

التنمر الإلكتروني: كيف يؤثر ضعف ضبط النفس وتجارب التنمر السابقة على المراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التنمر الإلكتروني: كيف يؤثر ضعف ضبط النفس وتجارب التنمر السابقة على المراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120056>

تخيل مراهقاً يعود إلى منزله بعد يوم دراسي شاق، آملاً في الاسترخاء والتواصل مع أصدقائه عبر الإنترنت. لكن بدلاً من ذلك، يجد نفسه هدفاً لسلسلة من الرسائل المسيئة والتهديدات عبر وسائل التواصل الاجتماعي. هذه ليست قصة خيالية، بل واقع يعيشه العديد من المراهقين اليوم، مع تزايد انتشار التنمر الإلكتروني (cyberbullying) كظاهرة مقلقة.

منهجية البحث

للتوصل إلى فهم أعمق للعلاقة بين التعرض للتنمر التقليدي، والقدرة على ضبط النفس (self-control)، والتنمر الإلكتروني، أجرى باحثون دراسة طولية (longitudinal study) على مدى ستة أشهر. شملت الدراسة 622 طالباً من المدارس المهنية الثانوية في الصين. تم جمع البيانات في مرحلتين زمنيتين، باستخدام استبيانات مُعدة خصيصاً لقياس مستويات التعرض للتنمر، ومستوى ضبط النفس لدى الطلاب، ومدى انخراطهم في سلوكيات التنمر الإلكتروني. اعتمد الباحثون على نظريتين رئيسيتين في تحليلهم: نظرية الإجهاد العام (General Strain Theory) التي تفترض أن الإجهاد والضغوط النفسية يمكن أن تدفع الأفراد إلى سلوكيات عدوانية، ونظرية ضبط النفس التي تربط بين ضعف ضبط النفس وزيادة احتمالية الانخراط في سلوكيات غير قانونية أو ضارة.

استخدم فريق البحث ما يُعرف بالنمذجة اللولبية المتقاطعة (cross-lagged panel modeling)، وهي تقنية إحصائية متطورة تسمح بفحص العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة على مر الزمن. هذه التقنية مفيدة بشكل خاص في تحديد ما إذا كان التعرض للتنمر في وقت معين يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات تنمر إلكتروني في وقت لاحق، أو ما إذا كانت القدرة على ضبط النفس تلعب دوراً وقائياً في هذه العملية.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن التعرض للتنمر التقليدي في المرحلة الأولى من الدراسة (T1) كان له تأثير كبير على زيادة احتمالية انخراط الطلاب في سلوكيات التنمر الإلكتروني في المرحلة الثانية (T2)، بمعنى آخر، الطلاب الذين تعرضوا للتنمر في المدرسة كانوا أكثر عرضة لأن يصبحوا متنمرين إلكترونياً لاحقاً. وهذا يدعم ما يُعرف بـ "تداخل الضحية-الجاني" (victim-offender overlap)، وهي فكرة تشير إلى أن الأفراد الذين يتعرضون للتنمر قد يكونون أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات مماثلة تجاه الآخرين.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن القدرة على ضبط النفس كانت مرتبطة سلباً بكل من التعرض للتنمر والتنمر الإلكتروني. وهذا يعني أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من ضبط النفس كانوا أقل عرضة للتعرض للتنمر، وأقل عرضة للانخراط في سلوكيات تنمر إلكتروني. الأمر اللافت للنظر هو أن الباحثين اكتشفوا أن تأثير ضبط النفس على التنمر الإلكتروني كان يتم بشكل غير مباشر، من خلال تأثيره على التعرض للتنمر. بعبارة أخرى، يساعد ضبط النفس في حماية الطلاب من التعرض للتنمر، وهذا بدوره يقلل من احتمالية انخراطهم في سلوكيات تنمر إلكتروني.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أهمية التركيز على تعزيز ضبط النفس لدى المراهقين كاستراتيجية وقائية للحد من كل من التعرض للتنمر والتنمر الإلكتروني. يمكن تحقيق ذلك من خلال برامج تربوية تركز على تطوير مهارات حل المشكلات، وإدارة الغضب، واتخاذ القرارات المسؤولة. كما أن التدخل المبكر لمساعدة الطلاب الذين يتعرضون للتنمر أمر بالغ الأهمية، ليس فقط لحمايتهم من الأذى النفسي، ولكن أيضاً لمنعهم من تكرار هذه السلوكيات من خلال الانخراط في التنمر.

الإلكتروني.

أكد الباحثون على ضرورة إجراء المزيد من البحوث لفهم العوامل الأخرى التي تساهم في العلاقة بين التنمر والقدرة على ضبط النفس. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد دراسة دور العوامل الأسرية والمدرسية في هذه العملية. كما أن هناك حاجة إلى تطوير استراتيجيات تدخل فعالة تستهدف كل من الضحايا والجناة، مع التركيز على تعزيز التعاطف والمسؤولية الاجتماعية.

في الختام، تسلط هذه الدراسة الضوء على الطبيعة المعقدة للتنمر الإلكتروني، وتؤكد على أهمية اتباع نهج شامل لمعالجة هذه المشكلة المتنامية. من خلال فهم الآليات التي تربط بين التعرض للتنمر، والقدرة على ضبط النفس، والتنمر الإلكتروني، يمكننا تطوير تدخلات أكثر فعالية لحماية المراهقين وتعزيز بيئة رقمية أكثر أماناً.

Reference

Yang D. (2026). *The relationship between adolescent bullying victimization, self-control and cyberbullying: (a cross-lagged panel model*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: [10.1186/s40359-026-04062-y](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04062-y)