

ملخص البحث باللغة العربية

"برنامج إرشادي نفسي رياضي مقترح لخفض التمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية"

* أ.م.د/ وهيب رمضان ياسين السيد ** د/ محمد حمدي محمد زغلول عبدالرحمن

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادي نفسي رياضي مقترح لخفض التمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة والبالغ عددهم (١١٤٣)، قام الباحثان باختيار عينة عمدية قدرها (٨٠) طالب، منهم (٢٤) طالب عينة أساسية تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما ضابطة وقوامها (١٢) طالب ، والاخرى تجريبية وقوامها (١٢) طالب، (٥٦) طالب عينة استطلاعية، كانت أهم النتائج وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محوري (الاستهزاء وتشوية السمعة) (الازعاج وانتهاك الخصوصية) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محوري (التهديد والاهانة) (الاقصاء) للمجموعة الضابطة، وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع محاور مقياس التمر الإلكتروني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وجود فروق بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياس البعدي في (محاور مقياس التمر الإلكتروني) لصالح المجموعة التجريبية، وكانت أهم التوصيات ضرورة تطبيق مقياس التمر الإلكتروني على طلاب الجامعات للكشف عن ظاهرة التمر الإلكتروني، تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح على الطلاب الذين يتصفون بالتمر الإلكتروني في الجامعات، زيادة الوعي المجتمعي من خلال وسائل الإعلام بمشكلة التمر الإلكتروني وطرق مواجهته، تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح لخفض حدة التمر الإلكتروني على طلاب كلية التربية الرياضية، ضرورة وضع لوائح وأنظمة وجهات رقابية على وسائل التواصل الإلكتروني المختلفة بهدف ضبط طرق استخدامها ومحاسبة كل من يستخدمها بطرق غير لائقة، تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية لنشر طرق الحماية من التمر الإلكتروني. الكلمات المفتاحية: التمر الإلكتروني_ برنامج ارشادي_ طلاب كلية التربية الرياضية.

- أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

- مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

Summary

" A proposed sports psychology guidance program to reduce cyberbullying for students in the College of Physical Education. "

***Prof. Dr. Wahib Ramadan Yassin Al-Sayed**

****Dr. Mohamed Hamdy Mohamed Zaghloul Abdel Rahman**

The research aimed to develop a proposed sports psychological guidance program to reduce cyberbullying for students of the Faculty of Physical Education. The researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the research. The research community included first-year students at the Faculty of Physical Education at Mansoura University, numbering (1143). The researchers selected a deliberate sample of (80) students, of whom (24) students were the basic sample. They were divided into two groups, one of which was a control group consisting of (12) students, and the other was an experimental group consisting of (12) students, (56) students were a survey sample. The most important results were the presence of differences between the pre-measurement and post-measurement in the axes (mockery and defamation) (harassment and violation of privacy) for the control group in favor of the post-measurement. There were no differences between the pre-measurement and post-measurement in the axes (threat and insult) (exclusion) for the control group. There were differences between the pre-measurement and post-measurement in all axes of the cyberbullying scale for the experimental group in favor of the post-measurement. There were differences between the two groups (control - experimental) in the measurement. The post-test (axes of the cyberbullying scale) was used in favor of the experimental group. The most important recommendations were the need to implement the cyberbullying scale on university students to detect the phenomenon of cyberbullying; implement the proposed sports psychological counseling program on university students who exhibit cyberbullying behavior; increase community awareness through the media about the problem of cyberbullying and ways to address it; implement the proposed sports psychological counseling program to reduce the severity of cyberbullying among students in the College of Physical Education; establish regulations, systems, and oversight bodies for various electronic communication platforms to control their use and hold accountable anyone who uses them inappropriately; and activate the role of educational and pedagogical institutions in disseminating protection methods against cyberbullying. Keywords: cyberbullying_counseling program_collegeof physical education students.

-Assistant Professor, Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

-Lecturer, Department of Educational Sciences and Sports Psychology, Faculty of Physical Education, South Valley University.

"برنامج إرشادي نفسي رياضي مقترح لخفض التمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية"

* أ.م.د/ وهيب رمضان ياسين السيد ** د/ محمد حمدي محمد زغلول عبدالرحمن

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي ، وهذا نوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة او المشكلة ثم يبحث عن العلاج ، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى المنطقة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة الى المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الازمات ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والذي يسعى الى زيادة الكفاءة وتحقيق اعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية وعلى المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها .

والإرشاد النفسي هو إجراء يستخدمه المرشد لتوجيه الأفراد والأسرة والجماعات والمجتمعات بواسطة مجموعة متنوعة من الأنشطة كتوجيه النصح والبحث عن البدائل والمساعدة في تحديد الأهداف وتوفير المعلومات اللازمة.(١٦ : ٩٥)

ويري "أحمد الزغبى" (٢٠٠٧) أن الإرشاد النفسي يهدف إلى مساعدة الطالب على النمو والاستقلال في حياته وتنمية قدراته على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية وهو خدمة تشمل جميع جوانب حياة الفرد ولا يقتصر على جانب معين من حياة الفرد العائلية أو التعليمية أو غيرها وهو يتوافر في جميع مراحل الحياة .(٢ : ٨٨)

ويضيف "يوسف القاضي" (٢٠٠٢) أن أهداف الإرشاد النفسي تكمن في جعل الذات التي تحتل المسؤولية في ذلك الاضطراب تمر بخبرة تعليمية أو انفعالية تجعل الطالب يزيد من مهاراته ويغير استجاباته من مخاوفه أو يعدل من مدركاته .(١٥ : ٢٧)

ويري "تومي شان TommyK.H.Chan" (٢٠٢١) أن التمر الإلكتروني يعتبر سلوك متعمد وعدائي من قبل فرد أو مجموعة من الافراد والذي يتضمن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتكرار محتوى عدواني يهدف الى الحاق الاذى نحو ضحية لا تستطيع الدفاع عن نفسها بسهولة.(٢١ : ٥٨)

