

التنمر الإلكتروني: قراءة مفاهيمية Cyberbullying : conceptual reading

فنيخ يعقوب¹

Y.fenikh@univ-skikda.dz

¹جامعة سكيكدة 20 أوت 1955 (الجزائر).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22181844>

تاريخ النشر: 2025-07-04

تاريخ الإرسال: 2025-03-26

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على ظاهرة التنمر الإلكتروني بوصفها إحدى المشكلات النفسية والاجتماعية المعاصرة التي شهدت انتشارا متزايدا في ظل التطور التكنولوجي المتسارع واتساع استخدام وسائل الاتصال الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي. وتسعى الدراسة إلى التعرف على مفهوم التنمر الإلكتروني وأبرز أشكاله، والكشف عن أهم الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عليه، بالإضافة إلى استعراض أبرز الأساليب المقترحة للوقاية منه والحد من انتشاره. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات ذات الصلة بموضوع التنمر الإلكتروني. وقد تناولت الدراسة مفهوم التنمر وأشكاله المختلفة، ثم تطرقت إلى مفهوم التنمر الإلكتروني وخصائصه وأنماطه، مع إبراز أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين التنمر التقليدي، كما استعرضت مجموعة من النظريات المفسرة لهذه الظاهرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن التنمر الإلكتروني يمثل امتدادا حديثا للسلوك العدواني التقليدي، إلا أنه يتميز بسرعة الانتشار وصعوبة التحكم فيه نتيجة لطبيعة البيئة الرقمية التي يمارس من خلالها. كما بينت النتائج أن التعرض للتنمر الإلكتروني يرتبط بالعديد من الآثار النفسية السلبية، مثل القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات والشعور بالعجز والعزلة الاجتماعية، وقد يمتد تأثيره إلى ظهور أفكار انتحارية لدى بعض الضحايا. كما أكدت الدراسة أهمية تكامل الأدوار التربوية والأسرية والإعلامية والقانونية في الوقاية من هذه الظاهرة والحد من آثارها السلبية على الأفراد والمجتمع.

الكلمات المفتاحية: التنمر؛ التنمر الإلكتروني؛ المشكلات النفسية الاجتماعية؛ جائحة فيروس كورونا.

Abstract:

This study aims to highlight cyberbullying as one of the most significant contemporary psychosocial issues associated with the rapid development of technology and the widespread use of digital communication tools and social media platforms. The study seeks to identify the concept of cyberbullying and its major forms, examine its psychological and social consequences, and present the most important strategies for prevention and intervention.

To achieve these objectives, the descriptive-analytical approach was adopted through a review and analysis of relevant literature and previous studies related to cyberbullying. The study addressed the concept of bullying and its various forms, explored the definition, characteristics, and patterns of cyberbullying, and examined the similarities and differences between traditional bullying and cyberbullying. In addition, several theoretical perspectives explaining this phenomenon were reviewed. The findings revealed that cyberbullying represents a modern extension of traditional aggressive behavior; however, it is characterized by a broader reach and greater difficulty of control due to the nature of the digital environment in which it occurs. The results also indicated that exposure to cyberbullying is associated with numerous negative psychological outcomes, including anxiety, depression, low self-esteem, feelings of helplessness, and social isolation, and may even contribute to suicidal ideation among some victims. Furthermore, the study emphasized the importance of integrating educational, familial, media, and legal efforts to prevent cyberbullying and mitigate its adverse effects on individuals and society.

Keywords: bullying; cyber bullying; psychological social problems; coronavirus pandemic.

