|  |
| --- |
|  |

**الأمان الرقمي لمكافحة التنمّر الإلكتروني: نصائح وإرشادات**

 **الرابعة مساءً2023 يوليو 25**

**عدد الحاضرات والحاضرين** **22** شخصًا **60%** نساء و**40%** ذكور

**الخبيرتان** **د. أنجيلا المعمري**، أستاذ مساعد

 الصحة النفسية، جامعة تعز

  **نور خالد**، مختصة رقمية

**ميسرة النشاط سكينة محمد،** صحفية

**ميسرة النشاط**

**سكينة محمد**، صحفية ومدققة معلومات، بكالوريوس صحافة من كلية الإعلام بجامعة صنعاء.

**الخبيرتان**

**د. أنجيلا المعمري**

أستاذة مساعدة في الصحة النفسية، رئيسة قسم علم النفس بكلية الآداب في جامعة تعز، تعمل في مجال الدعم النفسي، ناشطة واستشارية في مجال حقوق الإنسان وبناء السلام والنوع الاجتماعي، مؤخرًا، أسست مركز الدراسات الاستراتيجية لدعم المرأة والطفل.

**م. نور خالد**

مختصة رقمية في منظمة YODETناشطة في مجال الحقوق الرقمية ومدربة أمن رقمي، مهتمة بالقضايا الإلكترونية والسعي والمناصرة لإصدار قانون يحد من تلك الجرائم.

دربت الكثير من الصحفيين/ات والناشطين/ات، في الحماية الرقمية وكيفية حماية البيانات الحساسة.

**محاور النقاش في الندوة:**

1. مفهوم التنمر وكيف يتجلى عبر الإنترنت، أشكاله ومسبباته.
2. دوافع التنمر، وخطورته على المرأة تحديدًا والمجتمع عمومًا.
3. دور المعرفة والأمان الرقمي في مواجهة التنمر والحد منه.
4. أمثلة عن حالات للتنمر الإلكتروني وكيف واجهت ذلك وتغلبت عليه.
5. تأثير النوع الاجتماعي في تفاقم مشكلة التنمر الإلكتروني.
6. دور المجتمع والثقافة المجتمعية في الحد من التنمر عبر الإنترنت.
7. نصائح وإرشادات من قبل الخبيرتين حول الأمان الرقمي لمكافحة التنمّر والاحتياطات الرقمية والنفسية لتجاوز ذلك.

**ملخص الجلسة**

ألقى المتحدثات والمتحدثون الضوء على مجموعة واسعة من التحديات التي تواجهها المرأة اليمنية على مستوى الأمان الرقمي، وكيف يتم استغلال ذلك من قبل المتنمرين والمبتزين الإلكترونيين.

ركزت هذه المناقشات على الثغرات الرقمية التي تتزايد مع مرور الوقت وتجدد التقنيات وعدم المواكبة للتحديثات والتطبيقات الأحدث، الأمر الذي يؤدي إلى حالة من غير الأمان رقميًا، وبالتالي ينعكس ذلك على الجانب الأهم بالنسبة للمرأة، إذ يتجاوز الوضع مرحلة الأمان إلى التأثير المباشر على نفسية المرأة باستخدام أساليب سيئة للتنمر الإلكتروني.

الأوضاع الراهنة في البلاد، وصعوبة توفر الإنترنت وسلاسة اتصاله بشكل منتظم يجعل الثغرات الأمنية ذات حظوة أكثر، ويعرض الكثير لمخاطر رقمية، تأتي المرأة في الصدارة نتيجة الأمية الرقمية التي توازي ضعف انتظام اتصال الإنترنت. تمحورت المناقشة حول ضرورة زيادة الوعي الرقمي وتحفيز المرأة وتوفير المزيد من الموارد التوعوية والتثقيفية ليس للمرأة وحسب بل للمجتمع ككل؛ لأن الخطر المحدق بالمرأة لا يأتي من النساء وحسب، فالتنمر الإلكتروني حالة مستشرية، تبقى المرأة أكثر عرضة له.

