

تأثير حساسية التنمر الإلكتروني على الرضا عن الحياة: دور الرفاهية الرقمية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير حساسية التنمر الإلكتروني على الرضا عن الحياة: دور الرفاهية الرقمية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121136>

هل شعرت يوماً بالقلق من تعليق سلبي على وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل أثرت عليك تجربة تنمر عبر الإنترنت، حتى لو لم تكن موجهة إليك شخصياً؟ هذه الأسئلة تلامس صميم تجربتنا الرقمية المتزايدة، وتكشف عن تحديات نفسية جديدة تواجه الأفراد في عالمنا المتصل. غالباً ما نركز على الأضرار المباشرة للتنمر الإلكتروني، لكن ماذا عن أولئك الذين يشعرون بالتهديد المحتمل، والذين تتأثر حياتهم بشكل خفي بسبب حساسية مفرطة تجاه هذه المخاطر؟ هذا المقال يستكشف كيف تؤثر هذه الحساسية على الرضا عن الحياة، وكيف يمكن لتعزيز "الرفاهية الرقمية" أن يكون بمثابة درع واقٍ.

الإطار النظري

لفهم العلاقة بين الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني والرضا عن الحياة، يجب أن نلقي نظرة على بعض النظريات النفسية الأساسية. تعتبر نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory) إطاراً مفيداً بشكل خاص. تقترح هذه النظرية، التي طورها إدوارد ديسي وريتشارد ريان، أن البشر لديهم ثلاثة احتياجات نفسية أساسية: الاستقلالية، والكفاءة، والارتباط. عندما يتم تلبية هذه الاحتياجات، فإننا نشعر بالتحفيز والرفاهية. في المقابل، عندما تتعرض هذه الاحتياجات للإحباط، فإننا نخبر مشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب.

في السياق الرقمي، يمكن أن يؤدي التنمر الإلكتروني إلى إحباط هذه الاحتياجات الأساسية. فالشخص الذي يشعر بالتهديد المستمر عبر الإنترنت قد يفقد إحساسه بالاستقلالية (بسبب الخوف من الرقابة أو التلاعب)، والكفاءة (بسبب الشعور بالعجز)، والارتباط (بسبب العزلة الاجتماعية). هنا يأتي دور "الرفاهية الرقمية" - وهي مفهوم يشير إلى قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن النفسي والتنظيم الذاتي في البيئات الرقمية. يمكن تشبيه الرفاهية الرقمية بوجود نظام مناعة قوي يحمينا من السموم التي قد نتعرض لها في العالم الرقمي.

الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني: آلية نفسية

الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني ليست مجرد رد فعل عاطفي بسيط. إنها عملية نفسية معقدة تتضمن تقييماً مستمراً للمخاطر المحتملة في البيئات الرقمية. الأفراد الذين لديهم حساسية عالية تجاه التنمر الإلكتروني يميلون إلى تفسير سلوكيات الآخرين عبر الإنترنت على أنها تهديدية، حتى لو لم يكن هناك نية سيئة. هذا التفسير المشوه يمكن أن يؤدي إلى مشاعر القلق والخوف، وبالتالي تقليل الرضا عن الحياة.

المنهجية

قام الباحث باكر في. (Bakir V.) وفريقه بإجراء دراسة على عينة من 513 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 15 و 39 عاماً في تركيا، بهدف فهم العلاقة بين الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني والرضا عن الحياة، ودور الرفاهية الرقمية كوسيط في هذه العلاقة. تم جمع البيانات باستخدام استبيانات ذاتية التقييم، والتي تقيس مستويات الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني، والرفاهية الرقمية، والرضا عن الحياة.

لتقييم الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني، استخدم الباحثون مقياساً مصمماً لقياس مدى قلق الأفراد من التعرض للتنمر عبر الإنترنت. أما الرفاهية الرقمية، فقد تم قياسها باستخدام مقياس يركز على جوانب مثل القدرة على التحكم في استخدام التكنولوجيا، والشعور بالاتصال الاجتماعي عبر الإنترنت، والقدرة على الاستمتاع بتجارب إيجابية في البيئات الرقمية. أما الرضا عن الحياة، فقد تم تقييمه باستخدام مقياس شائع يقيس مدى شعور الأفراد بالرضا عن حياتهم بشكل عام.

