية والاستهزاء بشخص معين).

وفيما يلي عرض مفصل لأبرز أشكال التنمر السيبراني:

- التهييج *Flaming*: إرسال رسائل غاضبة وقبيحة ومبتذلة حول شخص ما إلى مجموعة عبر الإنترنت ، أو إلى أحد الأشخاص عبر البريد الالكتروني، أو غيره من الرسائل النصية*(Kopecký & Szotkowski, 2017, p.104)*. ويتضمن تبادل الرسائل المختصرة والكريهة بين اثنين أو أكثر من الأفراد؛ والتي تحدث عبر أية وسيلة من وسائل تقنيات الاتصال. كما يتضمن هجمات عبر الرسائل الإلكترونية داخل مجموعات المناقشة الاجتماعية، مع استخدام محتويات مهينة ومبتذلة*(Hollá, 2014, p. 31)*. وهو يشير إلى رسائل غاضبة وتصادمية باستخدام لغة صريحة ومبتذلة*(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 414)*. وغالباً ما يحدث هذا الشكل للتنمر السيبراني في غرف الدردشة أو مجموعات المناقشة، ويقل حدوثه عبر رسائل البريد الإلكتروني الخاصة المتبادلة*(Wanjohi, 2018, p. 22)*.
- المضايقة عبر الإنترنت *Online Harassment*: يتمثل في إرسال رسائل مسيئة بشكل متكرر عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية إلى الشخص الآخر*(Hollá, 2014, p. 31; Kopecký & Szotkowski, 2017, p.104)*. كما يتضمن إرسال رسائل عنيفة أو مسيئة أو قبيحة أو متضمنة لشتائم بشكل متكرر*(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 414)*. وتحدث المضايقة عبر الإنترنت

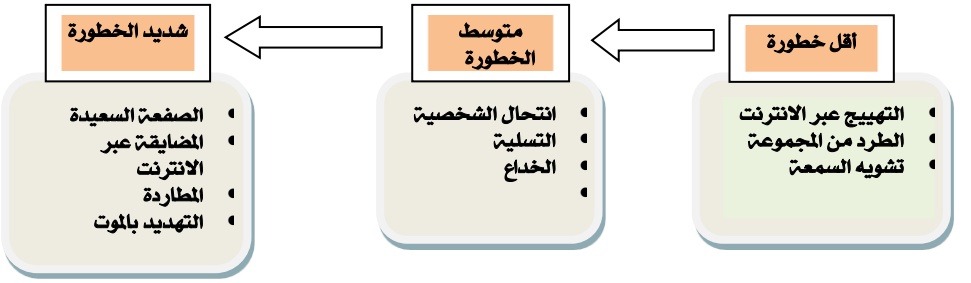
من خلال البريد الإلكتروني والمنتديات العامة كغرف الدردشة ومجموعات المناقشة(Wanjohi, 2018, p. 22). وتعد المضايقة عبر الإنترنت أو من خلال الهاتف الخلوي مماثلة للمضايقة المعتمدة على استخدام الوسائل التقليدية. كما تشير المضايقة إلى أعمال عدوانية تعتمد على نوع الفرد وطبقته الاجتماعية وعمره وتوجهاته الجنسية، وهي مضادة للقانون. وتسمح التقنية للمتنمر السيبراني بارتكاب هذه الأعمال العدائية بطريقة أسهل على نحو متواصل. ولا يكون المتنمر مقيدا بحدود الزمان أو المكان، لكنه قادر على إرسال رسائل متكررة لتهديد أو إزعاج الضحية أو تشويه سمعتها من أي مكان وفي أي وقت (Bauman, 2011, p. 53).

- المطاردة السيبرانية *Cyber-stalking*: المضايقة المتضمنة لتهديدات بإلحاق الضرر عبر الإنترنت (Kopecký & Szotkowski, 2017, p.104).
- تشويه السمعة أو التصيد *Denigration or Trolling*: إرسال عبارات ضارة أو مكذوبة أو قاسية حول شخص ما إلى أشخاص آخرين، أو إرسال تلك المواد عبر الإنترنت (Kopecký & Szotkowski, 2017, p.104). كما أنه يمثل عمليةٍ صياغة عبارات ازدرائية حول الضحية، مع نشر تلك العبارات إلكترونيا. ويتضمن ذلك إرسال أو نشر شائعات حول الشخص من أجل تدمير سمعته أو القضاء على صداقاته(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 414). كما أنه يتضمن تدمير سمعة شخص ما عن طريق نشر الشائعات والثرثرة الخبيثة عبر وسائل الاتصال الإلكترونية(Denmark, 2014, p. 33; Hollá, 2014, p. 31) . وتعد كتب البطولات الأربع "*Slam Books*" شكلا من أشكال تشويه السمعة؛ وهي عبارة عن مواقع شبكية بها قائمة من أسماء الزملاء، حيث يقوم الطلاب بكتابة تعليقات مهينة وكريهة حول الطلاب المستهدفين؛ أي الضحايا(Wanjohi, 2018, p. 22). ويشير تشويه السمعة إلى ممارسة تحقير أو عدم احترام شخص آخر باستخدام التقنية. ويمكن تنفيذ تشويه السمعة في مواقف متنوعة. وبالإضافة إلى اشتمال تشويه السمعة على رسائل وقحة أو ضارةٍ؛ فإن الرسائل يتم إرسالها بشكل مباشر إلى الشخص، ويتم تشويه السمعة غالبا في وسط عام عن طريق إنشاء مواقع انترنت بهدف نشر محتوى مؤذٍ وصور مسيئة حول ذلك الشخص(Bauman, 2011, p. 54).
- التنكر *Masquerading*: ادعاء المتنمر بأنه شخصٍ آخر، وإرسال أو نشر مواد حول شخص ما بطريقة تجعل الضحية يبدو سيئا (Bauman, 2011, p. 54; Kopecký & Szotkowski, 2017, p.104). ويشير التنكر إلى أسلوب تنمري يتطلب قدرا من الذكاء من جانب المتنمر، وهو يتضمن التظاهر (Bauman, 2011, p. 54). عن طريق الدخول (عبر القرصنة) إلى حساب البريد الإلكتروني لشخص آخر، وإرسال رسائل بشكل مباشر. وهذا النوع من الوصول إلى حساب شخص آخر يتعلق بمعرفة الأصدقاء لكلمات المرور الخاصة بأصدقائهم، ولكن بعض القراصنة الماهرين قد يجدون طرقا أخرى؛ مثل محاولة تجريب كلمات المرور المحتملة. وينبغي أن يحافظ الفرد على كلمات

المرور بحيث تكون غير معروفة لأي شخص لأن الأصدقاء قد تسوء علاقتهم فيستغلون معرفتهم لكلمات المرور الخاصة بأصدقائهم. كما ينبغي على المستخدم تجنب كلمات المرور السهلة أو المتضمنة لمعلومات معروفة مثل تاريخ الميلاد وأسماء الأبناء..الخ (Bauman, 2011, p. 55).

- الانتحال *Impersonation*: هو الدخول إلى حساب شخص آخر، وإرسال ونشر رسائل نيابة عنه من أجل إظهار ذلك الشخص بأنه سيء حتى يتعرض للخطر أو للمشكلات، أو من أجل تدمير سمعة ذلك الشخص أو صداقاته-(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 414; Hollá, 2014, p. 31). ويتطلب هذا الشكل من التنمر السيبراني أن يمتلك المتنمر مهارات تقنية متقدمة(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 414). كما يتضمن اختلاق هوية زائفة لنشر أو إرسال معلومات مدمرة من أجل تدمير شخص ما أو إيجاد صراعات داخل مجموعة تواصل اجتماعي للفرد(Denmark, 2014, p. 33).
- التسلية *Outing*: إرسال أو نشر مواد حول شخص ما تحتوي على معلومات حساسة أو خاصة أو مزعجة(Kopecký & Szotkowski, 2017, p.104)، كما أنه يتضمن العرض أو النشر أو إعادة إرسال بيانات أو صور شخصية أو أسرار لجمهور عام(Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 414; Denmark, 2014, p. 33; Hollá, 2014, p. 315).
- الخداع *Trickery*: إقناع شخص ما بالكشف عن معلومات شخصية عبر الإنترنت (Denmark, 2014, p. 33).
- الإقصاء الاجتماعي *Social Exclusion*: طرد شخص ما من مجموعة عبر الإنترنت بشكل متعمد وقاس (Lie, 2006, p. 158; Denmark, 2014, p. 33)، ورفض الاتصال معه عبر الإنترنت (Hollá, 2014, p. 31). ويعد الإقصاء الاجتماعي عملا متعمدا يوضح للأفراد أنهم ليسوا جزءا من المجموعة، وأن وجودهم غير مرغوب فيه. ويمكن أن يحدث هذا الإقصاء في غرف الدردشة بطريقة سهلة تماما، حيث يتم حذف الشخص من قائمة المشاركين بالمجموعة، وعدم تمكينه من المشاركة في المناقشات. وفي مواقع التواصل الاجتماعي يمكن استخدام خيار "إلغاء الصداقة *Unfriend*"، وهو يعني عدم قدرة الفرد على رؤية بروفيلات أفراد المجموعة أو كتابة تعليقات. وتكون الرسالة واضحة؛ وهي أن الضحية لم تعد مرغوبة، وأنها مطرودة من المجموعة (Bauman, 2011, p. 49).
- الصفعة السعيدة *Happy Slapping*: شكل من أشكال التنمر السيبراني؛ يقوم فيه المراهقون بالمشي وصفع شخص آخر، بينما يقوم شخص آخر بتصوير هذا العنف ونشره عبر الإنترنت (Wanjohi, 2018, p. 22). وقد تم تصميم وسيلة الصفعة السعيدة أو الأحداث الفيلمية، والتي يتم فيها ضرب الضحية من أجل تحقيرها وإهانتها؛ بحيث تمتد الإهانة إلى ما وراء الحادث الأصلي من خلال جعل فيديو الصفع متاحا لجمهور أكبر من المشاهدين. وقد تسببت بعض تلك الفيديوهات في اعتقال المتنمر السيبراني (Bauman, 2011, p. 49).

ومن أشكال التنمر الشائعة لدى المراهقين النميمة ونشر الشائعات، والتقاط صور ونشرها دون إذن من صاحبها، أو استهداف مجوعة من الأشخاص بحديث عنصري. وتستمر نفس السلوكيات في التنمر السيبراني من خلال أدوات تقنية متنوعة؛ مثل البريد الإلكتروني والهواتف الخلوية والمواقع الإلكترونية. ويمكن لهذا النمط الجديد والمختلف للتنمر أن يزود المتنمرين بالقدرة على إخفاء أنفسهم، مع إعطائهم الفرصة لمواصلة انتهاكاتهم في المنازل الخاصة بالضحايا (Sabanci & Çekiç, A. 2019, p. 700).



شكل (١): تصنيف أشكال التنمر السيبراني حسب درجة خطورتها(Hollá, 2014, p. 32).

وتتضمن الوسائل المعتادة للتنمر السيبراني الرسائل الفورية Instant Messaging؛ والتي تشير إلى الاتصال اللحظي عبر الإنترنت بين الأفراد من خلال قائمة أصدقاء الشخص، والبريد الإلكتروني E-mail، وإرسال رسائل نصية عن طريق الهاتف الخلوي Cell Phone، والرسائل القصيرة عبر الهاتف SMS، ورسائل الوسائط المتعددة Multimedia، ومواقع التواصل الاجتماعي Social Networkingالمتنوعة، وغرف الدردشة Chat Rooms، والمدونات Web Blogs؛ وهي تشبه المذكرات اليومية فيما عدا أنها تُرسَل من أجل المشاهدة العامة والتعليق عليها، والمواقع الشخصية Personal Websites ، والألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت Online Gaming (Popović-Ćitić, et al., 2011, p. 413).

وقد أجرى (Akbulut, et al., 2010) دراسة عاملية هدفت إلى تحديد أشكال التنمر السيبراني الشائعة لدى الطلاب. تكونت عينة الدراسة من٨٩٦ مشاركا (٦١٨ ذكرا و٢٧٨ أنثى)، يمثلون جميع المراحل التعليمية. واستخدمت الدراسة مقياسا للتنمر السيبراني مكونا من ٣٦ عبارة لقياس أشكال التنمر السيبراني وتحديد مكوناته. أشارت نتائج الدراسة إلى أن أشكال التنمر السيبراني الأكثر شيوعا لدى المراهقين جاءت بالترتيب الآتي؛ التهييج -المضايقة - تشويه السمعة - التنكر -التسلية -الخداع والإقصاء الاجتماعي.

وأجرى (Minor, Smith, & Brashen, 2013) دراسة كان من بين أهدافها تحديد أكثر أشكال التنمر السيبراني انتشارا بين الطلاب. تكونت عينة الدراسة من ٩٢ طالبا تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٦ عاما، تم اختيارهم من ١٤ مدرسة مختلفة في لندن. واستخدمت الدراسة مقياسا للتنمر السيبراني مكونا من أسئلة

عبارة عن اختيار من متعدد وأسئلة أخرى لقياس جوانب كيفية. ويقيس هذا المقياس معدلات حدوث التنمر داخل المدرسة وخارجها، ويميز بين سبعة أشكال للتنمر السيبراني؛ التنمر عبر الرسائل النصية، والتنمر عبر الصور والفيديو (باستخدام كاميرا الهاتف الخلوي)، والتنمر عبر الاتصالات الهاتفية، والتنمر عبر البريد الالكتروني، والتنمر من خلال غرف الدردشة، والتنمر من خلال الرسائل الفورية، والتنمر من خلال مواقع الإنترنت . أظهرت النتائج أن التنمر بواسطة المكالمات الهاتفية كان أكثر أشكال التنمر السيبراني تكرارا، حيث تعرض ١٤٪ من الطلاب لهذا الشكل من التنمر السيبراني مرة واحدة على الأقل داخل المدرسة، وتعرض ٣ ٪ من الطلاب للتنمر السيبراني عن طريق المكالمات الهاتفية بشكل متكرر، وارتفعت النسبة إلى ٢٥ ٪ خارج المدرسة بالنسبة للمرة الواحدة و١١٪ للمرات المتكررة. وجاء في المرتبة الثانية الرسائل النصية من حيث أشكال التنمر السيبراني الأكثر شيوعا، ثم البريد الالكتروني.

وقامت (Hollá, 2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على أشكال التنمر السيبراني التي يستخدمها المتنمرون وأشكال التنمر السيبراني التي يتعرض لها الضحايا. تكونت عينة الدراسة من ٦٩٦ طالبا من طلاب المرحلتين الابتدائية والثانوية، ينتمون لـ ٢٦ مدرسة في جمهورية سلوفاكيا(منهم ٣٠٢ ذكور بنسبة ٤٣,٣٣ ٪، و٣٩٤ إناث بنسبة ٥٦,٦٧). واستخدمت الدراسة مقياس التنمر السيبراني واستبيان العدوان عبر الإنترنت . أشارت نتائج الدراسة إلى أن أبسط أشكال التنمر السيبراني هي الشتائم البذيئة التي تنشر عبر الإنترنت ، وأصعب أشكال التنمر السيبراني المستخدمة هو إنشاء مواقع إلكترونية، ونشر فيديوهات لإحداث ألم وجداني لدى الضحية. كما أشارت النتائج إلى أن أشكال التنمر السيبراني الشائعة لدى المتنمرين والضحايا جاءت بالترتيب التالي: الجرائم الجسيمة على الإنترنت ، ثم الصور المسيئة على الإنترنت ، ثم الفيديوهات المسيئة، ثم المواقع المسيئة ثم إرسال معلومات مغلوطة، ثم التهديد بالإيذاء البدني عبر الرسائل النصية، يليها التهديد بالإيذاء البدني عبر الإنترنت ثم انتحال الشخصية.

وأجرت (Wanjohi, 2018) دراسة هدفت إلى التعرف على أشكال التنمر السيبراني في علاقته بالتصورات الذاتية للتقبل الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتحديد الفروق بين النوعين وكذلك الفروق العمرية من حيث أشكال التنمر السيبراني المستخدمة، وأثر أشكال التنمر السيبراني المستخدمة في التقبل الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من ٣٨٥ طالبا بالمرحلة الثانوية (١٩٣ ذكرا و١٩٢ أنثى)، متوسط أعمارهم ١٦ عاما، بانحراف معياري قدره ١,٢٦، ينتمون لست مدارس ثانوية في كينيا. واستخدمت الدراسة مقياس التصورات الذاتية للتقبل الاجتماعي ومقياس أشكال التنمر السيبراني. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التهييج والتسلية أكثر أشكال التنمر السيبراني ممارسة بطريقة يومية مقارنة بالأشكال الأخرى. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا ترجع للعمر في ممارسة كل من المضايقة عبر الإنترنت ، وتشويه السمعة والطرد من

المجموعة والتسلية والانتحال. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر لمتغير النوع الاجتماعي في استخدام الأشكال المتنوعة للتنمر السيبراني. كما أظهرت نتائج الدراسة أن التهييج والمضايقة عبر الإنترنت وتشويه السمعة والطرد من المجموعة والتسلية والانتحال لها تأثيرات سلبية على التصورات الذاتية للتقبل الاجتماعي.

يتضح من العرض السابق ما يلي:

- يمكن ترتيب أشكال التنمر السيبراني الأكثر شيوعاً لدى المراهقين على النحو الآتي؛ التهييج -المضايقة - تشويه السمعة - التنكر -التسلية - الخداع - الإقصاء الاجتماعي.
- كما يمكن ترتيب بعض أشكال التنمر السيبراني الشائعة لدى المتنمرين والضحايا على النحو التالي: الجرائم الجسيمة على الإنترنت ، ثم الصور المسيئة على الإنترنت ، ثم الفيديوهات المسيئة، ثم المواقع المسيئة، ثم إرسال معلومات مغلوطة، ثم التهديد بالإيذاء البدني عبر الرسائل النصية، يليها التهديد بالإيذاء البدني عبر الإنترنت ثم انتحال الشخصية.
- أن التنمر بواسطة المكالمات الهاتفية أحد الأشكال الشائعة للتنمر السيبراني، ويتعرض له الطلاب داخل المدرسة وخارجها، مع زيادة معدلاته خارج المدرسة، ومن الأشكال الشائعة أيضا الرسائل النصية، والبريد الالكتروني.
- أن أبسط أشكال التنمر السيبراني هي الشتائم البذيئة التي تنشر عبر الإنترنت وأصعب أشكال التنمر السيبراني المستخدمة هو إنشاء مواقع إلكترونية، ونشر فيديوهات لإحداث ألم وجداني لدى الضحية.
- أن التهييج والتسلية من أكثر أشكال التنمر السيبراني ممارسة بطريقة يومية مقارنة بالأشكال الأخرى.
- أن المضايقة عبر الإنترنت ، وتشويه السمعة، والطرد من المجموعة، والتسلية، والانتحال لها تأثيرات سلبية على التصورات الذاتية للتقبل الاجتماعي.

- **أكثر الوسائل التقنية التي يتعرض فيها الطلاب للتنمر السيبراني**:

أصبح مستخدمو التكنولوجيا الآن قادرين على الاختيار من بين أدوات التواصل الفعالة المتنوعة من أجل التنمر على بعضهم البعض؛ مثل البريد الإلكتروني وبرامج الرسائل الفورية، ومواقع شبكة البروفايل الشخصي، ومواقع التصويت وغرف الدردشة. ولأن التطورات في مجال تقنية المعلومات والاتصالات دينامية في طبيعتها فإن طبيعة التنمر الذي يحدث عبر أدوات تكنولوجيا المعلومات مثل (التنمر السيبراني) ينبغي فهمها ودراستها من أجل التوصل إلى حلول ملائمة وفي الوقت المناسب(Akbulut, et al., 2010, p. 46).

ويحدث التنمر السيبراني عبر عدد من الوسائل التنقية منها؛ (أ) البريد الإلكتروني (ب)الرسائل الفورية (ج) غرف الدردشة (د) مواقع وسائل التواصل الاجتماعي (د) الهواتف الخلوية(Denmark, 2014, p. 33). كما يقوم المتنمرون بإنشاء منصات أو لوحات إعلانية عبر الإنترنت ويدعون الآخرين للمساهمة في

كتابة تعليقات بغيضة وخبيثة. وبعض المتنمرين يقومون ببدء حرب نصية، ويشجعون الآخرين على إرسال سيل متدفق من الرسائل القاسية، والتي قد تؤدي إلى استقبال الضحية لمقدار هائل من الرسائل المسيئة كل يوم (Hoff & Mitchell, 2009, p. 653).

أظهرت نتائج دراسة (Kowalski & Limber, 2007) أن أكثر وسائل التنمر السيبراني استخداماً (كما ذكر المتنمرون والضحايا أيضاً) تمثلت في استخدام الرسائل الفورية وغرف الدردشة والبريد الالكتروني. كما أشارت النتائج إلى أن ما يقرب من نصف ضحايا التنمر السيبراني لم يتعرفوا على هوية الشخص المتنمر.