ويشير "Kyriacou" (2017) إلى أن التمر الإلكتروني يعتمد على نقل رسائل وصور تحط من قدر الفرد أو مجموعة معينة من الافراد أو تثير القلق والتهديد ، أو الاساءة بوسائل الكترونية ، ويمكن أن يتخذ أشكالاً مختلفة كالرسائل والصور والتسجيلات ، ويستخدم الشبكات المغلقة (الفيس بوك) والشبكات المفتوحة (اليوتيوب) .(١٨ : ٢٢)

- أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

- مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

وتذكر "زاهدة ابو عيشة" (٢٠١٦) أن هناك العديد من أسباب أنتشار سلوك التمر الإلكتروني كالألعاب الالكترونية العنيفة التي إعتاد الكثير من الابناء على قضاء ساعات طويلة في ممارستها والتي تولد لديهم النزعة العدائية تجاه الآخرين، شيوع الافلام العنيفة ، حيث وجد أن مشاهدة العنف في الافلام التي يشاهدها الاطفال والبالغون قد زادت بصورة مخيفة، الخلل التربوي في بعض الاسر، إذ ينشغل الوالدان عن متابعة أبنائهما سلوكيا ويعتبران أن مقياس أدائهما لوظيفتهم اتجاه أبنائهم هو تلبية احتياجاتهم المادية فقط، ويتناسيان الدور الاهم الواجب عليهم وهو المتابعة التربوية وتقويم السلوك وتربيتهم التربية الحسنة، العنف في المنزل وفي المجتمع المحيط حيث يتأثر كل إنسان منذ صغره بالتصرفات والسلوكيات التي يلاحظها داخل بيئته الصغيرة كالأسرة وكذلك ما يشاهده يوميا في المجتمع الخارجي المحيط. (٦: ٣٦)

ويري الباحثان أن انتشار شبكات التواصل الاجتماعي في الآونة الاخيرة وتزايد استخدامها من قبل جميع الفئات العمرية ، بمختلف اشكالها مثل (فيس بوك ، واتس اب ، انستغرام ، إكس ، إيمو وغيرها من المنصات) ، يعتبر سلاحا ذو حدين ، حيث أن الاستخدام المفرط لهذه الشبكات قد يؤدي الى الكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والعزلة والادمان ومضيعة الوقت وتدني التحصيل وانتهاك خصوصية الآخرين وانتشار الشائعات والاذخار المغلوطة ، ولعل من أبرز هذه المشكلات التمر الإلكتروني، والذي يقوم فيه المتمر بالتهديد أو التخويف أو نشر الشائعات من خلال هذه الوسائل ، فبعد أن كان التمر لا يحدث الا وجها لوجه أصبح الان يحدث عن بعد ، وبطريق أكثر إيذاءً وانتشارا من خلال الرسائل النصية ، والصور ومقاطع الفيديو ، وغيرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، وبذلك يعد التمر الإلكتروني صورة من أسوء صور السلوك العدواني بأشكاله المختلفة

ولما كانت المرحلة الجامعية من أهم المراحل الفارقة في حياة الطلاب حيث يترتب عليها الشكل المستقبلي لهم، كما وأن الطلبة الجامعيين يمثلون شريحة عريضة من المجتمع ويمكن اعتبارهم من أكثر الشرائح التي تستخدم الانترنت بدوافع مختلفة تدفعهم لذلك منها الايجابي مثل ما تتطلبه العملية التعليمية من الحصول على المعلومات المختلفة وغيرها من الأنشطة المختلفة، ومنها السلبي والذي سنذكر منه التمر الإلكتروني بمختلف اشكاله لإشباع دوافع مختلفة لدى الطالب.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت التمر الإلكتروني مثل دراسة "شيماء عبدالحفيظ" (٢٠٢٣)(١٠)، "هناء دفلاوي واخرون" (٢٠٢٣)(١٤)، "شيماء حسن، واخرون" (٢٠٢٠)(١١)، "عبير الصبان" (٢٠٢٠)(١٢)، "مباركى مقرانى" (٢٠١٨)(١٣)، "Lai, Sulaiman and Rosli, Chang" (٢٠١٧)(١٩)، "Doane et al" (٢٠١٣)(١٧)، والتي أشارت إلى خطورة ظاهرة التمر الإلكتروني وما تسببه من مشكلات كبيرة قد يمتد أثرها إلى سنوات عديد على كل من المتمر والمتمر عليه(الضحية).

ويرى الباحثان أن مشكلة التمر قد تظهر في كل البيئات التي يكون فيها تجمع عدد كبير من الاقران الذين يتقاربون في العمر ويتمثلون في المستوى التعليمي أو الثقافي ، ويمكن أن يكون بطريقة مباشرة كالتمر التقليدي أو بطريقة غير مباشرة كالتمر الإلكتروني ، فهذه الظاهرة ليست محصورة في الجامعات بل قد تظهر أيضا في النوادي وبيئات العمل المختلفة، ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها ، كما أن التسارع الزمني الحاصل في العصر الحديث يجعل كثيرا من الطلبة يحتفظون بعدد من الخصائص الشخصية للمراهقين ، والتي يمارسونها في مراحل تعليمية متقدمة من حياتهم كالمرحلة الجامعية.

ومن خلال عمل الباحثان كأعضاء هيئة تدريس بالجامعة والمشاركة في الأنشطة المختلفة التي يشارك بها الطلاب لاحظ الباحثان انتشار ظاهرة التمر الإلكتروني بمختلف اشكاله من خلال تكرار الشكوى من الطلاب بتعرضهم لحالات تمر الكتروني، لذا رغب الباحثان من منطلق الاحساس بالمسئولية المشتركة مع المجتمع بأهمية تلك الفئة وضرورة الحفاظ عليهم حيث أنهم رافد من روافد التقدم والتنمية ولهم تأثير مباشر على المجتمع باعتبارهم قوة بشرية يمكن استخدامهم في البناء وأيضا في الهدم فكان لزاما أن يتمتع هؤلاء الطلاب بصحة نفسية جيدة، فكان هذا دافعا قويا لميلاد فكرة هذا البحث بعمل برنامج ارشادي نفسي رياضي لخفض التمر الالكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية لتوعيتهم بأشكال التمر الالكتروني المختلفة ومحاولة ايجاد الحلول لهم لمساعدتهم في تخطي الأزمة النفسية التي يسببها التمر الممارس ضدهم، وتعديل سلوكهم حتي يستطيعوا أن يتوافقوا مع المحيطين بهم.

