

مستوى القلق الاجتماعي عند مشاهدي وغير مشاهدي التمر الإلكتروني من طلبة الدبلوم بجامعة نزوى

عبد الفتاح الخواجة

أستاذ مشارك، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان
ddrabed@unizwa.edu.om

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مشاهدة التمر الإلكتروني ومستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الدبلوم في جامعة نزوى. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 149 طالبًا وطالبة، منهم 59 طالبًا و90 طالبة. استخدمت النسخة المختصرة من مقياس القلق الاجتماعي لدى المراهقين (SAS-A-SF) لقياس مستويات القلق الاجتماعي عند المشاركين، وذلك بعد التحقق من خصائصه السيكومترية وملاءمته لأغراض الدراسة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. أظهرت النتائج أن الطلبة الذين شاهدوا التمر الإلكتروني كانت مستوى معاناتهم على مقياس القلق الاجتماعي مرتفعًا حيث بلغ (43.03)، بينما كان هذا المتوسط عند الطلبة الذين لم يشاهدوا التمر الإلكتروني ذو مستوى متوسطً وبلغ (30.84)، وكانت هذه الفروق في المتوسطات دالة إحصائيًا عند مشاهدي وغير مشاهدي التمر الإلكتروني ولصالح مشاهدي التمر. كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى القلق الاجتماعي سواء بالنسبة لمشاهدي أو غير مشاهدي التمر الإلكتروني. هذا وتشير هذه النتائج إلى أن التعرض لمشاهد التمر الإلكتروني يمكن أن تزيد من مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة، مما يستدعي النظر في استراتيجيات التدخلات الإرشادية للتخفيف من تأثيراته.

الكلمات المفتاحية: التمر الإلكتروني، القلق الاجتماعي، طلبة جامعة نزوى.

The Level of Social Anxiety among Viewers and Non-Viewers of Cyberbullying among Diploma Students at the University of Nizwa

Abdelfattah Alkhawaja

Associate Prof., Department of Education & Cultural Studies, University of Nizwa, Nizwa,
Sultanate of Oman
ddrabed@unizwa.edu.om

Abstract

This study examined the relationship between witnessing cyberbullying incidents and social anxiety levels among diploma students at the University of Nizwa. The study consisted of 149 students (59 males and 90 females). The short version of the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A-SF) was used to measure participants' anxiety levels after verifying its psychometric properties and suitability for the study's purposes. A descriptive approach was used in the study. The results showed that students who had previously witnessed cyberbullying exhibited higher levels of social anxiety (43.03) compared to their peers who had not witnessed this phenomenon (30.84). The difference between the means of the two groups (witnesses and non-witnesses of cyberbullying) on the scale was statistically significant. The study results also did not reveal statistically significant differences in the level of social anxiety between males and females, whether in terms of witnessing or not witnessing cyberbullying. These findings indicate the potential impact of witnessing cyberbullying on students' mental health, highlighting the need to develop preventative programs and effective interventions to mitigate its negative effects.

Keywords: Cyberbullying, Social Anxiety, University of Nizwa Students.

مقدمة الدراسة

تُعتبر دراسة سميث وآخرون (2008) من أوائل الدراسات التي تناولت مفهوم التنمر الإلكتروني (Cyberbullying)، حيث عرفه سميث بأنه "فعل عدواني متعمد من قبل فرد أو مجموعة باستخدام وسائل

التواصل الإلكتروني ضد ضحايا لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم بسهولة" (Smith et al., 2008, p. 376).

كما شهدت السنوات الأخيرة تطورًا كبيرًا في استخدام التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي، مما أدى إلى تغيير طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، لاسيما بين فئة سن الرشد وهم طلبة الجامعات، وقد رافق هذا التطور ظهور أنماط سلوكية جديدة لم تكن معروفة عند الأجيال السابقة، ومن أبرزها التنمر الإلكتروني أو الرقمي، وهو شكل من أشكال العدوانية النفسية التي تتم عبر الوسائط الرقمية المتعددة كالمواقع الإلكترونية والإيميلات وتطبيقات التواصل الاجتماعي المختلفة والمتعددة. ويُعرّف التنمر الإلكتروني على أنه سلوك عدواني متكرر يهدف إلى إيذاء الآخرين نفسيًا أو اجتماعيًا باستخدام الوسائط الإلكترونية، سواء كان ذلك من خلال الرسائل المسيئة أو التهديدات أو نشر الشائعات أو الصور المحرجة وغيرها من الوسائل (Kowalski et al., 2014)

وفي المقابل نجد أن تأثير التنمر الإلكتروني لا يقتصر على الضحايا المباشرين فحسب، بل يمتد كذلك إلى أولئك الذين يشاهدون هذه الأفعال دون أن يكونوا طرفًا مباشرًا فيها؛ فقد أظهرت دراسات حديثة أن مجرد مشاهدة الفرد لحالات من التنمر عبر الإنترنت قد تترك أثرًا نفسيًا بالغًا، خاصة إذا تكررت هذه المشاهدات أو ارتبطت بأشخاص مقربين أو في بيئات مألوفة مثل الفصول الدراسية أو المجموعات الطلابية الافتراضية (Faucher et al., 2014)؛ وبهذا يصبح المشاهد - رغم كونه متلقيًا سلبيًا - عُرضة لتجربة مشاعر القلق الاجتماعي والتوتر والانزعاج العاطفي.

يُعد القلق الاجتماعي أحد الاضطرابات النفسية الشائعة بين الشباب الجامعي، وهو يتجلى في صورة خوف مُفرط من المواقف الاجتماعية أو من تقييم الآخرين بشكل سلبي. ويؤثر هذا النوع من القلق بشكل كبير على قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي، ويقلل من كفاءته الأكاديمية والاجتماعية. وقد أظهرت الأدبيات النفسية أن التعرض المباشر أو غير المباشر لمواقف ضاغطة اجتماعيًا - مثل التنمر - يرتبط بارتفاع مستويات القلق الاجتماعي، سواء نتيجة للتجربة الشخصية أو من خلال ما يسمى بالتعلم بالملاحظة (Bandura, 1986)، إذ يتأثر الأفراد بسلوكيات الآخرين التي يشاهدونها ويقومون بتفسيرها ضمن السياقات الاجتماعية المحيطة.

