مشكلات التنمر وتأثيراتها النفسية على الطالب

Forms of Bullying and Their Psychological Effects on Students

م. م اسامه احمد محمد

مديرية تربية الكرخ الأولى بغداد

Mr. Osama Ahmed Mohammed
Karkh First Education Directorate
Baghdad
oa58934@gmail.com

م. م آلاء محمد حسن

مديرية تربية النجف الأشرف

Mr. Alaa Mohammed Hassan
Najaf Ashraf Education Directorate
Ak577wdry@gmail.com

المقدمة

يُعد التنمر من أبرز المشكلات التي تواجه مجتمعاتنا المعاصرة، وخاصة في البيئة المدرسية، فهو سلوك عدواني متكرر يهدف إلى إيذاء الآخرين جسديًا أو نفسيًا، ويترك آثارًا عميقة ومدمرة على ضحاياه.

ويعود تاريخ التنمر بحسب الباحثة كريستسنا سالميفالي إلى أواخر السبعينيات في النرويج والسويد، وتحديداً بعد انتحار عدد من التلاميذ الذين كانوا ضحايا للتنمر، ومنذ ذلك الحين بدأ الباحثون في العديد من الدول بدراسة انتشار التنمر بين أطفال المدارس، (١٩٩٩، Salmivalli)[١].

وربط معظم الباحثون بين هذه الظاهرة والبيئة المدرسية حيث اعتقدوا أنها الأكثر قابلية لظهور وممارسة هذا السلوك، وقد رُفض أول مصطلح ظهر للتنمر وهو العصابة الإجرامية (Mobbing) وهي كلمة تشير إلى هجوم جماعي على شخص واستبدل لاحقاً بالمصطلح المعروف حالياً بالتنمر (Bullying). وكان أول من كتب عن هذه الظاهرة عالم النفس السويدي دان أولويوس (Olweus، ١٩٩١) الذي أشار إلى خطورة هذا السلوك وتأثيراته النفسية والتعليمية.

وكانت الحضارة العراقية، من أوائل الحضارات التى تحدثت عن أهمية الأخلاق، ومن أوائل من وشرَّع الإصلاحات الاجتماعية، وبحسب كتاب "الحكمة وإنسان العراق القديم" من الحكم الكثيرة التى وردت قول أحيقار: "إذا سمعت كلمة دعها تموت فى قلبك ولا تبح بها لإنسان لئلا تصير جمرة في فمك فتكويك وتترك وصمة فى نفسك فتكون مكروها فى الأرض"، "يا بني لا تبح بكل ما تسمع ولا تشهر كل ما ترى" و"يا بني لا تحل عقدة ربطت ولا تربط عقدة حلت" و"يا بني لا تغتمّ لخير يناله مبغضك ولا تفرح لشر يصيبه" و"يا بني إذا جابهك مبغضك بالشر فجابهه أنت بالحكمة". (قاشا، ٢٠٠٥، ص ١٣٠).

ويسعى هذا البحث لتوضيح مفهوم التنمر ومعرفة أسبابه وتأثيراته سواء كانت متعلقة بالضحية، أو بالمتنمر نفسه، كما يهدف أيضاً إلى إقتراح بعض التوصيات التي ممكن أن تساهم في الحد من هذه المشكلة أو تقلل من ظهورها بين الطلاب.

أولاً: مفهوم التنمر

يمكن تعريف التنمر بأنه: "أي سلوك متكرر ومتعمد يهدف إلى إيذاء شخص آخر، سواء كان ذلك جسديًا أو لفظيًا أو نفسيًا، أو من خلال استبعاد الشخص عن مجموعة معينة" (إسلام، ٢٠١٧، ص ٥٢٣).

ويعرفه أولويس، بأنه: تعرض الطفل بصورة متكررة لأحداث سلبية من شخص أو عدة أشخاص، وتقع هذه الأحداث السلبية من خلال الإحتكاك الجسدى أو بالكلمات أو بطرق اخرى، ([1]Olweus, D. 1996, p. 134).

وقد توصل أولويس في دراسة مسحية على أكثر من ١٥٠٠٠٠ طالب إسكندنافي إلى أن (١٥%) تقريبا من الطلاب أعمارهم من (٧-١٦) عاما كانوا إما متنمرين أو ضحايا للتنمر بشكل متنظم بواقع (٠.٩%) من الطلاب كانوا ضحايا، و (٠.٦%) تنمروا على طلاب آخرين تنمراً متنظماً. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وهو أن (١٨%) من الضحايا تحولوا إلى متنمرين.

