



التَّأثير الإلكتروني

آثاره وكيفية مواجهته

الطبعة الأولى : ٢٠٢٥

التَّحَرُّمُ الإلكتروني

آثاره وكيفية مواجهته

معلومات التواصل: +974 4425 0000



bhc_qatar

www.bhc.org.qa

مقدمة

ففي عصر الإنترنت تتطور منصات الوسائط الجديدة بسرعة. وتتطور معها مزايا النشر المتعددة واستخداماتها في أنشطتنا الحياتية وعلاقاتنا الاجتماعية المختلفة، مما يزيد من فرص مستخدمي الإنترنت في التواصل بشكل أسرع والتعبير عن أنفسهم بحرية على وسائل الإعلام الجديدة وأيضاً الاستمتاع وتعزيز الرفاهية الفردية والمجتمعية، ومع النمو السريع لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بما في ذلك الإنترنت وخدمات الشبكات الاجتماعية والهواتف الذكية، ظهر شكل معين من أشكال التمر يشار إليه باسم التسلط عبر الإنترنت، ويُعتقد أنه شكل خاص من أشكال التمر التقليدي، ويشمل جميع السلوكيات مثل إساءة استخدام السلطة بشكل منهجي من قبل شخص أو أشخاص يستخدمون تقنيات المعلومات والاتصالات أو التسبب في ضرر فني أو علاقي، بشكل يؤثر سلباً على الصحة الجسدية والعقلية للأفراد، خاصة بين الشباب الذين يستخدمون الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي بشكل يومي.

لقد أوجد الإنترنت أداة اتصال جديدة. مما أضاف للتمر عبر الإنترنت سمات فريدة زادت من تأثيره، بما في ذلك إمكانية الوصول إلى جمهور كبير، والوصول المستمر، ودوام المحتوى عبر الإنترنت، وسهولة نسخ المواد وتوزيعها على نطاق واسع. ومن جانب آخر عدم القدرة على رد الفعل العاطفي للهدف مما يجعل الجناة لا يشعرون بالتعاطف أو الندم.

يعد التمر عبر الإنترنت مشكلة اجتماعية خطيرة، عندما أصبح وسيلة لإيذاء الآخرين عقلياً ونفسياً بقصد إلحاق الضرر بهم، فهو يخلق فئة من العنف والعدوان الذي لا يحدث إلا عبر منصات الإنترنت، لذلك هناك قلق عالمي متزايد حول أضرار التمر الإلكتروني في مجال الصحة العامة، حيث لا يزال التمر بين الشباب يمثل مشكلة صحية عامة كبيرة على المستوى الدولي. تدعم النتائج المركبة أن ما يقارب من ثلث الشباب في جميع أنحاء العالم وقعوا ضحية للتمر، على الرغم من أن منع التمر كان مبادرة عالمية للصحة العامة على مدار العقدين الماضيين إلا أنه لم يتم تحقيق أي انخفاض كبير في التمر بين الشباب، وفُسرت ذلك المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية بعدة تفسيرات، منها: سهولة الوصول عبر الإنترنت وتأثيره على التفاعلات الاجتماعية للشباب ورفاههم النفسي.



مفهوم التمر الإلكتروني

عرف التمر الإلكتروني بأنه «أي سلوك عدواني وغير مرغوب فيه يتم عبر الأنترنت أو وسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية، والتي يقوم بها المتتمر على الضحية (فرد أو جماعة)، من خلال الاتصال المتكرر، بهدف إلحاق الأذى بالآخر، وقد تكون هوية المتتمر مجهولة أو معروفة للضحية».



خصائص التمر الإلكتروني

يتميز التمر الإلكتروني بعدة خصائص تميزه عن أشكال التمر الأخرى، ويمكن استعراض أهمها على النحو التالي:

١. السرعة والانتشار:

التمر الإلكتروني يصل إلى العديد من الأشخاص في لحظة وبسرعة كبيرة جداً من خلال الرسائل والمنشورات.

٢. عدم التكافؤ:

التمر الإلكتروني يخضع لميزان المهارات الإلكترونية والمتمم عادة يتمتع بمهارات عالية غير متكافئة مع مهارات الضحية، مما يُشعر الضحية بالعجز والخوف.