تتضمن الرحلة نحو تمكين المرأة اليمنية منحها الأمان على كافة المستويات، والقبول بها كرقم مهم على المستوى الاجتماعي، ومواجهة التحديات التي تعترضها وتقف في وجه تطورها كالاختلالات الرقمية التي تستغل لتهميشها وتهشيمها وتضبيطها عن الاستمرار، توفر ذلك يؤدي في النهاية إلى تشكيل مجتمع مرن وقادر.

انتقلت الفعالية بعدها إلى استعراض الخبيرتين لمادتيهما اللتين حضرناها، إذ بدأت الأستاذة المساعدة في الصحة النفسية بجامعة تعز الدكتورة أنجيلا المعمري عرضها بالحديث عن أسباب حدوث التنمر، والتي تمحورت في نظرية الاختلاف في الرأي والاتجاهات، ونظرية المؤامرة، والخلفية الثقافية والفكرية، والتنشئة الخاطئة، إضافة إلى عدم وجود نظام فعال لمواجهة التنمر.

بعد ذلك تركز حديث الدكتورة المعمري حول أماكن حدوث التنمر إذ تأتي وسائل التواصل الاجتماعي في رأس القائمة، وتليها تباعًا أماكن الدراسة والعمل والأماكن العامة والمنزل، وأثناء حديثها ناقشت عددًا من صور التنمر التي تحدث، وكيف تبدأ وتتصاعد بشكل تواتري حتى تبلغ ذروة التنمر غير المقبول والذي ينعكس سلبًا على نفسية الشخص المتضرر.

كما دار حديث مستفيض عن الانتشار الواسع للتنمر الإلكتروني في وسائل الإنترنت بشكل عام وما يشكله من انتهاك للخصوصية وإساءة مباشرة للضحية، وما يترتب عليه من أثر نفسي واجتماعي يتطور حد الشعور بالعزلة وانعدام الأمان وفقدان الثقة.

بينما تمحور عرض المهندسة والمختصة الرقمية نور خالد حول الدور الذي يلعبه الأمن الرقمي في مكافحة التنمر الإلكتروني، وتحدثت في ذات السياق عن ماهية الأمن الرقمي، وتقييم المخاطر التي قد تتعرض لها المرأة أثناء تعاملها مع الأجهزة والهواتف الذكية، واستعرضت أشكال التنمر الإلكتروني، وكيفية تطويع واستغلال الأجهزة الرقمية للوصول إلى هذه الأشكال.

لفتت المهندسة خالد في حديثها إلى إن النساء هي الفئة الأكثر عرضة للهجمات الرقمية والتنمر الإلكتروني لأنهن يصمتن ولا يظهرن أي ردة فعل عند تعرضهن لأي شكل من أشكال التنمر، وأرجعت سبب ذلك إلى ما قد يترتب عليه من عنف اجتماعي أكبر من العنف الذي قد يتعرضن له رقميًا ويصل إلى حد العنف الجسدي.

في ختام حديثهن، قدمت الدكتورة أنجيلا المعمري، والمهندسة نور خالد بعض الإرشادات والنصائح المهمة للمشاركات والمشاركين في الفعالية بما يضمن لهم الحد الأدنى من الأمان الرقمي، ويخفف عنهن محاولات التنمر الإلكتروني ويحد منها.

وشددت الخبيرتان على ضرورة إشراك المجتمع في عملية رصد حالات التنمر، والعمل على تعزيز الوعي حول آثار التنمر عبر الإنترنت ومخاطره، وتشجيع الإبلاغ عن التنمر، وتوفير الدعم والمساندة لذلك، وإصدار قوانين وتشريعات لحماية المتضررين من التنمر الإلكتروني، إضافة إلى تعزيز خدمات الدعم النفسي والاجتماعي للمتضررات والمتضررين.

كما لفتن الانتباه إلى أهمية الوعي الرقمي وتعلم مهارات حماية البيانات الخاصة بما لا يؤدي إلى انتهاك خصوصيتك وما يترتب عنها من تنمر وابتزاز.

كما دعين إلى تقديم نماذج وقصص نجاح لناجيات استطعن مواجهة التحديات الرقمية وما نتج عنها من تنمر وابتزاز ليحكين تجاربهن الملهمة وبما يعزز من أمان النساء المجتمعي، ويمنحهن الفرصة لاستنساخ التجربة من جديد.