(Olweus, 1996, p. 134)

وعرفت حنان خوج (٢٠١٢، ص١٩٢) التنمر على أنه: تكرار ممارسة مجموعة من الهجمات والمضايقات وبعض السلوكيات المباشرة كالتوبيخ والسخرية والتهديد بالضرب من قبل شخص ما يعرف بالمتنمر تجاه شخص اخر يعرف بالضحية بهدف السيطرة والهيمنة اكتساب القوة التى لا تأتى إلا بجعل هذا الآخر ضحية.

أما (١٩٩٧، Long) فيرى أن التنمر هو اضطراب اجتماعي في سلوك الفرد وهو مزيج من السلوك العدواني وغير الاجتماعي، ويكون في علاقات الطفل مع الأطفال الآخرين وعادة ما ينتشر في المدارس. (الصبحيين والقضاة، ٢٠١٣).

ويعرف فاندينبوس (Vandenbos) في الجمعية الأميركية لعلم النفس التنمر على أنه: تهديد مستمر أو سلوك عدواني مادي أو إساءة لفظية تجاه أفراد آخرين عادة ما يكونوا أصغر سناً وأكثر ضعفاً. (Vanden, 2015, p. ١٤٩).

وأما ديهان (١٩٩٧ Dehaan) فيرى أن التنمر يتضمن: السخرية وسرقة النقود من الضحية، وإساءة بعض الطلبة لأقرانهم داخل الصف، ويعتقد أن التنمر قد يشترك في خصائصه مع خصائص السلوك العدواني. (أبو الديار، ٢٠١٣، ص٣٠).

ويرى سارزن (Sarzen،٢٠٠٢) أنه استقواء يتراوح بين كونه إثارة مؤذية إلى سرقة المال، أو الطعام أو ما شابه من أشكال العدوان، لكنه يختلف في أنه سلوك هادف أكثر من كونه عرضياً، حيث النية فيه واضحة، ويهدف إلى السيطرة على الآخر من خلال اللفظ، أو الإعتداء الجسمي، كما أن المستقوي لا يبرر هجومه بسبب حقيقي باستثناء رؤيته للضحية على أنه هدف سهل، وهو محاولة للسيطرة والشعور بالقوة وهو سلوك متعلم. (الصبحين، والقضاة، ٢٠١٣، ص ٩).

ويمكن أن نستخلص من التعريفات السابقة أن التنمر هو السلوك أو الأفعال السلبية الجسمية أو اللفظية التي يقوم بها فرد أو مجموعة أشخاص بقصد الأذية والإعتداء على الآخر.

ثانياً: أشكال وأنواع التنمر:

قسَّم أعضاء هيئة التدريس بجامعة فلوريدا بكلية التربية سلوك التنمر الى: (وفاء عبد الجواد، وآخرون، ٢٠١٥، ص ٩ ؛ محمد عمر، ٢٠١٢ ص ٥١).

١- أشكال التنمر:

١. تنمر مباشر: ويشمل الهجوم الجسدي على الآخرين وابتزازهم ومناداتهم بأسماء غير لائقة وتعمد إذلالهم وإساءة معاملتهم بشكل عام.

٢. تنمر غير مباشر: خصام الضحية واستبعادها بشكل مكرر من الإنضمام للمجموعات ورفضها بشكل دائم.

٢- أنواع التنمر:

١. التنمر اللفظي: ويعد التنمر اللفظي الأكثر شيوعاً وهو أي هجوم أو تهديد يقصد به إلحاق الأذى عن طريق السخرية والتقليل من شأن الآخرين، إضافة إلى الشتم، والانتقاد بشكل قاسي (أبو الديار، ٢٠١٢، ص ٥٧-٥٨).

٢. التنمر الجسدي: ويتضمن هذا النوع من التنمر الضرب، الركل، الدفع، سرقة الممتلكات وسلوكيات جنسية سيئة، واطلاق أسماء وألقاب بذيئة أوتعليقات ذات محمل جنسي. (Campbell. 2016, p. ٩).