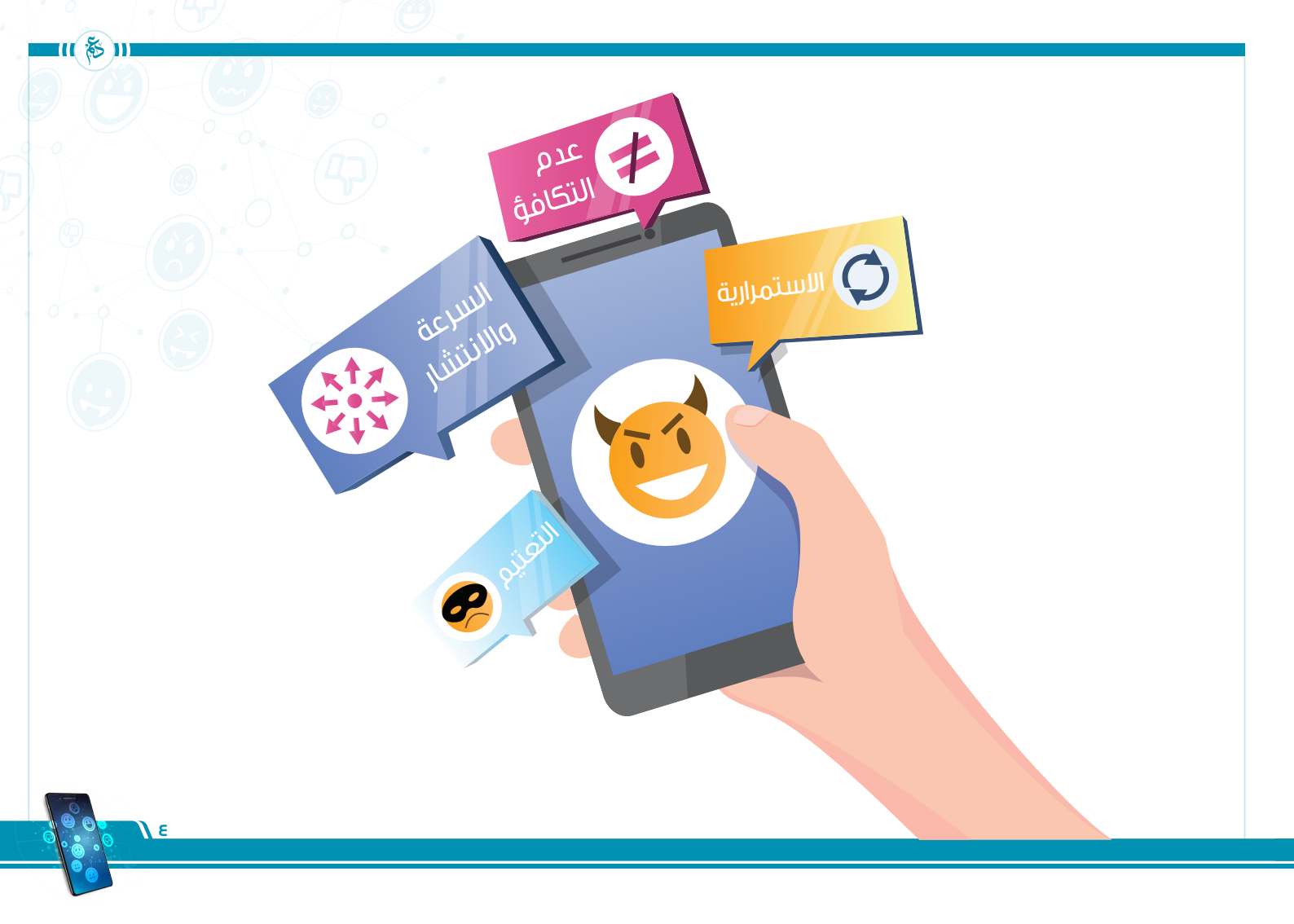
٣. الاستمرارية:

التمر الإلكتروني متواصل دون انقطاع، يقصد المتمم إعادة نشر الرسائل وتكرار المنشورات بمحتوى سلبي ضد الضحية على فترات مختلفة.

٤. الإخفاء والتفاعل المجهول (التعتيم):

التمر الإلكتروني غالباً يحدث من شخصيات وحسابات غير معروفة، مما يعيق الإبلاغ والمحاسبة ويشجع المتمم على الاستمرار في سلوكه العدواني.