وأشارت دراسة (MacDonald & Roberts-Pittman, 2010, p. 2005) إلى أن ٢٥٪ من المشاركين في الدراسة تعرضوا للتنمر السيبراني أو للتهديد عبر وسائل التواصل الاجتماعي، و ٢١.٢ ٪ من الطلاب تعرضوا للتنمر السيبراني من خلال رسائل نصية، و١٦.١٪ يتلقون رسائل تهديدية أو رسائل مسيئة عبر البريد الالكتروني، و١٣.٢٪ يتلقون رسائل تهديد عن طريق الرسائل الفورية، و٩.٩ ٪ تعرضوا لكتابات مسيئة عنهم في غرف الدردشة، و٦.٨٪ من الطلاب نُشرت عنهم معلومات أو صور سلبية على مواقع الإنترنت من قبل أشخاص آخرين.

وقد أجرى (Smith & Yoon, 2013) دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر وسائل التنمر السيبراني شيوعاً في التعليم بعد المرحلة الثانوية. وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الوسائل استخداماً جاءت بالترتيب الآتي:

- *MSM Messenger*
- *Myspace*
- *League of Legends*
- *Starcraft*
- *Halo*
- *Omegle*
- *Team Fortress*
- *Tumblr*
- *World of WarcraftTM (WoW)*
- *Xbox Live*
- *4chan*
- *Counterstrike*
- *First-person shooterTM (FPS)*
- *Hotmail Instant Messanger*
- *InPersonTM video conferencing*
- *Kakao talk*
- *Leoslyrics*
- *Linkedin*

- *Okcupid*
- *Ratemyprofessors*
- *Runescape*
- *SkypeTM video conferencing*
- *Slingo*
- *Ultima OnlineTM*
- *WebVista/CT*
- *Wireless printer*

وأجرى (Olumide, Adebayo, & Oluwagbayela, 2016) دراسة كان من بين أهدافها تحديد وسائل التنمر السيبراني التي يستخدمها الذكور والإناث بالمرحلة الثانوية في نيجيريا. أشارت النتائج إلى أن أكثر من ٥٨.١ من المتنمرات الإناث استخدمن الهواتف الخلوية في ممارسة التنمر ضد الآخرين مقابل ٤٠.٣ بالنسبة للذكور. كما أشارت النتائج إلى أن ٣٣.٨ ٪ من الذكور المتنمرين مارسوا التنمر السيبراني عن طريق غرف الدردشة، بينما بلغت النسبة لدى الفتيات ٢٢.٦ ٪.

وفيما يلي توضيح لأكثر الوسائل التقنية التي يتعرض فيها الطلاب للتنمر السيبراني:

- *IM*: تتضمن هذه الوسيلة عملية تواصل لحظية مباشرة، حيث تتم من خلالها كتابة الرسائل في نافذة، ويقوم المشاركون بالرد عليها ذهابا وإيابا. وتعد هذه الوسيلة خاصية متاحة في كثير من المنصات، وهي متاحة عن طريق بعض مزودي خدمات الإنترنت ، وبعض خدمات الإنترنت الكبرى مثل*Yahoo* و *MSN* *(Bauman, 2011, p. 29-31)*
- غرف الدردشة *Chat Rooms*: يمكن النظر إلى غرف الدردشة باعتبارها امتداداً لتقنية *IM* من حيث حدوث التفاعلات بطريقة لحظية مباشرة، والفرق بينهما أن عدد الأشخاص المشاركين غير محدود، وربما يعرف بعضهم بعضا قبل الانضمام إلى المحادثة. ومن الطبيعي أن الأفراد الذين يلتحقون بغرفة الدردشة يشتركون في بعض الاهتمامات أو الموضوعات أو على الأقل من نفس العمر. وبعض غرف الدردشة مجانية وبعضها يتطلب دفع رسوم اشتراك. وتسمح غرف الدردشة بأن يختار الفرد اسما مستعارا، وبعض غرف الدردشة لا تسمح باستخدام الأسماء المسيئة، في حين تسمح بعضها بأن يكتب المستخدم ما يريد. وعندما يدخل الشخص إلى غرفة الدردشة فإنه يرى قائمة بأسماء المستخدمين الآخرين المشتركين في نفس غرفة الدردشة. كما تسمح غرف الدردشة بإجراء محادثات ثنائية خاصة بين أعضاء المجموعة، مما قد يساعد في استخدام ألفاظ بذيئة أو مسيئة *(Bauman, 2011, p. 29)*
- مواقع الاقتراع الهدامة *Trash Polling Sites*: تم تصميم مواقع الاقتراع الهدامة من أجل جمع تعليقات مسيئة عن شخص ما. ويتم إخبار الضحية

بوجود موقع الاقتراع بعد جمع عدد كافٍ من التعليقات، لكي تجد الضحية سلسلة من الملاحظات والتعليقات الوحشية(Bauman, 2011, p. 49).

- المدونات *Blogs*: تعد المدونات مماثلة للمذكرات اليومية عبر الإنترنت ، وهي تعبر عن آراء المدون أو الكاتب. كثير من المدونات مليئة بالمعلومات، لكن بعض المدونين قد يستغلون الفرصة لكتابة تعليقات حول الضحايا. بالإضافة إلى ذلك فإن المشاهدين قد يكتبون تعليقات حول منشورات المدونة، وهو ما يعني وجود فرص إضافية للإساءة *(Bauman, 2011, p. 49)* .
- البريد الالكتروني *E-mail*: يظل البريد الإلكتروني طريقة شائعة للاتصال، خاصة لدى الراشدين. ويمكن أن يتضمن البريد الإلكتروني احتقاراً للبعض بشكل مباشر، لكن حتى رسائل البريدٍ الإلكتروني يمكن تمريرها إلى جمهور آخر غير مقصود، وهو ما يسبب إزعاجاً أو إهانة للمرسل الأصلي *(Bauman, 2011, p. 49)*.
- الرسائل النصية عبر الهاتف الخلوي *Texting via Cell Phone*: أصبحت الرسائل النصية التي يتم إرسالها عبر الهاتف الخلوي أكثر شيوعاً. وبالرغم من أن مزودي الخدمة لا يسمحون للمستخدمين بإخفاء أرقام هواتفهم، فقد تم تطوير بعض الخدمات الإلكترونية عبر الإنترنت بحيث تمكن الأفراد من إرسال رسائل نصية مع بقاء هويتهم مجهولة. ويمكن أن تكون الرسائل المجهولة مخيفة عندما تتضمن تهديدات بشكل مباشر أو خفي *(Bauman, 2011, p. 49)*.
- مواقع التواصل الاجتماعي *Social Networking Sites*: توفر مواقع التواصل الاجتماعي كثيراً من الأدوات في موقع واحد. ويستمتع كثير من الناس بتلك المواقع في التواصل مع الأصدقاء والأسر. كما يمكن أن تستخدم تلك المواقع لأغراض مشينة، وتوجيه إهانات لآخرين. وبعض مواقع التواصل الاجتماعي المصممة للأطفال الصغار تتضمن مواقع للألعاب، مع وجود خيارات للاتصال بحيث تسمح بتعرض الأطفال للسب أو الطرد من المجموعة(Bauman, 2011, p. 49).

وقد أظهرت نتائج المشروع البحثي الممول من عمادة البحث العلمي بالجامعةٍ الإسلامية بالمدينة المنورة (المتضمن للدراسة الحالية) الوسائل الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني على النحو التالي:

يتضح من الجدول (١) والشكل (٢) ما يلي:

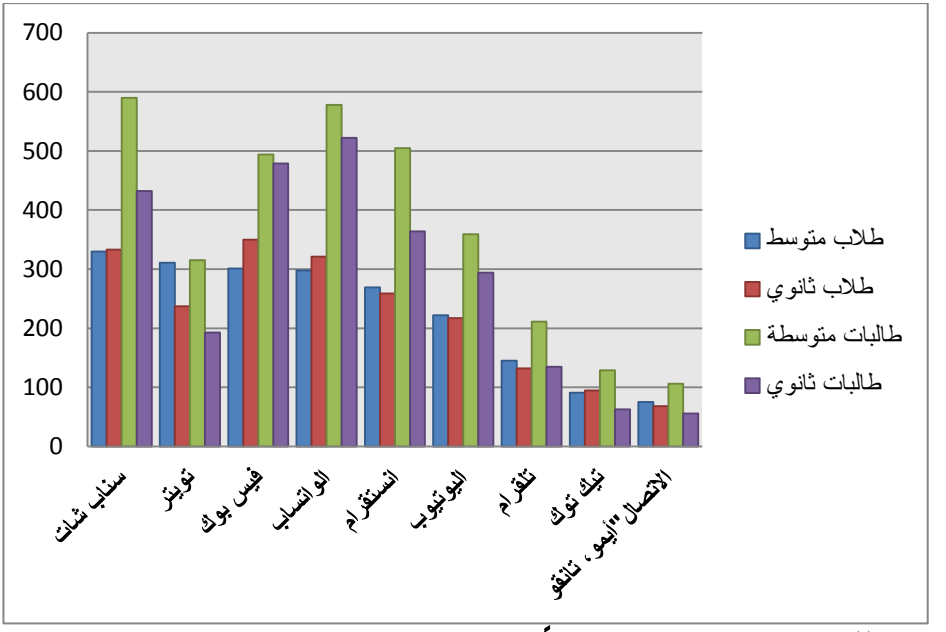
- تعد تطبيقات سناب شات، والواتس آب، وتويتر على التوالي من أكثر الوسائل التقنية المستخدمة في التنمر السيبراني من وجهة نظر العينة الكلية من الطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، مقابل مجيء تويتر وسناب شات، وانستقرام على الترتيب لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- تعد تطبيقات سناب شات، وانستقرام، وتيك توك بالترتيب من أكثر الوسائل التقنية من وجهة نظر العينة الكلية من الطالبات الإناث بالمرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة، مقابل مجيء انستقرام، وتويتر وسناب شات على التوالي

كأكثر الوسائل المستخدمة في التنمر السيبراني من وجهة نظر طالبات المرحلة الثانوية.

جدول(١): التكرارات والنسب المئوية للوسائل التقنية الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني من وجهة نظر عينة الدراسة الكلية من طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة

العينة	العينة الكلية (طلاب)				العينة الكلية (طالبات)			
	متوسط (ن=٦١٩)		ثانوي(ن=٥٢٩)		متوسط(ن=٩٧٤)		ثانوي(ن=٦٨٢)	
الوسائل	تكرار	نسبة♦	تكرار	نسبة♦♦	تكرار	نسبة♦♦♦	تكرار	نسبة♦♦♦♦
سناب شات	330	53.3%	333	62.9%	590	60.6%	432	63.3%
الواتساب	311	50.2%	237	44.8%	315	32.3%	193	28.3%
تويتر	301	48.6%	350	66.2%	494	50.7%	479	70.2%
انستقرام	298	48.1%	321	60.7%	578	59.3%	522	76.5%
تيك توك	269	43.5%	259	49.0%	505	51.8%	364	53.4%
اليوتيوب	222	35.9%	217	41.0%	359	36.9%	294	43.1%
فيس بوك	145	23.4%	132	25.0%	211	21.7%	135	19.8%
الاتصال "ايمو، تانقو	91	14.7%	95	18.0%	129	13.2%	63	9.2%
تلقرام	75	12.1%	68	12.9%	106	10.9%	56	8.2%

♦النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية من الطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة.
♦♦النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية من الطلاب الذكور بالمرحلة الثانوية.
♦♦♦النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية من الطالبات الإناث بالمرحلة المتوسطة.
♦♦♦♦النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية من الطالبات الإناث بالمرحلة الثانوية.

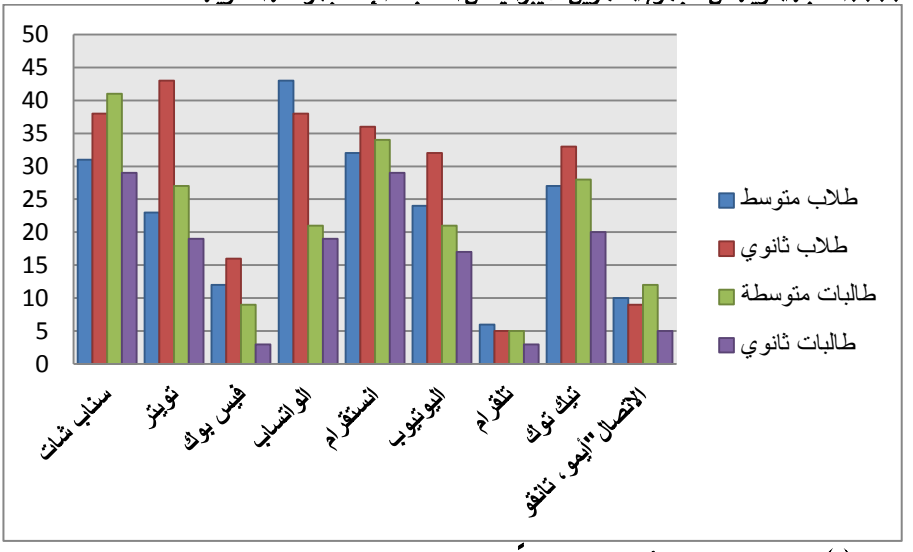


شكل(٢): الوسائل التقنية الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني من وجهة نظر عينة الدراسة الكلية من طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة

جدول(٢): التكرارات والنسب المئوية للوسائل التقنية الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني من وجهة نظر طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة المتنمرين سيبرانيا

العينة	عينة المتنمرين السيبرانيين (طلاب)				عينة المتنمرات السيبرانيات (طالبات)			
	متوسط (ن =78)		ثانوي (ن =69)		متوسط(ن =55)		ثانوي(ن =42)	
الوسائل	تكرار	نسبة◆	تكرار	نسبة◆◆	تكرار	نسبة◆◆◆	تكرار	نسبة◆◆◆◆
سناب شات	31	◆39.7%	38	55.1%	41	74.5%	29	69.0%
تويتر	23	29.5%	43	62.3%	27	49.1%	19	45.2%
فيس بوك	12	15.4%	16	23.2%	9	16.4%	3	7.1%
الواتساب	43	55.1%	38	55.1%	21	38.2%	19	45.2%
انستقرام	32	41.0%	36	52.2%	34	61.8%	29	69.0%
اليوتيوب	24	30.8%	32	46.4%	21	38.2%	17	40.5%
تلقرام	6	7.7%	5	7.2%	5	9.1%	3	7.1%
تيك توك	27	34.6%	33	47.8%	28	50.9%	20	47.6%
الاتصال"أيمو، تانقو	10	12.8%	9	13.0%	12	21.8%	5	11.9%

◆النسبة المئوية من مجموع المتنمرين سيبرانيا من الطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة
◆◆النسبة المئوية من مجموع المتنمرين سيبرانيا من الطلاب الذكور بالمرحلة الثانوية
◆◆◆النسبة المئوية من مجموع المتنمرين سيبرانيا من الطالبات الإناث بالمرحلة المتوسطة
◆◆◆◆النسبة المئوية من مجموع المتنمرين سيبرانيا من الطالبات الإناث بالمرحلة الثانوية



شكل(٣): الوسائل التقنية الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني من وجهة نظر طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة المتنمرين سيبرانيا

يتضح من الجدول (٢) والشكل (٣) ما يلي:

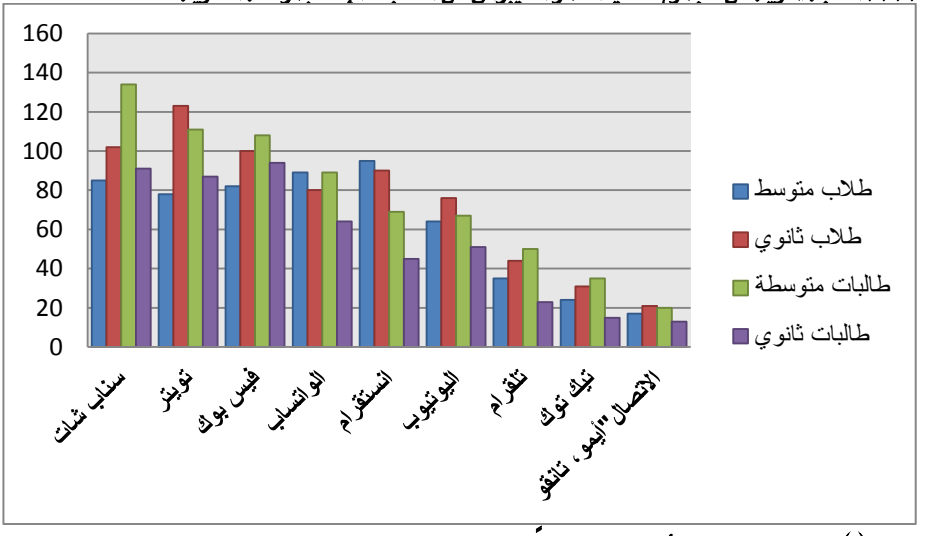
- أن تطبيقات واتس آب وانستقرام وسناب شات على التوالي تعد من أكثر الوسائل التقنية التي يستخدمها المتنمرون السيبرانيون من الطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة.
- أن تطبيقات تويتر وواتس آب وسناب شات تعد من أكثر الوسائل التقنية التي يستخدمها المتنمرون السيبرانيون من الطلاب الذكور بالمرحلة الثانوية.

- أن تطبيقات سناب شات، وانستقرام، وتيك توك، تعد من أكثر الوسائل التقنية التي تستخدمها الطالبات المتنمرات بالمرحلتين المتوسطة والثانوية.

جدول(٣): التكرارات والنسب المئوية للوسائل التقنية الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني من وجهة نظر طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة (ضحايا التنمر السيبراني)

الوسائل	عينة ضحايا التنمر السيبراني (طلاب)				عينة ضحايا التنمر السيبراني (طالبات)			
	متوسط(ن =166)		ثانوي(ن =167)		متوسط(ن =193)		ثانوي(ن =133)	
	تكرار	نسبة*	تكرار	نسبة**	تكرار	نسبة***	تكرار	نسبة****
سناب شات	85	51.2%*	102	61.1%	134	69.4%	91	68.4%
تويتر	78	47.0%	123	73.7%	111	57.5%	87	65.4%
انستقرام	82	49.4%	100	59.9%	108	56.0%	94	70.7%
تيك توك	89	53.6%	80	47.9%	89	46.1%	64	48.1%
الواتساب	95	57.2%	90	53.9%	69	35.8%	45	33.8%
اليوتيوب	64	38.6%	76	45.5%	67	34.7%	51	38.3%
فيس بوك	35	21.1%	44	26.3%	50	25.9%	23	17.3%
الاتصال"أيمو، تانقو	24	14.5%	31	18.6%	35	18.1%	15	11.3%
تلقرام	17	10.2%	21	12.6%	20	10.4%	13	9.8%

*النسبة المئوية من مجموع ضحايا التنمر السيبراني من الطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة
**النسبة المئوية من مجموع ضحايا التنمر السيبراني من الطلاب الذكور بالمرحلة الثانوية
***النسبة المئوية من مجموع ضحايا التنمر السيبراني من الطالبات الإناث بالمرحلة المتوسطة
****النسبة المئوية من مجموع ضحايا التنمر السيبراني من الطالبات الإناث بالمرحلة الثانوية



شكل(٤): الوسائل التقنية الأكثر استخداماً في التنمر السيبراني من وجهة نظر طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة (ضحايا التنمر السيبراني)

يتضح من الجدول (٣) والشكل (٤) ما يلي:

- أن تطبيقات (واتس آب، وتيك توك، وسناب شات) تعد من أكثر الوسائل التقنية التي يقع فيها التعرض للتنمر السيبراني لدى ضحايا التنمر السيبراني من الطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة بالمدينة المنورة. مقابل مجيء

تطبيقات (تويتر، وسناب شات، وانستقرام) كأعلى الوسائل التقنية للتنمر السيبراني لدى الضحايا من طلاب الذكور بالمرحلة الثانوية.

- أن تطبيقات (سناب شات، وتويتر، وانستقرام) تعد من أكثر الوسائل التقنية التي يقع فيها التعرض للتنمر السيبراني لدى ضحايا التنمر السيبراني من الطالبات الإناث بالمرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة.