٣. التنمر النفسي: ويمثل كل أشكال السلوكيات التي تلحق الضرر النفسي بالشخص من نشر شائعات غير صحيحة والمضايقة بالصوت أو النظر أو عبر حركات جسمية استفزازية ومبهمة إضافة إلى الإقصاء الاجتماعي. (عبد الرحيم، ٢٠١٧، ص ٣٠٨).

٤. التنمر الإلكتروني: ويتضمن سوء تصرفات المتنمر نتيجة لسوء استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة كالتليفون المحمول والإنترنت وتوجيه رسائل فاضحة لتهديد أقرانه.

٥. التنمر الإجتماعي: ويتضمن الممارسات الإجتماعية الخاطئة كالإقصاء الإجتماعي والخصام ونشر الشائعات التي تمس السمعة والحقد على الآخرين والتعامل السلبي معهم، ومراقبة الضحية وتصرفاتها. (Smokowski, 2005, p. ١٠٣).

ثالثاً: عوامل التنمر

تشير الدراسات إلى أن عوامل انتشار التنمر تعود إلى التحولات التي طرأت على المجتمعات الإنسانية، والتي ارتبطت بزيادة مظاهر العنف والتمييز بمختلف أشكاله، بالإضافة إلى تفكك العلاقات الأسرية داخل المجتمع. كما يلعب الإعلام دورًا كبيرًا في التأثير على سلوكيات المراهقين، خاصة في المرحلتين المتوسطة والثانوية. إلى جانب ذلك، يُعتبر انتشار الجهل والفقر من العوامل المؤثرة، حيث يعجز أولياء أمور الطلبة المتنمرين عن ضبط سلوكياتهم وتوجيههم بشكل صحيح، وتتعدد أسباب التنمر التي يمكن تلخيصها في العوامل التالية:

١. العوامل الفردية: توجد عدة دوافع شخصية للتنمر، فقد يكون هذا السلوك ناتج عن تصرفٍ طائشٍ أو صادرٍ عن المتنمر عند شعوره بالملل، كما أنه قد يكون بسبب عدم فهم المتنمر للخطأ الذي يرتكبه أو قد يعتقد بأن الشخص الآخر يستحق هذا السلوك، ومن العوامل الفردية أيضاً شخصية المتنمر والرغبة في السيطرة، إضافة الى المشاكل النفسية التي قد يعاني منها. كما يكون سلوك التنمر مؤشراً عن قلق المتنمر، أو عدم سعادته أو وقوعه ضحية التنمر سابقا، كما أن الخصائص الانفعالية للضحية مثل الخجل وبعض المهارات الاجتماعية، وقلة الأصدقاء قد تجعله عرضة للتنمر.

٢. العوامل الاجتماعية: وتتمثل هذه العوامل في الظروف المحيطة بالفرد من الأسرة والمحيط السكني والمجتمع الأوسع، فإذا كان المحيط يتعامل بخشونة من الشخص فسيؤدي ذلك لوقوعه ضحية للتنمر أو لأن يصبح متنمراً. (العنزي، ٢٠٠٤، ص ٧٣)، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية، والتأثر ببيئة الأسرة، وقلة المهارات الاجتماعية. ويعتبر المجتمع المحيط من أبرز العوامل التي تساهم في تشكيل وبناء شخصية الفرد وسلوكياته، فالأطفال الذين يعيشون في بيئة تتسم بالعنف يزداد احتمال ممارستهم التنمر.

٣. العوامل المدرسية: وهي تشمل ثقافة المدرسة والرفاق ودور المعلم وعلاقته بالتلاميذ إضافة إلى إشرافه على علاقة التلاميذ ببعضهم البعض، وغياب الرقابة، وعدم وجود برامج لمكافحة التنمر، كلها عوامل مدرسية تساعد على التنمر. وقد تجاوز العنف الناتج عن التنمر كل الحدود حتى بتنا نسمع عن حالات تنمر ضحاياها من المدرسين وذلك بسبب اندثار الكثير من القيم الاجتماعية ما شجع على مثل هذه التصرفات.

٤. العوامل النفسية: وهي خصائص المتنمر التي تدفعه إلى هذا السلوك وهي مبنية على عواطف وعقد نفسية أي أنها استعداد فطري ونفسي يؤدي إلى ارتكاب هذا السلوك في اعتقاد منه أن هذا سيؤدي إلى تفريغ هذ الانفعالات عن طريق التنمر (Wright, 2006, pp. ٤١٠-٤٢١).