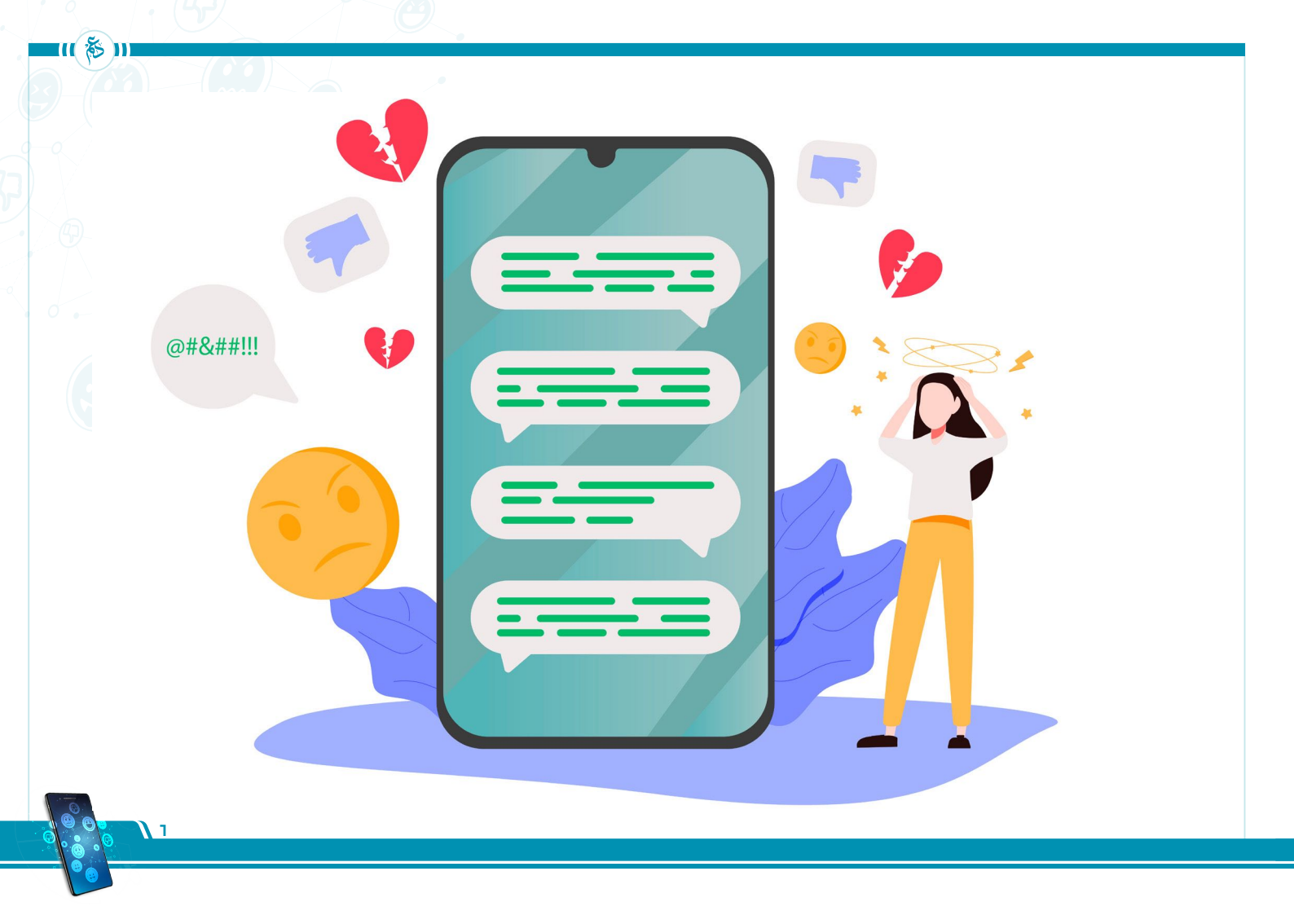
أساليب التمر الإلكتروني

يُعد التمر الإلكتروني ظاهرة مُتعددة الأساليب والأشكال، يمكن أن نستعرضها في الآتي:

أساليب التمر الإلكتروني					
الرسائل العدائية	المضايقة	تشويه السمعة	الانتحال	إفشاء الأسرار	الاستبعاد
التهديد	استدراج	شائعات	انتحال هوية	نشر صور	تجاهل
التحريض	رسائل	أكاذيب	نشر مواد	انتهاك خصوصية	حظر
لغة عدائية	الملاحقة	قصص	أضرار الضحية	تقاسم الأسرار	عزلة

شكل توضيحي لأساليب التمر الإلكتروني





@#&##!!!