1. مشكلة البحث:

لقد سار التطور التكنولوجي اليوم في منحى متصاعد ومتسارع، حيث أصبح استخدام التكنولوجيا أمرا طبيعيا وملازما لحياة الإنسان، بل وأضحى عدم استخدامها من قبل فرد ما أمرا مستغربا من قبل الآخرين. وبقدر ما سهلت هذه التكنولوجيات حياة الفرد لكنها أثرت على أفكاره وانفعالاته وسلوكياته، بما فيها تلك السلوكيات الغير مقبولة والتي تعتبر عدوانية مثل سلوك التنمر

ويعتبر التنمر نوعا من أنماط السلوك العدواني، وهي ظاهرة موجودة منذ القدم، أخذت بالانتشار بين الأفراد وخاصة بين الأطفال والمراهقين، ففي الولايات المتحدة الأمريكية مثلا قدر الخبراء تعرض 3.7 مليون طفل للتنمر (الصباحيين والقضاة، 2013، ص 12) ليصبح الاهتمام بهذه الظاهرة من قبل المختصين واجبا وفي مقدمتهم المختصون النفسيون وعلماء الاجتماع لما تحمله من والتي اثار نفسية على الأفراد مثل القلق والخوف وشعور الضحية بالعجز خاصة وكذا تأثيرها على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

لقد واكب بالفعل سلوك التنمر التطور التكنولوجي لينتقل إلى شكل حديث ويظهر ما يسمى بالتنمر الإلكتروني، وهو ممارسة سلوك التنمر باستخدام التقنيات الحديثة والوسائل التكنولوجية من مثل الهواتف والحواسيب وعبر الانترنت ليصبح هذا السلوك أكثر انتشارا وهذا راجع لطبيعة البيئة الافتراضية التي يمارس فيها والتي تتيح انتقال سريع لمختلف الاحداث والمعلومات بين الأشخاص. بالإضافة لافتقاد القدرة ومهارات التحكم التكنولوجي عند الآباء مثلا ما قد يعيق مواجهته (Ferrara et al, 2018).

ان استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية ومواقع التواصل الاجتماعي قد زاد خاصة في فترة انتشار جائحة كوفيد-19 والتي فرضت حالة طوارئ وظروفا استثنائية غير مسبوقة مثل الحجر الصحي الذي حتم على الجميع البقاء في المنازل وجعل ذلك الاستخدام متنفسا وحيدا في تلك الفترة وبالتالي قد سحنت الفرصة أكثر لممارسة التنمر الإلكتروني وبشكل متزايد.

وفي ظل نقص الاهتمام بهذه الظاهرة – خاصة على المستوى العربي- نحاول تقديم إجابة على مجموعة من الأسئلة تتعلق بظاهرة التنمر الإلكتروني أهمها:

ما هو التنمر الإلكتروني؟ ماهي أبرز ما هو أشكاله؟ وماهي أبرز الآثار النفسية والاجتماعية لهذه الظاهرة؟

2. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة لتسليط الضوء على ظاهرة التنمر الإلكتروني نظريا ومحاولة إبراز اهم العناصر المتعلقة بها. وكذا اقتراح بعض الأساليب المناسبة على عديد المستويات لمواجهتها.

أولاً: التنمر

1. تعريف التنمر

1.1. التعريف اللغوي:

في لسان العرب لابن منظور التنمر: يقال للرجل السيئ الخلق قد نمر وتنمر ونمر وجهه أو غيره وعبسه. وقال ابن بري معنى تنمروا: تنكروا لعدوهم وأصله من النمر لأنه من أمكر السباع وأخبثها (ابن منظور، 1956، ص 200).

1.2. التعريف الاصطلاحي:

يعرف التنمر بأنه تهديد مستمر وسلوك عدواني جسدي أو اعتداء لفظي تجاه أشخاص آخرين خاصة أولئك الأصغر سناً، أو الأقل حجماً أو الأضعف

أشار أوليز (Olweus) إلى أن التنمر هو تعرض طفل أو فرد ما بشكل مستمر وفي معظم الأوقات إلى سلوك سلبي يسبب الألم للضحية ومن الممكن أن يكون جسدياً أو لفظياً أو عاطفياً أو نفسياً (الصباحين والقضاة، 2013، 9) يتضح أن التنمر هو سلوك يحمل طابع العدوانية تجاه الآخرين، ويكون جسدياً، لفظياً أو نفسياً، يمارس من قبل فرد أو مجموعة من الأفراد على شخص أو أشخاص آخرين بهدف إيذائهم وإزعاجهم.