٥. عوامل مرتبطة بالإعلام والتطور التكنولوجي

تُركز معظم الألعاب الإلكترونية على مفاهيم مثل القوة الخارقة، والتغلب على الخصوم باستخدام أي وسيلة ممكنة لتحقيق الانتصار، دون أن تحمل أي أهداف تربوية. ونتيجة لذلك، يجد الأطفال الذين يدمنون هذا النوع من الألعاب أنفسهم ينقلون هذه السلوكيات إلى حياتهم اليومية، بما في ذلك البيئة المدرسية، حيث يتعاملون مع الآخرين بنفس الطريقة العدائية فيمارسون التنمر على زملائهم.

وقد أجرى فوكس وبولتون (Fox & Boulton) دراسة قياس الطريقة التي يتعامل بها الطلاب الذين يتعرضون للتنمر، وتوصلوا إلى أن ضحايا التنمر يكافئون المتنمر بإظهار الخوف وأن ضحايا التنمر أيضاً سريعي التوتر، و لا يميلون للانتقام، مما يحفز المتنمر لإعادة سلوكه. (Fox & Boulton، ٢٠٠٥، ٣٢٨).

رابعاً: خصائص المشاركين في فعل التنمر

ويتميز المتنمرون بأنهم أضخم وأقوى من الأطفال ممن هم في عمرهم، وقساة، وعديمي المبالاة، و لديهم نقص بالشعور بالأسى نحو الأخرين، و مستوى الثقة بأنفسهم عادي، بينما يتصف الاطفال ضحايا التنمر بأن لديهم ضعف في المهارات الاجتماعية، ويعانون من مشكلة في البناء والمحافظة على العلاقات مع الاخرين، و أشارت دراسة أخرى الى ان ضحايا التنمر غالباً ما يتسمون بالتردد وعدم الحسم، (Rigby,1994,p.٤٦٣). والمتنمر والضحية يشكلان عنصرين أساسيين في كل مجتمع، وإذا تغاضينا عن تقويم الطفل المعتدي من الناحية التربوية والسلوكية، فإننا نخاطر بتعريض أطفال آخرين لنفس المشكلة، مما يؤدي إلى تفاقم هذه الظاهرة وانتشارها بشكل أوسع في المجتمع. وفي الوقت نفسه، ينبغي أن نوجه جل اهتمامنا نحو الطفل الضحية، الذي غالبًا ما يُترك دون دعم أو رعاية كافية. وتتكون عملية التنمر من ثلاث فاعلين:

- المتنمرون bullies
- الضحايا victims
- المتفرجون أو المشاهدون لعملية التنمر

١- خصائص المتنمر (الجاني)

- القوة (بسبب العمر، الحجم، والجنس).
- تعمد بشكل أساسي على أذية الشخص فالمتنمر يجد لذة في توبيخ الضحية، ويتمادى عند إظهار الضحية عدم الارتياح.
- الفترة والشدة أي استمرار التنمر ومعاودته على فترات طويلة، ودرجة التنمر محطمة لاحترام الذات لدى الضحية.
- يتميز المتنمرون بشخصية قوية، وغالبًا ما يكونون مقبولين من أقرانهم.
- لديهم رغبة واضحة في فرض سيطرتهم على الآخرين من خلال استخدام العنف، مع إظهار قدر ضئيل من التعاطف تجاه ضحاياهم. وعادة ما يكون المتنمر محاطًا بمجموعة من المتنمرين أو الأتباع السلبيين، الذين لا يبدأون بالضرورة السلوك العدواني، لكنهم يشاركون فيه من خلال تقديم الدعم والتشجيع. وهذا التأييد يعزز شعور المتنمر بالثقة بالنفس والمكانة، مما يساهم في استمرار سلوك التنمر.

٢- خصائص المتنمر عليه (الضحية)

للضحية بالمقابل في موقف التنمر خصائص هي:

- قابلية السقوط فالضحية سريعة الانخداع، ولا تستطيع أن تدافع عن نفسها، ولها خصائص جسدية ونفسية تجعلها عرضة لأن تكون ضحية.
- غياب الدعم فالضحية تشعر بالعزلة والضعف، وفي معظم الأحيان لا تذكر الضحية المتنمر عليها خوفًا منه.
- انخفاض تقديرهم لذاتهم، وامتلاكهم عددًا قليلاً من الأصدقاء، وشعورهم بالفشل، إضافة إلى السلبية، والقلق، وضعف الثقة بالنفس. وغالبًا ما يكونون أضعف جسديًا مقارنة بأقرانهم، مما يجعلهم هدفًا سهلاً لهجمات المتنمرين. وبسبب صعوبة تكوين علاقات مع الآخرين، يميلون إلى العزلة في المدرسة، مما يؤدي إلى شعورهم بالوحدة والإهمال. كما أنهم يخشون الذهاب إلى المدرسة، مما يؤثر على قدرتهم على التركيز ويضعف أدائهم الدراسي، الذي غالبًا ما يكون هامشيًا أو ضعيفًا. ومع التهديد المستمر بالعنف، يشعرون بفقدان الأمان، وهو ما ينعكس في ظهور أعراض بدنية ونفسية لديهم. (الصبحين، ٢٠١٣، ص ٣٨).

- خصائص المتفرجون (المشاهدون)

وهم الأشخاص الذين يشاهدون ولا يشتركون، وقد يكون لديهم شعور بالذنب بسبب فشلهم في التدخل، ولديهم خوف شديد، ولديهم ضعف في الثقة بالنفس، واحترام ذات متدنٍ، ويشعرون بأنهم لكي يكونوا أكثر أمناً عليهم أن لا يتدخلوا، ويصنف دكريسون (Dicker-son) المتفرجين إلى نوعين من الأفراد:

- المتفرجون الرافضون: يشاهدون دون تدخل منهم، ويفتقرون إلى الثقة بالنفس، ولديهم خوف من أن يكونوا ضحايا مستقبلاً، ولا يعرفون ما العمل.

● المتفرجون المشاركون: وهم الذين يشاركون في الاستقواء بالهتاف أو لوم الضحية، أو المشاركة الفعلية. (الصبحين، ٢٠١٣، ص ٤٠).

خامساً: آثار التنمر النفسية على الطلاب

تشكل البيئة المدرسية المكان الأكثر ملاءمة لممارسة هذا السلوك والذي ينتج عنه العديد من الآثار السلبية النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تترك انعكاسها على كل من المتنمر والضحية.

وأشارت دراسة أجريت في معهد الصحة القومية الأميركية إلى أن التنمر يترك أثاراً نفسية على المديين القصير والطويل عند أولئك الذين يتعرضون للتنمر وهم يشعرون بالوحدة، ويعانون من المتاعب الاجتماعية والعاطفية، وصعوبة تكوين صداقات وفقدان الأمن والأمان وترافق هذه التأثيرات ضحاياها وقد تؤدي في حالات معينة إلى الإنتحار. (جليلة، ٢٠٢٠، ص ٢١٠).

كما يقسم عالم النفس بارسون (Parsons) الآثار الناجمة عن التنمر إلى:

- آثار قصير المدى: القلق، الغضب، الاكتئاب، تأخر النشاطات المدرسية، إيذاء الذات والانتحار.
- آثار طويل المدى: عدم الإحساس بالأمن وانعدام الثقة بالآخرين والشعور بالحاجة إلى الانتقام.

ويترك التنمر آثارًا نفسية عميقة ومدمرة على الطلاب الضحايا، والتي قد تستمر معهم طوال حياتهم. ومن أبرز هذه الآثار:

- القلق والاكتئاب: يشعر الضحايا بالقلق المستمر والخوف من الذهاب إلى المدرسة، وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والأفكار الانتحارية.
- فقدان الثقة بالنفس: يتسبب التنمر في تدمير صورة الضحية الذاتية، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- العزلة الاجتماعية: يميل الضحايا إلى العزلة الاجتماعية، وتجنب التفاعل مع الآخرين خوفًا من التعرض للتنمر مرة أخرى.
- صعوبات في التعلم: يؤثر التنمر سلبًا على التركيز والانتباه، مما يؤدي إلى صعوبات في التعلم وتراجع الأداء الأكاديمي.
- مشاكل سلوكية: قد يلجأ بعض الضحايا إلى سلوكيات عدوانية أو انطوائية للتكيف مع الوضع.
- يعاني ضحايا التنمر من الغياب المتكرر عن المدرسة دون عذر، حيث يلجؤون إلى ذلك لتجنب مواجهة المتنمر وما قد يترتب على ذلك من مشاعر الكره أو العقاب الذي قد يتعرض له المتنمر داخل المدرسة.
- يتسبب التنمر أيضًا في تدني التحصيل الدراسي لكل من المتنمر والضحية. فالمتنمر قد يعاني من العقاب أو الضرب من قِبَل الإدارة المدرسية، مما يدفعه إلى كره الدراسة وعدم الاهتمام بها. أما الضحية، فإن الغياب المتكرر عن المدرسة يؤدي إلى ضعف أدائه الدراسي وتراجع مستواه الأكاديمي.