أهمية البحث والحاجة اليه :

الأهمية النظرية:

- يتناول البحث متغير من أهم المتغيرات التي تمثل ظاهرة لم تحظ بالاهتمام المناسب من قبل الباحثين في مجال التربية الرياضية.
- توجيه نظر قطاع وكليات التربية الرياضية إلى ضرورة الاهتمام ببرامج الارشاد النفسي الرياضي في تعديل سلوك الطلاب والرياضيين .
- في حدود علم الباحثان ندرة الدراسات المرجعية التي تناولت التمر الالكتروني لطلاب الجامعات وبالأخص كليات التربية الرياضية.

الأهمية التطبيقية :

- تصميم برنامج إرشادي نفسي رياضي يساعد على الحد من التمر الالكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية.
- وضع مجموعة من الأنشطة الرياضية للمساهمة في الحد من التمر الالكتروني .

- تسليط الضوء على الاستفادة من برامج الإرشاد النفسي الرياضي للحد من التنمر الإلكتروني.
- بناء مقياس للتنمر الإلكتروني يساهم في التعرف على مستويات التنمر الإلكتروني .

أهداف البحث:

- يهدف البحث الى وضع برنامج إرشادي نفسي رياضي مقترح لخفض التنمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية من خلال:
- بناء مقياس التنمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة
- تصميم برنامج إرشادي نفسي رياضي لخفض مستوى التنمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التنمر الإلكتروني لعينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التنمر الإلكتروني لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مستوى التنمر الإلكتروني بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

التنمر الإلكتروني : Cyber bullying

أفعال يقوم بارتكابها فرد أو مجموعة أشخاص، بهدف الإيذاء والإساءة إلى شخص آخر أو مجموعة أشخاص، باستخدام الانترنت بطريقة مقصودة وعدائية.(٤: ١١٨)

الاستخدام السيئ لكافة أنواع وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق التهديد أو التخويف أو نشر الصور والشائعات ضد ضحية لا تستطيع الدفاع عن نفسها ، ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في ضوء أبعاد مقياس التنمر الإلكتروني المعد بواسطة الباحثان.(تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واستعان الباحثان بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة والبالغ عددهم (١١٤٣) طالبا للعام الجامعي (٢٠٢٤ م/ ٢٠٢٥ م)
عينة البحث : قام الباحثان باختيار عينة عمدية قدرها (٨٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

وقد قام الباحثان بتقسيم عينة البحث على النحو الآتي :-

- **عينة الدراسة الاستطلاعية :** قوامها (٥٦) طالب بغرض تقنين مقياس التمر الإلكتروني لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (٧٠%) من العينة الكلية ، ومن خارج العينة الأساسية .
- **عينة الدراسة الأساسية :** قوامها (٢٤) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها ضابطة وقوامها (١٢) طالب ، والاخرى تجريبية وقوامها (١٢) طالب لتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي عليهم، وهذا ما يوضحه جدول (١)

جدول رقم (١) عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة

الاساسية

المجموعة التجريبية	العدد	النسبة %	المجموعة الضابطة	العدد	النسبة %	العينة الاستطلاعية	العدد	النسبة %	عينة البحث	
	١٢	%١٥	١٢	%١٥	%٧٠	٥٦	٨٠			الفرقة الاولى
	١٢	%١٥	١٢	%١٥	%٧٠	٥٦	٨٠			المجموع

ادوات جمع البيانات:

▪ مقياس التمر الإلكتروني من (إعداد الباحثان)

▪ البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي من (إعداد الباحثان)

اولا: مقياس التمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية :

قام الباحثان بتصميم مقياس التمر الإلكتروني للطلاب مرفق رقم (٣) لأفراد عينة البحث الموضحة بجدول رقم (١) كأداة اساسية لجمع البيانات ، وقد اتبع الباحثان الخطوات التالية لبناء مقياس

التمر الإلكتروني للطلاب:

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل Tommy K.H.Chan (٢٠٢١)(٢١)، Kyriacou, C (٢٠١٧)(١٨)، هناء دفلوي (٢٠٢٣)(١٤)، عبيد محمد الصبان (٢٠٢٠)(١٢)، شيماء أحمد عبدالحفيظ (٢٠٢٣)(١٠).

- اجراء مقابلة شخصية مع بعض طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحثان بوضع عدد(٥) محاور لمقياس التنمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة والمتمثلين في الآتي :

المحور الاول: الاستهزاء وتشويه السمعة :

ويقصد به نشر الفيديوهات والصور المفبركة المخرجة والسخرية ونشر الشائعات والاكاذيب عن شخص ما لإلحاق الأذى والضرر به .

المحور الثاني : التهديد والاهانة :

ويعني التهديد من قبل المتنمر بنشر معلومات شخصية حساسة وممارسة بعض اشكال الإهانة تحت تأثير هذا التهديد ويعد هذا الفعل من اسوء انواع التحرش.

المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية :

هو ارسال رسائل غير مرغوب فيها بصفه مستمرة وإقتحام الخصوصية باستدراج الشخص للكشف عن أسرار ومعلوماته الخاصة.

المحور الرابع : الإقصاء :

هو إقصاء الشخص من الانشطة الجماعية والدرشة وحظرة من قائمة الاصدقاء وتجاهل تعليقاته بتعمد وعنف عبر تطبيقات الهاتف الذكي المختلفة .

المحور الخامس : المضايقة والمطاردة الالكترونية :

وتعني قيام المتنمر بالاعتداء الإلكتروني بإرسال الرسائل النصية الساخرة والتشويه وإطلاق الالفاظ الجارحة للتقليل من شخص ما ومضايقته إلكترونيا.