وفي ضوء ما تقدم، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين مشاهدة التنمر الإلكتروني ومستوى القلق الاجتماعي، وخاصة في بيئة أكاديمية مثل جامعة نزوى، حيث يتزايد استخدام الطلبة للوسائط الرقمية. كما أن هناك نقصًا نسبيًا في الدراسات العربية التي تناولت هذا الموضوع من زاوية المشاهدة وليس من زاوية الضحية أو

الجاني، مما يمنح هذه الدراسة أهمية خاصة في السياق المحلي. وتسعى هذه الدراسة إلى تقديم فهم أعمق لكيفية تأثر الطلبة الجامعيين بمثل هذه الظواهر الرقمية، واقتراح ما يمكن أن يساعد في الوقاية والدعم النفسي المبكر.

مشكلة الدراسة

لم يعد التنمر الإلكتروني ظاهرة مقتصره على الضحايا المباشرين، في ظل تنامي الاعتماد على الوسائط الرقمية والمنصات التفاعلية في الأوساط التعليمية، بل امتد أثره النفسي ليشمل أولئك الذين يشاهدون حوادث التنمر دون أن يكونوا أطرافاً فيها، وهذا البعد غير المباشر للتنمر الرقمي لا يزال غير مستكشف بالشكل الكافي في الأدب النفسي العربي، بالرغم من شيوعه في الحياة الجامعية وتأثيره المحتمل على الصحة النفسية للطلبة.

وقد أجريت دراسة استطلاعية أولية على عينة قوامها (11) طالباً وطالبة من طلبة الدبلوم بالجامعة، تراوحت تجاربهم بين مشاهدة محتوى تنمري على المنصات الإلكترونية المختلفة أو ضمن المجموعات الدراسية الخاصة بهم، دون أن يكونوا أطرافاً مباشرة في تلك الوقائع؛ وقد أكدت المؤشرات النوعية لهذه الدراسة الاستطلاعية عن وجود مشاعر متكررة من التوتر والقلق الاجتماعي جراء مشاهدتهم، مما يدعم الحاجة لاستقصاء هذه العلاقة بشكل منهجي معمق. وهنا تتفق هذه النتائج الأولية مع ما أشار إليه Ma, Li, & Wang (2020) بأن الطلبة الذين يتعرّضون لمشاهدة متكررة للتنمر الإلكتروني الرقمي يميلون إلى تطوير ما يُعرف بـ "القلق التوقعي"، حيث يخشون من أن يصبحوا هدفاً لاحقاً أو يُساء فهم موقفهم من قبل الزملاء. كما تشير دراسة Li & Fung (2013) إلى أن مجرد التعرض لمحتوى وسائطي إلكتروني عنيف أو عدائي على الإنترنت، وحتى دون تفاعل مباشر، يمكن أن يسهم في خفض مستويات الأمان الشخصي وتفاقم لا بل زيادة أعراض القلق الاجتماعي لديهم.

وفي السياق ذاته، أوضحت دراسة Tynes et al. (2021) أن تأثير مشاهدة التنمر لا يقتصر على الجانب الانفعالي، بل يمتد ليؤثر على ثقة الطالب في قدرته على التفاعل ضمن بيئات رقمية أخرى، مما يخلق تردداً في المشاركة ويعزز مشاعر التقييم السلبي من الآخرين؛ وتدعم هذه النتائج ما ذكره كوالسكي وليمبر (Kowalski & Limber (2013) من أن الأثر النفسي للتنمر الرقمي لا يُقاس فقط بدرجة التعرض المباشر، بل أيضاً بمقدار التفاعل السلبي الذي يشهده الفرد ويشعر تجاهه بالعجز أو الرفض الاجتماعي.

وعلى الرغم من تزايد الأبحاث التي تناولت العلاقة بين القلق الاجتماعي وظواهر التنمر الرقمي، إلا أن أغلبها ركّز على الضحايا أو الجناة، بينما ظل تأثير مشاهدة التنمر عاملاً مهمشاً، خصوصاً في البيئة الجامعية. ومن

هنا تنبع أهمية هذه الدراسة التي تسعى إلى استقصاء العلاقة بين مشاهدة التنمر الإلكتروني وعدم المشاهدة ومستوى القلق الاجتماعي لكلا الحالتين عند طلبة الدبلوم بجامعة نزوى، آخذة بعين الاعتبار الفروق النوعية بين الجنسين، وعليه فالتساؤل الرئيس في هذه الدراسة "ما مستوى القلق الاجتماعي عند مشاهدي وغير مشاهدي التنمر الإلكتروني من طلبة الدبلوم بجامعة نزوى؟" وللوصول إلى هذا الاستقصاء انبثقت منه الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى المشاهدة للتنمر الإلكتروني أو عدم المشاهدة لدى طلبة الدبلوم بجامعة نزوى؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى الجنس لدى طلبة الدبلوم بجامعة الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى الجنس لدى طلبة الدبلوم الذين لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني؟

فروض الدراسة

- الفرض الأول: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى القلق الاجتماعي بين الطلبة الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني والذين لم يشاهدوه من طلبة الدبلوم بجامعة نزوى".
- الفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني من طلبة الدبلوم بجامعة نزوى".
- الفرض الثالث: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الذين لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني من طلبة الدبلوم بجامعة نزوى".

أهداف الدراسة

- استقصاء مستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الدبلوم في جامعة نزوى الذين تعرضوا لمشاهدة التنمر الإلكتروني مقارنةً مع الذين لم يتعرضوا له؛ أي التحقق من وجود فروق جوهرية في مستوى القلق الاجتماعي تبعاً لـ المشاهدة للتنمر الإلكتروني أو عدم المشاهدة عند طلبة الجامعة.

- التعرف على مستوى القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس عند طلبة الجامعة من الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني.

- التعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى القلق الاجتماعي عند طلبة الجامعة والذين شاهدوا التنمر الإلكتروني؛ ومقارنة مستوى القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث والذين لم يتعرضوا لمشاهدة التنمر الإلكتروني. وتقديم توصيات قائمة على نتائج الدراسة قد تساهم في الحد من التأثيرات النفسية لمشاهدي التنمر الإلكتروني عند الطلبة.