وأكدت دراسة أجرتها جامعة فرجينيا أن بيئة المدرسة العنيفة تؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي للطلاب. فالأطفال الذين يدرسون في مدارس تشهد انتشارًا للتنمر يحصلون على درجات أقل في الاختبارات مقارنة بأقرانهم في مدارس آمنة. ويعود ذلك إلى أن التهديد المستمر للتنمر يشغل بال الطالب ويصرف انتباهه عن الدراسة. (Gordon ٢٠١٨).

ويؤثر التنمر المدرسي سلبًا على الصحة النفسية للطفل، حيث يجعله يشعر بالقلق المستمر والحزن الشديد. كما قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم والأكل، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان يستمتع بها سابقًا، ومن المقلق أن هذه المشكلات قد تستمر مع الطفل حتى مرحلة المراهقة.

ومن ناحية أخرى فقد أظهرت الدراسات وجود علاقة قوية بين ممارسة التنمّر في الطفولة وارتكاب الجرائم في مرحلة المراهقة، فالأطفال الذين يمارسون التنمّر يكونون أكثر عرضة للإنخراط في سلوكيات إجرامية مثل السرقة والعنف.

ومن آثار التنمر أيضاً أنه يؤدّي إلى ظهور العديد من الإشارات التي تُسيء إلى سمعة المدرسة، ومنها، وجود بيئة غير آمنة يسودها الخوف وعدم الاحترام، وإرتفاع نسبة الطلّاب الذين يُعانون من صعوبات التعلّم، وإحساس الطلّاب بالخوف، والقلق، والكره تجاه المدرسة، بالإضافة إلى إدراك الطلّاب والأهل أنّ المعلمين والموظفين لا يُسيطرون بشكل جيّد على المدرسة ولا يهتمّون بطلّابهم.

خامساً: الوقاية من التنمر ومواجهته

إن أولى الخطوات في طريق معالجة التنمر هي الإقرار بوجودها كظاهرة تحتاج إلى اهتمام جاد، ويلي ذلك مرحلة التشخيص التي تهدف إلى تحديد مدى انتشار التنمر في المدارسة، والوقوف على المستويات الدراسية التي تكون الأكثر عرضة له، بالإضافة إلى فهم الأسباب التي تسهم في انتشاره. وبناءً على ذلك، يمكن العمل على وضع حلول فعالة لمعالجة هذه الظاهرة، من خلال التعاون بين الأسرة والمدرسة لتحقيق بيئة تربوية آمنة وداعمة. وهناك العديد من الإجراءات التي يمكن اتخاذها للوقاية من التنمر ومواجهته، ومنها:

١. دور الأسرة:

تشكل الأسرة البيئة الأولى التي تؤثر في سلوك الطفل، وهي بذلك تكتسب المركز الأول في ترتيب المتدخلين في علاج ظاهرة التنمر. لذلك يجب العمل على توعية الأهل وتنظيم برامج توعية حول كيفية التصدي له للتنمر، وذلك من خلال:

- تثقيف الطفل بموضوع التنمر من كافة جوانبه والتحدث المتكرر والتواصل الدائم مع الطفل وعدم إهماله.
- مساعدة الطفل من قِبل الأهل لأن يصبح قدوة إيجابية يُحتذى بها مستقبلًا.
- مشاركة مخاوف طفلهم، وإشعاره بالأمان ليستطيع مواجهة أي ظرف أو مشكلة قد يتعرض لها خارج المنزل لا سيّما المدرسة.
- تعزيز ثقته بنفسه، بمصادقة الطفل وبناء الثقة بينه وبين الأهل.
- تعليمه الرياضة ولا سيما الخاصة بالدفاع عن النفس؛ لإكسابه قوة جسدية للدفاع عن نفسه حال تعرضه لأي شكل من أشكال العنف والتنمر الجسدي.