- **معدلات انتشار التنمر السيبراني**:

أصبح التنمر السيبراني مشكلة متنامية في مراحل التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي. وتمت دراسة مشكلة التنمر السيبراني في المرحلتين الابتدائية والثانوية من منظور الضحية والمتنمر والمشاهدين للتنمر (Washington, 2014, p. 24). وهناك تنوع في الدراسات التي تناولت معدلات انتشار التنمر السيبراني، وقد يرجع ذلكٍ إلى عدد من الأسباب؛ منها أن مجال البحث في التنمر السيبراني لا يزال حديثا، وأن هناك فروقا منهجية في الدراسات، كما أن النتائج تتباين بشكل كبير بناءً على اختلاف أعمار المشاركين في الدراسات (Denmark, 2014, p.35).

توصلت دراسة (MacDonald & Roberts-Pittman, 2010) إلى أن معدلات انتشار التنمر السيبراني تبلغ ٢١.٩ ٪ لدى الذكور و ٢٢٪ لدى الإناث. ويشير(Shapka, et al., 2018, p. 90) إلى أن معدلات التنمر السيبراني التي يقر بها المراهقون في المتوسط تتراوح بين ٢٥ ٪ و ٣٥ ٪ بالنسبة للضحايا و ٤٤٪ للمتنمرين. ويشير (Olumide, et al., 2016, p. 2) إلى أن معدلات التنمر السيبراني أو العدوان الإلكتروني تتنوع لدى المراهقين، وتتراوح بين ٤ ٪ و ٣٣ ٪

وأجرى (Lie, 2006) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة التنمر السيبراني ومعدلات إنتشاره لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من ٢٦٤ طالبا (١٣٠ ذكرا و١٣٤ أنثى) بالصفوف من السابع حتى التاسع. وتم تطبيق مقياس التنمر السيبراني على المشاركين. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معدلات انتشار التنمر السيبراني مرتفعة؛ حيث إن نصف المشاركين تعرضوا للتنمر السيبراني سواء كضحايا أو متنمرين، وأن نسبة المتنمرين بلغت ٢٢.٣ ٪ لدى الذكور و ١١.٦ ٪ لدى الإناث، وأن نسبة ضحايا التنمر السيبراني بلغت ٢٥٪ لدى الذكور و٢٥.٦ ٪ لدى الإناث.

وقام (Kowalski & Limber, 2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني لدى طلاب المرحلة المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من (٣٧٦٧) طالبا بالمرحلة المتوسطة (١٨٥٢ ذكرا و ١٩١٥ أنثى)، ملتحقين بست مدارس في شمال غرب وجنوب شرق الولايات المتحدة. واستخدمت الدراسة مقياس خبرات الطلاب بالتنمر السيبراني لدى المتنمرين والضحايا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ١١ ٪ من الطلاب تعرضوا للتنمر السيبراني كضحايا خلال الشهرين السابقين على تطبيق الدراسة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن ٧ ٪ من المشاركين اشتركوا في التنمر السيبراني كضحايا ومتنمرين في آن واحد، و٤ ٪

اشتركوا في التنمر السيبراني كمتنمرين ضد آخرين مرة واحدة على الأقل خلال الشهرين السابقين لتطبيق الدراسة. وأشارت النتائج إلى أن ١٥ ٪ من الفتيات و٧ ٪ من الذكور كانوا ضحايا فقط للتنمر السيبراني، و١٠ ٪ من الفتيات و ٤ ٪ من الذكور كانوا متنمرين وضحايا في نفس الوقت، و٤ ٪ من الفتيات و ٥٪ من الذكور كانوا متنمرين فقط ضد أشخاص آخرين. وأشارت النتائج إلى أن طلاب الصف السادس كانوا أقل الطلاب في نسبة الاشتراك في التنمر السيبراني كمتنمرين أو ضحايا، وأن أعلى معدلات التنمر السيبراني كانت لدى طلاب الصفين السابع والثامن كتنمرين أو ضحايا أو متنمرين وضحايا معا.

وأجرى (Li, 2008) دراسة هدفت إلى المقارنة بين طلاب المرحلة المتوسطة في كل من كندا والصين في معدلات انتشار التنمر السيبراني. تكونت عينة الدراسة من ١٥٧ طالبا بمدرستين متوسطتين في كندا (٧١ ذكرا، و٨٦ أنثى)، تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٥ عاما، كما شارك في الدراسة ١٩٧ طالبا صينيا (١٠٧ ذكور و ٩٠ أنثى)، بالصف السابع. واستخدمت الدراسة مقياسا مكونا من جزءين؛ الأول لجمع البيانات الديموغرافية والثاني لقياس التنمر السيبراني. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ٥٥ ٪ من الطلاب المشاركين في كندا تعرضوا للتنمر السيبراني كضحايا، وما يقرب من ربع الطلاب المشاركين مارسوا التنمر السيبراني كمتنمرين. كما أشارت النتائج إلى أن ٦٠ ٪ من ضحايا التنمر السيبراني تعرضوا له ما بين مرة إلى ثلاث مرات، و٢٠ ٪ تعرضوا له ما بين ٤ إلى ١٠ مرات، و ٢٠ ٪ تعرضوا للتنمر السيبراني أكثر من ١٠ مرات. كما أظهرت النتائج أن ٢ من بين كل ٣ مشاركين في الدراسة من الطلاب الصينيين كانوا ضحايا للتنمر السيبراني، وأن ثلاثة أخماس المشاركين الصينيين كانوا متنمرين. وأن ثلاثة أرباع المشاركين تعرضوا للتنمر السيبراني ما بين مرة إلى ثلاث مرات، وحوالي سبع المشاركين تعرضوا للتنمر السيبراني ما بين ٤ إلى ١٠ مرات.

وأجرى (Popović-Ćitić, et al., 2011) دراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني لدى طلاب المرحلة المتوسطة في صربيا، وتحديد الفروق بين الجنسين من حيث أشكال التنمر السيبراني لدى المتنمرين والضحايا. تكونت عينة الدراسة من ٣٨٧ طالبا بالمرحلة المتوسطة (٢١٩ ذكرا و ١٦٨ أنثى) في بلجراد، تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٥ عاما. واستخدمت الدراسة استبيانا مكونا من ثلاثة أجزاء؛ الأول يتعلق بالمعلومات الديموغرافية (النوع الاجتماعي والصف والعمر)، والثاني بمعدلات استخدام أجهزة الحاسوب والهواتف الخلوية، ويتعلق الجزء الثالث بخبرات التنمر السيبراني لدى الطلاب والطالبات. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ١٠ ٪ من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٥ عاما أشاروا إلى أنهم مارسوا التنمر السيبراني ضد آخرين، وأن ٢٠ ٪ منهم تعرضوا للتنمر السيبراني كضحايا.

وقام (Zhou, et al., 2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني ومخاطره لدى طلاب المرحلة الثانوية. اشتملت عينة الدراسة

على ١٤٣٨ من طلاب المرحلة الثانوية (٥٧.٤٤ ٪ منهم ذكور، و٤٢.٥٦ ٪ إناث) متوسط أعمارهم ١٥.٩١ عاما، وتراوحت مستوياتهم الصفية بين الصفين العاشر والثاني عشر في وسط الصين. واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات لقياس كل من التنمر السيبراني والدافع وراء التنمر ومعدلات استخدام الإنترنت ، والبيانات الديموغرافية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ٣٤.٨٤ ٪ من المشاركين ذكروا أنهم مارسوا التنمر السيبراني ضد أشخاص آخرين، وأن ٥٦.٨٨ تعرضوا للتنمر السيبراني كضحايا من قبل أشخاص آخرين. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في معدلات التنمر السيبراني؛ حيث إن الذكور أكثر ميلاً للانخراط في التنمر السيبراني من الإناث سواء كمتنمرين أو ضحايا. كما أن معدلات التنمر السيبراني تزداد لدى الطلاب المنخفضين تحصيلياً مقارنة بالمرتفعين تحصيلياً، ولدى الطلاب الأكثر استخداماً للإنترنت مقارنة بالأقل استخداما.

وأجرى (Baraldsnes, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني لدى طلاب المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية. تكونت عينة الدراسة من ٢٠٦٤ طالباً بالصفوف من الخامس حتى الثاني عشر(٤٤.٠٤ ٪ ذكور و٥٥.٩٦ ٪ إناث)، كما اشترك في الدراسة ١٠٦٢ معلما. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ١٥.٥ ٪ من الذكور المشاركين يتعرضون للتنمر السيبراني من مرة إلى ثلاث مرات شهريا، ١٢.٩ ٪ يتعرضون للتنمر السيبراني بين مرة أو مرتين أسبوعيا، و ٢.٩ ٪ يتعرضون للتنمر السيبراني ما بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا، و٢.٣ ٪ يتعرضون للتنمر السيبراني بشكل يومي. كما أشارت النتائج إلى أن معدلات انتشار التنمر السيبراني لدى الإناث كما يلي: ٢٠.٩ ٪ (١ -٣ مرات شهريا)، و ٢٠.٧ ٪ (١ -٢ مرة أسبوعيا)، ٥ ٪ (٣ -٥ مرات أسبوعيا)، و ٢.٨ ٪ يوميا. كما أظهرت النتائج أن ٦٥.٥ ٪ من الذكور لم يتعرضوا للتنمر السيبراني مطلقا، وأن ٥٠.٦ من الإناث لم يتعرضن للتنمر السيبراني مطلقا.

وأجرى (Olumide, et al., 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في معدلات انتشار التنمر السيبراني بالمرحلة الثانوية، وتأثيرات التنمر السيبراني على طلاب المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من ٦٥٣ طالبا (٣١٨ ذكرا و٣٣٥ أنثى)، في عدد من المدارس الثانوية الريفية والحضرية بولاية أويو -نيجيريا. واستخدمت الدراسة مقياسا للتنمر السيبراني، بالإضافة إلى إجراء مقابلات مع المتنمرين والضحايا على السواء. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ٢٥.٨ ٪ من الذكور مارسوا التنمر السيبراني و٢٢.١ ٪ من الإناث مارسن التنمر السيبراني ضد آخرين. كما أظهرت النتائج أن ٤٢.٧ ٪ من الإناث تعرضن للتنمر السيبراني كضحايا مقابل ٣٦.٨ ٪ من الذكور. وأشارت النتائج إلى أن ضحايا التنمر السيبراني شعروا بالغضب بعد حدوث التنمر مباشرة (٤٥.٤ ٪ بالنسبة للذكور و٣٩.٤ ٪ بالنسبة للإناث). كما أشارت النتائج إلى أن ضحايا التنمر السيبراني (الذكور والإناث) شعروا بالحزن، وبعضهم عزف عن الذهاب إلى المدرسة بعد تعرضه للتنمر السيبراني.

وقام (Motswi & Mashegoane, 2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني ونتائجه النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من ٣٢٤ طالبا بالمرحلة الثانوية في إقليم ليمبوبو بجنوب أفريقيا(١٤١ ذكرا، و١٨٣ أنثى)، متوسط أعمارهم ١٥.٢١ عاما، بانحراف معياري قدره ١.٤٣. وأجاب المشاركون عن استبيان لقياس التنمر السيبراني، وعن مقياس للاكتئاب النفسي وآخر للبيانات الديموغرافية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معدلات التنمر السيبراني لدى الضحايا بلغت ١١٪ بالنسبة للإناث، و٤٪ بالنسبة للذكور، وبلغت معدلات التنمر السيبراني لدى المتنمرين ٤.٤ ٪ بالنسبة للإناث، و٦.٥ بالنسبة للذكور، وبلغت نسبة المتنمرين والضحايا في نفس الوقت ١.١ ٪ بالنسبة للإناث و٦.٥ ٪ بالنسبة للذكور. وأشارت النتائج إلى وجود أثر للتنمر السيبراني في الاكتئاب النفسي.

وقام (Hamal, 2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني والعوامل المرتبطة به، وتأثير التنمر السيبراني في الصحة وجودة الحياة لدى المراهقين الفنلنديين. تكونت عينة الدراسة من ٦٦٩٨ مراهقا (٢٨٧٠ ذكرا و٣٨٢٨ أنثى)، تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ عاما. واستخدمت الدراسة استبيانا لقياس التنمر السيبراني ومستوى الصحة المدرك ذاتيا، والشكاوى المتعلقة بحالة الصحة النفسية (مثل التوتر والشعور بالغضب والصداع). أشارت نتائج الدراسة إلى أن معدلات انتشار التنمر السيبراني لدى المشاركين بلغت ١٢ ٪ بالنسبة للضحايا و ٨.٢ ٪ بالنسبة للمتنمرين من أفراد العينة. كما أشارت النتائج إلى أن أعلى معدلات التنمر بالنسبة للمتنمرين والضحايا على السواء كانت في الفئة العمرية (١٤ عاما)، وأقل معدلات التنمر كانت في الفئة العمرية (١٨ عاما) لدى الذكور والإناث. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين النوع الاجتماعي والتنمر السيبراني، حيث تقل احتمالية ممارسة الإناث للتنمر السيبراني مقارنة بالذكور.

وأجرى(Brochado, et al., 2017) دراسة هدفت إلى تحديد معدلات انتشار التنمر السيبراني في ضوء مراجعة عدد كبير من الدراسات السابقة. وقد استخدمت الدراسة ثلاث قواعد بيانات ببلوغرافية لإجراء مراجعة منهجية للأوراق البحثية المنشورة بين عامي ٢٠٠٤ و٢٠١٤، وتمت مراجعة ١٥٩ دراسة. وتبين أن معظم الدراسات الخاصة بمعدلات انتشار التنمر السيبراني أجريت فيما بين عامي ٢٠١٠ و٢٠١٤ خاصة في أمريكا الشمالية (٧٧ دراسة) ثم أوروبا (٦٥ دراسة). وتنوعت الدراسات من حيث منهجية عملها، وهو ما يفسر التنوع في معدلات انتشار التنمر السيبراني التي توصلت إليها الدراسات. وتم قياس معدلات انتشار التنمر السيبراني في الدراسات من زوايا مختلفة؛ حيث ركزت بعض الدراسات على الضحايا فقط، وركزت دراسات أخرى على المتنمرين فقط، في حين ركزت دراسات أخرى على الضحايا والمتنمرين. أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك تباينا كبيرا في معدلات انتشار التنمر السيبراني بين الدول المختلفة. وأشارت نتائج

الدراسة إلى أن أعلى متوسطات لانتشار التنمر السيبراني وجدت في الدراسات الكندية (تتراوح نسب الانتشار بين ١.٩ ٪ و ٦٥٪ بمتوسط ٢٣.٨٪)، ثم في الدراسات الصينية (تتراوح معدلات الانتشار بين ١١.٢ ٪ و٥٦.٩ ٪، بمتوسط قدره ٢٣٪). كما أشارت النتائج إلى أن أقل معدلات الانتشار وُجدت في الدراسات الاسترالية (بمتوسط قدره ٥٪)، ثم الدراسات السويدية (بمتوسط قدره ٥.٢ ٪) ثم الدراسات الألمانية (بمتوسط قدره ٦.٣ ٪).

وأجرى (Bergmann & Baier, 2018) دراسة هدفت إلى التعرف على معدلات التنمر السيبراني لدى طلاب المرحلة المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من (٩٥١٢) طالبا بالصف التاسع (٥٠.٧ ٪ ذكور، و٤٩.٣ إناث)، متوسط أعمارهم ١٤.٩ عاما، في عدد من المدارس المتوسطة بولاية ساكسونيا السفلى بألمانيا. واستخدمت الدراسة استبيانا لقياس التنمر السيبراني. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ٢.٤ ٪ من المشاركين ارتكبوا جرائم التنمر السيبراني النفسي خلال الفصل الدراسي السابق بشكل متكرر، و٢٤.٣ بشكل نادر، و٠.٤٪ ارتكبوا جرائم التنمر السيبراني الجنسي ضد أشخاص آخرين بشكل متكرر، و٢ ٪ بشكل نادر. كما أظهرت النتائج أن ٤٠.٥٪ من المشاركين تعرضوا للتنمر السيبراني كضحايا خلال الفصل الدراسي السابق. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين معدلات التنمر السيبراني وكل من تكرار مشاهدة أفلام العنف، والتعرض للتنمر السيبراني كضحية. كما أظهرت النتائج أن الإناث أقل ميلا من الذكور لممارسة التنمر السيبراني الجنسي، إلا أنهن أكثر ميلا من الذكور لممارسة التنمر السيبراني النفسي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في ممارسة التنمر السيبراني بشكل عام لصالح الذكور.

وأجرى (Shapka, et al., 2018) دراسة هدفت إلى التعرف على معدلات انتشار التنمر السيبراني لدى المتنمرين وضحايا التنمر. تكونت عينة الدراسة من ٥٩٢ طالبا كنديا (٤٩٪ ذكور و٥١٪ إناث، تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٥ عاما بمتوسط ١٢.٦٤ عاما) و٤٢٦ طالبا تنزانيا؛ (٥٦٪ ذكور و٤٤٪ إناث، تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٥ عاما بمتوسط ١٤.٢٥ عاما). واستخدمت الدراسة مقياسا مكونا من ٦ عبارات لقياس التنمر السيبراني لدى المتنمر وآخر من ٦ عبارات لقياس التنمر السيبراني لدى الضحايا. أظهرت نتائج الدراسة أن ٤٠٪ من المشاركين مارسوا التنمر السيبراني ضد آخرين، وأن ٥٨ ٪ من المشاركين تعرضوا للتنمر السيبراني كضحايا.

يتضح من العرض السابق ما يلي:

- أن معدلات انتشار التنمر السيبراني تختلف من دراسة إلى أخرى؛ حيث تتراوح بين ٢٥٪ و٣٥٪ بالنسبة للضحايا و٤٤٪ للمتنمرين في بعض الدراسات، وتتراوح بين ٤٪ و٣٣ ٪ في دراسات أخرى، وتصل إلى ٤٠٪ بالنسبة للتنمرين، و٥٨٪ بالنسبة للضحايا في بعض الدراسات. كما تزداد الهوة في معدلات الانتشار لتتراوح بين ١.٩٪ و ٦٥٪ في دراسات أخرى.

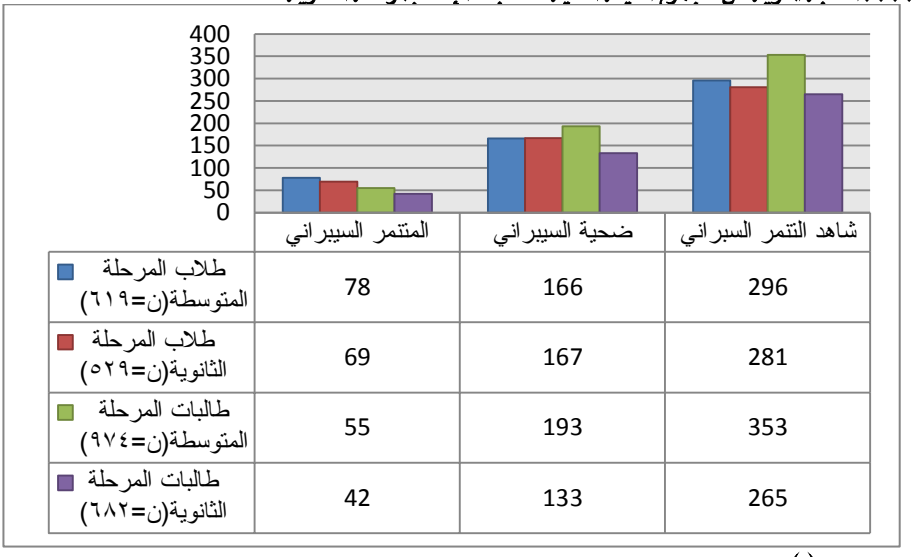
- كما تختلف معدلات الانتشار بحسب الجنس؛ حيث تبلغ ٢١.٩٪ لدى الذكور و٢٢٪ لدى الإناث في بعض الدراسات، كما تبلغ نسبة المتنمرين ٢٢.٣٪ لدى الذكور و١١.٦٪ لدى الإناث، وتبلغ نسبة ضحايا التنمر السيبراني ٢٥٪ لدى الذكور و٢٥.٦٪ لدى الإناث في دراسات أخرى. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن ١٥٪ من الفتيات و٧ ٪ من الذكور كانوا ضحايا فقط للتنمر السيبراني، و١٠٪ من الفتيات و٤٪ من الذكور كانوا متنمرين وضحايا في نفس الوقت، و٤٪ من الفتيات و٥٪ من الذكور كانوا متنمرين فقط ضد أشخاص آخرين. وذكرت بعض الدراسات أن معدلات التنمر السيبراني لدى الضحايا بلغت ١١٪ بالنسبة للإناث و٤٪ بالنسبة للذكور، وبلغت معدلات التنمر السيبراني لدى المتنمرين ٤.٤٪ بالنسبة للإناث، و٦.٥ بالنسبة للذكور، وبلغت نسبة المتنمرين والضحايا في نفس الوقت ١.١٪ بالنسبة للإناث و٦.٥٪ بالنسبة للذكور.
- أن هناك تبايناً كبيراً في معدلات انتشار التنمر السيبراني بين الدول المختلفة؛ حيث وُجدت أعلى متوسطات لانتشار التنمر السيبراني في الدراسات الكندية (تتراوح نسب الانتشار بين ١.٩ ٪ و٦٥٪ بمتوسط ٢٣.٨٪)، ثم في الدراسات الصينية (تتراوح معدلات الانتشار بين ١١.٢٪ و ٥٦.٩٪، بمتوسط قدره ٢٣٪). كما أن أقل معدلات الانتشار وُجدت في الدراسات الاسترالية (بمتوسط قدره ٥٪)، ثم الدراسات السويدية (بمتوسط قدره ٥.٢ ٪)، ثم الدراسات الألمانية (بمتوسط قدره ٦.٣٪).
- أن ما يقرب من نصف ضحايا التنمر السيبراني لا يتعرفون على هوية الشخص المتنمر.
- أن معدلات التنمر السيبراني تزداد لدى الطلاب المنخفضين تحصيلياً مقارنة بالمرتفعين تحصيليا، ولدى الطلاب الأكثر استخداما للإنترنت مقارنة بالأقل استخداما.
- أن هناك فروقاً بين الطلاب وفقاً لمتغير العمر لصالح الأصغر عمراً في معدلات التنمر السيبراني.
- أن أعلى معدلات التنمر بالنسبة للمتنمرين والضحايا على السواء كانت في الفئة العمرية (١٤ عاما)، وأقل معدلات التنمر كانت في الفئة العمرية (١٨ عاما) لدى الذكور والإناث.
- أن هناك اختلافا بين الدراسات من حيث تكرار حدوث التنمر السيبراني؛ فقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ١٥.٥ ٪ من الذكور يتعرضون للتنمر السيبراني من مرة إلى ثلاث مرات شهريا، ١٢.٩٪ يتعرضون للتنمر السيبراني بين مرة أو مرتين أسبوعيا، و٢.٩٪ يتعرضون للتنمر السيبراني ما بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا، و٢.٣ ٪ يتعرضون للتنمر السيبراني بشكل يومي. وإن معدلات تكرار التنمر السيبراني لدى الإناث تبلغ ٢٠.٩ ٪ (١ -٣ مرات شهرياً)، و ٢٠.٧٪ (١ -٢ مرة أسبوعياً)، ٥٪ (٣ -٥ مرات أسبوعياً)، و ٢.٨ ٪ يومياً. وذكرت بعض الدراسات أن ٦٠٪ من ضحايا التنمر السيبراني تعرضوا له ما بين مرة إلى ثلاث مرات، و٢٠ ٪ تعرضوا له ما بين ٤ إلى ١٠ مرات، و٢٠ ٪ تعرضوا للتنمر السيبراني أكثر من ١٠ مرات.