أهمية الدراسة

- الأهمية النظرية:

قد تُسهم هذه الدراسة في إضافة قيمة علمية لفهم وتفسير طبيعة العلاقة بين مشاهدة التنمر الإلكتروني والقلق الاجتماعي عند طلبة الجامعات. كما تبع أهمية الدراسة في إثرائها المعرفي حول تأثيرات مشاهدة التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية لطلبة الجامعات وخاصة في مجال القلق الاجتماعي، بالإضافة إلى ذلك قد تساهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية حول التنمر الإلكتروني بشكل عام وتأثير مشاهدة التنمر بشكل خاص على هذه الفئة الهامة من المجتمع.

- الأهمية التطبيقية:

تكتسب هذه الدراسة أهمية عملية من حيث إجراءاتها على طلبة الجامعات، وربما تساهم في نتائجها في اقتراح توصيات لتصميم استراتيجيات إرشادية وقائية وعلاجية للتعامل مع الآثار النفسية لمشاهدة التنمر الإلكتروني، وبالتالي تعزيز جودة الحياة الأكاديمية والنفسية عند طالب الجامعة.

حدود الدراسة

أُجريت هذه الدراسة في إطار المحددات الآتية:

- **الحدود الزمانية والمكانية:** أُجريت هذه الدراسة في جامعة نزوى بسلطنة عمان، حيث تم التركيز على طلبة الدبلوم من مختلف التخصصات؛ ولم يُدرس متغير التخصص فيها؛ وتم إجراؤها في الفصل الدراسي الثاني لعام 2025، وتحديدًا في الفترة من بداية الفصل وبداية العام الميلادي 2025، وبالتالي قد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على فترات زمنية أخرى.

- الحدود الموضوعية؛ تستقصي هذه الدراسة على بحث مستوى القلق الاجتماعي عند طلبة الدبلوم الذين شاهدوا أو لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني، ولا تشمل الدراسة على متغيرات أخرى سوى الجنس، ومتغير المشاهدة من عدمه، وحاولت الدراسة الحد من أثر المتغيرات الدخيلة الأخرى من خلال اعتمادها على منهج الدراسات الوصفية المقطعية لزمان محدد من الفصل الدراسي. كما تتحدد بأداة الدراسة وأساليب التحليل الإحصائية المستخدمة.

مصطلحات الدراسة

القلق الاجتماعي (Social Anxiety):

يُعرف القلق الاجتماعي بأنه "حالة نفسية تتمثل في الخوف أو القلق الزائد من التفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية، ويشمل القلق من الحكم السلبي أو الانتقاد من قبل الآخرين؛ ويتصف الأفراد المصابون بالقلق الاجتماعي بتجنب الأنشطة الاجتماعية بسبب الخوف من الإحراج أو التقييم السلبي" (Hofmann, et al., 2012, p. 128).

مشاهدة التنمر الإلكتروني (Cyberbullying):

التنمر الإلكتروني هو استخدام الإنترنت أو التقنيات الرقمية لمهاجمة أو إهانة أو تهديد الأفراد، سواء من خلال الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو المنتديات عبر الإنترنت. يتميز التنمر الإلكتروني بقدرته على الوصول إلى الشخص المستهدف في أي وقت ومن أي مكان، مما يجعله أكثر تأثيراً على الأفراد (Smith, P. K., et al., 2008, p. 377). ويعبر مفهوم المشاهدة عن تعرض الطالب لمشاهدة محتويات رقمية للتنمر الإلكتروني من خلال منصات أو بريد إلكتروني أو رسائل إلكترونية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يفترض العلاج السلوكي الانفعالي، الذي طوره ألبرت إليس (1957) كما ورد في (الخواجة، 2009)، أن القلق الاجتماعي ينبع من معتقدات غير عقلانية - إدراكات جامدة ومطلقة مثل "يجب أن أكون مثاليًا في كل التفاعلات الاجتماعية التي أخوض عابها" أو "إذا أخرجت نفسي، فسوف يكون ذلك كارثيًا علي"؛ هذا وتُشير هذه المعتقدات اللاعقلانية عند الفرد مشاعر سلبية غير تكيفية مثل القلق الاجتماعي وبروز سلوكيات غير تكيفية أخرى مثل التجنب.

وهذه الديناميكية للأفكار اللاعقلانية تتعزز وربما تبرز بشكل خاص في الفضاء الرقمي السيرياني وما يحتويه وينشره من مشاهد أو رسائل بريدية سامة، حيث يصبح الفرد عرضة ليس فقط لتقييم الذات المبالغ فيه، ولكن أيضًا عرضة لتقييم الآخرين الفعلي، خاصة في وجود شهود للتنمر الإلكتروني.

وتأكيداً على ذلك؛ نجد أن الشهود أو المشاهدين والمتفرجين (Witnesses) يلعبون دورًا حاسمًا عندما يشهدون أفعالاً وأشكالاً من التنمر بشكل مباشر أو افتراضي إلكتروني رقمي، وقد يعانون من آثار سلبية قد تكون مماثلة أو أسوأ من تلك التي عانى منها ضحايا التنمر (Macaulay, et all. 2024).

كشف مركز بيو للأبحاث أن 41% من الأمريكيين تعرضوا للتحرش الإلكتروني بسبب جنسهم أو عرقهم أو توجهاتهم وآرائهم؛ كالتعرض للشتم، أو التهديدات الجسدية، أو التحرش، أو الملاحقة لفترات طويلة، إلخ، وأن 64% من الشباب دون سن الثلاثين كانوا هدفًا للتنمر الإلكتروني (Vogels, 2021).

هذا ويُعد التنمر الإلكتروني مصطلحاً شاملاً يشمل مفاهيم مشابهة مثل التنمر عبر الإنترنت، والتنمر الرقمي الإلكتروني، والتحرش عبر الإنترنت، ومثله كمثل التنمر التقليدي، حيث يُعد التنمر الإلكتروني سلوكاً عدوانياً متعمداً، حيث يُسبب الجاني إزعاجاً متعمداً للضحية، ولكن في التنمر الإلكتروني، يحدث هذا من خلال أجهزة الاتصال الإلكترونية مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية (Tokunaga, 2010).