٢. دور المدرسة:

يأتي أهمية دور المدرسة في المركز الثاني بعد الأسرة في معالجة التنمر وعليه يقع على عاتقها ضرورة التعامل الأمثل مع التنمر المدرسي الذي يتم من خلال تطوير برنامج مدرسي واسع بالتعاون بين الإدارة التربوية والطلبة والمعلمين وأولياء الأمور والمجتمع المدني، وعليه يجب بناء بيئة مدرسية آمنة وخلق جو من الاحترام والتسامح، وتشجيع التعاون والتضامن بين الطلاب، وذلك من خلال:

- إشراك الطلبة في الأعمال التطوعية المختلفة والأنشطة التي تتطلب التعاون المشترك بين الطلاب.
- مراقبة تصرفات وسلوكيات الطلبة بين زملائهم وداخل الغرف الصفية وممارسة سلطة المدرسة واتباع قوانين رادعة للحد من التنمر.
- اتخاذ ردة فعل مباشرة تجاه المتنمر السكوت وعدم إبداء ردة فعل عند تلقي إبلاغ حول التنمر يزعزع شعور الطلبة بالأمان في المدرسة.
- التحدث مع الضحية في اجتماع مغلق فينبغي أن يتم تقديم الدعم للمتعرض للتنمر والتحدث معه عن المشكلة في معزل عن المتنمر.
- التحدث مع المتنمر على انفراد فيجب أن يصل المتنمر إلى فهم وتصور كامل لمدى تأثير سلوكه على الآخرين.
- تدريب المعلمين على كيفية التعرف على حالات التنمر والتصرف بشكل مناسب، وتقديم الدعم النفسي للضحايا والمتنمرين.
- تقديم الدعم النفسي للضحايا لمساعدتهم على التغلب على الآثار النفسية للتنمر.

وتلعب المدرسة دورًا محوريًا في حياة الفرد، حيث تجمع بين التربية والتعليم، وتهدف إلى تعزيز وعي الطلاب وتنمية قدراتهم على مواجهة مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية. كما تسعى إلى تطويرهم ليصبحوا أفرادًا فاعلين وصالحين في المجتمع، وتعمل على بناء شخصياتهم من النواحي العقلية والجسدية والاجتماعية، إضافة إلى تهذيب سلوكياتهم. ومع ذلك، نلاحظ مؤخرًا أن العديد من المشكلات الاجتماعية تعود في جذورها إلى أسباب مرتبطة بالبيئة المدرسية، ومن أبرزها مشكلة التنمر المدرسي.

الخاتمة

يعتبر التنمر مشكلة إجتماعية خطيرة تهدد صحة الطلاب النفسية والاجتماعية، ويجب معالجتها بشكل جاد وحاسم. من خلال التعاون بين المدرسة والأسرة والمجتمع، الأمر الذي يمكننا بناء بيئة آمنة خالية من التنمر وتوفير حياة أفضل لأطفالنا. فلا يقتصر تأثير التنمر على الضحية والمتنمر فقط، بل يشمل أيضًا البيئة المدرسية بأكملها. فالأطفال الذين يمارسون التنمر يكونون أكثر عرضة لارتكاب جرائم خطيرة في المستقبل، بينما يتأثر الطلاب الذين يشهدون هذه الأحداث بمشكلات نفسية وسلوكية. وهذا يؤكد على أهمية مكافحة التنمر في المدارس، حيث أنه لا يهدد سلامة الفرد فقط، بل يهدد أيضًا سلامة المجتمع ككل.

أولاً: النتائج:

- تأثير عميق على الصحة النفسية بما في ذلك الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، وانخفاض احترام الذات.
- يعاني الضحايا من صعوبات في التركيز والانتباه، مما يؤثر سلبًا على أدائهم الدراسي.
- زيادة خطر العزلة الاجتماعية وتجنب التفاعل مع الآخرين.
- زيادة خطر السلوكيات المعادية للمجتمع.
- الآثار النفسية للتنمر قد تستمر لفترة طويلة بعد انتهاء التعرض له، وقد تؤثر على حياة الضحية في المستقبل.

ثانياً: التوصيات:

ونستلخص مما سبق أن علاج مشكلة التنمر يكون أولا من خلال الاهتمام بظاهرة التنمر المدرسي كمشكلة تربوية تهدد المجتمع والتعاون بين المدرسة والأسرة في إيجاد بيئة مدرسية آمنة، وفيما يلي أبرز التوصيات:

١. التوعية:

- تنظيم برامج توعية شاملة في المدارس حول ماهية التنمر وأنواعه وآثاره السلبية.
- تعليم الطلاب المهارات الاجتماعية الضرورية للتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- توعية المعلمين والأهل حول أهمية دورهم في الوقاية من التنمر وكيفية التعامل معه.