ومن نتائج مشروعنا البحثي الممول من عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة(والذي تقع ضمنه هذه الدراسة)، فيما يتعلق بنسبة الانتشار وفق متغيرات ضحية التنمر السيبراني، والمتنمر السيبراني، وشاهد التنمر السيبراني، نوضحها على النحو التالي:

جدول(٤): نسب انتشار التنمر السيبراني وفقا لكل من (المتنمر السيبراني وضحايا التنمر السيبراني، وشاهد التنمر السيبراني) لطلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة

المتغير	طلاب المرحلة المتوسطة(ن=٦١٩)		طلاب المرحلة الثانوية(ن=٥٢٩)		طالبات المرحلة المتوسطة(ن=٩٧٤)		طالبات المرحلة الثانوية(ن=٦٨٢)	
	العدد	النسبة◆	العدد	النسبة◆◆	العدد	النسبة◆◆◆	العدد	النسبة◆◆◆◆
المتنمر السيبراني	78	12.6%	69	13.0%	55	5.6%	42	6.2%
ضحية السيبراني	166	26.8%	167	31.6%	193	19.8%	133	19.5%
شاهد التنمر السبراني	296	47.8%	281	53.1%	353	36.2%	265	38.9%

◆النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية للطلاب الذكور بالمرحلة المتوسطة.
◆◆النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية للطلاب الذكور بالمرحلة الثانوية.
◆◆◆النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية للطالبات الإناث بالمرحلة المتوسطة.
◆◆◆◆النسبة المئوية من مجموع العينة الكلية للطالبات الإناث بالمرحلة الثانوية.



شكل(٥): توزيع عينة الطلاب والطالبات بالمرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة وفق طبيعة ضحية التنمر السيبراني، وطبيعة المتنمر السيبراني، وطبيعة شاهد التنمر السيبراني

يتضح من الجدول (٤) والشكل (٥) ما يلي:

- أن معدلات التنمر السيبراني لدى المتنمرين من طلاب المرحلة المتوسطة *12.6*٪، ومن طلاب المرحلة الثانوية *13* ٪، ومن طالبات المرحلة المتوسطة *5.6* ٪، ومن طالبات المرحلة الثانوية *6.2* ٪.
- أن معدلات التنمر السيبراني لدى ضحايا التنمر السيبراني من طلاب المرحلة المتوسطة *26.8* ٪، ومن طلاب المرحلة الثانوية *31.6* ٪، ومن طالبات المرحلة المتوسطة *19.8*٪، ومن طالبات المرحلة الثانوية *19.5* ٪.

- أن معدلات التنمر السيبراني لدى شاهد التنمر السبراني من طلاب المرحلة المتوسطة47.8 ٪، ومن طلاب المرحلة الثانوية 53.1٪، ومن طالبات المرحلة المتوسطة36.2 ٪، ومن طالبات المرحلة الثانوية 38.9 ٪.

- **علاقة التنمر السيبراني بالتعليم**:

تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين التنمر السيبراني والجوانب التعليمية والأكاديمية داخل المدارس، وتأثيرات التنمر السيبراني في العملية التعليمية؛ فقد هدفت دراسة (Mitchell, 2011) إلى التعرف على العلاقة بين التحصيل الدراسي والتنمر السيبراني. تكونت عينة الدراسة من ٨٤٧ من طلاب المرحلة المتوسطة بإحدى مدن شمال شرق الولايات المتحدة. واستخدمت الدراسة استبانة لجمع البيانات من المشاركين. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع كانوا أكثر ميلا من الطلاب الأقل تحصيلا لإدراك مخاطر استخدام الإنترنت . وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين انخراط الفرد في التنمر التقليدي كمتنمر أو كضحية للتنمر وبين ممارسته للتنمر السيبراني. كما أشارت النتائج إلى أن العامل الأقوى في التنبؤ بالتنمر السيبراني هو تعرض الفرد المسبق للاعتداء من قبل آخرين عن طريق التنمر التقليدي، أو ممارسة الفرد للتنمر التقليدي ضد آخر.

وهدفت دراسة (Castile, 2013) إلى التعرف على خبرات مديري المدارس حول حوادث التنمر السيبراني. تكونت عينة الدراسة من ثمانية مديرين للمدارس الثانوية العامة في ولاية لويزيانا، واعتمدت الدراسة على طريقة المقابلة الشخصية في جمع البيانات. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التنمر السيبراني يمثل مشكلة معقدة يصعب على مديري المدارس التعامل معها لأن معظم حوادث التنمر تحدث خارج نطاق المدرسة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الفيسبوك ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى تمثل أكثر المواقع شهرة في حدوث التنمر السيبراني. كما أظهرت النتائج أن الطالبات أكثر عرضة للتنمر السيبراني من الطلاب، وأن الهواتف النقالة تستخدم كوسيلة للتنمر.

وهدفت دراسة (Perišin & Opić, 2013) إلى التعرف على العلاقة بين التعرض لمحتوى بالإنترنت وسلوك العنف لدى طلاب المرحلتين الابتدائية والثانوية. تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) طالبا (١٩٠ بالمرحلة الابتدائية و١٧٤ بالمرحلة الثانوية) بمنطقة مقاطعة كارلوفاك بجمهورية كرواتيا. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين السلوك العنيف للطلاب على الإنترنت (التنمر السيبراني) وسلوكهم العنيف داخل المدرسة. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة جزئية بين التعرض لسلوك التنمر عبر الإنترنت وممارسة هذا السلوك مع آخرين. كما أشارت نتائج الدراسة إلى الحاجة لدراسة دور الإنترنت في سلوك الطلاب، سواء سلوكهم العنيف في الحياة الواقعية أو في العالم الافتراضي.

وهدفت دراسة (Safaria, 2016) إلى التعرف على أثر التعرض للتنمر السيبراني ومدى انتشاره لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية في جاكارتا

بإندونيسيا. تكونت عينة الدراسة من ١٠٢ من طلاب وطالبات الصف السابع (٧٢ ذكرا و٣٠ أنثى). أشارت نتائج الدراسة إلى أن غالبية الطلاب والطالبات تعرضوا للتنمر السيبراني بمعدل يومي تقريبا. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين التعرض للتنمر السيبراني (كضحية) وارتفاع مستوى الألم النفسي. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أهمية وجود برامج مضادة للتنمر السيبراني.

وهدفت دراسة (Muzamil & Shah, 2016) إلى التعرف على العوامل المؤثرة في التحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلةٍ الثانوية (الصفين التاسع والعاشر)، والتي تشمل المشكلات النفسية المقررة ذاتيا مثل إدراك الطلاب لتعرضهم للتنمر السيبراني عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك المستوى الاجتماعي - الاقتصادي. تكونت عينة الدراسة من ٦١٠ طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية. واستخدمت الدراسة أسلوب تحليل الانحدار في معالجة البيانات إحصائيا. أظهرت نتائج الدراسة أن التنمر السيبراني وكذلك التنمر التقليدي لهما تأثيرات سلبية دالة على الأداء الأكاديمي للطلاب. وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية وجود سياسات وتشريعات لمواجهة قضايا التنمر السيبراني.

وهدفت دراسة (Lee, 2017) إلى تحديد مدى وجود علاقة بين ضعف الاهتمام بالمدرسة ووجود أقران منحرفين وبين التنمر السيبراني. تكونت عينة الدراسة من ١٠٩٦ طالبا وطالبة (٥٦ ٪ ذكور، و ٤٤ إناث) بمدرستين متوسطتين؛ إحداهما بالشمال الشرقي والأخرى بالغرب الأوسط للولايات المتحدة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ضعف الارتباط بالمدرسة وممارسة التنمر السيبراني، وبين وجود أقران منحرفين وممارسة التنمر السيبراني، وبين التعرض للتنمر من قبل آخرين وممارسة التنمر السيبراني ضد آخرين. كما أشارت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بممارسة التنمر السيبراني من خلال ضعف الارتباط بالمدرسة ووجود أقران منحرفين، ومن خلال الضغوط الناتجة عن التعرض السابق للتنمر السيبراني من قبل آخرين.

وهدفت دراسة (Webber & Ovedovitz, 2018) إلى الإسهام في الأدب التربوي المتعلق بالتنمر السيبراني في التعليم ما بعد المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من ١٨٧ من الطلاب الجامعيين الملتحقين بإحدى جامعات الروم - الكاثوليك في شمال شرق الولايات المتحدة. وركزت الدراسة على مدى انتشار سلوك التنمر السيبراني في التعليم الجامعي، سواء بالنسبة للمتنمرين أو الضحايا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن (٤,٣ ٪) من المشاركين ذكروا أنهم كانوا ضحايا للتنمر السيبراني في المرحلة الجامعية، وأن (٧,٥ ٪) من الطلاب أقروا باشتراكهم في ممارسة التنمر السيبراني كمتنمرين خلال مرحلتهم الجامعية.

يتضح من العرض السابق ما يلي:

- أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفِع أكثر ميلاً لإدراك مخاطر استخدام الإنترنت من الطلاب الأقل تحصيلا.

- أن العامل الأقوى في التنبؤ بالتنمر السيبراني هو تعرض الفرد المسبق للاعتداء من قبل آخرين عن طريق التنمر التقليدي، أو ممارسة الفرد للتنمر التقليدي ضد آخر.
- أن التنمر السيبراني يمثل مشكلة معقدة يصعب على مديري المدارس التعامل معها لأن معظم حوادث التنمر تحدث خارج نطاق المدرسة.
- أن الطالبات أكثر عرضة للتنمر السيبراني من الطلاب.
- وجود علاقة بين السلوك العنيف للطلاب على الإنترنت (التنمر السيبراني) وسلوكهم العنيف داخل المدرسة.
- أن غالبية الطلاب والطالبات يتعرضون للتنمر السيبراني بمعدل يومي تقريباً.
- أن التنمر السيبراني وكذلك التنمر التقليدي لهما تأثيرات سلبية على الأداء الأكاديمي للطلاب.
- وجود علاقة بين ضعف الارتباط بالمدرسة وممارسة التنمر السيبراني، وبين وجود أقران منحرفين وممارسة التنمر السيبراني.
- إمكانية التنبؤ بممارسة التنمر السيبراني من خلال ضعف الارتباط بالمدرسة ووجود أقران منحرفين.

- **العوامل المرتبطة بالتنمر السيبراني**:

ركزت بعض الدراسات على أهم العوامل المرتبطة بالتنمر السيبراني سواء ما يتعلق منها بالمتنمرين أو الضحايا أو المتنمرين والضحايا معاً؛ فقد هدفت دراسة (Hinduja, & Patchin, 2008) إلى التعرف على العوامل المرتبطة بالتنمر السيبراني (سواء ما يتعلق بالمتنمرين أو الضحايا). وقامت الدراسة بإجراء مسح لعينة مكونة من (٦٨٠٠) من الأفراد (المتنمرين - الضحايا - الشهود على جرائم التنمر)، وتكونت العينة النهائية من (١٣٧٨) من المراهقين المستخدمين للإنترنت (٦٨٠ ذكراً و ٦٩٨ أنثى)، من أجل تحديد خصائص ضحايا التنمر وكذلك المتنمرين. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالتنمر السيبراني سواء كضحايا أو متنمرين، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة في استخدام الكمبيوتر ومقدار الوقت المستغرق في استخدام الإنترنت ، ويشمل ذلك المتنمرين والضحايا على السواء.

وهدفت دراسة (Luurs, 2018) إلى التعرف على خبرات التنمر السيبراني لدى الشباب، وتحديد الخصائص الكيفية للتنمر السيبراني. وتم إجراء مقابلات مع الشباب الذين يمارسون التنمر السيبراني أو الذين هم ضحايا له أو شهود عليه. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التنمر السيبراني والثقافة التي ينتمي إليها الشباب، كما أشارت النتائج إلى أن المحادثات عبر الإنترنت تفسر الأبعاد السلوكية والتكنولوجية والاجتماعية التي تساعد على حدوث التنمر السيبراني. كما أشارت نتائج الدراسة إلى ضرورة تناول ظاهرة التنمر السيبراني من خلال قياس سلوك الأفراد وتصرفاتهم إلى جانب النظم الثقافية والبيئية التي تدفع نحو حدوث التنمر السيبراني أو تشكله أو تسهم فيه.

يتضح من العرض السابق ما يلي:

- وجود علاقة بين الكفاءة في استخدام الكمبيوتر ومقدار الوقت المستغرق في استخدام الإنترنت ، ويشمل ذلك المتنمرين والضحايا على السواء.
- وجود علاقة بين التنمر السيبراني والثقافة التي ينتمي إليها الشباب.
- تفسير المحادثات عبر الإنترنت للأبعاد السلوكية والتكنولوجية والاجتماعية التي تساعد على حدوث التنمر السيبراني.
- ضرورة تناول ظاهرة التنمر السيبراني من خلال قياس سلوك الأفراد وتصرفاتهم إلى جانب النظم الثقافية والبيئية التي تدفع نحو حدوث التنمر السيبراني، أو تشكله أو تسهم فيه.

- **التشريعات المنظمة للتعامل القانوني مع ظاهرة التنمر السيبراني**:

تناولت بعض الدراسات أهم التشريعات والقوانين التي استحدثتها الدول للحد من ظاهرة التنمر السيبراني ووقاية المجتمع منه. فقد هدفت دراسة Donegan, (2012) إلى التعرف على تاريخ التنمر السيبراني وإحصائيات انتشاره، وتحليل القوانين المتعلقة به والتشريعات الراهنة، والخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من التنمر السيبراني. واستخدمت الدراسة تحليلاً شاملاً لدراسات حالة متعددة وبحوث إحصائية، وقضايا قانونية ومقالات صحفية وإخبارية من أجل فهم قضية التنمر السيبراني، وإيجاد وسائل وقائية ينبغي اتباعها.

وهدفت دراسة (Langos, 2013) إلى التعرف على طبيعة ظاهرة التنمر السيبراني والأضرار الناتجة عن ممارسة التنمر السيبراني، وكذلك دور القانون الجنائي الحالي والمستقبلي في توقيع العقاب على المتنمرين في جنوب استراليا. أشارت نتائج الدراسة إلى أهمية وجود تشريعات لجرائم التنمر السيبراني نظرا للأضرار التي تترتب عليها. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود قوانين للتعامل مع التنمر السيبراني في جنوب استراليا أو في أية ولاية أو مقاطعة استرالية أخرى. كما أشارت النتائج إلى إمكانية الاستفادة من القوانين الجنائية العادية والفيدرالية في جنوب استراليا من أجل تنظيم كيفية التعامل مع جرائم التنمر السيبراني. كما أشارت النتائج إلى أهمية وجود تشريعات قانونية للتعامل مع ظاهرة التنمر السيبراني، مع تعريف قانوني دقيق ومفصل بحيث يكون قادرا على تجريم النماذج الخطيرة فقط من التنمر.

وهدفت دراسة (Hinduja & Patchin, 2013) -والتي قام بها الباحثان لصالح مركز بحوث التنمر السيبراني Cyberbullying Research Center بالولايات المتحدة - إلى التعرف على التشريعات والقوانين الخاصة بالتنمر السيبراني في جميع الولايات الأمريكية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تشريعات لمواجهة التنمر السيبراني في ولايات (أركنساس، كاليفورنيا، كونيتيكت، فلوريدا، هاواي ، كانساس ، لويزيانا ، ماساتشوسيتس ، ميزوري ، نيفادا، نيو هامبشير، نيويورك ، كارولينا الشمالية، أوريجون، تينيسي، يوتاه ، فيرجينيا، واشنطن). ولا توجد تشريعات لمواجهة التنمر السيبراني في ولايات: (ألاباما ،

ألاسكا ، أريزونا، كولورادو ، ديلاوير ، أيداهو ، إنديانا ، أيوا، ميريلاند، متشيجان منيسوتا ، مسيسيبي، مونتانا ، نيو جيرسي، نيو مكسيكو ، داكوتا الشمالية ، أوهايو ، أوكلاهوما، بنسلفانيا ، رود آيلاند ، كارولينا الجنوبية ، داكوتا الجنوبية، تكساس، فيرمونت، فيرجينيا الغربية ، ويسكونسن، وايمونج). كما أشارت النتائج إلى وجود تشريعات مقترحة لكنها لم يتم إقرارها بعد في كل من (جورجيا ، إلينوي ، كنتاكي ، ماين ، نبراسكا).

وهدفت دراسة (Condon, 2015) إلى التعرف على مدى إدراك العامة للتنمر السيبراني باعتباره مشكلة، وكذلك إدراكهم لمدى قيام المعنيين باتخاذ الإجراءات الكافية ضد التنمر السيبراني، وكذلك إدراكهم لمدى وجود حاجة لسن تشريعات وقوانين خاصة للتعامل مع جرائم التنمر السيبراني. تم تطبيق مسح إلكتروني عشوائي على عينة مكونة من ٢٠ مشاركا بمدينة أوشاوا بمقاطعة أونتاريو. أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين يثقون في قيام المعنيين بدورهم في أخذ مسألة التنمر السيبراني على محمل الجد (مثل خبراء الصحة النفسية)، لكن المشاركين لم يكونوا واثقين في مدى جدية تعامل المسؤولين مع الظاهرة. وتشير نتائج الدراسة إلى أن نقص الوضوح بشأن تعريف مفهوم التنمر السيبراني، ومعرفة معدلات انتشاره، والتشريعات المتعلقة به ربما تعوق أو تشوش فهم العامة لما تمثله ظاهرة التنمر السيبراني.