تم تحليل البيانات باستخدام النمذجة المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling) - وهي تقنية إحصائية متقدمة

تسمح للباحثين باختبار العلاقات المعقدة بين المتغيرات. استخدم الباحثون أيضاً إجراءات "5000 bootstrap" إعادة تشكيل) لتقييم أهمية التأثير الوسيط للرفاهية الرقمية. وللتأكد من أن النتائج ليست ناتجة عن تحيز مشترك في الإجابات (Common Method Bias)، تم استخدام اختبار هارمان لعامل واحد (Harman's single-factor test).

النتائج

أظهرت النتائج أن الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني كانت مرتبطة بشكل كبير بالرفاهية الرقمية ($\beta = .534, p < .001$)، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يشعرون بمزيد من القلق بشأن التنمر عبر الإنترنت يميلون إلى الحصول على مستويات أقل من الرفاهية الرقمية. كما أظهرت النتائج أن الرفاهية الرقمية لعبت دوراً وسيطاً هاماً في العلاقة بين الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني والرضا عن الحياة ($\beta = .201, p < .001$). وهذا يعني أن الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني تؤثر على الرضا عن الحياة بشكل أساسي من خلال تأثيرها على الرفاهية الرقمية.

الأمر المثير للاهتمام هو أن العلاقة المباشرة بين الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني والرضا عن الحياة لم تكن ذات دلالة إحصائية ($\beta = .113, p = .137$). وهذا يدعم فكرة أن الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني لا تؤثر سلباً على الرضا عن الحياة إلا من خلال تقليل الرفاهية الرقمية. كما أظهر اختبار هارمان لعامل واحد أن التحيز المشترك في الإجابات لم يكن مصدر قلق (variance %26.69).

الآثار والتطبيقات

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز الرفاهية الرقمية يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لحماية الأفراد من الآثار السلبية للحساسية تجاه التنمر الإلكتروني. يجب أن تركز التدخلات على تطوير المهارات الرقمية، وتعزيز التنظيم الذاتي، وتشجيع التجارب الإيجابية عبر الإنترنت. بالنسبة للمعلمين، يمكن أن يشمل ذلك تعليم الطلاب كيفية التعرف على التنمر الإلكتروني والإبلاغ عنه، وكيفية بناء علاقات صحية عبر الإنترنت، وكيفية إدارة وقتهم على وسائل التواصل الاجتماعي. بالنسبة لمتخصصي الصحة النفسية، يمكن أن يشمل ذلك مساعدة المرضى على تطوير استراتيجيات للتكيف مع القلق والخوف المرتبطين بالتنمر الإلكتروني، وتعزيز شعورهم بالكفاءة والتحكم في البيئات الرقمية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً مركزياً في حياة الأفراد. لذلك، قد يكون للتنمر الإلكتروني تأثير أكبر على الرضا عن الحياة، حيث يمكن أن يؤدي إلى فقدان الدعم الاجتماعي والشعور بالعزلة. كما أن مفهوم "الشرف" و "السمعة" له أهمية كبيرة في العديد من الثقافات العربية، مما قد يجعل الأفراد أكثر حساسية تجاه أي شيء يمكن أن يهدد سمعتهم عبر الإنترنت.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون الوصول إلى الإنترنت والمهارات الرقمية متفاوتاً في مختلف أنحاء العالم العربي. وهذا يعني أن بعض الأفراد قد يكونون أكثر عرضة للتنمر الإلكتروني بسبب نقص المعرفة والمهارات اللازمة لحماية أنفسهم. لذلك، يجب أن تكون التدخلات مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمعات العربية. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه التدخلات حملات توعية تستخدم اللغة المحلية وتستهدف الفئات الأكثر عرضة للخطر، وتوفير التدريب على المهارات الرقمية للأفراد الذين ليس لديهم إمكانية الوصول إلى هذه المهارات.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من الأسئلة البحثية المستقبلية. على سبيل المثال، هل تختلف العلاقة بين الحساسية تجاه التنمر الإلكتروني والرفاهية الرقمية باختلاف أنواع التنمر الإلكتروني (مثل التهديدات المباشرة، أو النشر السلبي، أو الاستبعاد الاجتماعي)؟ وهل توجد عوامل أخرى، مثل الشخصية أو الدعم الاجتماعي، يمكن أن تعدل هذه العلاقة؟

من المهم أيضاً أن

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Bakır V. (2026). *Linking cyberbullying sensitivity to life satisfaction: The mediating role of digital well-being*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: [10.1186/s40359-026-04338-3](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04338-3)