وأما في مجال التأثيرات السلبية للتنمر فنجد القلق الاجتماعي؛ والذي يُوصف ويحدد بأنه خوف مستمر من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء التي يتعرض فيها الفرد لأشخاص غير مألوفين أو تدقيق محتمل من قبل الآخرين، هذا ويتوقع الأفراد الذين يعانون من قلق اجتماعي شديد عدم قدرتهم على ترك انطباع إيجابي لدى الآخرين، أو بسبب الخوف والقلق من التقييم السلبي من قبلهم في السياقات الاجتماعية.

أظهرت دراسات سابقة أيضًا وجود علاقة إيجابية بين القلق الاجتماعي لدى المراهقين والوقوع ضحية للتنمر الإلكتروني (Dempsey, & et all, 2009).

كما أظهرت بعض نتائج الدراسات أن القلق الاجتماعي يُعدّ من أبرز الاضطرابات النفسية شيوعاً بين فئة الشباب، وخاصة طلبة الجامعات، نظرًا لحساسية هذه المرحلة العمرية وضغوطاتها الأكاديمية والاجتماعية. فقد أشار لاغريكا ولوبيز إلى أن القلق الاجتماعي يتضمن مخاوف متعلقة بالأداء الاجتماعي، والتقييم السلبي من الآخرين، وهو ما قد يؤدي إلى انسحاب الأفراد من التفاعلات الاجتماعية وتجذب الأنشطة الجامعية (La Greca & Lopez, 1988)، ويتضح من دراسة ويكز وآخرون إلى وجود علاقة بين القلق الاجتماعي

والشعور بالوحدة وتدني تقدير الذات، ما يجعل الأفراد أكثر عرضة للتأثر بالمواقف السلبية التي يلاحظونها في محيطهم الرقمي أو الواقعي (Weeks et al., 2005).

وهنا قد نجد أن نظرية التعلّم الاجتماعي ل ألبرت باندورا (Bandura, 1986)، والتي تفترض أن السلوك الإنساني يُكتسب من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، وهو ما يُعرف بـ التعلّم بالملاحظة أو النمذجة؛ وهنا يمكن من خلالها تفسير هذه الظاهرة، حيث أن الطلبة ذوي خبرات التنمر الإلكتروني سواء المتنمرين-الذين يشكلون نماذج للتنمر-أو المتنمر عليهم أو مشاهدي حالات التنمر الإلكتروني عبر الإنترنت ومنصاتها ذات التواصل الاجتماعي المتعددة؛ وهنا يحدث أن الأفراد لا يتعلمون فقط من خلال الخبرة المباشرة، بل أيضًا من خلال مراقبة أفعال الآخرين ونتائجها. ومن هذا المنطلق، فإن مشاهدة الطالب لحالات تنمر إلكتروني عبر وسائل التواصل أو المجموعات الطلابية قد تؤدي إلى آثار نفسية ليهم مثل الشعور بالخوف، أو القلق من الوقوع في موقف مشابه، أو حتى الانسحاب الاجتماعي لتجنّب أن يكون هو الهدف التالي للتنمر.

كذلك يشير منظور العدوى العاطفية إلى إمكانية انتقال المشاعر السلبية مثل الخوف أو القلق من شخص لآخر عبر الملاحظة أو التفاعل الإلكتروني الرقمي، خاصة في بيئات جماعية كجامعات مثلاً، مما يفسر تزايد القلق الاجتماعي عند بعض الطلبة رغم عدم كونهم ضحايا مباشرين للتنمر الإلكتروني (Hatfield et al., 1994). ومن خلال هاتين النظريتين، يمكن فهم كيف تؤثر مشاهدة حالات التنمر الإلكتروني على المشاهدين وتؤدي إلى مشكلات نفسية ك القلق الاجتماعي.

كما نجد أيضاً في هذا المجال، توسعات بحثية في السنوات الأخيرة لتشمل دراسة التأثيرات غير المباشرة مثل المشاهدة لحالات التنمر الإلكتروني؛ فقد وجد كل من بارلتن وكوين (Barlett & Coyne, 2014) أن الطلاب الذين يشاهدون بشكل متكرر مواقف تنمر عبر الإنترنت يطوّرون ردود فعل عاطفية سلبية مماثلة لتلك التي يمر بها الضحايا أنفسهم، كالشعور بالقلق، والغضب، والإحساس بفقدان الأمان الرقمي؛ وتؤكد هذه النتائج دراسة واتشز وآخرون (Wachs et al., 2017) التي توصلت إلى أن مشاهدة التنمر الإلكتروني يرتبط بزيادة أعراض التوتر والقلق لدى المشاهدين، خاصة عندما يكونون غير قادرين على التدخل أو تقديم الدعم.

وفي دراسة أجراها (مباركي، & مقراني، 2018) لاستقصاء التنمر الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة نهاية المرحلة الثانوية عند مدمني مواقع التواصل الاجتماعي بمدينة ورقلة ومنه على عينة تكونت من (106) طالب، أظهرت بعض نتائجها انخفاض في مستوى التنمر الإلكتروني منخفض عند مدمني مواقع التواصل الاجتماعي، ولا توجد علاقة دالة إحصائياً بين التنمر الإلكتروني والقلق الاجتماعي.

وفي دراسة أجرتها تشين (2021) Chen et al.، توصل خلالها إلى أن التعرض لمحتوى تنمري إلكتروني على وسائل التواصل الاجتماعي، سواء بالمشاركة أو بالمشاركة، يزيد من معدلات القلق الاجتماعي بين المراهقين، وأن هذه العلاقة تتوسطها عوامل مثل الإحساس بالعجز الرقمي وعدم وجود دعم اجتماعي كافٍ. كما أكدت دراسة بريوير وكيرسلاكي (2015) Brewer & Kerslake على وجود علاقة قوية بين الوقت الذي يقضيه الطلبة في تصفح المحتوى السلبي مثل التنمر، وبين مؤشرات القلق النفسي والاجتماعي لديهم، خصوصاً عندما تتكرر هذه المشاهد في سياقات جماعية مثل مجموعات الجامعة أو الصفوف الافتراضية.