ما يلاحظ أن التنمر ليس مجرد سلوك عدواني عابر بل هو حدث متكرر لفترة من الزمن كما أن هناك تفاوت في القوة -خاصة الجسدية- بين المتنمر وضحيته، هذين السمتين تشكل بعض السمات الأساسية التي تميز سلوك التنمر حسب أوليز (مدوري وزغدوري، 2020، ص 14).

2. أشكال سلوكيات التنمر:

ينطوي التنمر على مجموعة من السلوكيات العدوانية مثل الضرب والبصق والإهانة وغيرها والتي يمكن تصنيفها إلى أشكال مختلفة مثل:

- **التنمر الجسدي:** يقوم المتنمر فيه بالاعتداء جسدياً على الضحية، وهذا بالضرب أو اللكم أو الدفع أو البصق والإيقاع أرضاً والاستيلاء على الممتلكات.
- **التنمر اللفظي:** يكون ذلك عبر السب والشتم والقذف، إطلاق أسماء مزعجة وساخرة على الضحايا وكذا الإهانات المتواصلة. وقد يصل الأمر لإطلاق عبارات عنصرية ومسيئة (مدوري، 2021، ص 131).
- **التنمر الغير لفظي:** يشمل النظرات الوقحة، التعابير الوجهية المؤذية، الإيماءات البذيئة والتخويف.
- كما يمكن تصنيفها كذلك إلى شكل مباشر وغير مباشر:
- **التنمر المباشر:** والذي تكون فيه المواجهة مباشرة بين المتنمر والضحية ويشمل التنمر الجسدي، اللفظي والغير لفظي

- **التنمر الغير مباشر:** مثل الإقصاء من المجموعة، التجاهل المتعمد، والاستثناء من النشاط وتعتبر هذه السلوكيات كنوع من أنواع التنمر الغير لفظي (مدوري، 2021، ص 132).

3. أطراف سلوك التنمر:

هناك طرفين أساسيين في التنمر هما: الشخص المتنمر وضحيته، هناك من الجانب الآخر من يرى أنه هناك 3 أطراف رئيسية، حيث يضيف المتفرجون أو الشاهدون لعملية التنمر كطرف ثالث في سلوك التنمر

- **المتنمر:** هو الشخص الذي يستهدف الآخرين ويقوم بالتنمر عليهم، وفي الغالب يستمتع بهذا الأمر، وتزيد هذه المتعة عند شعور الضحية بالمعاناة ويرغب بفرض سيطرته وفي الغالب يكون ذو قوة بدنية ملحوظة، وقد يكون متورطا في سلوك إجرامي مثل تعاطي وترويج المخدرات.

- **الضحية:** هو الذي يتعرض للتنمر، ويتميز بالضعف والعجز أمام المتنمر وفي أغلب الأوقات لا يستطيع الإبصار عن التنمر الذي يتعرض له إما خوفا من المتنمر نفسه أو شعوره بالخجل إزاء وضعيته أمام الآخرين (خاصة أمام الأصدقاء أو الأهل).

- **المتفرجون أو المشاهدون:** هم الذين يشهدون عملية التنمر ويكونون حاضرين فيها، يتميزون باختلاف ردود فعلهم حول ما يشاهدونه من تنمر، حيث هناك من يميل للتنمر ويشجعه على فعله أكثر، بينما قد يتدخل آخرون لإيقاف المتنمر، فيما هناك من يريد المساعدة لكنه لا يستطيع ذلك ما يولد لديهم نوعا من الشعور بالذنب، فيما يوجد جماعة أخرى لا تهتم لا بسلوك المتنمر ولا بالضحية (الصباحين والقضاة، 2013).

ثانيا: التنمر الإلكتروني

1. تعريف التنمر الإلكتروني:

هو تهديد أو سلوك مؤذي يتم القيام به عبر التكنولوجيا الإلكترونية مثل الهواتف المحمولة، البريد الإلكتروني والرسائل النصية (VandenBos, 2015, p 149)

عرف (Yabarra) و (Mitchel) التنمر الإلكتروني بكونه فعل عدواني صريح ومتعمد تجاه شخص آخر عبر الأنترنت (Mohammed Youssef and Bellamy, 2015, p 466).