١. الرسائل العدائية:

استخدام الرسائل الإلكترونية ذات المحتوى الغامض أو التهديدية لإشعال النزاعات والمعارك عبر الإنترنت.

٤. التمثيل والتحال الشخصية:

التظاهر بهوية أخرى لنشر مواد تهدد سمعة الضحية وعلاقاتها.

٢. المضايقة:

إرسال رسائل إلكترونية مسيئة، وقد يشمل استدراج الضحية لفتح روابط تحتوي على فيروسات تضر بجهاز الضحية أو تعمل على اختراق الحساب.

٥. إفشاء الأسرار:

يتضمن سرقة الصور الشخصية ونشرها أو كشف أسرار مدرجة للضحية.

٣. التحقير وتشويه السمعة:

نشر الشائعات والأكاذيب لتشويه سمعة شخص آخر بغرض السخرية والتحقير من الضحية.

٦. الاستبعاد:

إبعاد الضحية عن مجموعة أو مجتمع عبر الإنترنت عن طريق تجاهلها أو حظرها من المشاركة في الأنشطة والمحادثات.





الفرق بين التمر الإلكتروني والتمر التقليدي

البعد	التمر الإلكتروني	التمر التقليدي
مدى انتشار الظاهرة	ظاهرة حديثة نسبيًا، تنتشر بشكل رئيسي في العالم الافتراضي.	ظاهرة قديمة وواسعة الانتشار، تُمارس في مختلف البيئات الاجتماعية مثل المدارس، العمل، والأماكن العامة.
نطاق التأثير	له نطاق تأثير واسع جدًا، يمكن أن ينتشر بسرعة عبر الإنترنت ويصل إلى جمهور كبير من مختلف أنحاء العالم.	عادةً ما يكون تأثيره محدودًا، ينحصر في مكان وزمان محددين، ويشمل عددًا محدودًا من الأشخاص في محيط جغرافي معين.
هوية المتتمر	في كثير من الحالات، لا يتمكن الضحية من معرفة هوية المتتمر بسبب إخفاء المتتمر لهويته عبر الإنترنت.	غالبًا ما يكون المتتمر معروفًا للضحية وللمحيطين به، مما يجعل المواجهة أكثر مباشرة.
سهولة التنفيذ	يمكن تنفيذه من أي مكان وفي أي وقت، دون الحاجة إلى التواجد المباشر مع الضحية، مما يسهل على المتتمر تنفيذ سلوكه دون قيود.	قد يتطلب تواجد الضحية والمتتمر في نفس المكان والزمان لتنفيذ السلوك، مما يقلل من سهولة تنفيذه ويجعل المواجهة أكثر تحديًا.
الشعور بالأمان	قد يشعر المتتمر بأمان أكبر لممارسة سلوكه بسبب شعوره بتخفيه وراء الشاشة، مما يقلل من شعوره بالمسؤولية أو الخوف من العواقب.	قد يشعر المتتمر ببعض الخوف من عواقب أفعاله، خاصةً إذا كان الضحية أقوم منه أو إذا كان هناك شهود على سلوكه، مما يجعل السلوك أكثر تقييدًا.
استمرارية التمر	قد يستمر لفترة طويلة ويلاحق الضحية حتى في حياته الشخصية والافتراضية على حد سواء، مما يزيد من تأثيره النفسي.	عادةً ما يكون مؤقتًا وينتهي بانتهاء الموقف أو تغير البيئة، مما قد يقلل من تأثيره على المدى الطويل.
آليات الدعم والمساعدة	يمكن أن تكون آليات الدعم متوفرة عبر الإنترنت، ولكن الضحية قد تتردد في طلب المساعدة بسبب الخصوصية أو الخوف من الانتقام.	يمكن الحصول على الدعم والمساعدة مباشرة من المحيطين بالضحية مثل الآباء والأخوة والأصدقاء والمعلمين، مما يسهل طلب المساعدة الفورية.
العواقب القانونية	قد تكون صعبة التطبيق بسبب صعوبة تحديد هوية المتتمر وجمع الأدلة الرقمية، مما يعقد إجراءات المحاسبة القانونية.	قد تكون أكثر سهولة في التطبيق بسبب وجود شهود على الواقعة وعلاقات جسدية للإبلاغ، مما يسهل ملاحقة المتتمر قانونيًا.