المعاملات العلمية لمقياس التنمر الإلكتروني :

الصدق:

لكي يتوصل الباحثان إلى صدق مقياس التنمر الإلكتروني قاما بالاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

قام الباحثان بعرض المحاور مرفق رقم (٢) على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والذين تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة أستاذ دكتور في مجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (١١) خبير مرفق رقم (١) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
١٠٠%	١١	المحور الاول : الاستهزاء وتشويه السمعة
١٠٠%	١١	المحور الثاني : التهديد والاهانة
١٠٠%	١١	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
٩٠.٩١%	١٠	المحور الرابع : الاقصاء
٤٥.٤٥%	٥	المحور الخامس : المضايقة والمطاردة الالكترونية

جدول (٣) يوضح عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس التثمر الإلكتروني في صورته الأولى

عدد العبارات	المحاور
١٦	المحور الاول : الاستهزاء وتشويه السمعة
١٢	المحور الثاني : التهديد والاهانة
١١	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
١٠	المحور الرابع : الاقصاء
٤٩	الاجمــــــــــــالى

ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولية مرفق(٣) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في :-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونه مناسباً

ويوضح الجدول رقم (٤) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس التمر الإلكتروني.

جدول رقم (٤) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات

مقياس التمر الإلكتروني ن = ١١ خبير

م	التكرار	النسبة المئوية	م	التكرار	النسبة المئوية	م	التكرار	النسبة المئوية	م	التكرار	النسبة المئوية			
المحور الاول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع					
١	١١	%١٠٠	١٧	١١	%١٠٠	٢٩	١١	%١٠٠	٤٠	٥	%٤٥.٤٥			
٢	١١	%١٠٠	١٨	١١	%١٠٠	٣٠	١٠	%٩٠.٩١	٤١	١١	%١٠٠			
٣	٣	%٢٧.٢٧	١٩	٩	%٨١.٨٢	٣١	١١	%١٠٠	٤٢	١٠	%٩٠.٩١			
٤	١١	%١٠٠	٢٠	١١	%١٠٠	٣٢	١١	%١٠٠	٤٣	١١	%١٠٠			
٥	١١	%١٠٠	٢١	١٠	%٩٠.٩١	٣٣	١٠	%٩٠.٩١	٤٤	١٠	%٩٠.٩١			
٦	١١	%١٠٠	٢٢	٤	%٣٦.٣٦	٣٤	١١	%١٠٠	٤٥	١٠	%٩٠.٩١			
٧	١٠	%٩٠.٩١	٢٣	١١	%١٠٠	٣٥	٩	%٨١.٨٢	٤٦	١١	%١٠٠			
٨	١١	%١٠٠	٢٤	٨	%٧٢.٧٣	٣٦	١١	%١٠٠	٤٧	١١	%١٠٠			
٩	١١	%١٠٠	٢٥	١١	%١٠٠	٣٧	١١	%١٠٠	٤٨	٩	%٨١.٨٢			
١٠	٨	%٧٢.٧٣	٢٦	٩	%٨١.٨٢	٣٨	١١	%١٠٠	٤٩	١١	%١٠٠			
١١	١١	%١٠٠	٢٧	١٠	%٩٠.٩١	٣٩	١١	%١٠٠						
١٢	١٠	%٩٠.٩١	٢٨	١١	%١٠٠									
١٣	١١	%١٠٠												
١٤	٥	%٤٥.٤٥												
١٥	١١	%١٠٠												
١٦	١١	%١٠٠												

يتضح من جدول (٤) موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولى لمقياس التمر الإلكتروني حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (%٢٧.٢٧ : %١٠٠) ، مع اقتراح حذف بعض العبارات وقد قام الباحثان بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي رقم(٦).

جدول (٥) التعديلات التي تمت بمقياس التمر الإلكتروني

المحاور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة	٣	أظهر تعبيرات وجهية معبرة عن احتقاري لاحد الزملاء خلال مواصليتي معه الكترونيا	حذف	-----
	١٤	أسجل مكالمات فاضحة لزملائي	حذف	-----
المحور الثاني : التهديد والاهانة	٢٢	أهدد شخص ما بالضرب عن طريق الرسائل الالكترونية	حذف	-----
المحور الرابع : الاقصاء	٤٠	أعرض الآخرين على تجاهل أحد الزملاء خلال شبكات التواصل	حذف	-----

وبناء على التعديلات للسادة الخبراء التي تمت بمقياس التمر الإلكتروني من حذف بعض العبارات أصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق مرفق رقم (٤) وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٥) عبارة كما يوضحها جدول (٦)

جدول(٦) عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس التمر الإلكتروني في صورته النهائية

المحاور	عدد العبارات
المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة	١٤
المحور الثاني : التهديد والاهانة	١١
المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية	١١
المحور الرابع : الاقصاء	٩
الاجمـــــالى	٤٥

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس التمر الإلكتروني بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٧) .

جدول (٧) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة

الكلية للمقياس ن = ٥٦

رقم العبارة	بالمحور	معامل الارتباط	بالمقياس	رقم العبارة	بالمحور	معامل الارتباط	بالمقياس	رقم العبارة	بالمحور	معامل الارتباط	بالمقياس
المحور الاول				المحور الثاني				المحور الثالث			
١	*.٠٥٤	١٥	٠.٧٣	٠.٨	٢٦	٠.٧٨	٠.٧	٣٧	٠.٦	٠.٧٥	٠.٧٥
٢	*.٠.٧٠	١٦	٠.٣٠	٠.٤	٢٧	٠.٦٥	٠.٦	٣٨	٠.٩	٠.٩٤	٠.٩٤
٣	*.٠.٥٢	١٧	٠.٦٤	٠.٧	٢٨	٠.٧٥	٠.٧	٣٩	٠.٤	٠.٥٦	٠.٥٦
٤	*.٠.٤٩	١٨	٠.٨٥	٠.٩	٢٩	٠.٥٣	٠.٥	٤٠	٠.٨	٠.٨٩	٠.٨٩
٥	*.٠.٤٨	١٩	٠.٥٧	٠.٦	٣٠	٠.٦٦	٠.٦	٤١	٠.٥	٠.٦٥	٠.٦٥
٦	*.٠.٦٧	٢٠	٠.٥٥	٠.٥	٣١	٠.٧٥	٠.٨	٤٢	٠.٥	٠.٥٨	٠.٥٨
٧	*.٠.٨٠	٢١	٠.٦٥	٠.٦	٣٢	٠.٥٩	٠.٦٢	٤٣	٠.٩	٠.٩٥	٠.٩٥
٨	*.٠.٦٧	٢٢	٠.٥٠	٠.٥	٣٣	٠.٨٥	٠.٨	٤٤	٠.٧	٠.٧٨	٠.٧٨
٩	*.٠.٧٠	٢٣	٠.٥٦	٠.٥	٣٤	٠.٥٠	٠.٥	٤٥	٠.٨	٠.٨٧	٠.٨٧
	*.٠.٤٥	٢٤	٠.٥٢	٠.٥	٣٥	٠.٣٧	٠.٣				
	*.٠.٤٣	٢٥	٠.٦٦	٠.٧	٣٦	٠.٣١	٠.٦				
	*.٠.٤٠										
	*.٠.٦٧										
*.٠.٦٣											