أشار (Hinduja) و (Patchin) في تعريفهما للتنمر الإلكتروني إلى كونه إلحاق أذى متكرر ومتعمد من خلال استخدام أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى (Englander & al, 2017)

إن يمكن الإشارة إلى أن التنمر الإلكتروني هو ذلك النوع من التنمر الذي يمارس باستعمال الوسائل التكنولوجية وعبر مختلف شبكات التواصل الاجتماعي أو الصفحات الإلكترونية ضد شخص أو مجموعة من الأشخاص بهدف أذيتهم

2. أشكال التنمر الإلكتروني:

تختلف سلوكيات التنمر الإلكتروني عن تلك التي تمثل التنمر التقليدي، تغيب المواجهة في البيئة الواقعية المباشرة وتتحول إلى سلوكيات عبر مختلف الأجهزة الإلكترونية ومن أهمها:

- **السب والإهانة والسخرية:** وهذا من خلال الرسائل القصيرة أو عبر شبكات التواصل الاجتماعي، توجيه خطاب عدائي تحمل عبارات دالة على الغضب، أو إهانة أو تحقير
- **التشهير ونشر معلومات خاصة:** من خلال مشاركة معلومات الضحية، أو الإساءة إليه عبر منشورات، أو نشر صور أو فيديوهات محرجة.

- **الانتحال وتزييف الهوية:** من خلال انتحال هوية الضحية والتكلم باسمه ما قد يسبب مشاكل كبيرة للضحية.
- **الإقصاء:** من خلال استبعاد الضحية من مجموعة أو صفحة إلكترونية دون سبب مبرر، ورغبة في إزعاجه وإثارة قلقه (Beran & Li, 2007, p 17).

كما يمكن تصنيف التنمر الإلكتروني إلى ما هو مباشر وما هو غير مباشر بحيث:

- **التنمر الإلكتروني المباشر:** ويضم كل الأشكال التي سبق الإشارة إليها (السب والإهانة، التشهير، الانتحال والإقصاء)

- **التنمر الإلكتروني الغير مباشر:** وهو القيام بالسلوك العدواني عل الضحية دون إشعاره مباشرة ويتم هذا من خلال اختراق أجهزته والاستيلاء على بيانات شخصية (مثل حساب فايسبوك مثلا) أو الدخول إلى ملفات خاصة تحمل صور الضحية أو فيديوهات أو الاطلاع على رسائله في البريد الإلكتروني، وعادة ما يتم هذا عبر رسائل تحمل روابط مزيفة أو برامج فيروسات مخترقة. (مدوري، 2021، ص 138).

3. النظريات المفسرة:

بما أن التنمر الإلكتروني هو من نوع من أنواع التنمر فإنه يمكن اسقاط النظريات المفسرة للتنمر نفسه على التنمر الإلكتروني

- **النظرية البيولوجية:** والتي تعتبر أن السلوك العدواني عند الأفراد يرجع أساسا لتكوينهم البيولوجي، وبالتالي فإن هذا السلوك هو فطري وغريزي وقد قامت هذه التفسيرات ببناء على أفكار لومبروزو، وهذا وأشارت دراسات مارك مساير إلى ان هناك مناطق في أنظمة المخ تتمثل في الفص الجبهي والجهاز الطرفي مسؤولة عن ظهور السلوك العدواني بكل أنواعه بالإضافة ما ذكره جاكليين في إطار العلاقة بين الهرمونات والعدوانية عن ارتباط هرمون الذكورة بالعدوانية فالذكور أكثر عنفا من البنات، والإناث اللواتي عانين من اضطرابات في هذا الهرمون خلال البلوغ هن أكثر عنفا مقارنة بالآخرات (مدوري، 2021، ص 140).

- **نظرية التحليل النفسي:** اعتبر فرويد ان العدوانية هي مجرد نزوة من نزوات الموت في إطار تقسيمه لدوافع سلوك الأفراد والتي تقابلها نزوات الحياة. وبالتالي فشل الدفاعات النفسية في مواجهة هذه النزوة يؤدي إلى ظهور السلوك العدواني عند الأفراد (مثل العنف، والتنمر وغيرها من السلوكيات العدوانية الأخرى). بينما ينجح آخرون في

جعل هذه النزوات والدوافع أكثر قبولا اجتماعيا (مثل الرغبة في تعلم الفنون القتالية) دليل على فاعلية دفاعات الجهاز النفسي اللاشعورية.