أسباب التمر الإلكتروني

١

أسباب اجتماعية
«اضطراب القيم الاجتماعية والعلاقات»

٢

أسباب ذاتية وشخصية
«تدني تقدير الذات والرغبة في السيطرة»

٣

أسباب مرتبطة بالمؤسسات التعليمية
المناخ المدرسي السلبي وسوء تطبيق السياسة التربوية

٤

أسباب نفسية
«مشاكل واضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب»

٥

أسباب متعلقة بالإعلام
والثورة التقنية
«تنوع التقنيات الحديثة وألعاب الفيديو، التعرض لحملات إعلامية غير هادفة وللمحتوى العنيف المرئي والمسموع»

٦

أسباب بيئية
«التضاريس والمناخ والكوارث والمثيرات البيئية كالضوضاء والزحام والعمران»

٧

أسباب أسرية
«العلاقات المتوترة والمعاملة الوالدية الخاطئة ونقص الدعم العاطفي»



الآثار والأضرار المترتبة على التمر الإلكتروني

التمر الإلكتروني له آثار وأضرار جسيمة على الضحية، تمتد لتشمل الجوانب المختلفة منها النفسية والاجتماعية والصحية والأكاديمية، والسلوكية والأسرية، وتشمل هذه الآثار التالية:

الآثار الاجتماعية

العزلة الاجتماعية: قد ينطوي الضحية على نفسه ويبتعد عن التواصل مع المجتمع تماماً.
تدهور العلاقات الاجتماعية: يميل الضحية إلى الخصومة وقطع العلاقات مع الأصدقاء وزملاء.
انخفاض التفاعل الاجتماعي: يتجنب الضحية المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والفعاليات المختلفة.

الآثار النفسية

الاكتئاب: حالة من مشاعر الحزن واليأس المتزايدة، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب.
القلق: قلق مستمر على كيفية التعامل مع التمر وعدم تكراره.
تدني احترام الذات: ضعف ثقة الضحية بنفسه والشعور بالدونية.
الشعور باليأس: يشعر الضحية بأنه غير قادر على تحسين وضعه أو الهروب من الموقف.

الآثار الصحية

الصداع المستمر: يتسبب الضغط النفسي الناتج عن التمر في صداع مزمن.
الأرق واضطرابات النوم: يؤدي القلق والتوتر إلى الأرق ومشاكل في النوم.
مشاكل جسدية متنوعة: قد تشمل آلام الصدر، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وأمراض جلدية نتيجة للتوتر.



الآثار السلوكية

السلوك العدواني: قد يظهر الضحايا سلوكيات حادة أو عدائية علمه الآخرين كرد فعل علمه التمر الذي تعرضوا له.

تغيير في نمط الحياة: قد يتغير نمط حياة الضحية بشكل سلبي نتيجة للتمر.

تعاطي المخدرات والكحول: يلجأ بعض ضحايا التمر إلى المخدرات أو الكحول كوسيلة للهروب من الضغط النفسي.

الآثار الأكاديمية

تراجع الأداء الأكاديمي: يؤثر التمر سلباً علمه قدرة الطلاب في التركيز والدراسة بفاعلية.

انخفاض التركيز والانتباه: يعاني الطلاب من صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات والدروس.

تراجع في التحصيل الدراسي: يؤدي التمر إلى تراجع في درجات الطلاب وأدائهم الأكاديمي.

التأثير علمه الحياة الأكاديمية: يؤدي التمر إلى الغياب والتسرب الدراسي.

الآثار المجتمعية

انتشار العنف والكرهية: قد يؤدي التمر إلى انتشار ثقافة العنف والكرهية بين الضحية وأفراد المجتمع.

شعور بعدم الأمان في الفضاء الإلكتروني: قد يؤدي إلى عزوف الضحية عن التفاعل والمشاركة عبر الإنترنت.

إعاقة التنمية الاجتماعية: التمر يعيق الضحية عن التعاون والتبادل الإيجابي ومن تعزيز التواصل والانفتاح.

الآثار الأسرية

توتر في العلاقات الأسرية: يؤثر التمر علمه علاقات الضحية داخل الأسرة، مما يزيد من التوتر والنزاعات مع أفراد الأسرة.

زيادة العنف الأسري: يمكن أن يؤدي الضغط الناتج عن التمر إلى زيادة في معدلات العنف داخل الأسرة.