٢. بناء بيئة مدرسية آمنة:

- خلق جو من الاحترام والتسامح في المدارس.
- تشجيع التعاون والتضامن بين الطلاب.
- توفير قنوات آمنة للإبلاغ عن حالات التنمر.
- تطبيق سياسات صارمة لمكافحة التنمر.
- تفعل من دور الإرشاد التربوي.

٣. الدعم النفسي للضحايا:

- توفير خدمات الدعم النفسي للضحايا لمساعدتهم على التغلب على الآثار النفسية للتنمر.
- تدريب المعلمين على كيفية التعرف على علامات التنمر وتقديم الدعم الأولي للضحايا.

٤. معالجة سلوك المتنمرين:

- فهم الأسباب التي تدفع المتنمرين إلى ممارسة هذا السلوك.
- تقديم برامج تأهيل للمتنمرين لمساعدتهم على تغيير سلوكهم.
- إشراك أولياء أمور المتنمرين في عملية التأهيل.

٥. التعاون بين مختلف الجهات:

- التعاون بين المدرسة والأسرة والمجتمع والمنظمات المعنية بحماية الأطفال.
- تبادل المعلومات والخبرات بين هذه الجهات.
- تنفيذ برامج مشتركة لمكافحة التنمر.

٦. إجراء المزيد من الأبحاث حول ظاهرة التنمر لتطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمكافحته.

٧. تقييم برامج مكافحة التنمر بشكل دوري لمعرفة مدى فعاليتها واقتراح التعديلات اللازمة.

المصادر العربية:

١. أبو الديار، مسعود. (٢٠١٢). سيكولوجيا التنمر بين النظرية والعلاج. الكويت: مكتبة الكويت الوطني.

٢. بطواف، جليلة. (٢٠٢٠). التنمر المدرسي: التناولات المفاهيمية. مجلة الحوار المتوسطي.

٣. خوخ، حنان، (٢٠١٢)، التنمر المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣ (٤)، ١٨٧-٢١٨.

٤. عمارة، إسلام. (٢٠١٧). التنمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعلم ما قبل الجامعي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٦ (١).

٥. عبد الرحيم، محمد. (٢٠١٧). دور مديري المدارس الثانوية الفنية في مواجهة التنمر المدرسي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.

٦. العنزي، قريح، (٢٠٠٤)، العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، مجلة التربية، العدد (٧٣).

٧. عبد الجواد، وفاء، وحسين، عاشور، (٢٠١٥)، المناخ الأسري وعلاقته بالتنمر المدرسي، لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الارشاد النفسي، ص ٤٣:١، مصر.

٨. القضاة، محمد فرحان والصبحيين، علي موسى (٢٠١٣). سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه- أسبابه- علاجه). الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

٩. قاشا، سهيل. (٢٠٠٥). أحيقار. بيسان للنشر والتوزيع والاعلام، لبنان.

المصادر الأجنبية

1. Gordon, S. (2018, February 5). The effects of bullying. Verywell Family. Retrieved from, https://www.verywellfamily.com/the-effects-of-bullying-4156940
2. Fox, L., & Boulton, J. (2003). Evaluating the effectiveness of a social skills training (SST) programme for victims of bullying. Educational Research.
3. Olweus, D. (1996). Bully/victim problems in school: Prospects. XXVI(2), 331–359.
4. Rigby, K. (1994). Psycho-social functioning in families of Australian adolescent schoolchildren involved in bully/victim research. 80.
5. Salmivalli, C. (1999). Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescent participation in bullying situations. Personality and Social Psychology Bulletin, 25(10), 1268–1270.
6. Smokowski, P. (2005). Bullying in school: An overview of cognitive and psychosocial constructs. Journal of Interpersonal Violence, 20(7), 801–816.
7. Vanden Bos, G.R, (2015), APA Dictionary of Psychology, (2Ed), Washington (4): American Psychological Association, p.149.
8. Wright, T. A. (2006). Psychopathy and functions of aggression in emerging adulthood: Moderation by anger rumination and gender. Journal of Psychopathology and Behavioral.