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٢٦١)

يتضح من جدول رقم (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحاور الذي تنتمي اليه والتي تراوحت ما بين (٠.٣٠ : ٠.٩٣) والدرجة الكلية والتي تراوحت ما بين (٠.٣٨ : ٠.٩٥) وانها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

جدول رقم (٨) معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس التمر

الإلكتروني ن = ٥٦

مقاييس المحاور	قيمة معامل الارتباط
المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة	*٠.٧٧٤
المحور الثاني : التهديد والاهانة	*٠.٤٨٧
المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية	*٠.٦٤٥
المحور الرابع : الاقصاء	*٠.٨٤١

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٢٦١)

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل محور وإجمالي المقياس حيث تراوحت ما بين (٠.٤٨٧ : ٠.٨٤١) وإنها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

– الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات مقياس التنمر الإلكتروني وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٩).

جدول (٩) معاملات ثبات عبارات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ $\alpha = 0.56$

معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		المحور الرابع	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		المحور الثالث	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		المحور الثاني	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		المحور الاول
المحور الرابع	المحور الثالث		المحور الثاني	المحور الاول							
٠.٩٣	٠.٧٤	٣٧	٠.٩٣	٠.٧٨	٢٦	٠.٩٣	٠.٧٩	١٥	٠.٩٣	٠.٩١	١
٠.٩٣	٠.٨٦	٣٨	٠.٩٣	٠.٨٦	٢٧	٠.٩٣	٠.٧٤	١٦	٠.٩٣	٠.٨٦	٢
٠.٩٣	٠.٧٤	٣٩	٠.٩٣	٠.٨٤	٢٨	٠.٩٣	٠.٨٥	١٧	٠.٩٣	٠.٧٨	٣
٠.٩٣	٠.٧٨	٤٠	٠.٩٣	٠.٨٦	٢٩	٠.٩٣	٠.٧١	١٨	٠.٩٣	٠.٩٠	٤
٠.٩٣	٠.٨٠	٤١	٠.٩٣	٠.٧٨	٣٠	٠.٩٣	٠.٧٤	١٩	٠.٩٣	٠.٨٢	٥
٠.٩٣	٠.٧٤	٤٢	٠.٩٣	٠.٧٤	٣١	٠.٩٣	٠.٧٩	٢٠	٠.٩٣	٠.٨٩	٦
٠.٩٣	٠.٨٨	٤٣	٠.٩٣	٠.٨٨	٣٢	٠.٩٣	٠.٧٩	٢١	٠.٩٣	٠.٨٩	٧
٠.٩٣	٠.٧٤	٤٤	٠.٩٣	٠.٧٥	٣٣	٠.٩٣	٠.٨٢	٢٢	٠.٩٣	٠.٨٨	٨
٠.٩٣	٠.٨٣	٤٥	٠.٩٣	٠.٨٩	٣٤	٠.٩٣	٠.٧٩	٢٣	٠.٩٣	٠.٧٨	٩
			٠.٩٣	٠.٨٤	٣٥	٠.٩٣	٠.٨٢	٢٤	٠.٩٣	٠.٨٥	١٠
			٠.٩٣	٠.٨٣	٣٦	٠.٩٣	٠.٨٥	٢٥	٠.٩٣	٠.٨٦	١١
									٠.٩٣	٠.٨٤	١٢
									٠.٩٣	٠.٧٩	١٣
									٠.٩٣	٠.٧٨	١٤

يتضح من جدول (٩) والخاص بمعاملات ثبات عبارات مقياس التمر الإلكتروني باستخدام معامل الفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المحاور ما بين (٠.٧١ - ٠.٩١) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٣) ، وبالتالي لا يتم حذف أي عبارة

جدول (١٠) قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس

معامل الفا كرونباخ		محاور المقياس
للمقياس ككل	للمحور ككل	
٠.٩٥	٠.٩٢	المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة
	٠.٨٧	المحور الثاني : التهديد والاهانة
	٠.٨٩	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
	٠.٩١	المحور الرابع : الاقصاء

يتضح من جدول (١٠) والخاص بمعاملات ثبات محاور مقياس التمر الإلكتروني باستخدام معامل الفا كرونباخ ان تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمحاور مع المقياس ما بين (٠.٨٧ - ٠.٩٢) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٥) مما يدل على ثبات مقياس التمر الإلكتروني

- إعداد مفتاح تصحيح مقياس التمر الإلكتروني

اعتمد الباحثان في تحديد استجابات مقياس التمر الإلكتروني على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم - الى حد ما - لا) وقد اعطت الاستجابات (١ ، ٢ ، ٣) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = ٤٥ درجة والدرجة العظمى للمقياس = ١٣٥ درجة .
ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (نعم - الى حد ما - لا) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (١١)

جدول (١١) تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
في اتجاه المحور	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣

حيث تحتسب الدرجة طبقا لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (نعم) على ارتفاع مستوى التمر الإلكتروني ، (الى حد ما) على ان مستوى التمر الإلكتروني بدرجة متوسطة ، أما (لا) فهي تدل على انخفاض مستوى التمر