-النظرية السلوكية: حسب السلوكيون فإن السلوك البشري السوي والغير سوي على حد سواء ناجم عن عملية التعلم. إن الخبرات التي اكتسب منها شخص ما السلوك العدواني قد تم تعزيزها عند إظهاره الاستجابة العدوانية، ويمكن تعديل هذه السلوكات بما فيها سلوك التمر مثلها مثل أي سلوك آخر (مدوري، 2021، ص 141).

-نظرية الإحباط والعدوان: يقدم كل من "دولار" و "ميلر" تفسيراً لسلوك التمر باعتباره أحد أنواع السلوك العدواني من خلال نظريتهما التي قامت على فرض الإحباط والعدوان، حيث اعتبر أن كل سلوك عدواني هو نتيجة لإحباط، إذن فسلوك التمر نتيجة طبيعية وحتمية للإحباط الذي يشعر به الإنسان، تؤكد هذه النظرية على أن العدوان دافع غريزي فطري، لكن لا يتحرك بدافع الغريزة كما بينت النظريات السابقة، وإنما يكون كنتيجة لتأثير العوامل الخارجية المحبطة، ولكن مع هذا ليس كل إحباط يؤدي إلى عدوان، ولكن العدوان هو دائما نتيجة لإحباط. (مدوري، 2021، ص 141).

-نظرية الرتب الاجتماعية وممارسة القوة : تفترض هذه النظرية أن جماعة الأقران عبارة عن بنية هيراركية، يستخدم من خلالها الأقران العدوان ضد عدد من أقرانهم بهدف السيطرة عليهم وممارسة القوى والوصول إلى الرتبة والمكانة الاجتماعية بين جماعة الأقران، وحيازة أكبر رصيد من القوة، وعندما يخضع الأقران لهذه السيطرة بواسطة الخوف الشديد أو الهروب أو البكاء، يتم فرض القوة عليهم والتحكم فيهم وقد يستمر هذا لفترات طويلة، حيث أن الضحية لا تمتلك رصيد القوة أو المكانة الاجتماعية التي تمكنها من المقاومة أو الدفاع عن نفسها. (حاسي وشرارة، 2019، ص 72).

-نظرية الضغوط العامة: تفسر هذه النظرية عمليات الانحراف وخرق القانون من خلال القوة والدوافع الكامنة في البناء الاجتماعي، أو من خلال الاستجابة للحوادث، والظروف البنائية التي تعمل كضغوط أو مقلقات خاصة عندما لا تتاح للأفراد الفرصة لتحقيق أهدافهم المقبولة اجتماعيا، ولا تتوقف مصادر الضغوط على الإحباط الذي يعيشه الفرد عندما تسد أمامه الطرق لتحقيق هدف ما وغنما تتضمن أيضا المشاعر السلبية التي تحدث في المواقف الاجتماعية المتنوعة (حاسي وشرارة، 2019، ص 72).

4. التمر والتتمر الإلكتروني: تشابه واختلافات:

4.1. عوامل التشابه:

يبقى التمر الإلكتروني يحمل نفس الطابع العدواني الموجود في التمر التقليدي موجه من فرد أو مجموعة من الافراد تجاه شخص أو مجموعة من الأشخاص وما قد يحمله من أذى، يكون نفسيا بدرجة أولى. كما أن سلوك التسلط والرغبة في الأذى يظل موجودا ومرافقا للمتتمر.

وكما في التمر، تبقى فئة المراهقين والأطفال هي أو الأفراد الشباب في الفئة المشكلة بشكل كبير لظاهرة التمر الإلكتروني (سواء المتتمرين أو الضحايا) وهذا راجع لكونهم يتحكمون في التكنولوجيات بشكل أفضل من الأجيال السابقة.