**التفاصيل**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **مفهوم التنمر وكيف يتجلى عبر الإنترنت، أشكاله ومسبباته** |

**د. أنجيلا المعمري**

عرفت الدكتورة أنجيلا المعمري التنمر الإلكتروني بأنه تنمر باستخدام التقنيات الرقمية، ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات المراسلة ومنصات الألعاب والهواتف المحمولة، وهو سلوك متكرر يهدف إلى إخافة أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

مؤكدة أنه يأتي على شكل:

* نشر الأكاذيب عن شخٍص ما أو نشر صور محرجة له على وسائل التواصل الاجتماعي.
* إرسال رسائل أو تهديدات مؤذية عبر منصات المراسلة.
* انتحال شخصية شخصٍ ما وإرسال رسائل جارحة إلى الآخرين.

وغالبًا ما يحدث التنمر وجهًا لوجه، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلا يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة، إذا ما توفرت الإمكانيات والجهات الحكومية المهتمة أو ذات القدرة على الضبط.

ويحدث التنمر نتيجة الاختلاف في الرأي والاتجاهات، ونظرية المؤامرة، والخلفية الثقافية والفكرية، والتنشئة الخاطئة، إضافة إلى عدم وجود نظام فعّال لمواجهة التنمر والحد منه.

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | **دوافع التنمر، وخطورته على المرأة تحديدًا والمجتمع عمومًا** |

**د. أنجيلا المعمري**

في هذا المحور تركز حديث الدكتورة أنجيلا المعمري على أماكن حدوث التنمر عامة والتنمر الإلكتروني تحديدًا، فوسائل التواصل الاجتماعي بأنواعها وتطبيقات المراسلة عبر الإنترنت بات بمثابة البؤرة التي ينتشر منها التنمر، وتأتي بعد ذلك أماكن العمل والدراسة والأماكن العامة ولا يخرج المنزل من نطاق هذه الأماكن لما يحدث فيه من تنمر مباشر.

أما عن خطورة التنمر عبر الإنترنت فتوصلت الدكتورة في استعراضها إلى تأطير ذلك في أربعة مخاطر ذات امتدادات فرعية، فالانتشار الواسع للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يتسبب في انتهاك خصوصية الضحية ونشر المحتوى المسيء على نطاق واسع جدًا، والمجهولية التي تشعر المتنمر بالأمان وهو خلف الشاشة حيث لا يعرفه أحد وبإمكانه استخدام وسائل عدة لإخفاء هويته والاستعانة بأسماء وصور أخرى، ويأتي الخطر الثالث في إمكانية وصول المحتوى إلى ضحية في أي وقت نظرًا لأن هذه الوسائل في المتناول ومتاحة، وتبعات ذلك تتمثل في الخطر الرابع الذي يكون في الأثر النفسي والاجتماعي وما ينجم عنه من شعور الضحية بالعزلة وانعدام الشعور بالأمان وفقدان الثقة.

هذه المخاطر تعزز عددًا من الآثار الفرعية لدى التي تتعرض للتنمر الإلكتروني وتفاقم من حالتها النفسية، فالأثر الاقتصادي قد يؤدي بالمرأة إلى التوقف عن عملها وبالتالي تتوقف عن إعالة وإعانة أسرتها ودخولها في مضاعفات نفسية معقدة كأثر نفسي متواتر كالقلق والتوتر والاكتئاب، ويبنى على ذلك أثر صحي قد يؤدي بالمرأة إلى التعرض لأمراض مزمنة وربما الوفاة، إضافة إلى الأثر الاجتماعي المتمثل في اعتزال المجتمع والانطواء وضعف الفاعلية والتشاركية المجتمعية وتحويل الشخص إلى شخص مقيد غير قادر على العطاء والمبادرة نتيجة التعرض للتنمر، إضافة إلى الأثر التعليمي والوظيفي الذي يحول الضحية إلى كومة من المتناقضات الذاتية تؤدي به إلى الفشل بأسباب لا علاقة له بها، ونتيجة لأساليب باتت تشكل عبئًا كبيرا، وتحتاج لحلول جذرية عاجلة.