الإلكتروني والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (١٢) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس

جدول (١٢) الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاو المقياس

م	المحور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة	١٤	٤٢
٢	المحور الثاني : التهديد والاهانة	١١	٣٣
٣	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية	١١	٣٣
٤	المحور الرابع : الاقصاء	٩	٢٧
	إجمالي مقياس التمر الإلكتروني	٤٥	١٣٥

وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحثان الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (١٣) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

$$(الدرجة الخام - المتوسط) \times ١٠$$

$$= \frac{\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك)}}{\text{الانحراف المعياري}} + ٥٠$$

الانحراف المعياري

جدول (١٣) الدرجة التائية (المعيارية التائية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام

ن = ٥٦

الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية
٥٩	126	٤٥.٥	99	٣٢	72	١٨.٥	45
٦٠.٥	129	٤٧	102	٣٣.٥	75	٢٠	48
٦٢	132	٤٨.٥	105	٣٥	78	٢١.٥	51
٦٣.٥	135	٥٠	108	٣٦.٥	81	٢٣	54
		٥١.٥	111	٣٨	84	٢٤.٥	57
		٥٣	114	٣٩.٥	87	٢٦	60
		٥٤.٥	117	٤١	90	٢٧.٥	63
		٥٦	120	٤٢.٥	93	٢٩	66
		٥٧.٥	123	٤٤	96	٣٠.٥	69

جدول (١٤) مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس التمر الإلكتروني

الدرجة الثانية	مستوى التمر الإلكتروني
٦٣.٥ - ٥٣	تمر إلكتروني مرتفع
٥١.٥ - ٣٥	تمر إلكتروني متوسط
٣٣.٥ - ١٨.٥	تمر إلكتروني منخفض

البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح: مرفق رقم (٦)

١- الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج إرشادي نفسي رياضي لخفض التمر الإلكتروني يتطلب الجمع بين الأنشطة الرياضية والإرشاد النفسي لتعزيز المهارات الاجتماعية، والتعبير عن الذات بشكل إيجابي، وتحسين السلوك العام.

٢- الحاجة إلى البرنامج الإرشادي:

تعود الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي لخفض سلوك التمر الإلكتروني لما يلي:

- انتشار مظاهر سلوك التمر الإلكتروني لدى طلبة الجامعة .
- اهتمت الدراسات الأجنبية بإعداد البرامج الإرشادية المختلفة لخفض سلوك التمر لدى الطلاب
- ضرورة تعديل سلوك الطلاب المتمررين إلكترونياً لما له من تأثير ضار ليس على الطلاب فحسب ولكن على المجتمع ككل.

٣- أهمية البرنامج الإرشادي:

- من الناحية النظرية: تعريف الطلاب بالتمر الإلكتروني وأسبابه وأشكاله وآثاره الضارة على الطلاب.
- من الناحية التطبيقية: تحقيق فعالية البرنامج الإرشادي في خفض سلوك التمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية .

٤- أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض سلوك التمر الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية الرياضية من خلال ما يلي:

- تبصير الطلاب بمفهوم التمر الإلكتروني وأشكاله المختلفة.
- إكساب الطلاب مهارات احترام مشاعر الآخرين، والحفاظ على الصداقات، والتعاون والمشاركة.
- خفض معدلات التمر الإلكتروني بين المشاركين.
- تعزيز القيم الأخلاقية كاحترام والتسامح.
- تحسين الصحة النفسية وزيادة الثقة بالنفس.

- بناء مهارات إدارة الغضب والتواصل الفعال.
- نشر ثقافة الاستخدام الآمن والمسؤول للإنترنت.
- إكساب الطلاب مجموعة من المهارات الاجتماعية لخفض جميع أشكال التنمر الإلكتروني.
- زيادة وعي الطالب المتمرن بسلوكه وتقويمه له حتي يستطيع مراجعة نفسه وتصحيح سلوكه.

٥- خدمات البرنامج الإرشادي:

- خدمات إرشادية: تتمثل الخدمة الرئيسية المباشرة من البرنامج الإرشادي المقدم لطلاب كلية التربية الرياضية في خفض سلوك التنمر الإلكتروني لديهم.
- خدمات البحث العلمي: وتضمنت إعداد برنامج إرشادي لخفض سلوك التنمر الإلكتروني، وباستخدام العديد من فنيات الإرشاد النفسي، وذلك من خلال عدد من الجلسات الإرشادية.
- خدمات المتابعة: قدمت لطلاب المجموعة التجريبية الذين تلقين خدمات البرنامج الإرشادي، وذلك بعد مرور شهر من انتهاء تقييم البرنامج الإرشادي، للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في خفض سلوك التنمر الإلكتروني.

٦- يحتوي البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على الأجزاء التالية:

- **الجزء التمهيدي (التهيئة):** ويهدف هذا الجزء إلى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود، وهذه الفترة يتم تكرارها بداية من الوحدة الأولى حتى الوحدة الأخيرة بواقع ٣ تمرينات ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.
- **الجزء الرئيسي:** ويهدف هذا الجزء إلى خفض حدة التنمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية من خلال جلسة إرشادية مع الباحث يقدم فيها أضرار التنمر الإلكتروني على كل من المتمرن والمتمرن عليه ، بالإضافة الى جزء رياضي يحتوي على مجموعة من التمرينات البدنية وبعض الألعاب الصغيرة التي تتفق مع أهداف الوحدة وتتسم بطابع المرح والسرور والشعور بالأمن والاستقرار، ومدة هذا الجزء (٤٥) دقيقة.
- **الجزء الختامي (التهنئة):** ويهدف هذا الجزء إلى عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بالتدرج، ويعد هذا الجزء مهماً؛ حيث يكرر بداية من الوحدة الأولى حتى الوحدة الأخيرة بواقع ٣ تمرينات لمدة (٥) دقائق في نهاية كل وحدة.

٧- آلية تنفيذ البرنامج الإرشادي:

- قام الباحثان باختيار العينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.
- عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (٢٤) طالب.
- عدد أفراد العينة التجريبية (١٢) طالب، وعدد أفراد العينة الضابطة (١٢) طالب.
- مدة الجلسة (٦٠) دقيقة.