التفكك الأسري: قد يتسبب الضحية في خلق حالة من عدم الاستقرار داخل الأسرة يهدد تماسك الأسرة.



استراتيجيات وطرق المواجهة والحد من التمر الإلكتروني

تعد استراتيجيات المواجهة والحد من التمر الإلكتروني من أهم الإجراءات الوقائية التي تهدف إلى منع حدوث التمر الإلكتروني والتدخل السريع عند وقوعه. كما تسعى هذه الاستراتيجيات إلى تقليل الآثار السلبية على الضحايا والمتضررين على حد سواء، بالإضافة إلى حماية المجتمع ككل من تبعات هذه الظاهرة. من خلال تطبيق هذه الاستراتيجيات، يمكن تعزيز بيئة أكثر أماناً ودعماً، مما يساهم في تقوية الروابط الاجتماعية والحد من التأثيرات الضارة لهذا السلوك العدائي. نعرض من هذه الاستراتيجيات التالية:

١
المواجهة الاجتماعية
(Social confrontation)
طلب المساندة :

اللجوء إلى الأسرة، الأصدقاء، والمعلمين للحصول على الدعم والمشورة، كذلك الاندماج في الأنشطة الاجتماعية مثل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية لتعزيز الشعور بالانتماء وتخفيف العزلة.

٢
المواجهة الدفاعية
(Aggressive confrontation)
الدفاع عن النفس :

اتخاذ إجراءات للدفاع عن النفس عند الضرورة والتعامل بحزم في الرد على المتحررين، دون اللجوء إلى العنف، والتبليغ عن التمر مثل الإبلاغ عن حوادث التمر للسلطات المختصة أو الجهات المسؤولة.

٣
المواجهة المعرفية
(Cognitive confrontation):

الاستجابة التوكيدية واستخدام تقنيات توكيد الذات للتعبير عن المشاعر والاحتياجات بشكل واضح والتفكير العقلاني وتحليل المواقف بشكل منطقي وتجنب التفكير السلبي، وتحليل سلوك التمر وفهم دوافع المتحررين وأسباب سلوكهم لتحسين الاستجابة والتعامل معهم بشكل أفضل.

٤
استراتيجيات معرفية
إلكترونية :

تعتمد هذه الإجراءات التكنولوجية على مجموعة من الخطوات التي تهدف إلى حماية الأفراد من التعرض المتكرر للتمر الإلكتروني. تشمل هذه الإجراءات حظر الحسابات أو الشخصيات المجهولة، وتغيير كلمات المرور بانتظام لتعزيز الأمان الشخصي، وحجب الرسائل المجهولة وحذفها دون فتحها أو قراءتها. بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بعدم مشاركة الصور والبيانات الشخصية بشكل علني على الحسابات الشخصية عبر الإنترنت، وحذف أي برامج أو تطبيقات مجهولة من أجهزة الحاسب الشخصي والهواتف الذكية لضمان حماية أكبر من التهديدات الإلكترونية.



استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني

المواجهة الدفاعية:

الدفاع عن النفس من خلال رد المتمررين بالاعتداء اللفظي عليهم.

التجنب:

وتتمثل في تجنب الشخص المتممر والابتعاد عنه وعدم الرد عليه .

المعرفة التكنولوجية:

وتتمثل في حظر الأرقام أو حسابات المتممرين رقمياً، بالإضافة إلى الإبلاغ عنهم، واستخدام تطبيقات وبرمجيات الحماية.

طلب المساعدة:

وتتمثل في الاستشارة والنصيحة والتشجيع من الكبار كالآباء والأمهات والأخوات والمعلمات لحماية التمر الإلكتروني ومواجهته.



فمواجهة التمر الإلكتروني تتطلب اتباع مجموعة من الاستراتيجيات التي تشمل الجوانب التقنية، النفسية، الاجتماعية، القانونية نذكر بعضها لمواجهة التمر الإلكتروني:



١ - الاستراتيجيات التقنية:

تعتمد على استخدام الأدوات والبرمجيات لمنع التمر الإلكتروني ورصده. من بين هذه الأدوات توجد تطبيقات مراقبة المحتوى وبرامج الفلترة التي تقوم برصد الكلمات والعبارات المسيئة ومنعها.