يتسبب التنمر الإلكتروني في زعزعة ثقة المرأة بنفسها، ما يعني قلة فرص الحصول على الوظائف، وتقييد حريتها في التعبير عن آرائها والمشاركة في الحوار العام، وفي نهاية المطاف يعني ذلك لها فقدان الاستقرار الاجتماعي.

|  |  |
| --- | --- |
| **3** | **دور المعرفة والأمان الرقمي في مواجهة التنمر والحد منه.** |

**م. نور خالد**

المهندسة والمختصة الرقمية نور خالد تطرقت في عرضها إلى دور المعرفة والأمان الرقمي في مواجهة التنمر والحد منه، فمع التطور السريع للمعلومات والتكنولوجيا، أصبحت البلدان والمؤسسات والأفراد عرضة للتهديدات الإلكترونية والتسلط عبر الإنترنت.
ومن المعروف أن التنمر عبر الإنترنت منتشر على نطاق واسع خاصة بين فئة الشباب لهذا مـع انتشـار وسـائل التواصـل الاجتماعي (فيسـبوك - واتسـاب - تويتـر - انسـتغرام- سناب.... الـخ)، وزيــادة إقبــال اليمنيــين عــلى اســتخدامها كمصــدر للترفيه والعمل وتبادل الآراء، بــرزت ظاهــرة التنمـر الإلكتروني بشكل كبير بصـورة تسـتدعي القلـق
لهذا هناك حاجة أيضًا إلى دراسات للحد من الآثار والأضرار السلبية الناجمة عن التعرض للتسلط عبر الإنترنت وتقديم الدعم المعنوي.

وتبني نور خالد في عرضها على أن ما يتعرض له الكثير من الشباب والفتيات على الإنترنت من استهداف هو بسبب تعارض الآراء والأفكار، أو بسبب الاختلاف المناطقي أو القبلي، أو من أصل مختلف، أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذا ما يجعل التنمر الإلكتروني السبب الرئيسي في زيادة معدلات الانتحار.

في الوقت الذي تتزايد فيه خطورة مشاركة البيانات والمعلومات الشخصية لمعظم مستخدمي الإنترنت، تتضاعف تلك الخطورة إذا تم مشاركة البيانات من قبل نساء أو شباب قد تظهر تلك الخطورة في صورة فقدان الوظيفة، أو الإضرار بالعلاقات الأسرية والصداقات ووصولًا إلى التهديدات بالأذى الجسدي.

لذلك، من المهم النظر إلى الأمن الرقمي وحماية البيانات الحساسة كجزء لا يتجزأ من سلوك المستخدمات والمستخدمين على الإنترنت.

ونبهت الفتيات إلى عدد من أشكال التنمر الإلكتروني الذي يجب عليهن الانتباه لها كالتحرش والمضايقة التي تأتي في رسائل مسيئة وغير لائقة اجتماعيًا وأخلاقيًا أو التعليق بشكل سلبي ومهين، أو تشويه السمعة من خلال معلومات مزيفة أو اشاعات كاذبة وخطيرة عن شخص آخر بغرض السخرية وتشويه السمعة، أو بنشر صور على الفضاء الرقمي العام دون إذن صاحبتها، إضافة إلى انتحال الهوية باختراق الحساب أو استخدام هوية الشخص عبر الإنترنت لنشر وإرسال مواد محرجة أو مسيئة، أو ما بات يعرف بالقرصنة الإلكترونية عن طريق برامج ضارة أو سرقة كلمة المرور، والمطاردة الإلكترونية كإرسال رسائل عبر الإنترنت بشكل متكرر تتضمن تهديدات بالأذى أو المضايقة أو رسائل تخويف.

|  |  |
| --- | --- |
| **4** | **أمثلة عن حالات للتنمر الإلكتروني وكيف واجهت ذلك وتغلبت عليه** |

**الجمهور**

 أتيح المجال لمشاركة الجمهور، حيث تحدثت نساء عن تعرضهن للتنمر في أماكن عملهن، منهن فاطمة باوزير التي واجهت وتواجه تنمرًا في أماكن عملها يصل إلى وسائل التواصل الاجتماعي، ورغم إن ذلك يؤثر على صحتها ونفسيتها ويثبطها أحيانًا عن الاستمرار في العمل إلا إنها تواجهه، وتحاول التغلب عليه من باب إثبات حضورها وذاتها، وإيمانًا بقدراتها كما قالت في مداخلتها.