- عدد جلسات تنفيذ البرنامج (٢٤) جلسة.
- مدة تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع، وعدد الجلسات في الأسبوع (٣) جلسات.

٨- أغراض البرنامج:

- إكساب الطلاب السلوكيات الإيجابية.
- إكساب الطلاب حب زملاء وعدم الاعتداء عليهم.
- إكساب الطلاب التعاون مع زملائهم والثقة في الآخرين.
- إكساب الطلاب الصدق في القول والعمل واختيار الألفاظ الحسنة أثناء التعامل مع زملائهم.
- إدخال روح المرح والسرور والبهجة على الطلاب.
- التخلص من الانفعالات المكبوتة لدى الطلاب الممارسين للبرنامج.

٩- الخطة الزمنية للبرنامج:

قام الباحثان بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (شهر ونصف - شهرين - ثلاثة شهور - أربعة شهور)، وعدد الوحدات (١٦ - ٢٤ - ٣٦)، وزمن الوحدة الواحدة (٤٥ دقيقة - ٦٠ دقيقة - ٩٠ دقيقة)، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع (مرتان - ثلاث - أربع مرات)، وعدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة (مرتان - ثلاث مرات - أربع مرات)، وزمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة (٥ دقائق - ١٠ دقائق - ١٥ دقيقة)، وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة (٢٥ دقيقة - ٣٥ دقيقة - ٤٥ دقيقة)، وزمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة (٥ دقائق - ١٠ دقائق - ١٥ دقيقة)، وتم عرض الخطة الزمنية على السادة المحكمين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لإبداء آرائهم مرفق رقم (٥)، وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي المحكمين في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدي مناسبتها لعينة الدراسة (ن = ١١)

م	متغيرات الخطة الزمنية	المتغيرات	التكرار	النسبة %
١.	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	٧	%٦٣,٦٣
		ثلاثة شهور	٤	%٣٦,٣٦
		أربعة شهور	٠	%٠,٠
٢.	عدد الوحدات	١٦ وحدة	١	%٩,٠٩
		٢٤ وحدة	٩	%٨١,٨٢
		٣٦ وحدة	١	%٩,٠٩
٣.	زمن الوحدة الواحدة	٤٥ دقيقة	٠	%٠,٠
		٦٠ دقيقة	١١	%١٠٠
		٩٠ دقيقة	٠	%٠,٠
٤.	عدد مرات التطبيق في الأسبوع	مرتان	٠	%١٠٠
		ثلاث مرات	٩	%٨١,٨٢
		أربع مرات	٢	%١٨,١٨
٥.	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة	٥ دقائق	٠	%٠,٠
		١٠ دقائق	١١	%١٠٠
		١٥ دقيقة	٠	%٠,٠
٦.	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة	٣٠ دقيقة	٠	%٠,٠
		٤٥ دقيقة	٩	%٨١,٨١
		٦٠ دقيقة	٢	%١٨,١٨
٧.	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة	٥ دقائق	١١	%١٠٠
		١٠ دقائق	٠	%٠,٠
		١٥ دقيقة	٠	%٠,٠

ويتضمن من جدول (١٥) والخاص بالتكرار والنسب المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدي مناسبتها لعينة الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية لاستجابات جميع الخبراء بين (٠,٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على

نسبة (٨١.٨١%) فأكثر، وبذلك تم تحديد الإطار الزمني الخاص بالبرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح.

الإطار الزمني للبرنامج:

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح بعد انتهاء اليوم الدراسي لطلبة الكلية ،
وجداول (١٦) يوضح الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي.

جدول (١٦) الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي النفسي الرياضي

شهرين	الزمن الكلي للبرنامج
٣ وحدات	عدد الوحدات في الأسبوع
٢٤ وحدة	عدد الوحدات
٨ أسابيع	عدد الأسابيع
٦٠ ق	زمن الوحدة
١٠ ق	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة
٤٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة
١٨٠ ق	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع
٧٢٠ ق	إجمالي زمن الوحدات في الشهر
١٤٤٠ ق	إجمالي زمن الوحدات في شهرين

الدراسة الاساسية:

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/١٥ إلى ٢٠٢٤/١٢/١٧ ، وسوف يقوم الباحثان بتوضيح ذلك فيما يلي :-

القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبلية في يوم ٢٠٢٤/١٠/١٥ للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغة عددهم (٢٤) طالب، وتم تقسيمهم (١٢) طالب للمجموعة التجريبية (١٢) طالب للمجموعة الضابطة وأجريت القياسات بكلية التربية الرياضية بالمنصورة .

التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية)

جدول (١٧) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قبل

التجربة ن=١ ن=٢=١٢

مستوى الدالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدالات الإحصائية المتغيرات الأساسية
		ع±	س	ع±	س	
0.863	0.748	0.86	19.63	0.69	19.39	السن
0.312	1.01	1.24	175.96	1.84	176.84	الطول
0.521	0.670	1.95	71.05	2.14	71.02	الوزن

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (١٧) الخاص بالدالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية للمجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغير (السن، الطول، الوزن) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٥٨٤) الى (١.٠١) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (2.228) ومستوى دلالة أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل التجربة.

جدول (١٨) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قبل

التجربة في محاور مقياس التنمر الإلكتروني (ن=١ ن=٢=١٢)

مستوى الدالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدالات الإحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	
0.21	1.94	1.48	26.94	١.٢٥	27.65	المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة
0.19	1.21	1.02	23.15	٠.٩٥	24.34	المحور الثاني : التهديد والاهانة
0.14	0.89	1.59	22.05	١.٧٤	22.59	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
0.20	1.28	1.64	18.22	١.٣٩	17.75	المحور الرابع : الإقصاء

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (١٨) والخاص بالفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في محاور مقياس التنمر الإلكتروني عدم وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في (جميع المحاور) حيث بلغت قيمة ت ما بين (٠.٨٩ الى ١.٩٤) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية

عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٢٨) ومستوى دلالة أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في محاور مقياس التمر الإلكتروني.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وعددهم (١٢) طالب ، وتم تنفيذ البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح بفترة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/١٧ إلى ٢٠٢٤/١٢/١٣ وبواقع عدد (٣) جلسات في الاسبوع على العينة الأساسية (المجموعة التجريبية).