كما أجري (زياد، ورشيد، 2022) دراسة استهدفت التحقق من علاقة التنمر الإلكتروني بالانفعالات السلبية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي)، لدى الطلبة الجامعيين على عينة عرضية مكونة من (175) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تبسة، أظهرت بعض نتائجها إلى أن هناك علاقة موجبة متوسطة تراوحت ما بين (-0.307- 0.229) بين التنمر الإلكتروني (متنمرين/ضحايا) والانفعالات السلبية (الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي) عند مستوى دلالة (0.01). وبأن هناك مستويات لا بأس بها لانتشار التنمر الإلكتروني بشكله متنمرين وضحايا لدى طلبة جامعة تبسة. كما كشفت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور الضحايا والمتنمرين.

وخلال الأدب النفسي في هذا مجال الاختلافات بين الجنسين تبين دراسة سلونجي وسميث Slonje & Smith (2008) أن الطالبات أكثر عرضة للشعور بالقلق الاجتماعي نتيجة مشاهدة التنمر، مقارنة بالطلاب الذكور، لربما بسبب حساسيتهن الاجتماعية وسعيهن لتجنب النزاعات، كما أكدت نتائج مشابهة لدراسة ماتشموتو (2012) Machmutow et al.، إلى أن الفتيات يتأثرن نفسياً بشكل أكبر عند مشاهدة التنمر الإلكتروني، ويشعرن بالقلق حتى وإن لم يكن مستهدفات بشكل مباشر.

بناءً على ما سبق، فإن معظم الدراسات الحديثة تشير إلى أهمية دراسة مشاهدة التنمر الإلكتروني، واستقصاء تأثيراته النفسية التي قد يتعرض لها ضحايا مشاهدة، مما يدعم ضرورة تناول هذا الموضوع في السياقات الأكاديمية، خاصة في البيئات العربية التي تندرج فيها مثل هذه البحوث.

منهجية الدراسة

المجتمع:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدبلوم في جامعة نزوى في العام الدراسي 2024-2025م للفصل الدراسي الثاني ربيع 2025. وهم الطلبة الذين أنهوا مرحلة البكالوريوس والتحقوا ببرنامج الدبلوم ذو السنة الواحدة وتتراوح أعمارهم بين (22-30 عام).

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية بالطريقة المتيسرة والتي استجابت على الرابط الإلكتروني لاستمارة البحث التي تكونت من جزأين هما المعلومات الأساسية كالجنس والإفصاح عن مشاهدة حالات من التنمر الإلكتروني من عدمه، وهم من طلاب وطالبات الدبلوم في جامعة نزوى، وكان عدد المستجيبين 149 طالبًا وطالبة، منهم 59 طالبًا و90 طالبة، وقد اعتبروا عينة الدراسة، وقد استثنيت كل الاستمارات غير المكتملة وكان عددها 19 استمارة. والجدول (1) يبين توزيع العينة حسب الجنس والتعرض لمشاهدة التنمر الإلكتروني.

الجدول (1): توزيع العينة حسب الجنس والتعرض لمشاهدة للتنمر الإلكتروني

الجنس	غير مشاهدي التنمر الإلكتروني	مشاهدي التنمر الإلكتروني	المجموع
ذكر	29	30	59
أنثى	40	50	90
المجموع	69	80	149

أداة الدراسة:

تم اعتماد مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (Short Form of the Social Anxiety Scale for Adolescents - SAS-A-SF) كأداة للبحث لقياس مستوى القلق الاجتماعي، وتكون المقياس من 12 فقرة، تم تطويرها بهدف تقديم أداة فعالة من حيث الوقت والموثوقية لقياس القلق الاجتماعي لدى المراهقين في السياقات البحثية النفسية، وامتاز بخصائص سيكومترية مناسبة (La Greca & López, 1998)، ويعرف باختصار SAS-A-SF، وكان ثباته $\alpha = .91$ ، كما أنه يتصف بالصدق التمييزي والتلازمي؛ حيث وُجدت له ارتباطات إيجابية دالة إحصائيًا مع مقياس التعاطف، وارتباطات سلبية مع مقياس العدوانية التفاعلية والاندفاعية. واعتمد معيار التصحيح له لل فقرات على سلم ليكرت الخماسي من 5 درجات تبدأ من 1 (أبداً) حتى 5 (دائمًا)، بحيث تعبر الدرجات الأعلى والتي تقترب من الـ 60 عن مستوى أعلى من القلق الاجتماعي، والعكس صحيح؛ فالدرجات التي تنخفض عن 20 تشير إلى انخفاض مستوى القلق الاجتماعي.

ولغايات هذه الدراسة تم إيجاد خصائص المقياس السيكومترية وفقاً لما هو متعارف عليه في تعريب أدوات الدراسة للبحوث العربية النفسية؛ حيث تم في البداية ترجمة المقياس وفقراته الـ 12 فقرة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم تم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من خلال لجنة التحكيم؛ حيث أفاد فريق التحكيم للمقياس بالمطابقة التامة، ولم يتم تعديل أي فقرة أو استثناءها. كما تم التحقق من الصدق الظاهري أيضاً للمقياس بعرضه على نفس فريق التحكيم والمكون من 7 أساتذة في علم النفس،

حيث أجمعوا على أنه صادق فيما وضع لقياسه، كما تم حساب ثباته بعد تطبيقه على 32 طالباً من مجتمع الدراسة؛ من خلال معادلة الفا لكرونباخ Cronbach's Alpha والتي كانت 0.899 وهو مستوى استقرار مناسب لاعتماده في الدراسة الحالية، كما أظهر اختبار بيرسون ارتباطاً دالاً إحصائياً بين فقرات المقياس والدرجة الكلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

في هذه الدراسة تم معامل بيرسون ومعادلة الفا لكرونباخ لإيجاد خصائص المقياس. كما تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما استخدم اختبار ANOVA لمقارنة مستويات القلق الاجتماعي للإجابة عن أسئلة الدراسة؛ مثل الفرق بين مشاهدي التنمر وغير مشاهدي التنمر لدى العينة الكلية، والفرق بين الذكور والإناث في مجموعة "مشاهدي التنمر" و"غير مشاهدي التنمر". كما تم جمع البيانات وإدخالها في برنامج SPSS الإصدار 16 لتحليل النتائج. كما تم استخدام معامل بيرسون ومعادلة الفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