كذلك الوضع بالنسبة لهيفاء العديني ولكنها دخلت في مضاعفات نفسية وصلت حد الاكتئاب، ومحاولة التوقف نهائيًا عن ممارسة العمل أو العوامل التي تخفف من ضغوطها نتيجة تعرضها للتنمر الإلكتروني، ولكنها تجاوزت ذلك بالاستعانة بزميلاتها اللواتي ساهمن في أن تستعيد طاقتها من جديد.

وتقدم الجمهور ببعض المداخلات التي تحكي تجارب التجاوز لهذه المشكلة التي لم تستثنِ أحدًا بحسب تعليقات البعض، وبالتالي تلعب الأسرة دورًا كبيرًا في ظل انعدام وغياب الوسائل الحكومية والمدنية على مستوى الإبلاغ والتدخل والمواجهة، وفي ظل محدودية المساعدة الرقمية وإتاحتها مجانًا للجميع.

|  |  |
| --- | --- |
| **5** | **تأثير النوع الاجتماعي في تفاقم مشكلة التنمر الإلكتروني** |

**م. نور خالد**

ترى المهندسة نور خالد أنه غالبًا ما يؤثر النوع الاجتماعي بشكل كبير على تجربة المستخدمات والمستخدمين على الإنترنت وعلى سلوكهن/م أثناء التواجد والتفاعل في الفضاء الرقمي، وقد أثبتت الدراسات أن أكثر فئة تتعرض للتنمر الإلكتروني هي النساء وتليها فئة الأطفال.

لماذا النساء بالتحديد؟

لأن النساء عندما يتعرضن للعنف يبقين صامتات خوفًا من رفع أصواتهن بأن هناك عنفًا يتعرضن له بسبب أن العنف المجتمعي الذي يقع عليهن أكبر من الابتزاز بحد ذاته، لذا فإنه من المهم العمل على أنشطة الحماية ونحن نقوم بعمل حلقة وصل ما بين المجتمع والمؤسسات المزودة للخدمات، هناك خدمات عديدة تقدم للنساء سواء أكانت صحية أو شُرطية أو قانونية كالترافع والاستشارات القانونية بالمجان تقدم لهن أو خدمات دعم نفسي اجتماعي أو خدمات إيواء في حالة الخطورة من الدرجة الأولى، وتعني هنا في حديثها منظمة يودت التي تعمل معها في مجال الحماية الرقمية.

|  |  |
| --- | --- |
| **6** | **دور المجتمع والثقافة المجتمعية في الحد من التنمر عبر الإنترنت** |

**د. أنجيلا المعمري**

من المهم أن يلعب المجتمع دورًا حقيقيًا في مواجهة التنمر الإلكتروني بأنواعه، وأن يكون لهذا الدور تبني ملموس وتأثير يحد من المشكلة المتفاقمة، حيث يمكنه الرصد والتدخل المبكر من خلال رصد حالات التنمر في المدارس والمجتمع والتدخل المبكر لمنع تفاقم المشكلة، تعزيز الوعي والتثقيف حول التنمر عبر الإنترنت وآثاره على الأفراد والمجتمع بشكل عام، تشجيع الإبلاغ عن حالات التنمر وتوفير الدعم والمساندة اللازمة لهم، تشجيع الأفراد على التحدث عن تجاربه في التعامل مع التنمر على الإنترنت وتوفير الدعم والمساعدة اللازمين للأشخاص المتضررين.