4.2. عوامل الاختلاف:

إن أول اختلاف يسجل بين التنمر والتنمر الإلكتروني هو اختلاف البيئة التي يمارس فيها سلوك التنمر، فقد انتقل السلوك من البيئة الواقعية والتي تعتبر أكثر محدودية (فمثلا سلوك التنمر يعرف بأنه سلوك ينتشر بشكل كبير في المدارس خاصة) وقد لا يعلم أحد خارج هذا المحيط بأمره عند انتهاء اليوم الدراسي، اليوم وفي ظل البيئة الافتراضية التي فرضتها الانترنت؛ وفي مقدمتها عبر شبكات التواصل الاجتماعي-أصبح سلوك التنمر -بتحوله للشكل الإلكتروني- عابرا للقارات وصار من الممكن القيام به على مدار اليوم

من جهة أخرى تسقط العوامل الكلاسيكية الموجودة في التنمر وعلى رأسها التفوق البدني والجسمي للمتنمر أمام ضحيته في ظل التنمر الإلكتروني، حيث لم تعد معيارا أساسيا أو شرطا في ممارسة التنمر وتحولت القوة إلى إجابة استخدام الوسائل التكنولوجية وبهذا لم يعد هناك معالم واضحة عن المتنمر أو الضحية حيث أصبح بإمكان الجميع أن يمارس التنمر الإلكتروني وإن يكون هم أنفسهم عرضة له في ذات الوقت وبإمكان أي فرد يقوم بالتنمر أن يخفي هويته وينتحل هوية أخرى

إن التعرض للتنمر قد يبدو أمرا عاديا في نظر البعض وهو امر شائع في إطار التفاعل الاجتماعي بين الافراد (خاصة بين الأطفال والمراهقين وهذا على مستوى المحيط المدرسي في المقام الأول)، لكن سلوكيات التنمر الإلكتروني قد يأخذ منحى أكثر حدة، فالتعرض للإهانة أو السخرية أو فضح الأسرار أو فقدان الخصوصية الشخصية أمام آلاف الناس وخاصة الغرباء له حتما عواقب أكثر شدة على نفسية الضحية من تلك التي تحدث في التنمر التقليدي (طالة، 2021).

5. التنمر الإلكتروني: آثار نفسية وتبعات اجتماعية:

على غرار التنمر، ينطوي التنمر الإلكتروني على آثار نفسية وخيمة، ويترتب عنها عواقب اجتماعية، تجعل التنمر الإلكتروني مشكلة نفسية اجتماعية من الدرجة الأولى. ويمكن الإشارة للمشكلات النفسية الاجتماعية أنها تلك التي تنطوي على آثار بشقين واحد نفسي وآخر اجتماعي. يسبب التعرض للتنمر الإلكتروني مشاكل نفسية جمة للضحايا من بينها تدني في مستويات تقدير الذات ومستويات أعلى من الاكتئاب، مشاكل سلوكية وتعاطي المخدرات (Ferrara & al, 2018) هذا وقد وجدت دراسة استقصائية لمراهقين تتراوح أعمارهم بين 13-16 سنة أن ضحايا التنمر الإلكتروني كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل سيكوسوماتية مثل الصداع المتكرر ومشاكل النوم (Sourander & al, 2010) تبرز الأفكار الانتحارية لدى الضحايا كذلك، وهذا في الغالب بسبب شعورهم باليأس والعجز وفي ظل عدم قدرتهم عن الدفاع عن أنفسهم قد يجدون في الموت الطريقة الوحيدة للتخلص من هذه المعاناة (طالة، 2021، ص 581).

عند الحديث عن سلوكيات التنمر الإلكتروني من مثل سرقة البيانات واختراق الحسابات والقرصنة فإننا نخوض حتما في سلوكيات تمثل جريمة الكترونية، وبالتالي فإن التنمر الإلكتروني يمثل مدخلا نحو الجريمة والتي تمثل سلوكا مدمرا للمجتمع والأفراد. بالإضافة إلى الصراعات التي يخلقها بين الأفراد وبالتالي يخلق نوعا من الهشاشة المجتمعية تغيب في جوها المبادئ والقيم ويخلق نوعا من الفوضى التي حتما ستقود إلى ظهور آفات اجتماعية أخرى

6. أساليب مواجهة التنمر الإلكتروني:

في المؤسسات التربوية:

- تثقيف التلاميذ، الأساتذة، وكل الطاقم التربوي حول التنمر الإلكتروني، خطره وما يمكن فعله إذا تعرض شخص للتنمر الإلكتروني
- مراقبة استعمال التلاميذ للأجهزة التكنولوجية وفرض قواعد صارمة تجاه سوء استخدامها
- إعلام والدي الضحية أو المتنمر في حال التأكد من حالة وجود التنمر الإلكتروني
- طلب حضور الجهاز الأمني (الشرطة) في حال اقتضت الضرورة (Hinduja & Patchin, 2014, p6)
- تفعيل دور المرشدين المدرسيين والأخصائيين النفسيين في المدارس

في المنازل:

- مراقبة الأبناء في استخدامهم للوسائل التكنولوجية
- تشجيعهم على الحديث في حال ما تعرضوا لأي نوع من الإهانات أو المضايقات
- مراقبة سلوكهم ومحاولة الاستفسار عن تغير سلبي فيه (مثل السلوك العدواني بالنسبة للمتنمر

عبر الإعلام

- التنمر الإلكتروني ظاهرة لا تقتصر على سن معينة فقط، ورغم أن الأطفال والمراهقين هم الأكثر عرضة لهذا السلوك لكن البالغين أيضا معنيين بهذه الظاهرة وبالتالي فإن وسائل الإعلام مطالبة بتسليط الضوء على هذه الظاهرة

عبر القوانين:

- على المسؤولين السياسيين الاهتمام بالظواهر التي تمس الجانب النفسي والاجتماعي للعناصر، وبالتالي يجب فرض عقوبات تحميهم في حال تعرضهم لأي نوع من هذه السلوكيات العدوانية، ومن جهة أخرى فرض عقوبات صارمة بهدف ردع الأفراد عن القيام بهذا السلوك

7. المراجع:

8. ابن منظور (1956). لسان العرب. لبنان. دار صادر للنشر.
9. الصبحيين، علي موسى، القضاة، محمد فرحان (2013). سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه-أسبابه-علاجه). الرياض. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
10. حاسي، مليكة، وشرارة، حياة (2019). التنمر الإلكتروني: دراسة نظرية في الأبعاد والممارسات. مجلة الإعلام والمجتمع. 4. 1. ص ص 64-77.
11. طالة، لامية (2021). التنمر الإلكتروني: قراءة في التأثيرات البسيكو-سوسولوجية. مجلة الإعلام والمجتمع. 5. 2. ص ص 571-584.
12. منوري، يمينه (2021). التنمر الإلكتروني (مقاربة مفاهيمية). مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية. 5. 2. ص ص 125-149.
13. منوري، يمينه، وزغودي، سارة (2020). التنمر الإلكتروني -الشكل الحديث للعنف-. مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية. (العدد التجريبي). ص ص 11-25.
14. Beran, Tanya & Li, Qing (2007). The Relationship between Cyberbullying and School Bullying. Journal of Student Wellbeing. 1. 2. PP 15-33
15. Englander, Elizabeth; Donnerstein, Edward; Kowalski, Robin; Lin, Carolyn and Parti Katalin (2017). Defining Cyberbullying. PEDIATRICS. 14. 2.
16. Ferrara, Pietro; Ianniello, Francesca; Villani, Alberto, & Corsello Giovanni (2018). Cyberbullying a modern form of bullying: let's talk about this health and social problem. Italian Journal of Pediatrics. 44. 14.
17. Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2014). Cyberbullying Identification, Prevention, and Response. Cyberbullying Research Center.
18. Mohammed Yousef, Wael Shaher; Bellamy, Al (2015). The impact of Cyberbullying on the self-esteem and academic functioning of Arab American Middle and High School Students. EJREP. 13. 3. PP 463-482.
19. Raskauskas, J., & Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. Developmental Psychology. 43. PP 564-575.
20. Sourander, A., Brunstein Klomek, A., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., Ristkari, T., & Helenius, H. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents. Archives of General Psychiatry. 67. 7. PP 720-728.
21. VandenBos, Gary. R (2015). APA Dictionary of Psychology (2nd Ed). Washington, DC. American Psychology Association.