وهدفت دراسة (Postal, 2015) إلى تحليل نصوص القوانين المتعلقة بالتنمر السيبراني بولايات إلينوي وميتشيجان وكارولينا الشمالية وكاليفورنيا، علما بأن هذه القوانين - التي تعطي صلاحيات واسعة للمدارس للذهاب خارج حدودها الفيزيقية والإلكترونية لمعاقبة الطلاب على بنائهم لمحتويات إلكترونية مسيئة تحدث داخل أو خارج المدرسة، وباستخدام أجهزة حاسوب غير مملوكة للمدرسة - تجري ضد الحدود الدستورية التي وضعتها المحكمة العليا للمدارس، حيث ينص الدستور على أن المدارس يجب أن تبقى داخل حدودها الجغرافية عندٍ معاقبة أحاديث الطلاب والتي يعتقد مديرو المدارس أنها تسبب تعطيلا كبيرا لرسالة التربية. وقد اهتمت الدراسة بمناقشة القوانين الموجهة للتصدي للتنمر السيبراني، حيث يتحتم على المدارس أن تقيد سلطتها داخل حدودها في التعامل مع التنمر السيبراني، وهناك جهات قانونية أخرى يمكنها التعامل مع المحتويات الإلكترونية الضارة التي ينتجها الطلاب خارج نطاق الحدود الفيزيقية للمدرسة.

وهدفت دراسة (Hinduja & Patchin, 2018) -والتي قاما بها لصالح مركز بحوث التنمر السيبراني بالولايات المتحدة - إلى تحديث المعلومات المتعلقة بالتشريعات والقوانين الخاصة بالتنمر السيبراني في جميع الولايات الأمريكية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع الولايات الأمريكية وضعت تشريعات قانونية لجرائم التنمر السيبراني ماعدا ولايتي ألاسكا وويسكونسن، وأن جميع الولايات الأمريكية (عدا ألاباما ومينيسوتا ونيبراسكا ونيو ميكسو ووايمونج) تفرض عقوبات جنائية على الجرائم الإلكترونية والاعتداءات السيبرانية. كما تفرض

جميع الولايات عقوبات مدرسية على جرائم التنمر السيبراني ما عدا ولايات (ألاباما، وميتشيجان ومونتانا وني□ادا ونيو هامبشاير)، وأن ١٧ ولاية أمريكية تفرض عقوبات على جرائم التنمر السيبراني التي تحدث خارج المباني المدرسية والجامعية.

يتضح من العرض السابق ما يلي:

- أهمية وجود تشريعات لجرائم التنمر السيبراني نظراً للأضرار التي تترتب عليها.
- عدم وجود قوانين للتعامل مع التنمر السيبراني في جنوب استراليا أو في أية ولاية أو مقاطعة استرالية أخرى.
- إمكانية الاستفادة من القوانين الجنائية العادية والفيدرالية في جنوب استراليا من أجل تنظيم كيفية التعامل مع جرائم التنمر السيبراني.
- أهمية وجود تشريعات قانونية للتعامل مع ظاهرة التنمر السيبراني، مع تعريف قانوني دقيق ومفصل بحيث يكون قادرا على تجريم النماذج الخطيرة فقط من التنمر.
- أن نقص الوضوح بشأن تعريف مفهوم التنمر السيبراني، ومعرفة معدلات انتشاره، والتشريعات المتعلقة به ربما يعوق أو يشوش فهم العامة لما تمثله ظاهرة التنمر السيبراني.
- أن جميع الولايات الأمريكية وضعت تشريعات قانونية لجرائم التنمر السيبراني ماعدا ولايتي ألاسكا وويسكونسن، وأن جميع الولايات الأمريكية (عدا ألاباما وميتيسوتا ونيبراسكا ونيو ميكسو ووايمونج) تفرض عقوبات جنائية على الجرائم الإلكترونية والاعتداءات السيبرانية.
- أن جميع الولايات الأمريكية تفرض عقوبات مدرسية على جرائم التنمر السيبراني ما عدا ولايات (ألاباما، وميتشيجان ومونتانا وني□ادا ونيو هامبشاير).
- أن ١٧ ولاية أمريكية تفرض عقوبات على جرائم التنمر السيبراني التي تحدث خارج المباني المدرسية والجامعية.

- **التنمر السيبراني ونظم المعلومات والاتصالات**:

تناولت بعض الدراسات علاقة التنمر السيبراني بنظم المعلومات وتقنيات الاتصالات، باعتبارها تمثل القنوات التي يمر من خلالها التنمر السيبراني؛ فقد هدفت دراسة (Calmaestra, Rodríguez-Hidalgo, & Ortega, 2012) إلى التعرف على استخدام تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات التي ينتجها الطلاب وعلاقتها بالتنمر السيبراني. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٣٧) من طلاب المرحلتين الابتدائية والمتوسطة (٥١,١ ٪ ذكور، و ٤٨,٩ إناث) في منطقة أندلوسيا بإسبانيا. وتم تطبيق مقياس مكون من ٧ عبارات لقياس تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات ومقياس مكون من عبارة واحدة لقياس التنمر السيبراني. أشارت نتائج الدراسة إلى أن برامج الرسائل الفورية وتصفح الإنترنت هي أكثر برامج تكنولوجيا المعلومات والاتصالات استخداما بواسطة الشباب. كما أشارت النتائج إلى أن

تكرار استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يرتبط بإمكانية تعرض الفرد للتنمر السيبراني، إلا أن زيادة معدلات استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لا يرتبط بزيادة تكرار كون الفرد ضحية للتنمر.

وهدفت دراسة (Dursun, & Akbulut, 2012) إلى التعرف على خصائص الطلاب الجامعيين في بيئة تعلم تجمع بين التعلم الإلكتروني والتعلم التقليدي فيما يتعلق بأساليب التواصل معهم وسلوكيات التنمر السيبراني. كما هدفت الدراسة إلى التعرف على تعرض المتعلم للتنمر السيبراني كضحية، وإدراكه لأساليب التواصل. وتم قياس التنمر السيبراني باستخدام مقياس مكون من ٢٨ عبارة، وتم قياس أساليب التواصل باستخدام مقياس نورتون. تكونت عينة الدراسة من ٥٩ طالبا جامعيا من الملتحقين بمقرر لدراسة الاتصالات الفعالة خلال فصلي الربيع والخريف الدراسيين عام ٢٠١٠. وتم دعم التدريس المباشر وجهاً لوجه من خلال أدوات (Web.2)، حيث أخفى المتعلمون هوياتهم الحقيقية باستخدام أسماء مستعارة. واستخدم المشاركون مدوناتهم الشخصية، بالإضافة إلى منصات المقرر الدراسي الرسمية عبر الإنترنت . واستخدمت منشوراتهم عبر هذه المنصات كمصدر للبيانات الكيفية في الدراسة. واستخدمت التحليلات الوصفية لدراسة العلاقات البينية الكيفية والكمية بين متغير التنمر السيبراني ومكونات مقياس أساليب التواصل. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطيةٍ بين التعرض للتنمر السيبراني وأسلوب التواصل لكنها علاقات غير دالة إحصائيا. كما أشارت نتائج الدراسة إلى تنوع حالات التنمر السيبراني باختلاف موضوعات المناقشة وطبيعة المناقشات وأساليب التواصل.

يتضح من خلال العرض السابق ما يلي:

- أن برامج الرسائل الفورية وتصفح الإنترنت هي أكثر برامج تكنولوجيا المعلومات والاتصالات استخداماً بواسطة الشباب.
- أن تكرار استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يرتبط بإمكانية تعرض الفرد للتنمر السيبراني، إلا أن زيادة معدلات استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لا يرتبط بزيادة تكرار كون الفرد ضحية للتنمر السيبراني.
- وجود علاقة غير دالة إحصائيا بين التعرض للتنمر السيبراني وأسلوب التواصل.
- أن تقنيات إخفاء الهوية تعد حقاً أساساً من حقوق مستخدمي الإنترنت لحماية أنفسهم من الملاحقات القانونية، لكنها في المقابل تؤدي إلى إيجاد مخاطر أمنية كبيرة.

- **طرق الوقاية من التنمر السيبراني**:

تناولت دراسات عديدة الإجراءات والخطوات التي يمكن اتخاذها لتقليل مخاطر التنمر السيبراني والوقاية منه سواء داخل المدارس أو خارجها. فقد هدفت دراسة (Wright & Burnham, 2012) إلى التعرف على سيناريوهات إرشادية للتعامل مع التنمر السيبراني في بيئات رقمية تعكس الحاجات التربوية

للمراهقين، والتي يمكن استخدامها للوقاية من التنمر بالمرحلة المتوسطة. تكونت عينة الدراسة من ١١٤ من طلاب وطالبات المرحلة المتوسطةٍ (٥٠ ذكرا و ٦٤ أنثى) بالصفين السابع والثامن تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٤ عاما. واستخدمت الدراسة مقياس التنمر السيبراني. أشارت النتائج إلى دور المناقشات الموجودة في السيناريوهات الإرشادية في التقليل من التنمر السيبراني خاصة لدى طلاب الصف السادس، وكذلك طلاب الصف السابع.

وهدفت دراسة (Baraldsnes, 2015) إلى تحليل الآراء المتعلقة بالوقاية من التنمر السيبراني لدى الطلاب وكذلك المعلمين في مدارس ليتوانيا. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٦٤) من طلاب الصفوف من الخامس إلى الثاني عشر وكذلك معلميهم وعددهم (١٠٦٢). وطبقت على المشاركين استبانة تتعلق بآرائهم حول طرق الوقاية من التنمر السيبراني. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الجهود التي تبذل للوقاية من التنمر السيبراني لدى طلاب الصفوف من الخامس إلى الثاني عشر يجب أن تكون متسقة ودائمة، كما ينبغي أن تتضمن تلك الجهود جميع عناصر المجتمع المدرسي. كما أشارت النتائج إلى أن أكثر الإجراءات فعالية في الوقاية من التنمر السيبراني ينبغي أن تكون موجهة نحو البعد النفسي المتمثل في تعزيز تقدير الذات لدى الطلاب، وتوضيح النتائج المترتبة على انخراط الطلاب في أنشطة التنمر السيبراني.

وهدفت دراسة (Manzuoli & Medina, 2017) إلى تحديد العوامل المسؤولة عن برنامج للوقاية من التنمر السيبراني، وهو برنامج وقائي قائم على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والذي يعزز تنمية مهارات الاتصال لدى الأطفال من أجل الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من (١٣٥٥) من طلاب الصف الخامس ممن يدرسون في ٤١ مدرسة عامة وخاصة بكولومبيا. واستخدمت الدراسة مقياس العنف المدرسي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التنمر السيبراني لدى المشاركين في الدراسة كان في مراحله المبكرة. كما أشارت النتائج إلى فاعلية تطوير برامج وقائية من التنمر السيبراني، والتي تقوم على تعزيز مهارات الاتصال الفعال ومهارات التنظيم الذاتي المدعومة بواسطة استراتيجيات وسائط متعددة وأدوات لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

وهدفت دراسة (Giménez-Gualdo, Arnaiz-Sánchez, Cerezo-Ramírez, & Prodócimo, 2018) إلى تحليل تصورات الطلاب والمعلمين حول طبيعة مشكلة التنمر السيبراني وكذلك الاستراتيجيات التي يستخدمها كل من الطلاب والمعلمين لتجنب مشكلة التنمر السيبراني. تكونتٍ عينة الدراسة من (١٧٠٤) من طلاب المدارس الابتدائية والثانوية و(٢٣٨) معلما. واستخدمت الدراسة مقياس التنمر السيبراني، كما استخدمت الدراسةٍ الطريقة الوصفية المستعرضة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في الدوافع التي يعزو المعلمون التنمر السيبراني لها، ويعتمد ذلك على المرحلة التعليمية التي يعملون فيها، بينما يعتمد ذلك -بالنسبة للطلاب - على الدور الذين يلعبونه في موقف التنمر

السيبراني، سواء كانوا ضحايا أو متنمرين. كما أظهرت النتائج وجود فروق في استراتيجيات التدخل العلاجي التي يستخدمها المعلمون بناءً على نوع المدرسة والمرحلة التعليمية والجنس. وتمثلت أكثر الاستراتيجيات استخداماً من المعلمين في التواصل والوساطة وطلب المساعدة. بينما كانت أبرز الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب هي التجنب والحماية والإبلاغ عن التنمر.

يتضح من العرض السابق ما يلي:

- دور المناقشات الموجودة في البرامج الإرشادية في التقليل من التنمر السيبراني.
- أن الجهود التي تبذل للوقاية من التنمر السيبراني يجب أن تكون متسقة ودائمة، كما ينبغي أن تتضمن تلك الجهود جميع عناصر المجتمع المدرسي.
- ينبغي أن تكون أكثر الإجراءات فعالية في الوقاية من التنمر السيبراني موجهة نحو البُعد النفسي المتمثل في تعزيز تقدير الذات لدى الطلاب، وتوضيح النتائج المترتبة على انخراط الطلاب في أنشطة التنمر السيبراني.
- فاعلية تطوير البرامج الوقائية في الحد من التنمر السيبراني؛ تلك البرامج التي تقوم على تعزيز مهارات الاتصال الفعال، ومهارات التنظيم الذاتي المدعومة بواسطة استراتيجيات وسائط متعددة، وأدوات لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات.
- وجود فروق في استراتيجيات التدخل العلاجي التي يستخدمها المعلمون بناءً على نوع المدرسة والمرحلة التعليمية والجنس.
- تتمثل أكثر استراتيجيات التدخل العلاجي استخداماً من قبل المعلمين في التواصل والوساطة وطلب المساعدة، بينما تتمثل أبرز الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب في التجنب والحماية والإبلاغ عن التنمر.

- **أهداف الدليل الإرشادي**

- **الهدف العام للدليل الإرشادي**:

يهدف هذا الدليل إلى توعية الطلاب بشأن ظاهرة التنمر السيبراني؛ من حيث المفهوم ومعدلات الانتشار، وخصائص المتنمر والضحية، وتقديم إرشادات لهم حول كيفية التعامل مع هذه الظاهرة، وسبل الوقاية والعلاج منها.

- **موضوعات الدليل**:

يتناول هذا الدليل الإرشادي الموضوعات التالية:

- الموضوع الأول: مفهوم التنمر السيبراني
- الموضوع الثاني: أشكال التنمر السيبراني
- الموضوع الثالث: وسائل التنمر السيبراني
- الموضوع الرابع: معدلات انتشار التنمر السيبراني
- الموضوع الخامس: أسباب التنمر السيبراني
- الموضوع السادس: تأثيرات التنمر السيبراني
- الموضوع السابع: خصائص المتنمر السيبراني
- الموضوع الثامن: خصائص ضحية التنمر السيبراني

- الموضوع التاسع: كيف تحمي نفسك من أن تكون ضحية للتنمر السيبراني؟
- الموضوع العاشر: كيف تمنع نفسك من التنمر السيبراني ضد الآخرين؟
- الموضوع الحادي عشر: كيف تتصرف إذا أصبحت ضحية للتنمر السيبراني؟
- الموضوع الثاني عشر: كيف تستعيد حياتك الطبيعية إذا كنت ضحية للتنمر السيبراني؟
- الموضوع الثالث عشر: ماذا تفعل إذا كنت من شهود التنمر السيبراني؟
- الموضوع الرابع عشر: وسائل تحقيق الأمن السيبراني.
- الموضوع الخامس عشر: دور الأسرة في الحد من التنمر السيبراني.
- الموضوع السادس عشر: دور المدرسة في الحد من التنمر السيبراني.
- الموضوع السابع عشر: دور الإعلام في الحد من التنمر السيبراني.
- الموضوع الثامن عشر: قصص حقيقية عن التنمر السيبراني.

• منطلقات الدليل الإرشادي

ينطلق هذا الدليل الإرشادي من مجموعة من المسلمات على النحو التالي:

- أصبح العالم قرية صغيرة؛ فما يجري في أي مكان منه يؤثر في بقية أنحاء العالم، وتنتقل الثقافات الجديدة والسلوكيات المستحدثة إلى أنحاء العالم بشكل سريع.
- نعيش حالياً في ظل عصر رقمي، تسيطر عليه التقنية، وتتحكم في تصرفات الناس، وتشكل أساليب حياتهم، وأنماط التواصل فيما بينهم.
- التقنية كغيرها من مكونات الحياة تحمل العديد من المزايا، لكنها لا تخلو من الأخطار التي تمثل آثارا جانبية لها، وعلينا أن نستفيد من فوائدها، ونحاول قدر الإمكان تجنب مزالقها ومخاطرها.
- نظرا لأن وسائل التقنية حلت مكان العديد من أدوات الحياة التقليدية، وأصبح هناك عالم افتراضي يناظر العالم الواقعي، فكان لابد من أن تجد الجريمة التقليدية مكانها في العالم الافتراضي وتتحول إلى جريمة إلكترونية، ويتحول التنمر التقليدي إلى تنمر سيبراني.
- يستخدم جميع الطلاب تقريباً الإنترنت والأجهزة الذكية، وهم بحاجة إلى من يُبصّرهم بكيفية التعامل معها والاستفادة منها، والوقاية من أخطارها.
- لم يعد من الممكن منع الطلاب من استخدام الإنترنت والهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية، ومن ثم فلا مناص من البحث عن طريقة أخرى لترشيد الاستخدام، وتوجيهه الوجهة الصحيحة والمفيدة للفرد والمجتمع.
- أصبح التنمر السيبراني ظاهرة عالمية تُلقي بظلالها على جميع جوانب الحياة، وتؤثر في الطلاب نفسياً وأكاديمياً واجتماعياً وأسرياً.
- معظم الأخطاء التي يقع فيها الناس، وكذلك الجرائم التي يتعرضون لها تكون بسبب الجهل بها أو نقص المعلومات حولها.
- كثير من الطلاب لا يمتلكون المعلومات الكافية حول التنمر السيبراني، ومعدلات انتشاره، ومخاطره وأشكاله وأساليبه.

- تعد التوجيهات والإرشادات التي يتضمنها الدليل الإرشادي سلاحاً استباقياً يمكن أن يفيد في منع التنمر السيبراني، أو تقليل تأثيراته المدمرة.
- يُعد الدليل الإرشادي بمثابة أداة وقائية قد تُسهم في تبصير الطلاب بظاهرة التنمر السيبراني بمختلف زواياها، وربما يؤدي ذلك إلى الوقاية من الوقوع في شرك هذه السلوكيات البغيضة أو التعافي منها في حال وقوعها، أو التخفيف من وقعها على النفس.

• مصادر الدليل الإرشادي

يستند هذا الدليل الإرشادي إلى مجموعة من المصادر على النحو الآتي:

- الأطر النظرية التي تتعلق بظاهرة التنمر السيبراني من حيث؛ مفهومها وأشكالها وأدواتها ووسائلها، ومعدلات انتشارها.
- مفهوم الأمن السيبراني وأهميته، ودوره في حماية مستخدمي الإنترنت من التعرض للهجمات والاعتداءات السيبرانية.
- نتائج البحوث والدراسات السابقة، ورسائل الماجستير والدكتوراه سواء على المستوى العربي أو العالمي، وما أسفرت عنه تلك الدراسات من نتائج حول مختلف جوانب وأبعاد ظاهرة التنمر السيبراني.
- المشروع البحثي الممول من عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية (قيد الإعداد)، وعنوانه "التنمر السيبراني المفهوم والأشكال، ومعدلات انتشاره والعوامل المسببة له، والتأثيرات الناجمة عنه، ودليل مقترح للوقاية منه: دراسة ميدانية على طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة".
- نتائج الدراسات المنبثقة من هذا المشروع البحثي والتي تناولت: "إسهام التنمر السيبراني في الجوانب الأكاديمية والنفسية والأسرية والاجتماعية للمتنمر وضحايا التنمر"، و"الفروق في التنمر السيبراني لدى طلاب التعليم العام بالمدينة المنورة في ضوء المستوى الاجتماعي - الاقتصادي والمرحلة الدراسية والجنس"، و"التنمر السيبراني في ضوء بعض المتغيرات (التنمر التقليدي وتقدير الذات والوحدة النفسية والأقران والمناخ الأسري) لدى طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بالمدينة المنورة (دراسة مقارنة).
- مواقع الإنترنت والمنصات الإلكترونية المعنية بحوادث التنمر السيبراني، وقصص الضحايا، وكيفية مواجهة تلك الظاهرة.
- ما تقدمه البرامج التلفزيونية والإذاعية، وغيرها من المنصات الإعلامية الرقمية من معلومات حول ظاهرة التنمر السيبراني.

• آليات الاستفادة من الدليل الإرشادي

هناك مجوعة من الآليات التي يمكن أن تحدد كيفية الاستفادة من هذا الدليل الإرشادي؛ على النحو الآتي:

- القراءة الواعية الناقدة لمكونات وعناصر الدليل، والبحث عن المساعدة لاستيضاح أية جوانب غير واضحة فيه.
- توسيع المعرفة وزيادة الاطلاع حول المعلومات الواردة بهذا الدليل.

- وجود رغبة قوية لدى المستهدفين بهذا الدليل للاستفادة منه؛ من أجل تغيير أسلوب الحياة، والوقاية من التنمر السيبراني والاستفادة من تجارب الآخرين.

