

التنمر الإلكتروني والهشاشة العاطفية: دور آليات التكيف لدى الشباب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التنمر الإلكتروني والهشاشة العاطفية: دور آليات التكيف لدى الشباب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120376>

تخيل أنك طالب جامعي، تتفقد رسائلك الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي، لتجد رسالة مهينة أو تعليقاً مسيئاً. هذا ليس مجرد موقف عابر، بل هو جزء متزايد من واقع حياة الشباب اليوم، وهو ما يعرف بالتنمر الإلكتروني (cyberbullying). هل يمكن أن يؤثر هذا النوع من الاعتداء الرقمي على صحتك النفسية؟ وهل هناك طرق للتعامل معه تقلل من آثاره السلبية؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام الباحث زَمان منظور وفريقه بالتحقيق في العلاقة بين التنمر الإلكتروني والضعف العاطفي لدى الشباب، مع التركيز على دور أساليب التكيف (coping styles) كوسيط في هذه العلاقة. اعتمد الباحثون على تصميم بحثي ارتباطي (correlational research design) - أي أنهم درسوا العلاقة بين المتغيرات المختلفة دون محاولة التدخل لتغييرها. تم جمع البيانات من خلال استبيان (questionnaire) وزع على عينة مكونة من 437 شاباً وشابة، تم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة (convenient sampling). هذه الطريقة تعني أن المشاركين تم اختيارهم بناءً على سهولة الوصول إليهم، وهو أمر شائع في الدراسات الاستقصائية واسعة النطاق.

ركز الاستبيان على قياس عدة متغيرات: مستوى تعرض المشاركين للتنمر الإلكتروني، ومشاعر الاكتئاب والقلق لديهم، وتقديرهم لذاتهم (self-esteem). كما قيّم الاستبيان الأساليب التي يستخدمها المشاركون للتعامل مع المواقف الصعبة، وتم تصنيفها إلى استراتيجيات تجنبية (avoidance coping strategies) - مثل تجاهل المشكلة أو الانسحاب منها - واستراتيجيات تركز على المشاعر (emotion-focused coping strategies) - مثل محاولة فهم المشاعر السلبية أو التعبير عنها.

نتائج البحث

أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين التعرض للتنمر الإلكتروني وزيادة مشاعر الاكتئاب والقلق. بمعنى آخر، كلما زاد تعرض الشخص للتنمر الإلكتروني، زادت احتمالية شعوره بالحزن واليأس والقلق والتوتر. في المقابل، وجد الباحثون ارتباطاً سلبياً بين التنمر الإلكتروني وتقدير الذات. وهذا يعني أن الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني يميلون إلى تقييم أنفسهم بشكل سلبي، والشعور بعدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس.

أحد الجوانب المثيرة للاهتمام في هذه الدراسة هو اكتشاف دور النوع الاجتماعي (gender). أظهرت النتائج أن الذكور أكثر عرضة للتعرض للتنمر الإلكتروني مقارنة بالإناث. قد يعزى ذلك إلى عدة عوامل، مثل اختلاف أنماط استخدام الإنترنت بين الجنسين، أو اختلاف الطرق التي يعبر بها الذكور والإناث عن مشاعرهم.

الأمر الأكثر أهمية هو أن الباحثين اكتشفوا أن استراتيجيات التجنب تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين التنمر الإلكتروني والصحة النفسية. بمعنى آخر، الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني ويميلون إلى تجنب المشكلة أو تجاهلها، هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق وانخفاض تقدير الذات. بالمقابل، فإن استخدام استراتيجيات تركز على المشاعر - مثل التحدث عن المشكلة مع شخص موثوق به أو البحث عن الدعم النفسي - يمكن أن يساعد في التخفيف من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني.

دلالات البحث

هذه النتائج تحمل دلالات مهمة للوقاية من التنمر الإلكتروني والتدخل لمساعدة ضحاياه. تشير الدراسة إلى أن التركيز على

تعليم الشباب أساليب التكيف الصحية - وخاصة تلك التي تركز على المشاعر - يمكن أن يكون فعالاً في حمايتهم من الآثار السلبية للتنمر الإلكتروني. كما تؤكد على أهمية توفير الدعم النفسي للشباب الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني، وتشجيعهم على التحدث عن مشاعرهم وطلب المساعدة.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى فهم أفضل للفروق بين الجنسين في التعرض للتنمر الإلكتروني. قد يتطلب ذلك تطوير استراتيجيات وقائية وتدخلية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الذكور والإناث على حد سواء. إن فهم كيف ولماذا يؤثر التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية للشباب هو الخطوة الأولى نحو بناء مجتمع رقمي أكثر أماناً وصحة للجميع.

Reference

Manzoor Z. (2026). *Cyberbullying and emotional vulnerabilities: role of coping styles*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: 10.1186/s40359-026-04021-7