النتائج المستخلصة والتوصيات

السؤال الأول: والذي نصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى المشاهدة للتنمر الإلكتروني أو عدم المشاهدة لدى طلبة الدبلوم بجامعة نزوى؟"
للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي بين مشاهدي وغير مشاهدي التنمر الإلكتروني، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة حسب مشاهدة التنمر الإلكتروني من عدمه

المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبتهم	ملاحظات
مشاهدي التنمر الإلكتروني	80	43.03	2.32	53.69%	أكثر من النصف
غير مشاهدي التنمر الإلكتروني	69	30.84	3.31	46.3%	
المجموع الكلي	149	37.38	6.71		

نتبين من الجدول (2) أن نسبة مشاهدي التنمر من أفراد العينة بلغت 53.69% وأن متوسط القلق الاجتماعي عند مشاهدي التنمر الإلكتروني جاء مرتفعاً (43.03) بانحراف معياري قدره (2.32)، وذلك وفقاً لمعايير تصحيح الاختبار، وأن متوسط القلق الاجتماعي عند غير مشاهدي التنمر الإلكتروني جاء متوسطاً (30.84) بانحراف معياري (3.31).

وللتحقق من دلالة وجود اختلافات جوهرية بين متوسطات مشاهدي التنمر الإلكتروني وغير مشاهدي التنمر الإلكتروني؛ على مقياس القلق الاجتماعي؛ تم إجراء اختبار ANOVA، والجدول (3) يبين نتائج ذلك التحقق.

الجدول (3): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمستوى القلق الاجتماعي بحسب مشاهدة التنمر الإلكتروني أو عدم المشاهدة

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة F	الدلالة الإحصائية (Sig.)
بين المجموعات	5499.998	5499.998	1	691.50	0.000**
داخل المجموعات	1169.196	7.954	147		
المجموع الكلي	6669.195		148		

نتبين من الجدول (3) نتائج تحليل التباين (ANOVA) والتي أظهرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات القلق الاجتماعي بين مشاهدي وغير مشاهدي التنمر تعزى إلى المشاهدة للتنمر الإلكتروني، حيث بلغت قيمة ف (F = 691.50) بدلالة إحصائية (Sig = 0.000)؛ وتُشير النتيجة هنا إلى أن الطلبة الذين يشاهدون التنمر الإلكتروني لديهم مستويات أعلى من القلق الاجتماعي ($M = 43.03$) مقارنة بأولئك الذين لا يشاهدونه ($M = 30.84$)؛ وربما تعكس هذه النتيجة الأثر السلبي للصحة النفسية الناشئ بسبب التعرض غير المباشر للتنمر الإلكتروني.

السؤال الثاني: والذي نصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى الجنس لدى طلبة الدبلوم الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني؟"

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي عند مشاهدي التنمر الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (3): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي بحسب الجنس (من مشاهدي التنمر الإلكتروني)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	30	42.80	2.70
إناث	50	43.16	2.08
المجموع	80	43.03	2.32

وللتحقق من دلالة وجود اختلافات جوهرية بين متوسطات مشاهدي التنمر الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس؛ على مقياس القلق الاجتماعي؛ تم إجراء اختبار ANOVA، والجدول (4) يبين نتائج ذلك التحقق.

الجدول (4): نتائج اختبار ANOVA لمستوى القلق الاجتماعي بحسب الجنس لدى مشاهدي التنمر الإلكتروني

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة F	الدلالة الإحصائية (Sig.)
بين المجموعات	2.430	2.430	1	0.448	0.505
داخل المجموعات	423.520	5.430	78		
المجموع الكلي	425.950		79		

تشير نتائج تحليل أنوفا ANOVA هنا الجدول (4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى الجنس بين الطلبة الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني، حيث بلغت قيمة $F = 0.448$ ولم تكن دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(Sig = 0.505 > 0.05)$ ؛ وهذا يعني أن الذكور والإناث الذين تعرضوا لمشاهدة التنمر الإلكتروني يظهرون مستويات متقاربة من القلق الاجتماعي، مما يشير إلى أن التأثير النفسي للمشاهدة يتوزع بشكل متماثل عبر الجنسين في هذه العينة. وفي المقابل قد تعكس هذه النتيجة تقارب مستويات القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث في سياق مشاهدة سلوك التنمر الإلكتروني.

السؤال الثالث: والذي نصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى الجنس لدى طلبة الدبلوم الذين لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث في هذه الفئة، والجدول (5) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي بحسب الجنس (لمن لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني).

الجدول (5): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمستوى القلق الاجتماعي بحسب الجنس (لغير مشاهدي التنمر الإلكتروني)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	29	29.97	2.95
إناث	40	31.48	3.44
المجموع	69	30.84	3.31

وللتحقق من دلالة وجود اختلافات جوهرية بين متوسطات غير مشاهدي التنمر الإلكتروني تبعاً لمتغير الجنس؛ على مقياس القلق الاجتماعي؛ تم إجراء اختبار ANOVA، والجدول (4) يبين نتائج ذلك التحقق.

الجدول (6): نتائج اختبار ANOVA لمستوى القلق الاجتماعي بحسب الجنس لدى غير مشاهدي التنمر الإلكتروني

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة F	الدلالة الإحصائية (Sig.)
بين المجموعات	38.306	38.306	1	0.448	0.505
داخل المجموعات	704.941	10.522	67		
المجموع الكلي	743.246		68		

تشير نتائج تحليل أنوفا ANOVA هنا الجدول (6) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى إلى الجنس بين الطلبة الذين لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني، حيث بلغت قيمة $F(3.641) =$ ، وإن كانت تبدو قريبة من الحد المقبول (0.05)؛ وبالرغم من أن المتوسط الحسابي على مقياس القلق الاجتماعي كان أعلى لدى الإناث ($M = 31.48$) مقارنة بالذكور ($M = 29.97$)، فإن هذه الفروق لا تُعد دالة إحصائية، ما يشير إلى عدم تأثير الجنس في مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة غير مشاهدي التنمر الإلكتروني.