- **الفئات والمراحل التعليمية المستفيدة من الدليل الإرشادي**

يستهدف هذا الدليل الإرشادي الفئات والمراحل التعليمية التالية:

- طلاب المرحلة المتوسطة.
- طالبات المرحلة المتوسطة.
- طلاب المرحلة الثانوية.
- طالبات المرحلة الثانوية.
- أولياء أمور طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة.
- أولياء أمور طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.
- المعلمون والمعلمات بالمرحلة المتوسطة.
- المعلمون والمعلمات بالمرحلة الثانوية.
- الأخصائيون النفسيون والمرشدون الطلابيون بمراحل التعليم.
- المربون والمعنيون بالشأن التعليمي بشكل عام.
- مؤسسات المجتمع المهتمة بالمراهقين وبمشكلاتهم.

- **الموضوعات الإرشادية**

- **الموضوع الأول**: **مفهوم التنمر السيبراني**

- **الأهداف**:
- تعريف الطلاب بمفهوم التنمر السيبراني.
- تعريف الطلاب ببداية الجريمة الإلكترونية.
- تعريف الطلاب بالفرق بين التنمر التقليدي والتنمر السيبراني.

- **عزيزي الطالب**:

هل تعلم؟؟

- متى بدأت الجريمة الإلكترونية؟

تعود بدايات الجريمة الإلكترونية التي تم رصدها إلى عام ١٩٧١م.

- كم كان عدد الجرائم الإلكترونية في بدايتها؟

كان عدد الجرائم الإلكترونية قليلاً في بدايتها؛ يتراوح بين جريمة واحدة إلى ثلاث جرائم.

- هل تعرف معنى التنمر السيبراني؟

يقصد بالتنمر السيبراني استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات من أجل القيام بسلوكيات عدوانية ومتعمدة ومتكررة بواسطة شخص أو مجموعة من الأشخاص بقصد إلحاق الأذى بالآخرين.

◄◄ هل تعرف الفرق بين التنمر السيبراني والتنمر الالكتروني؟

لا فرق بين التنمر السيبراني والتنمر الالكتروني؛ فهما اسمان لنفس الظاهرة.

◄◄ هل سمعت عن شخص مارس التنمر السيبراني؟

من المؤكد أنك سمعت عن متنمر سيبراني اعتدى على آخرين! فماذا كان شعورك نحوه؟ كيف نظرت إلى هذا السلوك البغيض؟

◄◄ هل سمعت عن ضحية تعرضت للتنمر السيبراني؟

لابد وأنك سمعت عن إحدى ضحايا التنمر السيبراني! لكن هل تدرك مقدار التأثيرات النفسية السلبية والمشاعر الحزينة التي عانت منها الضحية؟

◄◄ هل توجد فروق بين التنمر السيبراني والتنمر التقليدي؟

نعم هناك فرق واضح بين التنمر السيبراني والتنمر التقليدي يتمثل في الوسيلة المستخدمة؛ حيث يحدث التنمر التقليدي بطريقة مباشرة عن طريق توجيه السب أو القذف أو الضرب لشخص لا يستطيع الدفاع عن نفسه، أو طرده من مجموعة، أو منعه من اللعب مع الزملاء، أو السخرية من هيئته أو شكله أو ملابسه...الخ.

أما التنمر السيبراني فيحدث في العالم الافتراضي بطريقة غير مباشرة، وغالباً ما يكون المتنمر مجهولاً بالنسبة للضحية ولا يمكن الوصول إليه، ويتميز بتمكنه من استخدام التقنية بمهارة كبيرة.

◄◄ هل تعرف بداية الاهتمام العالمي بظاهرة التنمر السيبراني؟

بالرغم من ظهور الجرائم الإلكترونية منذ فترة طويلة، إلا أن تسليط الضوء على التنمر السيبراني والاهتمام به بدأ منذ عام ٢٠٠٠م.

• **الموضوع الثاني**: **أشكال التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:

◄◄ تعريف الطلاب أهم أشكال التنمر السيبراني.
◄◄ توعية الطلاب ببعض أشكال التنمر السيبراني غير المعروفة.

• **عزيزي الطالب**:

هل تعرف أشكال التنمر السيبراني؟

توجد أشكال متعددة للتنمر السيبراني منها:

◄◄ إشعال المعارك عبر الإنترنت .
◄◄ التحرش والمطاردة عبر الإنترنت .
◄◄ تشويه السمعة.
◄◄ انتحال الشخصية.
◄◄ التسلية.

- الخداع.
- الطرد والإبعاد.
- سرقة كلمة السر.
- سرقة صور.
- سرقة الهوية.
- تشويه صور شخصية.
- نشر/وضع ملفات إباحية.
- خداع من شخص غريب.
- طلب ارسال ملفات/صور شخصية إباحية.
- إرسال فيروس.
- هل تستطيع توضيح كل شكل من الأشكال السابقة بمثال أو قصة مختصرة؟
- هل تعرف أشكالاً أخرى للتنمر السيبراني؟ اذكرها..

• **الموضوع الثالث**: **وسائل التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:

- تعريف الطلاب بالوسائل الشائعة للتنمر السيبراني.

• **عزيزي الطالب**:

- هل تعرف ما هي وسائل التنمر السيبراني الأكثر شيوعاً عبر الإنترنت ؟
هناك العديد من الوسائل التي تُستخدم من أجل الإساءة أو الاعتداء على الآخرين مثل:
- *IM*: تتضمن هذه الوسيلة عملية تواصل لحظية مباشرة، حيث تتم من خلالها كتابة الرسائل في نافذة، ويقوم المشاركون بالرد عليها ذهاباً وإياباً.
- غرف الدردشة *Chat Rooms*: وهي طريقة للتواصل المباشر بين أفراد أو مجموعات من الناس عبر العالم الافتراضي.
- مواقع الاقتراع الهدامة *Trash polling sites*: تم تصميم مواقع الاقتراع الهدامة من أجل جمع تعليقات مسيئة عن شخص ما.
- المدونات *Blogs*: تعد المدونات مماثلة للمذكرات اليومية عبر الإنترنت ، وهي تعبر عن آراء المدون أو الكاتب.
- البريد الالكتروني *E-mail*: يمكن أن يتضمن البريد الإلكتروني احتقاراً للبعض بشكل مباشر، لكن حتى رسائل البريد الإلكتروني يمكن تمريرها إلى جمهور آخر غير مقصود، وهو ما يسبب إزعاجاً أو إهانة للمرسل الأصلي.
- الرسائل النصية عبر الهاتف الخلوي *Texting via Cell Phone*: وهي وسيلة تواصل واسعة الانتشار، ويمكن استخدامها في توجيه رسائل مسيئة إلى بعض الناس، أو في الاحتيال عليهم لسرقة أموالهم مثل إبلاغهم بربح جوائز وهمية، وطلب معلومات عنهم.
- مواقع التواصل الاجتماعي *Social Networking Sites*: وهي مواقع كثيرة تستخدم على نطاق واسع بين جميع شرائح المجتمع مثل فيسبوك وتويتر والواتس آب وغيره.

- المكالمات الهاتفية من أشخاص مجهولين: حيث يتم توجيه إساءات لفظية، أو تحدث محاولة للحصول على معلومات شخصية أو معلومات الحساب البنكي من خلال خداع الضحية.
- هل لديك أمثلة أو نماذج لاستخدام هذه الوسائل في التنمر السيبراني؟

• **الموضوع الرابع**: **معدلات انتشار التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:
- تعريف الطلاب بمعدلات انتشار التنمر السيبراني.
- تحذير الطلاب من زيادة واتساع ظاهرة التنمر السيبراني عالمياً.

• **عزيزي الطالب**:
- هل تعرف معدلات انتشار التنمر السيبراني؟
- هل تعلم أن معدلات انتشار التنمر السيبراني ليست واحدة في جميع المجتمعات والبلدان؟

- وصلت معدلات التنمر السيبراني في بعض الدراسات إلى نسب تتراوح بين ٢٥٪ و٣٥٪ بالنسبة للضحايا و٤٤٪ للمتنمرين.
- وتراوحت في دراسات أخرى بين ٤ ٪ و٣٣ ٪.
- وفي الدراسات الكندية (تتراوح نسب الانتشار بين ١٠.٩٪ و٦٥٪ بمتوسط ٢٣.٨ ٪).
- وفي الدراسات الصينية (تتراوح معدلات الانتشار بين ١١.٢ ٪ و٥٦.٩ ٪، بمتوسط قدره ٢٣ ٪).
- أقل معدلات الانتشار وجدت في الدراسات الاسترالية (بمتوسط قدره ٥٪)، ثم الدراسات السويدية (بمتوسط قدره ٥.٢ ٪)، ثم الدراسات الألمانية (بمتوسط قدره ٦.٣٪).
- وفي بعض الدراسات تبلغ نسبة المتنمرين ٢٢.٣٪ لدى الذكور و١١.٦ ٪ لدى الإناث، وتبلغ نسبة ضحايا التنمر السيبراني ٢٥ ٪ لدى الذكور و٢٥.٦ ٪ لدى الإناث.
- وتبلغ معدلات انتشار التنمر السيبراني في بعض الدراسات ٢١.٩ ٪ لدى الذكور، و٢٢٪ لدى الإناث.

- ما رأيك في نسب انتشار التنمر السيبراني التي أشارت إليها الدراسات المذكورة؟
- هل تعتقد أن هذه النسب واقعية؟
- هل ترى أن نسب انتشار التنمر السيبراني في مجتمعك أقل أم أكثر من هذه النسب؟

• **الموضوع الخامس**: **أسباب التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:
- تعريف الطلاب بأهم أسباب التنمر السيبراني.
- توعية الطلاب بشأن كيفية تجنب الأسباب التي تؤدي إلى حدوث التنمر السيبراني.

- **عزيزي الطالب**:

◄◄ هل تعرف أسباب التنمر السيبراني؟

◄◄ هل توافق على أن الأسباب التالية يمكن أن تؤدي إلى التنمر السيبراني؟

- ممارسة التنمر التقليدي.
- إدمان الإنترنت .
- أصدقاء السوء.
- ضعف المناخ الأسري.
- العنف الأسري.
- ضعف الرقابة الوالدية.
- الشعور بالوحدة النفسية.
- ضعف تقدير الذات.
- الغيرة من شخص آخر.
- السلوك العدواني لدى المتنمر.
- الشعور بالإحباط واليأس.
- الفشل في الدراسة.
- تعويض نقص في شخصية المتنمر.
- التغطية على مشكلات يعاني منها المتنمر.
- الهروب من أزمات نفسية يعاني منها المتنمر.
- ضعف الوازع الديني.
- عدم وجود عقوبات رادعة على جرائم الإنترنت .

◄◄ هل يمكنك ترتيب الأسباب السابقة من حيث أهميتها؟

◄◄ هل ترى أن هناك أسبابا أخرى غير المذكورة للتنمر السيبراني؟

- **الموضوع السادس**: **تأثيرات التنمر السيبراني**
- **الأهداف**:

◄◄ تعريف الطلاب بتأثيرات التنمر السيبراني على المتنمر نفسه.

◄◄ تعريف الطلاب بتأثيرات التنمر السيبراني على ضحايا التنمر.

◄◄ تعريف الطلاب بتأثيرات التنمر السيبراني في المجتمع.

- **عزيزي الطالب**:

◄◄ هل تعرف الآثار المدمرة التي يمكن أن يتركها التنمر السيبراني في نفس الضحية؟

◄◄ هل تعرف الآثار المدمرة التي يمكن أن يتركها التنمر السيبراني في المتنمر نفسه؟

◄◄ هل يمكن أن يمتد تأثير التنمر السيبراني إلى المجتمع؟

◄◄ هل تعرف أن التنمر السيبراني يمكن أن يؤدي إلى:

- شعور المتنمر بالقلق.
- شعور المتنمر بالخوف.
- شعور المتنمر بالذنب وتأنيب الضمير.

- الشعور بالحزن والغضب والارتباك والإحباط والعجز والخوف لدى الضحايا.
- الشعور بالتوتر لدى المتنمر والضحية.
- التعرض للاكتئاب لدى الضحية.
- الشعور بالعزلة والإحباط لدى الضحايا.
- ضعف مستوى الصحة النفسية لدى المتنمر والضحية.
- شعور الضحايا بالحزن والانزعاج والغضب والحرج واليأس والإحباط.
- أمراض جسدية بسبب الضغوط النفسية.
- انخفاض مستوى تقدير الذات لدى الضحية.
- التغيب عن المدرسة لدى المتنمر والضحية.
- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي لدى المتنمر والضحية.
- ضعف التركيز في المدرسة لدى المتنمر والضحية.
- الغش في الاختبارات.
- التسرب من التعليم.
- ترك المدرسة.
- شيوع السلوك الجانح في المجتمع.
- زيادة معدلات ارتكاب الجريمة في المجتمع.
- زيادة الفرقة والقطيعة بين بعض فئات المجتمع.
- شيوع العنف والرغبة في الانتقام داخل المجتمع.
- افتقاد الشعور بالأمان لدى بعض أفراد المجتمع.

◀◀ هل توافق على أن التنمر السيبراني يؤدي إلى حدوث التأثيرات المشار إليها؟
◀◀ هل ترى أن هناك تأثيرات أخرى تحدث للمتنمرين أو الضحايا غير المذكورة؟
◀◀ هل يتأثر شهود التنمر السيبراني بتلك التأثيرات أو بعضها؟

- **الموضوع السابع**: **خصائص المتنمر السيبراني**
- **الأهداف**:

◀◀ تعريف الطلاب بخصائص المتنمر السيبراني.

- **عزيزي الطالب**:

◀◀ هل تعرف الخصائص التي يتميز بها المتنمر السيبراني؟
◀◀ هناك العديد من الخصائص المميزة للمتنمر السيبراني منها:

- أنه يتعمد الاعتداء والإساءة للضحية.
- توافر نية الاعتداء لدى المتنمر.
- تكرار المتنمر لاعتداءاته وإساءاته للآخرين.
- شيوع الظاهرة لدى المتنمرين.
- التخفي عن الضحية، وصعوبة ملاحقة المتنمر.
- عدم توازن القوة بين المتنمر وبين الضحية.
- علانية التنمر ونشر الإساءة.
- امتلاك معظم المتنمرين السيبرانيين مهارات تقنية عالية.
- ضعف الوازع الديني.

- ضعف الضمير الخلقي.

- هل تعرف خصائص أخرى للمتنمر السيبراني؟
- هل تستطيع أن تذكر أوجه الشبه بين المتنمر السيبراني والمتنمر التقليدي؟
- هل تستطيع أن تذكر أوجه الاختلاف بين المتنمر السيبراني والمتنمر التقليدي؟

• **الموضوع الثامن**: **خصائص ضحية التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:

- تعريف الطلاب بخصائص ضحايا التنمر السيبراني.

• **عزيزي الطالب**:

- هل تعرف الخصائص التي يتميز بها ضحايا التنمر السيبراني؟
- هناك العديد من الخصائص المميزة لضحية التنمر السيبراني منها:
  - أنه يتعرض لحالة من الخداع.
  - عدم الاستعداد للتعامل مع المتنمر.
  - إمكانية تكرار التعرض لحوادث التنمر السيبراني.
  - عجز الضحية عن مواجهة المتنمر.
  - شيوع التعرض للاعتداءات بين مختلف فئات المجتمع.
  - صعوبة تجنب العدوان.
  - عدم معرفة الضحية للمتنمر في معظم الحالات بسبب لجوء المتنمر إلى التخفي.
  - ضعف القدرة لدى الضحية مقارنة بالمتنمر.
  - ضعف المهارات التقنية لدى الضحية مقارنة بالمتنمر.
- هل تعرف خصائص أخرى لضحية التنمر السيبراني؟
- هل تستطيع أن تذكر أوجه الشبه بين ضحايا التنمر السيبراني وضحايا التنمر التقليدي؟
- هل تستطيع أن تذكر أوجه الاختلاف بين ضحايا التنمر السيبراني وضحايا التنمر التقليدي؟

• **الموضوع التاسع**: **كيف تحمي نفسك من أن تكون ضحية للتنمر السيبراني؟**

• **الأهداف**:

- تعريف الطلاب بأساليب الوقاية من التنمر السيبراني.
- تقديم توجيهات للطلاب لحماية أنفسهم من الوقوع فريسة للتنمر السيبراني.

• **عزيزي الطالب**:

لحماية نفسك من أن تصبح ضحية للتنمر السيبراني عليك باتباع ما يلي:

- لا تُكثر من استخدام الإنترنت دون ضرورة، وعليك بترشيد الاستخدام وتحديد أوقاتٍ محددة يومياً للدخول على الإنترنت .
- حدد أهدافاً إيجابية مفيدة لاستخدام الإنترنت ؛ فقد تكون أهدافاً علمية أو ثقافية أو ترفيهية مباحة أو تواصلاً مع أشخاص معروفين أو مع أشخاص تثق فيهم.

- لا تتجاوب مع رسائل إلكترونية مجهولة المصدر.
- لا تدخل على مواقع إلكترونية غير معروفة، أو لا تثق فيها بشكل جيد.
- لا تستخدم تطبيقات مجهولة أو غير موثوقة عبر الهاتف الذكي.
- عليك أن تزيد ثقافتك ومعلوماتك حول الإنترنت ، وكيفية الاستخدام الآمن له.
- احرص على حضور دورات تدريبية أو ورش عمل أو برامج تعليمية في مهارات الحاسوب، والبرمجة.
- احرص على زيادة معلوماتك حول التنمر السيبراني ووسائله وأدواته وأشكاله، والتطورات التي طرأت عليه.
- لا تفتح أية روابط تصل إليك سواء كانت من أشخاص معلومين أو مجهولين قبل التحقق من مصداقية الرابط، وقيمة الموقع الذي يرتبط به.
- لا ترد على المكالمات الهاتفية من الأرقام الدولية غير المعروفة.
- لا تُعطِ بيانات حساباتك الشخصية لأي فرد، وحافظ على كلمات المرور بعيداً عن الآخرين.
- تعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي بحذر، وعليك بترشيد استخدامها في الأمور الضرورية ولأغراض مفيدة.
- تحدث مع الآخرين بشأن جرائم التنمر السيبراني للاستفادة من نصائحهم وخبراتهم.
- حافظ على علاقتك الإيجابية بأفراد أسرتك.
- اجعل لك دوراً إيجابياً في الحفاظ على المناخ الأسري الجيد.
- إذا كنت تعاني من الوحدة النفسية فحاول أن تقلل منها.
- قلل من جلوسك بمفردك.
- اشترك في أنشطة رياضية أو ترفيهية مع الأصدقاء.
- حافظ على ثقتك في نفسك.
- حافظ على أن تضع تقديراً إيجابياً لذاتك، وحافظ عليه.
- عزز من قدراتك ومهاراتك التقنية.
- ابذل ما تستطيع من جهد حتى لا يتحول استخدامك للإنترنت إلى إدمان.

• **الموضوع العاشر: كيف تمنع نفسك من التنمر السيبراني ضد الآخرين؟**

• **الأهداف:**

- تعريف الطلاب بأساليب الوقاية من التنمر السيبراني ضد الآخرين.
- تقديم توجيهات للطلاب لحماية أنفسهم من محاولة الاعتداء على الآخرين باستخدام التنمر السيبراني.

• **عزيزي الطالب:**

إذا كنت تريد منع نفسك من ممارسة التنمر السيبراني ضد الآخرين فعليك باتباع الإرشادات التالية:

- قبل أن تفكر في الاعتداء على الآخرين تذكر جيداً أن الأيام دُول، وأنك "كما تدين تدان".

- راقب الله في جميع تصرفاتك، ولا تجعل للشيطان عليك سبيلاً.
- تذكر أن المتنمر السيبراني شخص جبان وضعيف الشخصية لأنه يختبئ وراء الأجهزة الإلكترونية، ويخفي شخصيته حتى لا يعرفه الناس.
- تذكر أن إدخال الحزن أو الغضب، أو الخوف والقلق على الناس عقابه شديد من رب العالين.
- قبل أن تُفكر في الإقدام على سلوك التنمر السيبراني عليك أن تعي المخاطر والآثار التدميرية التي يمكن أن يتركها في الضحية.
- عليك أن تتذكر أن تحقيق المتعة أو التسلية عن طريق السخرية أو الاستهزاء بالآخرين أمر ممقوت، وعقابه شديد عند الله.
- تذكر أن عين الله لا تنام، وأنك ستُحاسَب على كل صغيرة أو كبيرة ترتكبها.
- كن واعيا بأن التنمر السيبراني قد يترتب عليه هدم أسرة أو ضياع مستقبل أحد أبنائها ففكر جيدا قبل ارتكاب أية حماقة من ذلك النوع.
- لا تستبعد أن يؤدي التنمر السيبراني إلى انتحار الضحية كما حدث في بعض الحالات، فلا تكن شريكا في قتل نفس بريئة.
- ضع نفسك مكان الضحايا، وتخيل حجم معاناتهم قبل أن تفكر في التنمر السيبراني ضد آخرين.
- لا تنس أن المتنمر السيبراني يناله قدر كبير من القلق والتوتر والحزن والكآبة وعدم القدرة على التحصيل.
- لا تظن أن المتنمر السيبراني سيفلت من العقاب، وثق بأنه حتى لو أخفى شخصيته ومرت جريمته مرة فلن ينجو في كل مرة.
- لا تكثر من العزلة عن الناس.
- حافظ على الترابط داخل أسرتك.
- كن واثقا في نفسك، ولا تقلل من تقديرك لذاتك.
- استخدم الإنترنت باعتدال حتى لا تتحول إلى مدمن له.