كما أنه من المهم استصدار قوانين وتشريعات لحماية المتضررين من الابتزاز الإلكتروني، وتعزيز خدمات الدعم النفسي والاجتماعي للمتضررين/ ات من التنمر الإلكتروني، إضافة إلى تعزيز الأمن والحماية الرقمية.

|  |  |
| --- | --- |
| **7** | **نصائح وإرشادات من قبل الخبيرتين حول الأمان الرقمي لمكافحة التنمّر والاحتياطات الرقمية والنفسية لتجاوز ذلك** |

**د. أنجيلا المعمري**

* كُن قريبًا قدر المستطاع من الشخص الذي يتعرض للتنمر، اشعره بأنه ليس وحيدًا، واطلب منه ألا يعر اهتمامًا للمتنمرين، وأن يشغل نفسه بأشياء أخرى أثناء تصفح وسائل التواصل بما يساعده للخروج من مأزق التنمر.
* من المهم تجاهل المتنمرين، وتحويل واقعة التنمر لصالحك من خلال إبداء موقف أكثر صلابة والرد على المتنمر بالمثل حتى يشعر بالحرج وبردة فعل قوية لم يكن يتوقعها.
* علينا التحدث إلى أصدقائنا وصديقاتنا بما حدث لنا والاستماع إلى تجاربهن ونصائحهن تجاه ذلك، ويمكننا -إن كان متاحًا- الإبلاغ عن حادثة التنمر ومتابعة الإجراءات مع الجهات المعنية، ويمكننا العمل معًا عبر مبادرات شخصية ومجتمعية تبني مواجهة التنمر بأنواعه والتوعية والتثقيف بأهمية مكافحته عبر وسائل التواصل الاجتماعي وحتى ميدانيًا في أماكن العمل والدراسة والتنزه وحتى المنزل.
* يجب علينا الاستعانة بخبير أو خبيرة رقمية في حال تجاوز المتنمر حدوده وتحول إلى ممارسة الابتزاز للحصول على أشياء مادية نتيجة حصوله على معلومات أو بيانات أو صور خاصة، وبالتالي يمكن للخبير/ة أن توجهك إلى الخطوات اللازم اتباعها لتجاوز الوضع والتغلب عليه.

**م. نور خالد**

هناك نصائح عديدة يجب أخذها في الحسبان من باب الأمان الرقمي وتأمين الحسابات الشخصية في وسائل التواصل الاجتماعي لحماية البيانات الخاصة التي تكون عادة مدخلًا من مداخل المتنمرين وواحدة من الأمور المميزة لديهم كونهم عثروا على ما يعينهم للوصول إليك بطريقة ما، لذا ألخص وأجمل النصائح هنا:

* الوعي الكافي بأن التنمر جريمة، ولا يحق لأي شخص التنمر أو السب أو الشتم تحت أي سبب.
* الاستفادة من موقع BERIFY وهو موقع لرفع الصور للتأكد ما إن كان هناك أشخاص آخرين قاموا بنشر صورك دون علمك! وأيضاً Google alerm.
* ضرورة تعلم المهارات الرقمية والوعي الرقمي لحماية البيانات والخصوصية والاستفادة من الدورات التدريبية الخاصة بالأمن الرقمي التي تقدمها بعض المنظمات مثل منظمة YODET.
* لا تشاركي كلمة السر مع أحد وقم بتجديدها كل فترة، وتأكدي من تفعيلك لخطوات المصادقة الثنائية، وتحديث البرامج وتفعيل جدار الحماية وبرامج antiviruse.
* تجنبي الدخول إلى الحسابات الخاصة فيك عن طريق شبكة WIFI العامة أو من أجهزة لأشخاص آخرين، والتأكد دائماً من إغلاق ال GPS في حالة عدم الحاجة إليه.
* الحذر الشديد عن فتح أي روابط أو تنزيل صور أو مستندات ويُفضل أن يتم فحصها قبل فتحها بواسطة Virusetotal.
* فكري مرتين قبل نشر أي شيء على الإنترنت، ولا تشاركي معلوماتك الشخصية بشكل قد يسبب لك الضرر أو الإحراج.
* تجاهلي الرسائل المسيئة والرفع فيها لدى الجهات التقنية لإغلاق حساب المتنمر مثل YODET، أو بعض المبادرات الأخرى.
* تجنبي مشاركة المحتوى المسيء للآخرين.
* التثقيف حول الطرق الجديدة للتنمر الإلكتروني لتجنبها.