٢ - الاستراتيجيات النفسية:

يشمل ذلك توفير الدعم النفسي والعلاج السلوكي المعرفي للضحايا والمعتدين على حد سواء.

٣ - الاستراتيجيات الاجتماعية:

تشمل توعية المجتمع بمخاطر التمر الإلكتروني وتعزيز ثقافة الاحترام المتبادل والتعاطف خاصة في المؤسسات التعليمية من خلال تنفيذ برامج مكثفة للطلاب والمعلمين.

٤ - الاستراتيجيات القانونية:

وضع سياسات وقوانين صارمة لمكافحة التمر الإلكتروني ومعاقبه. متركبه.



وتتمثل طرق الحماية والوقاية من التمر الإلكتروني أيضًا في:

١ تنمية المهارات الشخصية الفردية وتشمل المرونة، ومهارات صنع القرار، ومهارات حل الصراع، وأسلوب التواصل.

٢ تنمية العلاقات الاجتماعية والتدريب على الكشف عن الذات.

٣ حظر رسائل التمر.

٤ وضع استراتيجيات التأقلم.

٥ التنشئة الوالدية الموثوقة، والرقابة الوالدية والحرص على التجمع الأسري.

٦ الدعم الاجتماعي والأسري.



رؤية استشرافية لمواجهة التمر الإلكتروني

رؤية استشرافية مستندة إلى نتائج مجموعة من الدراسات، وتتمثل أبرز ملامحها فيما يلي:

التفكير بحذر قبل نشر
الصور أو مقاطع الفيديو
الخاصة.

تجاهل الهجوم وإبلاغ
أحد أفراد الأسرة أو شخص
مقرب بموضوع التمر
الإلكتروني الذي
تعرض له.

معرفة كيفية الإبلاغ
عن التمر الإلكتروني
في مواقع التواصل
الاجتماعي.

بالنسبة للضحية

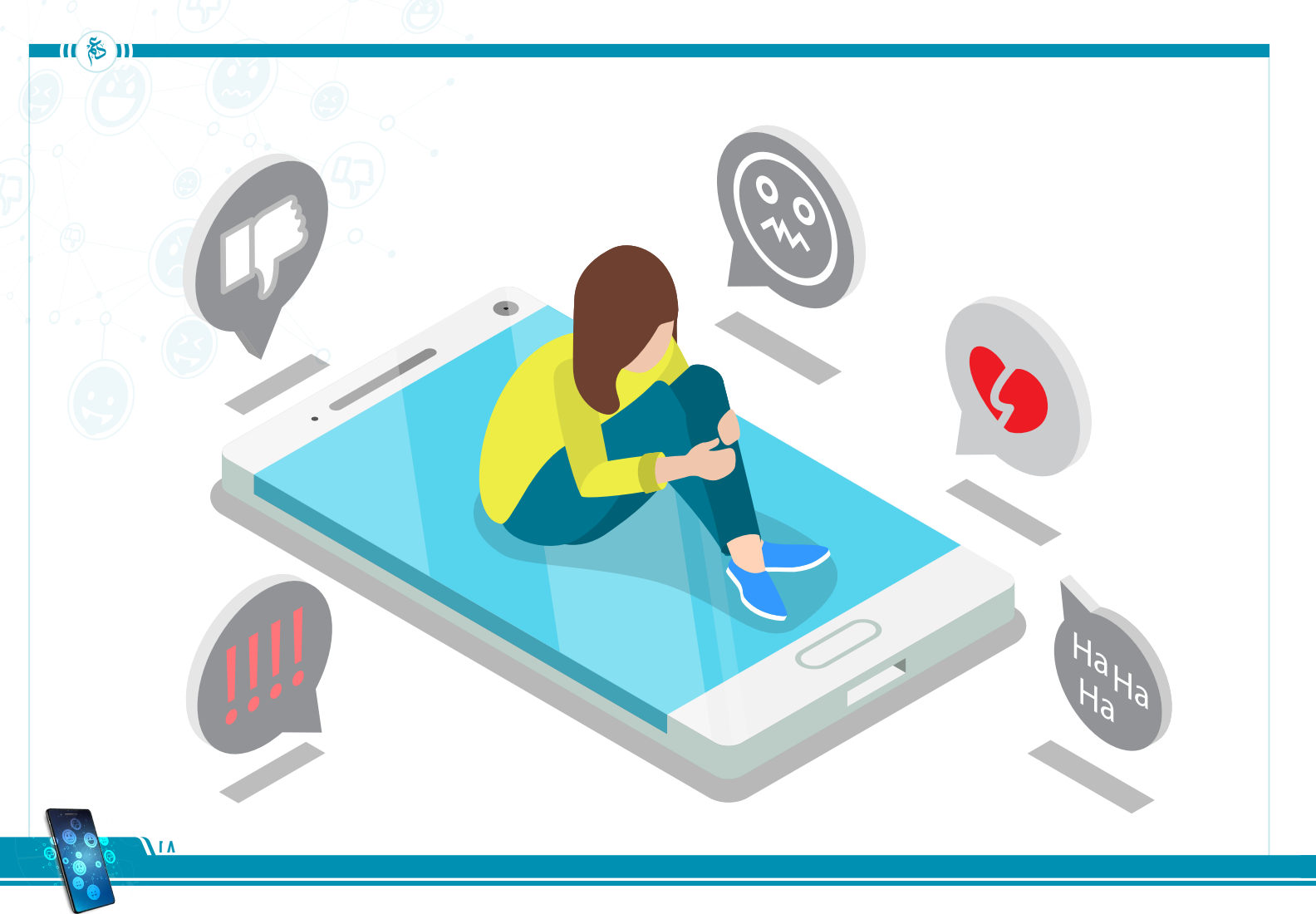
الحفاظ على أمن
البيانات والمعلومات
و عدم نشر تفاصيل
شخصية.