• **الموضوع الحادي عشر: كيف تتصرف إذا أصبحت ضحية للتنمر السيبراني؟**

• **الأهداف:**

- تعريف الطلاب بكيفية التصرف عند الوقوع ضحية للتنمر السيبراني.
- تقديم توجيهات للطلاب حول كيفية التعامل مع مشكلة التعرض للتنمر السيبراني.

• **عزيزي الطالب:**

عندما تصبح ضحية للتنمر السيبراني يمكنك القيام ببعض الإجراءات التي من شأنها التقليل من التأثيرات السلبية للتنمر السيبراني والتعافي منها، وتجنب الوقوع فيه مرة أخرى، ومن هذه الإجراءات:

- تكلم عنه: أخبر شخصا ما إذا كنت هدفاً للتنمر عبر الإنترنت ؛ سواء كان أحد والديك أو معلما أو شخصا راشدا موثوقا به، أو أحد أصدقائك المقربين.
- لا تجعل نفسك تحمل هذا العبء وحدك؛ فبالرغم من أن التحدث عن حوادث التنمر السيبراني أمر صعب لكن ربما يكون سببا في الحل أو في تجنيب الآخرين مصيرا مماثلا.

- تجاهل المتنمرين: إذا تعرضت لحادثة تنمر منعزلة فلا تستجب للمتنمر؛ فالمتنمرون السيبرانيون يريدون استفزازك لتستجيب لهم، وعندما تتجاهلهم فإنك تضيع عليهم الفرصة التي ينتظرونها.
- لا تنتقم: كن الشخص الأكبر ولا تنتقم أبدًا من المتنمرين عبر الإنترنت ؛ فالانتقام يساعد على استمرار دائرة العنف، ولا يؤدي إلى حل المشكلة، وربما يؤدي الانتقام إلى وقوعك تحت طائلة القانون.
- اطلب من المتنمرين السيبرانيين التوقف عن ممارساتهم، فإذا لم يستجيبوا لطلبك فعليك بتجاهلهم.
- دع المتنمرين السيبرانيين يعرفون أن ما يفعلونه أمر مؤلم.
- ادفع بالتي هي أحسن؛ فربما يُثمر ذلك عن ندم المتنمر وإقلاعه عن هذا السلوك الخاطئ.
- اضحك إذا قال أحدهم شيئًا مضحكًا عنك؛ فربما كان المتنمر السيبراني يريد المزاح فقط وليس الاعتداء والإيذاء.
- احفظ الأدلة وسَجِّل جميع حالات التنمر عبر الإنترنت .
- اطبع الرسائل النصية، ورسائل البريد الإلكتروني، واحفظ الرسائل النصية وخذ لقطات الشاشة عند حدوث التنمر عبر الإنترنت ، ثم قدم الوثائق إلى شخص راشد تعتقد أنه يمكن أن يساعدك.
- امنع المتنمرين السيبرانيين من الاتصال بك؛ فمعظم المواقع والبرامج لديها القدرة على منع بعض المستخدمين من مراسلتك، كما أن الهواتف الجديدة لديها القدرة على حظر أرقام الهواتف المزعجة. يمكنك الاتصال بمزود خدمة الهاتف الجوال الخاص بك للمساعدة. وإذا كان بعض الناس لا يمكنهم الوصول لك، سيكون من الأصعب عليهم التنمر عليك.
- أبلغ مقدم المحتوى؛ فإذا كنت لا تعرف من هو المتنمر عبر الإنترنت فاتصل بقدم محتوى الموقع الذي يحدث فيه التنمر عبر الإنترنت وقم بإعداد تقرير.
- لا تنقل رسائل من المتنمرين عبر الإنترنت ؛ فإذا تلقيت رسائل أو صورا مؤذية أو محرجة لشخص آخر، فاحذفها وأحجم عن إعادة التوجيه للآخرين. لا تكن جزءًا من المشكلة، كن جزءا من الحل.
- اتصل بالشرطة على الفور إذا شعرت أن سلامتك (أو سلامة شخص آخر) عُرضة للخطر.

- **الموضوع الثاني عشر: كيف تستعيد حياتك الطبيعية إذا كنت ضحية للتنمر السيبراني؟**

- **الأهداف:**
- تعريف الطلاب بطرق التخلص من التأثيرات السلبية للتنمر السيبراني.
- تعريف الطلاب بكيفية استعادة الحياة الطبيعية بعد الوقوع ضحية للتنمر السيبراني.

- **عزيزي الطالب:**
- هل سبق لك أن كنت ضحية للتنمر السيبراني؟

من مزايا التنمر السيبراني إمكانية الاحتفاظ بدليل التعرض للتنمر؛ حيث يمكن الاحتفاظ بالرسائل المسيئة، أو أرقام هواتف المتنمرين وبريدهم الإلكتروني إن حدث التنمر عبر هذه الأدوات التقنية، ومن ثم إبلاغها للجهات المسؤولة حتى تصل إلى المتنمر من أجل حماية الضحية وحماية المجتمع، وإيقاع العقاب بالمتنمر.

- ماذا يمكن أن تفعل حتى تتخلص من هذه التجربة الأليمة إن حدثت لك؟
  - عليك أن تعلم أن الوقوع في التنمر السيبراني كضحية لا يعني نهاية الحياة، وينبغي أن تتقبل الأمر وتتكيف معه.
  - يمكن التحدث مع أحد الأشخاص الراشدين الذين تثق فهم للاستفادة من مشورتهم ونصائحهم.
  - احرص على عدم تكرار الأخطاء التي أوقعتك في التنمر السيبراني.
  - كن واعياً بمصادر الخطر، وتجنب أن تصبح ضحية مرة أخرى.
  - استفد من تجربتك، وأوصلها للآخرين لكي يستفيدوا منها ولو بطريقة غير مباشرة.
  - لا تجعل وقوعك ضحية للتنمر السيبراني مبرراً للانتقام من المتنمر إذا كنت تعرفه.
  - لا تجعل وقوعك ضحية للتنمر السيبراني مبرراً لممارسة التنمر السيبراني ضد المتنمر أو غيره من الناس.
  - عليك إبلاغ الجهات المعنية لاتخاذ الإجراءات القانونية لحماية المجتمع من هذه الجرائم.
  - اعلم أن كل ما أصابك قدر من الله، فعليك بتقبله والاستفادة من هذه التجربة الأليمة والتعلم منها.
  - مارس حياتك الطبيعية وابتعد عن القلق والحزن والكآبة.
  - لا تستجب للمتنمر السيبراني؛ فهو يريد استفزازك لترد عليه، وردك هو ما يتمناه ويعطيه السيطرة عليك.

- **الموضوع الثالث عشر: ماذا تفعل إذا كنت من شهود التنمر السيبراني؟**
- **الأهداف:**
  - تعريف الطلاب بكيفية مواجهة التنمر السيبراني الذي يتعرض له بعض الناس.
  - تعريف الطلاب بكيفية التصرف عند مشاهدتهم عمليات تنمر سيبراني ضد أشخاص آخرين.
- **عزيزي الطالب:**
  - ماذا تفعل إذا شاهدت حادثة للتنمر السيبراني؟
    - إذا وصل إليك أي شكل من أشكال الإساءة للآخرين مثل الصور والفيديوهات والتعليقات المسيئة فاجعلها تقف عندك ولا تعيد نشرها فتصبح شريكاً في التنمر السيبراني.
    - أخبر من يرسل إليك صوراً أو مقاطع صوتية أو مقاطع مصورة تحتوي على إساءة للآخرين بأن يتوقف عن ذلك، وانصحه بأن يمتنع عن ذلك.

- بلغ الجهات المسؤولة عن الأمن السيبراني إذا شعرت بأن ذلك مفيداً للضحية.
- كن إيجابياً في التحذير من التنمر السيبراني، واعمل قدر المستطاع على منعه.
- تعاطف مع الضحية، وتواصل معها للتخفيف عنها ما أمكن.
- إذا كان ضحية التنمر السيبراني أحد زملائك أو أصدقائك فعليك أن تحاول التخفيف من وقع الصدمة، ومحاولة تغيير الحالة المزاجية له.
- استفد مما حدث للضحايا في وقاية نفسك من الوقوع في شرك التنمر السيبراني حتى لا تكون ضحية جديدة.
- لا تصاحب رفقاء السوء الذين يتنمرون ويسيئون للآخرين.
- حاول أن تساعد ضحايا التنمر السيبراني ليجتازوا هذه الأزمة التي مرت بهم.
- لا توبخ الضحية وتحمّلها المسؤولية الكاملة عما حدث، ولكن قدم لها النصيحة حتى لا يتكرر التنمر السيبراني مرة أخرى.
- عليك أن تعرف أن مشاهدة الإساءات الإلكترونية أو مشاركتها مع آخرين يؤدي إلى تقوية المتنمر وتمكينه من تحقيق أهدافه ومواصلة سلوكياته العدوانية، كما يؤدي إلى إيذاء الضحايا.
- إذا لم تستطع إيقاف التنمر السيبراني فعليك أن تساعد الضحية على الأقل، والإبلاغ عن الإساءة.

- **الموضوع الرابع عشر: وسائل تحقيق الأمن السيبراني**

- **الأهداف:**

◄◄ تعريف الطلاب بمفهوم الأمن السيبراني.
◄◄ تعريف الطلاب بوسائل تحقيق الأمن السيبراني.

- **عزيزي الطالب:**

◄◄ هل سمعت عن الأمن السيبراني؟
◄◄ هل تعرف معنى الأمن السيبراني؟

يُعبّر مفهوم الأمن السيبراني عن "الإجراءات الاحترازية، وممارسات الأمان التي ينبغي اتباعها عند استخدام الإنترنت ". لتحقيق الأمن السيبراني يمكنك اتباع الخطوات التالية:

- احتفظ بالمعلومات الشخصية واجعلها محدودة.
- استخدم التصفح الآمن.
- تأكد من أن اتصالك بالإنترنت آمن.
- حافظ على تشغيل إعدادات الخصوصية الخاصة بك.
- كن حذراً عند قيامك بتحميل ملفات من الإنترنت .
- اختر كلمات مرور قوية، وقم بتغييرها بطريقة دورية.
- استخدم طرق التشفير.

- كن حذراً عند استخدام شبكات الواي فاي العامة.
- احرص على اختيار ما تنشره.
- احذر عند التعامل مع الرسائل المشكوكٍ فيها.
- افحص المحتوى الذي تتعامل معه جيدا.
- لا تثق في الغرباء.
- احرص على تحديث برامج الحاسوب باستمرار.
- استخدم حِدسك وفطرتك السليمة عند الدخول على الإنترنت .
- كن حذراً بشأن من تتواصل معهم عبر الإنترنت .
- حافظ على تحديث برنامج مكافحة الفيروسات الخاص بك.
- لا تستخدم شبكات الإنترنت التي لا تعرفها.

- هل تحرص على أي من الإرشادات السابقة عند استخدام الإنترنت ؟
- هل هناك وسائل أخرى لتحقيق الأمن السيبراني غير هذه الإرشادات المشار إليها؟

• **الموضوع الخامس عشر: دور الأسرة في الحد من التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:

- تعريف الطلاب بأهمية الأسرة ودورها في الحفاظ عليهم، وحمايتهم من الأخطار.
- تعريف الوالدين بالأدوار التي يمكن أن تقوم بها الأسرة لحماية الأبناء من التنمر السيبراني.

يمكن للأسرة القيام بالإجراءات التالية لحماية الأبناء من أخطار التنمر السيبراني:

- وجود حوار متواصل ومفتوح بين الوالدين والأبناء من أجل التعرف على مشكلات الأبناء واحتياجاتهم والرد على تساؤلاتهم.
- تفعيل الرقابة الوالدية على الأجهزة الذكية التي يستخدمها الأبناء، ومتابعة المواقع والتطبيقات التي يستخدمونها.
- عدم السماح للأبناء بالاستخدام المفرط للإنترنت؛ والذي ربما يصل إلى درجة الإدمان، وتحديد عدد معين من الساعات للدخول على الإنترنت يوميا.
- توعية الأبناء بطرق الاستخدام الآمن للإنترنت، وتحذيرهم من مخاطر الدخول على مواقع مجهولة أو استخدام تطبيقات غير موثوقة.
- الاقتراب من الأبناء، والتعرف على مشكلاتهم ومعاناتهم بشكل مبكر قبل تفاقم المشكلات واستفحالها.
- مراقبة أية تغيرات تحدث للأبناء سواء في الجوانب النفسية مثل القلق والتوتر والحزن، أو الجوانب الأكاديمية مثل نقص الدرجات أو العزوف عن الذهاب إلى المدرسة، والتعرف على أسباب هذه التغيرات.
- متابعة الأسرة المستمرة لسلوكيات أبنائها، والتصدي لأية سلوكيات شاذة أو منحرفة تظهر عليهم.

- توعية الأبناء بأهمية معرفة هوية الأشخاص الذين يتعاملون معهم عبر الإنترنت ، وتجنب التواصل مع أشخاص مجهولين.
- تخطيط الأسرة لأنشطة ترفيهية وثقافية ورياضية لتقليل استخدام الأبناء للإنترنت، وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والأدبية والثقافية.
- استخدام الأسرة لبرامج الحماية الأسرية على الإنترنت لحماية الأطفال والمراهقين من التعرض لمخاطر التنمر السيبراني.

- **الموضوع السادس عشر: دور المدرسة في الحد من التنمر السيبراني**

- **الأهداف**:

- تعريف الطلاب بأهمية المدرسة ودورها في الحفاظ عليهم، وحمايتهم من الأخطار.
- تعريف المربين والاخصائيين الاجتماعيين والنفسيين وقادة المدارس بالأدوار التي يمكن أن تقوم بها المدرسة لحماية الطلاب من التنمر السيبراني.

يمكن للمدرسة القيام بالإجراءات التالية لحماية الطلاب من أخطار التنمر السيبراني:

- عقد برامج تدريبية للطلاب في مراحل التعليم المختلفة لتدريب الطلاب على كيفية الاستخدام الآمن للإنترنت، والحماية من الاختراقات الإلكترونية، والاعتداءات السيبرانية.
- تضمين مقرر الحاسب الآلي بالمدارس موضوعات حول ظاهرة التنمر السيبراني وأساليبه وأشكاله، وطرق الوقاية منه، وكيفية حماية الخصوصية.
- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتثقيف المعلمين وتأهليهم للتعامل مع ظاهرة التنمر السيبراني التي تحدث لبعض الطلاب.
- قيام المرشدين الطلابيين بأدوار مهمة نحو اكتشاف حالات التنمر السيبراني لدى الطلاب سواء كانوا متنمرين أو ضحايا، وتقديم النصح والإرشاد لهم.
- عدم تهاون المدرسة في اتخاذ الإجراءات النظامية ضد الطلاب الذين تتكرر اعتداءاتهم السيبرانية سواء على زملائهم بالمدرسة أو ضد أي أشخاص آخرين.
- عمل برامج تأهيلية لضحايا التنمر السيبراني الذين تأثروا بشدة في الجوانب النفسية أو الأكاديمية بسبب تعرضهم للتنمر السيبراني من قبل آخرين.
- العمل على دمج ضحايا التنمر السيبراني في الأنشطة المدرسية، والتخفيف من الآثار السلبية التي يعانون منها.
- تخصيص مقرر دراسي أو موضوعات يتم تدريسها للطلاب حول الأمن السيبراني، وطرق الحماية الشخصية عبر الإنترنت .
- نشر ثقافة الاستخدام الرشيد للإنترنت داخل المؤسسات التعليمية، مع تسليط الضوء على مخاطر إدمان الإنترنت بين الطلاب.
- تعليق لوحات حائط وصور إرشادية في أنحاء المدرسة والقاعات الدراسية لتعريف الطلاب بظاهرة التنمر السيبراني وسبل الوقاية منها.

- التنسيق بين المدرسة وأولياء أمور الطلاب والطالبات في الجهود المبذولة للتصدي لظاهرة التنمر السيبراني.

• **الموضوع السابع عشر: دور الإعلام في الحد من التنمر السيبراني**

• **الأهداف**:

- تعريف الطلاب بأهمية وسائل الإعلام ودورها في الحفاظ عليهم، وحمايتهم من الأخطار.
- تعريف المربين والآباء والإعلاميين بالأدوار التي يمكن أن تقوم بها وسائل الإعلام لحماية المجتمع من التنمر السيبراني.

يمكن لوسائل الإعلام القيام بالإجراءات التالية لحماية المجتمع من أخطار التنمر السيبراني:

- بث مواد إعلامية إرشادية وتوجيهية لتوعية أفراد المجتمع بظاهرة التنمر السيبراني، والفئات المستهدفة.
- تسليط الضوء على قصص التنمر السيبراني لإبراز مخاطرها على المتنمرين والضحايا والمجتمع ككل.
- عدم عرض مواد إعلامية عنيفة، أو مواد تنشر العنف أو تحرض عليه كأفلام الرعب.
- تخصيص برامج تلفزيونية يتم فيها استضافة خبراء في الطب النفسي وعلم النفس والصحة النفسية وعلم الاجتماع وغيرها من تخصصات للتحدث في قضايا التنمر السيبراني، وتأثيراتها النفسية والاجتماعية، والعوامل المؤدية لها.
- تخصيص برامج تلفزيونية يتم فيها استضافة خبراء في التقنية والإنترنت والحاسوب والأمن السيبراني لتعريف المجتمع بمعدلات انتشار التنمر السيبراني في المجتمع، ووسائل التنمر السيبراني وأدواته الأكثر شيوعا، وكذلك تعريف المشاهدين بأشكال التنمر السيبراني وأساليبه.
- تخصيص برامج إعلامية هدفها تسليط الضوء على الاختراقات التقنية، وكيفية حماية الحسابات الشخصية من الاختراق وسرقة الحسابات وكلمات المرور.
- تسليط الضوء عبر وسائل الإعلام على النماذج الطيبة والقدوات الصالحة في المجتمع، وإبراز دورهم وأهميتهم في حماية المجتمع من الممارسات الأخلاقية الشاذة التي تضر بالمجتمع وقيمه الدينية وتراثه الحضاري.
- توعية المجتمع من خلال وسائل الإعلام بمخاطر الإفراط في استخدام الإنترنت ، وأهمية ترشيد الاستخدام، وتفعيل الرقابة الأسرية والمجتمعية عليه حماية للأبناء.
- بث وسائل إعلامية توعوية حول جرائم التنمر السيبراني، والقوانين التي تواجه الجرائم الإلكترونية، ووسائل التبليغ عنها، وكيفية الوصول للجهات المسؤولة عن جرائم الإنترنت .

- زيادة الرقابة المجتمعية وتفعيل الرقابة الحكومية على المواد الإعلامية؛ خاصة ما يبث من أفلام ومسلسلات تتضمن مشاهد عنف أو سخرية أو تنمر أو تحقير للآخرين أو السخرية منهم.
- تطوير المحتوى الإعلامي المرئي والمسموع بحيث يواكب التطور الحادث في العالم نتيجة الثورة المعلوماتية والرقمية، بحيث يصبح منافسا قويا للإعلام البديل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تمثل البؤرة الرئيسة للاختراقات الإلكترونية، ولأنماط التنمر السيبراني التي يتعرض لها الضحايا.

- **الموضوع الثامن عشر: قصص حقيقية عن التنمر السيبراني**

- **الأهداف:**
- تعريف الطلاب بأمثلة حقيقية وواقعية لجرائم التنمر السيبراني.
- تحذير الطلاب بطريقة عملية من الوقوع في جرائم التنمر السيبراني سواء كمتنمرين أو ضحايا.

- **القصة الأولى" هايلي لامبرت"**
- عزيزي الطالب هل سمعت قصة الطالبة "هايلي لامبرت" ؟

هايلى لامبرت فتاة تبلغ من العمر ١٣ عاماً قتلت بسبب التنمر السيبرانى. لقد عانت من الصرع وسخر منها زملاؤها في الصف بسبب ذلك. استمر هذا التنمر في المدرسة من خلال المنصات والمنتديات عبر الإنترنت . كانوا يطلبون منها أن تقتل نفسها بسبب حالتها. في إحدى المرات تركت لها إحدى زميلاتها رسالة بريد صوتى تقول "آمل أن تموتى". لم تستطع هايلى تحمل التنمر السيبرانى، فقتلت نفسها.