مناقشة النتائج وتفسيرها

بناءً على نتائج الدراسة، تبين أن طلبة الدبلوم بجامعة نزوى يعانون من مستويات متفاوتة من القلق الاجتماعي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين شاهدوا التنمر الإلكتروني كانت لديهم مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي بمتوسط قدره 43.03 وانحراف معياري قدره 2.32. في المقابل، أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لم يشاهدوا التنمر الإلكتروني كانت لديهم مستويات منخفضة من القلق الاجتماعي بمتوسط قدره 30.84 وانحراف معياري قدره 3.31، أي كان مستوى القلق الاجتماعي لديهم متوسطاً وفقاً لمعايير المقياس المستخدم في الدراسة. ويعكس هذا الاختلاف الجوهرى تأثير مشاهدة مواقف التنمر الإلكتروني على الصحة النفسية للطلبة ممثلاً في ارتفاع القلق الاجتماعي، حيث ربما يؤدي ذلك إلى شعورهم بالتهديد أو الانزعاج أو الخوف من أن يصبحوا ضحايا محتملين في المستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في الأدبيات النفسية التي تشير إلى ارتفاع نسب القلق الاجتماعي بين فئة الشباب الجامعي، نظراً لحساسية المرحلة النمائية التي يمرون بها، وما يصاحبها من ضغوط أكاديمية وتحديات اجتماعية وتحولات في الهوية الذاتية (La Greca & Lopez, 1988; Weeks et al., 2005).

كما تتسق وتتفق هذه النتيجة للدراسة هنا عند مشاهدي التنمر الإلكتروني من الطلبة والذين يعانون من مستوى مرتفعاً من القلق الاجتماعي مع ما أوردته الأدبيات النفسية حول ارتفاع نسب القلق الاجتماعي بين فئة الشباب الجامعي، نتيجة حساسية المرحلة النمائية التي يمرون بها، وما يصاحبها من ضغوط أكاديمية، وتحديات فرضتها ثورة العصر الرقمي الذي نعيش وسلبياتها المحتملة (La Greca & Lopez, 1988; Weeks et al., 2005). وتتفق أيضاً مع بعض نتائج دراسة (زيد، ورشيد، 2022) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنمر الإلكتروني (متنمرين / ضحايا) والانفعالات السلبية.

ويمكن تفسير هذا الارتفاع في القلق الاجتماعي أيضاً في ضوء الطبيعة التفاعلية للبيئة الجامعية، التي تتطلب من الطالب تقديم نفسه اجتماعياً في مواقف الأداء والتواصل الجماعي، وهي مواقف غالباً ما تُثير مشاعر التقييم الذاتي والقلق من حكم الآخرين. كما أن تطور منصات التواصل الرقمي زاد من احتمالات المقارنة الاجتماعية والتعرض لمحتوى سلبي، مما يفاقم مشاعر القلق والتوتر الاجتماعي، حتى خارج نطاق التفاعل الواقعي، وربما هذا ينسجم ومنظور اللاعقلانية الانفعالية السلوكية في تفسيرها للقلق الاجتماعي وفقاً لأبرت اليس (الخواجة، 2017).

كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي بين الذكور والإناث ممن شاهدوا التمرن الإلكتروني، بالرغم من أن المتوسطات الحسابية للإناث كانت أعلى من الذكور. وعلى الرغم من أن الفرق لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، إلا أن الميل الدال يُشير إلى إمكانية وجود اتجاه عام نحو تأثر الإناث بدرجة أعلى من الذكور.

وربما تختلف هذه النتيجة هنا مع المؤشرات إلى وجود اختلاف بين الجنسين في مستوى القلق الاجتماعي والنتائج عن التمرن الإلكتروني؛ حيث تبين دراسة سلونجي وسميث (2008) Slonje & Smith أن الطالبات أكثر عرضة للشعور بالقلق الاجتماعي نتيجة مشاهدة التمرن، مقارنة بالطلاب الذكور، وربما بسبب حساسيتهن الاجتماعية وسعيهن لتجنب النزاعات، كما أكدت نتائج مشابهة لدراسة ماتشموتو (2012) Machmutow et al.، إلى أن الفتيات يتأثرن نفسياً بشكل أكبر عند مشاهدة التمرن الإلكتروني، ويشعرن بالقلق حتى وإن لم يكن مستهدفاً بشكل مباشر؛ أي أنهن أكثر عرضة للتأثر بالتجارب ذات البعد الاجتماعي السلبي. ولكن في مجتمع الدراسة الحالية والذي يتسم بالمحافظة، وتبني القيم الرشيدة في الحياة، كان له تأثيراً إيجابياً في مجال المساواة مع الذكور في مستويات القلق الاجتماعي.

وختاماً يمكن القول إن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تُعزى إلى المشاهدة للتمرن الإلكتروني، تُعد من أهم نتائج الدراسة، فهي تؤكد على الاتجاهات الحديثة في علم النفس السيبراني التي تُشير إلى التأثيرات غير المباشرة للتمرن والعدوان الرقمي، وخصوصاً على الشهود أو المتفرجين. كما تتسق هذه النتيجة مع نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا (1986) Bandura، والتي تفترض أن السلوكيات والانفعالات يمكن أن تنتقل من خلال الملاحظة؛ إذ إن الطالب الذي يشاهد موقف تنمر قد يتخيل نفسه في ذات الموقف، ويبدأ في تطوير مشاعر الخوف أو التوتر أو الانسحاب، دون أن يكون هو نفسه هدفاً مباشراً. كما تنسجم مع منظور العدوى العاطفية (1994) Hatfield et al. الذي يفسر كيف تنتقل المشاعر السلبية كالقلق من فرد إلى آخر عبر التفاعل أو المشاهدة، خاصة عندما يكون المشاهد عاجزاً عن التدخل، وهذا ربما ما يضاعف من مشاعر العجز للتصرف وبالتالي القلق. وأيضاً تنسجم مع بعض نتائج الدراسات العديدة في هذا المجال؛ حيث أظهرت دراسات عديدة مثل (2014) Barlett & Coyne، و(2021) Chen et al.، و(2017) Wachs et al. أن مشاهدة محتوى عدواني أو تنمري عبر الإنترنت يؤدي إلى تنشيط الجهاز

العصبي المرتبط بالخطر والتهديد، مما يزيد من احتمالات ظهور أعراض القلق الاجتماعي، خصوصًا إذا تكرر التعرض لهذا النوع من المحتوى.