الاحتفاظ بالرسائل
والاتصالات التي وصلت
له من المتمر بكافة
التفاصيل.

حظر المتمر من
كافة الحسابات ومواقع
التواصل الاجتماعي.

استخدام إعدادات
الخصوصية على مواقع
التواصل الاجتماعي.





التعرف على
العلامات التي قد تظهر
على الأبناء ضحايا التنمر
الإلكتروني.

توعية أبنائهم باحترام
مشاعر الآخرين وعدم
السخرية منهم؛ حتى
لا يصبحوا متتبعين مثل
الآخرين

إتباع الأساليب التربوية
في تربية وتوجيه الأبناء
والبعد عن الأساليب
السلطوية.

قيام الأسرة
بالجوء للسلطات
عند تعرض أبنائهم
للتنمر الإلكتروني لحل
المشكلة.



بالنسبة للأسرة





تنفيذ أنشطة اجتماعية
وفنية تبرز أضرار التمر
الإلكتروني.

تنفيذ ندوات توعية عن
التمر الإلكتروني وأضراره
علم الضحية والأسرة
والمجتمع.

الاهتمام ببرامج رفع مستوى
التحصيل الأكاديمي لدى
الطلاب.

وضع خطط وبرامج يمكن
بواسطتها جعل مفهوم
الذات الأكاديمي مرتفعاً.



بالنسبة للمؤسسات التعليمية



بالنسبة للمجتمع

رفع درجات أمان المواقع والمنصات الإلكترونية داخل المجتمع.



سن القوانين التي تجرم التمر الإلكتروني وتغليظ عقوباته للحد من انتشاره



وضع خطط وبرامج فعالة تضمن القضاء على السلوك التمر.



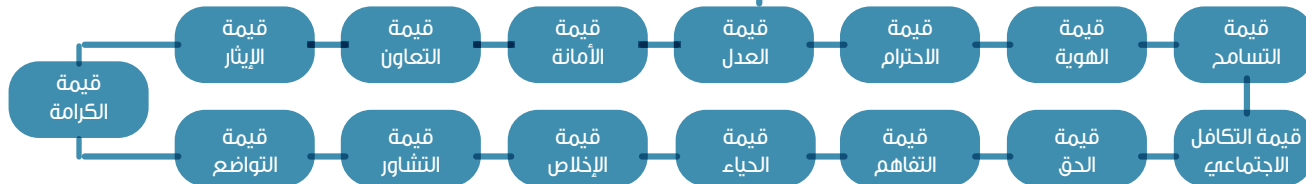
فرض رقابة على المواقع والمنصات الإلكترونية بما يتناسب مع ثقافة وقيم المجتمع.



تنفيذ برامج إرشادية من خلال وسائل الاعلام لأولياء الأمور بكيفية التعامل مع الأبناء ضحايا التمر.



التعاون بين مؤسسات المجتمع لتعزيز القيم الإيجابية في نفس الشباب، وهي كالتالي:







الاجتماعي Social