- لماذا انتحرت الطالبة هايلي؟
- هل يمكن أن تتكرر قصة الطالبة هايلي؟
- ما الدرس المستفاد من هذه القصة؟
- هل لديك قصة أخرى شبيهة؟

- **القصة الثانية "ميغان ماير"**
- هل سمعت قصة الطالبة ميغان ماير؟

تمثل قصة "ميغان ماير" المرعبة حالة من حالات اكتئاب الأطفال التى تزداد سوءا بسبب التنمر السيبرانى. فقد عانت ميغان من الاكتئاب الشديد منذ سن الثامنة، وكانت تتناول مضادات الاكتئاب. وقد أنشأت جارتها حسابًا في (MySpace) وتظاهرت بأنها ذكر لإثارة ميغان. بدا كل شيء خاصا في البداية، ولكن بعد ذلك بدأ هذا الولد المزيف في مشاركة رسائلهما الخاصة ونشرها علنا بإعلان أن العالم سيكون أفضل بدونها. ميغان المعرضة للاكتئاب بالفعل صدقت ذلك التعليق، وقتلت نفسها انتحارا وهي في عمر الثالثة عشرة.

- لماذا انتحرت الطالبة ميغان ماير ؟
- هل يمكن أن تتكرر قصة الطالبة ميغان؟

- ما الدرس المستفاد من هذه القصة؟
- هل لديك قصة أخرى شبيهة؟

• **القصة الثالثة " أشلين كونر"**

- هل سمعت قصة أشلين كونر إحدى ضحايا التنمر السيبراني؟

تعرضت آشلين كونر البالغة من العمر ١٠ سنوات للتخويف الشديد في المدرسة لدرجة أنها طلبت من والدتها ترك المدرسة والدراسة في المنزل. أرادت الهروب من الأطفال الرهيبين في المدرسة لكن والدتها رفضت. استمر التنمر في المنزل عبر وسائل التواصل الاجتماعي. أطلقوا على آشلين في البداية ألفاظ "سمينة" و "قبيحة". عندما قامت بقص شعرها لأنها أرادت أن تشعر بالرضا عن نفسها، تغيرت الألفاظ التي يناديها بها زملاؤها إلى "فتى جميل". وقد انتهت قصة التنمر السيبراني هذه عندما وُجدت معلقة في خزانة ملابسها بواسطة وشاح. وقد تركت هذه الحادثة رعباً ودماراً هائلاً لدى شقيقة آشلين.

- لماذا طلبت أشلين من والدتها ترك المدرسة؟
- هل يمكنك استنتاج مخاطر التنمر على الطلاب من خلال هذه القصة؟
- ما الدرس المستفاد من هذه القصة؟
- هل لديك قصة أخرى شبيهة؟

• **القصة الرابعة " دي□يد مولاك "**

- عزيزي الطالب: ما معلوماتك عن "ديفيد مولاك"؟

دي□يد مولاك طالب في السنة الثانية في مدرسة ألامو هايتس الثانوية في تكساس، متحمس للياقة البدنية، ومشجع لفريق توتنهام، لكنه علّق نفسه في الفناء الخلفي لمنزل عائلته في يناير ٢٠١٦. كان دي□يد هدفاً للتنمر المستمر في مدرسة ألامو هايتس الثانوية. تلقى سلسلة من الرسائل النصية من عدد يتراوح بين ست وعشر متنمرين سيبرانيين، مع تعليقات أحبطته وأهانته. تعقبه المتنمرون السيبرانيون - وفقا لشقيقه- بدون سبب. "لم يفعل أي شيء لهم. ... سحقوا روحه وأزالوا دوافعه لفعل أي شيء". كتب كليف أيضا الكلمات القوية التالية: "رأيت الألم في عيني دي□يد قبل ثلاث ليال؛ حيث تمت إضافته إلى نص جماعي فقط للسخرية منه. تحدثت إليه بعد ذلك مباشرة لتهدئته ولم يكن يسمعني، وظل ينظر إلى الأفق لمدة ساعة. شعرت بألمه. كان ألما ملموسا، ولم تكن لديه أية معلومات عن الأعضاء الثمانية في المجموعة التي تنمرت عليه."

- لماذا علق "ديفيد" نفسه في الفناء الخلفي لمنزل عائلته؟
- ما رأيك في القصة السابقة؟
- ما الدروس المستفادة من القصة؟
- هل سمعت قصصا مماثلة لهذه القصة؟

• **القصة الخامسة: مراهق فى عمر ١٦ عاماً**

"تعرض ابنى البالغ من العمر ستة عشر عاماً للتنمر عبر الإنترنت لمدة ٨ ساعات. كان الحدث مؤلما للغاية لدرجة أن ابنى أصيب باضطراب ذهانى حاد وتم نقله إلى المستشفى في جناح الأمراض النفسية للمراهقين لمدة شهر تقريبا. تغير حال ابنى تماما، ولم يعد كما كان. التنمر على الإنترنت يمكن أن يؤذي الأشخاص ويؤثر عليهم، والأطفال بحاجة إلى معرفة ذلك. هؤلاء المراهقون لا يعاقبون بأي شكل من الأشكال، ويعتقدون أن الحادث مضحك! نحن نعلم أنه يغير الحياة". والدة مراهق عمره ١٦ سنة من ولاية مينيسوتا.

• **عزيزي الطالب**:

- لماذا أصيب المراهق في القصة السابقة باضطراب ذهاني؟
- هل تعرف ما هو الاضطراب الذهاني؟
- ما التأثيرات التي يمكن أن يُحدثها التنمر السيبراني في المراهقين وفقاً للقصة السابقة؟
- وفقاً للقصة السابقة؛ هل تعتقد أن عدم وجود عقاب رادع هو السبب الرئيس لتكرار حوادث التنمر السيبراني؟
- ما الإجراءات المطلوبة للحد من جرائم الإنترنت في ضوء القصة السابقة؟

• **القصة السادسة: فتاة الثالثة عشرة**

ابنتى فتاة تبلغ من العمر ١٣ عاماً من فيكتوريا بأستراليا "لقد وَجدتُ ابنتى تتعرض للتنمر على الإنترنت قبل أسبوع. بدأ هذا التنمر السيبرانى قبل بضعة أسابيع لكن زادت حدته في الأسبوع الماضى. كان هذا جزءاً من البلطجة التى مارستها مجموعة من الفتيات في مدرستها بعد انتهاء الصداقة بينهن. عندما تحول الاعتداء إلى تنمر سيبرانى احتفظت بنسخ من المضايقات التى تعرضت لها ابنتى وأخذت نسخة منها إلى المدرسة. لقد تم تسمية ابنتى بأسماء رهيبة حقيرة، واتهمت بأشياء لم تفعلها. كانت هناك تهديدات بالضرب، وتم استفزازها وانتهى بها الأمر باستخدام ألفاظ خارجة انتقاما منها.

• **عزيزي الطالب**:

- ما الذي تجده مختلفاً في هذه القصة عن بقية القصص المعروضة؟
- هل تستنتج من القصة وجود علاقة بين التنمر السيبراني والتنمر التقليدي؟ وضح العلاقة إن وجدت!
- هل ترى أن انتقام الفتاة من المتنمرات كان مُبَرَراً؟
- ما الدرس المستفاد من هذه القصة؟
- هل تعرف قصصاً أخرى مماثلة؟

• **القصة السابعة: فتاة نيويورك**

في الخامسة عشرة من عمري كنت طالبة في المدرسة الثانوية، وقد تعرضت للتنمر عبر الإنترنت وفي المدرسة. في أحد الأيام انقلبت مجموعة الفتيات اللاتي أتواصل معهن على بقية الصديقات بشراسة على موقع MySpace. تم إنشاء ملف شخصي مزيف لي يحتوي على رقم هاتفي الخلوي ورسائلي الفورية. قاموا بتصوير صور جنسية فاضحة لي ونشروها في هذا الملف الشخصي. كنت أتلقى مكالمات من رجال غرباء، وبدأت في ملاحقتهم، وتم نشر شائعات صريحة عني. كانوا يرسلون لي رسائل فورية يخبرونني أنني سأموت وأنهم سيقتلونني. كنت أخشى أن أغادر المنزل، وأن يكون لي أصدقاء. لقد عشت في خوف لفترة طويلة، علمت أنهم يبحثون عن شجار معي ورفضت منحهم أية فرصة لذلك، لذا حذفت كل حساباتي على الإنترنت ، وغيرت رقم هاتفي. أصبحت متوحشة، سجينة في منزلي. عندما تخرجت من المدرسة الثانوية تقدمت إلى الكلية خارج بلدتي من أجل الهروب. الآن أبلغ من العمر ٢٢ عاما، وما زلت أعيش مع آثار جرائم هؤلاء الفتيات المتوحشات. من الصعب التعافي من الصدمة لكنني أعلم أنه أمر ممكن. أنا أقوى الآن مما كنت عليه من قبل.

توقيع: فتاة تبلغ من العمر ٢٢ عامًا من ميدلتاون نيويورك

• **عزيزي الطالب:**

- هل يمكنك تلخيص القصة السابقة في نقاط محددة؟
- وفقاً للقصة السابقة هل يمكن لضحايا التنمر السيبراني التعافي من تأثيرات تلك الحوادث البغيضة؟
- هل ترى أن "الهروب" يمثل حلاً لمشكلة التنمر السيبراني؟
- هل تصرفت الفتاة بالطريقة الصحيحة؟
- ما الدروس المستفادة من القصة؟
- هل لديك قصة أخرى مماثلة؟

• **المراجع:**

- المركز التربوي للبحوث والإنماء، لبنان (٢٠١٢). سلامة الأطفال على الإنترنت : دراسة وطنية حول تأثير الإنترنت على الأطفال في لبنان.
- مجمع البحوث والدراسات بأكاديمية السلطان قابوس لعلوم الشرطة (٢٠١٦). الجريمة الإلكترونية في المجتمع الخليجي وكيفية مواجهتها. مجلس التعاون لدول الخليج العربي، الأمانة العامة
- Abaido, G. (2020). Cyberbullying on social media platforms among university students in the United Arab Emirates. *International Journal of Adolescence and Youth, 25(1)*, 407-420.
- Akbulut, Y., Sahin, Y. & Eristi, B. (2010). Development of a scale to investigate cybervictimization among online social utility members. *Contemporary Educational Technology, 1(1),* 46-59.

- Alqahtani, S. (2016). Cyberbullying in colleges and universities: A survey of students' experiences and attitudes about cyberbullying. An unpublished doctoral dissertation, Howard University.
- Asanan, Z., Hussain, I., & Laidey, N. (2017). A study on cyberbullying: Its forms, awareness and moral reasoning among youth. *International Journal of Media and Communication Sciences*, *2(5)*, 54-58.
- Bailey, G. (2013). Cyberbullying: Victimization through electronic means. *Current Issues in Middle Level Education, 18(1)*, 1-7.
- Baraldsnes, D. (2015). The prevalence of cyberbullying and the views of 5-12 grade pupils and teachers on cyberbullying prevention in Lithuanian schools. *Universal Journal of Educational Research 3(12)*: 949-959
- Bauman, S. (2011). Cyberbullying: What counselors need to know. American Counseling Association, 5999 Stevenson Avenue, Alexandria, VA 22304
- Becerra, D. (2017). Cyberbullying and attachment theory: Predictors of cyberbullying behaviors in an undergraduate population. An unpublished doctoral dissertation, Pace University.
- Bergmann, M., & Baier, D. (2018). Prevalence and correlates of cyberbullying perpetration. Findings from a German representative student survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(274)*, 1-13
- Brochado, S., Soares, S., & Fraga, S. (2017). A scoping review on studies of cyberbullying prevalence among adolescents. *Trauma, Violence, & Abuse, 18(5)*, 523-531.
- Calmaestra, J., Rodríguez-Hidalgo, A. & Ortega, R. (2012). Use of information and communication technology (ICT) and their relationship with cyberbullying. International Symposium on Cyber Behavior, February 10-12, Taipei, Taiwan
- Carey, F. (2017). Cyberbullying and social location: Do intersections of identity relate to cyberbullying involvement? A doctoral dissertation, School of Public Health, the University of Texas
- Castile, H. (2013). Cyberbullying: An exploration of secondary school administrators' experiences with cyberbullying incidents in Louisiana. A doctoral dissertation. College of Graduate Studies, Lamar University
- Condon, J. (2015). Public opinion on cyber-bullying laws in Canada. A Master's thesis, Institute of Technology, University of Ontario
- Davison, C., & Stein, C. (2014). The dangers of cyberbullying. *North American Journal of Psychology, 16(3)*, 595-606

- Denmark, J. (2014). Cyberbullying as a peer group process: Perspectives from the preteen student. A doctoral dissertation, Walden University
- Donegan, R. (2012). Bullying and cyberbullying: History, statistics, law, prevention and analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 3*(1), 33-42.
- Dursun, O. & Akbulut, Y. (2012). Communicator style as a predictor of cyberbullying in a hybrid learning environment. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 3(3),* 118-131.
- Feinberg, T., & Robey, N. (2010). Cyberbullying: Intervention and prevention strategies. *National Association of School Psychologists , 38(4*), 22-24.
- Giménez-Gualdo, A., Arnaiz-Sánchez, P., Cerezo-Ramírez, F., & Prodócimo, E. (2018). Teachers' and students' perception about cyberbullying. Intervention and coping strategies in primary and secondary Education. Retrieved from: https://www. revistacomunicar. com/index.php?contenido=detalles&numero=56&articulo=56-2018-03
- Gratian, M., Bandi, S., Cukier, M., Dykstra, J., & Ginther, A. (2018). Correlating human traits and cyber security behavior intentions. *Computers & Security, 73*, 345-358.
- Gül, H., Fırat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. (2019). Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: Effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. *Psychiatry and Clinical Psychopharmaco - logy, 29*(4), 547-557.
- Hamal, M. (2017). Risk factors of cyberbullying among Finnish adolescents and its effects on their health. A Master's thesis, School of Health Sciences, University of Tampere.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2007). Offline consequences of online victimization: School violence and delinquency. *Journal of School Violence, 6*(3), 89-112.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior, 29(2*), 1-29.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2013). State cyberbullying laws: A brief review of state cyberbullying laws and policies. Cyberbullying Research Center. Retrieved from: https://cyberbullying.org/state-cyberbullying-laws-a-brief-review-of-state-cyberbullying-laws-and-policies
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2018). State bullying laws: Cyberbullying Research Center. Retrieved from: https://cyberbullying.org/Bullying-and-Cyberbullying-Laws.pdf

- Hoff, D. & Mitchell, S. (2009). Cyberbullying: Causes, effects, and remedies. *Journal of Educational Administration*, *47*(5), 652-665.
- Hollá, K. (2014). Cyberbullying and its forms in pupils in the Slovak Republic. *The New Educational Review*, *38(4)*, 29-42.
- Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2017). Specifics of cyberbullying of teachers in Czech schools-A National Research. *Informatics in Education*, *16*(1), 103.
- Kowalski, R., & Limber, S. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, *41(6)*, S22-S30.
- Kurniasih, N., Kuswarno, E., Yanto, A., & Sugiana, D. (2020). Media literacy to overcome cyberbullying: Case study in an elementary school in Bandung Indonesia. *Library Philosophy and Practice*, 1-7.
- Langos, C. (2013). Cyberbullying, associated harm and the criminal law. A doctoral dissertation, School of Law, University of South Australia
- Lee, C. (2017). Weak commitment to school, deviant peers, and cyberbullying victimization-strain in adolescent cyberbullying. A doctoral dissertation, Southern Illinois University at Carbondale.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools: A research of gender differences. *School Psychology International*, *27(2)*, 157-170.
- Li, Q. (2008). A cross-cultural comparison of adolescents' experience related to cyberbullying. *Educational Research, 50(3),* 223-234
- Luurs, G. (2018). CHATting about cyberbullying: An activity systems analysis of cyberbullying. A doctoral dissertation, North Carolina State University
- MacDonald, C. & Roberts-Pittman, B. (2010). Cyberbullying among college students: Prevalence and demographic differences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *9*, 2003-2009
- Makarova, E, & Makarova, E. (2019). Aggressive behavior in online games and cybervictimization of teenagers and adolescents. *International Electronic Journal of Elementary Education*, *12*(2), 157-165.
- Manzuoli, C. & Medina, L. (2017). Determining factors for cyberbullying prevention programmes. *International Education Studies*, *10(12)*, 52.
- Minor, M., Smith, G., & Brashen, H. (2013). Cyberbullying in higher education. *Journal of Educational Research and Practice, 3(1),* 15-29
- Mitchell, M. (2011). Cyberbullying and academic achievement: Research into the rates of incidence, knowledge of consequences, and behavioral patterns of cyberbullying. A doctoral dissertation, University of Connecticut.
- Motswi, E., & Mashegoane, S. (2017). The role of sex in the prevalence rates and psychological consequences of cyberbullying

among learners in the Limpopo Province, South Africa. *Gender and Behaviour*, *15(3)*, 9808-9817.
- Muzamil, M., & Shah, G. (2016). Cyberbullying and self-perceptions of students associated with their academic performance. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, *12*(3), 79-92.
- National Crime Prevention Council (2018). Retrieved from: https://www.ncpc.org/resources/cyberbullying/what-is-cyberbullying/
- Nocentini, A., Calmaestra, J., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Ortega, R., & Menesini, E. (2010). Cyberbullying: Labels, behaviours and definition in three European countries. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *20(2)*, 129-142.
- Olumide, A., Adebayo, E., & Oluwagbayela, B. (2016). Gender disparities in the experience, effects and reporting of electronic aggression among secondary school students in Nigeria. *BMJ Global Health*, *1(3)*, 1-14.
- Perišin, D., & Opic, S. (2013). Connection between exposure to internet content and violent behavior among students. A paper presented at the 1st International Conference " Research and Educational Challenges Toward the Future" ICRAE, University of Shkodra, Albania .
- Popović-Ćitić, B., Djurić, S., & Cvetković, V. (2011). The prevalence of cyberbullying among adolescents: A case study of middle schools in Serbia *School Psychology International*, *32(4)*, 412-424.
- Postal, A. (2015). Where the Schoolhouse Gates end: An analysis of state cyberbullying laws. A Master's thesis, Georgetown University
- Sabanci, Y., & Çekiç, A. (2019). The Relationship between irrational beliefs, resilience, psychological needs, cyberbullying and cyber victimization. *Universal Journal of Educational Research*, *7*(3), 700-706.
- Safaria, T. (2016). Prevalence and impact of cyberbullying in a sample of Indonesian junior high school students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, *15*(1), 82-91.
- Shapka, J., Onditi, H., Collie, R., & Lapidot-Lefler, N. (2018). Cyberbullying and cybervictimization within a cross-cultural context: A study of Canadian and Tanzanian adolescents. *Child Development*, *89(1)*, 89-99.
- Smith, J., & Yoon, J. (2013f). Cyberbullying presence, extent, & forms in a Midwestern post-secondary institution. *Information Systems Education Journal*, *11(3)*, 52-78
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2006). An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and

the relationship between age and gender in cyberbullying. Research Brief No. RBX03-06. London: DfES.
- Van Ingen, B. (2014). Investigating Entity Theory as a mediator between peer victimization and cyberbullying. A doctoral dissertation, Northcentral University
- Wanjohi, R. (2018) Forms of cyberbullying in relation to self-perceptions of social acceptance among high school adolescents in Gilgil Sub-County, Kenya. *East African Scholars Journal of Education, Humanities and Literature*, *1(1)*, 22-29
- Washington, E. (2014). Why did you tweet that? An examination of cyberbullying among undergraduate students at an urban research university. A doctoral dissertation, the University of Memphis.
- Webber, M., & Ovedovitz, A. (2018). Cyberbullying among college students: A look at its prevalence at a U.S. Catholic University. *International Journal of Educational Methodology*, *4(2)*, 101-107.
- Wright, V., & Burnham, J. (2012). Cyberbullying prevention: The development of virtual scenarios for counselors in middle schools. *Professional Counselor*, *2(2)*, 169-177
- Yetter, R. (2015). Darknets, cybercrime & the onion router: Anonymity & security in cyberspace. A doctoral dissertation, Utica College.
- Zhou, Z., Tang, H., Tian, Y., Wei, H., Zhang, F., & Morrison, C. (2013). Cyberbullying and its risk factors among Chinese high school students. *School Psychology International, 34*(6), 630-647.

مراجع من الإنترنت :

- https://www.familyorbit.com/blog/real-life-cyberbullying-horror-stories/
- https://usa.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/top-10-internet-safety-rules-and-what-not-to-do-online
- https://myfisd.com/wp-content/uploads/2015/10/Top-Ten-Tips-Teens-Response.pdf

❋❋❋❋❋❋❋