التوصيات

في ضوء النتائج المتوصل إليها، توصي الدراسة بما يلي:

- إدراج برامج تدريبية إرشادية للتوعية بالتنمر الإلكتروني في بيئات التعليم العالي، بحيث تشمل الآثار النفسية ليس فقط على الضحايا، بل أيضًا على مشاهدي التنمر أو المتفرجين والشهود، مما يساهم في تقليل التأثيرات السلبية للمشاهدة.
- تعزيز مهارات المواجهة لدى الطلبة من خلال ورشات تدريبية لإدارة التوتر، وكيفية التدخل الآمن عند مشاهدة حالات تنمر، بما يقلل من الإحساس بالعجز ويعزز الكفاءة الذاتية.
- تهيئة منصات الدعم النفسي في الجامعات لتشمل خدمات مخصصة للطلبة المتأثرين بمحتوى عدواني أو تنمري على الإنترنت، وتقديم جلسات إرشادية جماعية وفردية لهذا الغرض.
- الاهتمام بالإناث كمجموعة أكثر عرضة للقلق الاجتماعي في السياقات الرقمية، والعمل على تطوير برامج دعم نفسي تراعي الفروق النفسية والنوعية بين الجنسين.

المقترحات

تشجيع إجراء البحوث النفسية التي تتناول الأبعاد غير المباشرة لظاهرة التنمر الإلكتروني على عينات مختلفة من طلبة الجامعات، وإجراء مزيد من الدراسات لاستقصاء أثر المشاهدة المباشر وغير المباشر وما يصاحبه من التأثيرات النفسية الناتجة عنها، لسد الفجوة البحثية في هذا المجال النفسي.

المراجع باللغتين العربية والإنجليزية

المراجع العربية:

- الخواجة، عبد الفتاح. (2009) نظريات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار الثقافة للنشر.
- الخواجة، عبد الفتاح. (2017) برامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار البداية للنشر.
- الحربي، س. م. (2021). القلق الاجتماعي لدى المراهقين وعلاقته باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي. المجلة العربية للعلوم النفسية، 29(3)، 114-139.

- زياد، & رشيد. (2022). التنمر الإلكتروني وعلاقته بالاضطرابات الانفعالية السلبية لدى الطلبة الجامعيين Cyberbullying and its Relationship with Negative Emotional Disorders in University Students. دراسات نفسية، 13(1)، 70-89.

- مباركي، & مقراني. (2018). التنمر الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثانية ثانوي مدمني مواقع التواصل الاجتماعي ببعض ثانويات مدينة ورقلة (Doctoral dissertation, univ-ouargla

English References:

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03.
- Barlett, C. P., & Coyne, S. M. (2014). A meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Aggressive Behavior*, 40(5), 474–488. <https://doi.org/10.1002/ab.21555>.
- Barlett, C. P., & Gentile, D. A. (2012). Attacking others online: The formation of cyberbullying in late adolescence. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 123–135. <https://doi.org/10.1037/a0028113>.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.073>.
- Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2021). Exposure to online hate and cyberbullying among adolescents: The mediating role of anxiety and the moderating role of parental mediation. *New Media & Society*, 23(1), 66–85. <https://doi.org/10.1177/1461444820902109>.
- Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2021). Exposure to online hate and social anxiety: The roles of self-esteem and self-efficacy. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 132–138. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0034>.

-
- Chen, Q., Yan, Z., Wang, L., & He, X. (2021). Cyberbullying victimization and social anxiety among adolescents: The mediating role of psychological security. *Children and Youth Services Review*, 120, 105776. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105776>.
 - Dempsey, A. G., Sulkowski, M. L., Nichols, R., & Storch, E. A. (2009). Differences between peer victimization in cyber and physical settings and associated psychosocial adjustment in early adolescence. *Psychology in the Schools*, 46(10), 962–972. <https://doi.org/10.1002/pits.20437>.
 - Faucher, C., Jackson, M., & Cassidy, W. (2014). Cyberbullying among university students: Gendered experiences, impacts, and perspectives. *Education Research International*, 2014, 698545. <https://doi.org/10.1155/2014/698545>.
 - Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174138>.
 - Hofmann, S. G., et al. (2012). Social anxiety disorder: Current status and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 14(2), 127–134. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0263-1>.
 - Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13–S20. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.018>.
 - Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>.
 - La Greca, A. M., & López, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>.
 - Li, Q., & Fung, T. (2013). Predicting the exposure to cyberbullying: The roles of Internet usage and psychological well-being. *Journal of Educational Computing Research*, 48(4), 475–495. <https://doi.org/10.2190/EC.48.4.e>.
 - Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 48, 14–23.
-

-
- Ma, L., Li, Y., & Wang, W. (2020). Observing cyberbullying and internalizing problems: A longitudinal study among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104965. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104965>.
 - Machackova, H., Cerna, A., Sevcikova, A., Dedkova, L., & Daneback, K. (2013). Effectiveness of coping strategies for victims of cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2013-3-5>.
 - Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F., & Alsaker, F. D. (2012). Peer victimisation and depressive symptoms: Can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimisation? *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 403-420. <https://doi.org/10.1080/13632752.2012.704310>.
 - Macaulay, P. J., Steer, O. L., & Betts, L. R. (2024). Bystander intervention to cyberbullying on social media. In *Handbook of Social Media Use: Online Relationships, Security, Privacy, and Society Volume 2* (pp. 73-99). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-15947-5.00013-0>.
 - Nunes, C., Ayala-Nunes, L., Pechorro, P., & La Greca, A. M. (2018). Short form of the Social Anxiety Scale for Adolescents among community and institutionalized Portuguese youths. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 273-282. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.06.001>.
 - Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>.
 - Smith, P. K., et al. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>.
 - Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>.
 - Tynes, B. M., Rose, C. A., & Williams, D. R. (2021). The influence of online racial discrimination and Internet use on depressive symptoms among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 58(5), 543-549. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.001>.
 - Vogels, E. A. (2021). The state of online harassment. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/01/13/the-state-of-online-harassment/>.
-

-
- Wachs, S., Döring, N. M., & Wright, M. F. (2017). Cyberbullying involvement and self-esteem among adolescents: A meta-analysis. *International Journal of Developmental Science*, 11(1–2), 100–114. <https://doi.org/10.3233/DEV-170211>.
 - Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179–190. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>.