القياس البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث يوم ٢٠٢٤/١٢/١٧ وأجريت القياسات في كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبارات
- معامل الارتباط بيرسون
- التكرار والنسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى التمر الإلكتروني لعينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدى .

جدول (١٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور

مقياس التمر الإلكتروني ن = ١٢

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	
0.04	2.56	1.69	31.58	١.٢٥	27.65	المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة
0.08	1.98	1.47	26.05	٠.٩٥	24.34	المحور الثاني : التهديد والاهانة
0.03	2.78	1.34	25.41	١.٧٤	22.59	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
0.12	1.84	1.44	18.36	١.٣٩	17.75	المحور الرابع : الاقصاء
0.09	1.99	2.63	101.40	٢.٤٧	92.33	إجمالي مقياس التمر الإلكتروني

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٩) و الشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (محاور مقياس التمر الإلكتروني) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في المحور الاول (الاستهزاء وتشوية السمعة) ، والمحور الثالث (الازعاج وانتهاك الخصوصية) حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٥٦ ، ٢.٧٨) على التوالي وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، في حين أنه لا يوجد فروق معنوية في المحور الثاني (التهديد والاهانة)، المحور الرابع (الاقصاء) ، إجمالي مقياس التمر الإلكتروني.

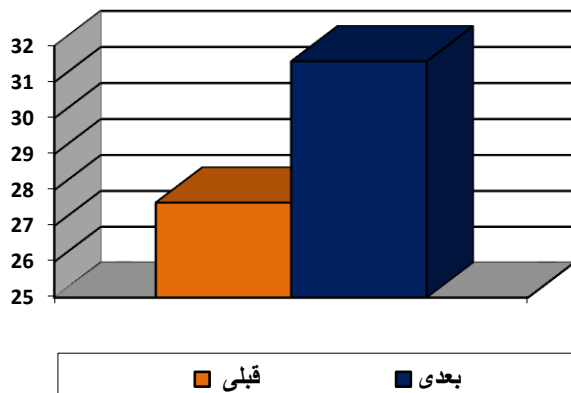
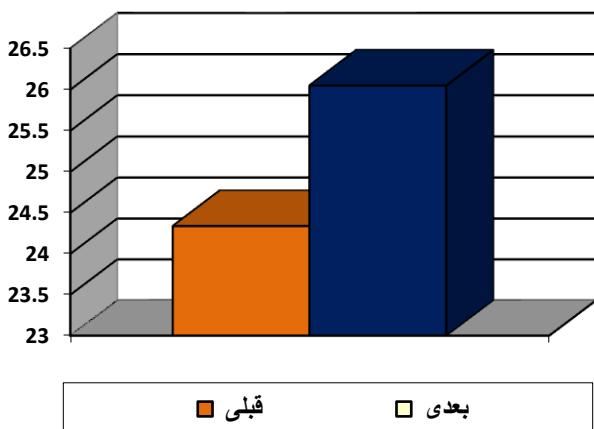
ويعزو الباحثان هذه النتيجة في كلا من محور(الاستهزاء وتشويه السمعة)، ومحور(الازعاج وانتهاك الخصوصية) إلى توفر التكنولوجيا وسهولة الوصول اليها وهذا يسهل انتشار التمر الإلكتروني، عدم وجود برامج توعية لضحايا التمر الإلكتروني توضح لهم حقوقهم والسبيل الأمثل للتصدي للمتتمرين وأخذ حقوقهم منهم، كما وأن طبيعة المجتمع المصري تلعب فيه العادات والتقاليد دوراً كبيراً خاصة في دور التستر والتكتم حتي لا تلتحق وصمة العار بأشخاص معينين أو عائلاتهم أو يتعرضوا للإحراج ، وهذا يؤخر من معالجة المشكلة أولاً بأول مما يعمل على زيادتها وانتشارها بشكل أكبر.

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسة "هناء دفلوي"(٢٠٢٣)(١٤)، والتي كانت بعنوان "التمر الإلكتروني في الوسط الجامعي" حيث كانت اهم النتائج انه يوجد العديد من الاشكال والمظاهر للتمر الإلكتروني، هناك اسباب متعددة لانتشار التمر الإلكتروني في الوسط الجامعي.

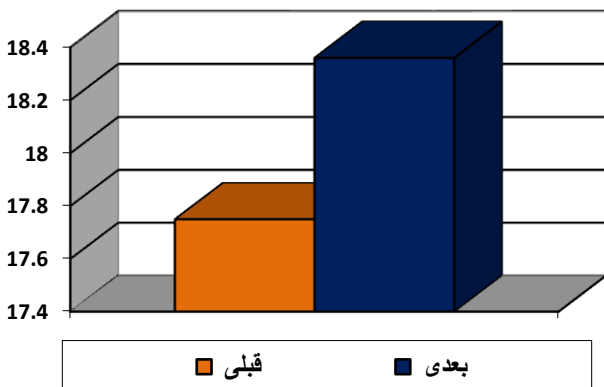
كما اتفقت ايضا نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "ثناء محمد"(٢٠١٩)(٥) والتي أشارت إلى أن نسبة انتشار التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الفيوم جاءت بدرجة متوسطة بلغت(٢.٠٨)، كما أن طلاب مرحلة الثانوية بمحافظة الفيوم يمارسون العديد من أشكال التمر

الإلكتروني جاءت بالترتيب كالتالي : السخرية عن طريق الاقتراع، التشهير بشخص ما من خلال الشائعات، نشر معلومات مغلوطة أو صور مزعجة، التحرش، الإهانات المتكررة بأشكال مختلفة، انتحال أو سرقة الهوية لإحراج أو تدمير شخص ما، إفشاء الأسرار، الملاحقات والمضايقات الإلكترونية، وأخيرا تشويه السمعة وانتحال الشخصية.

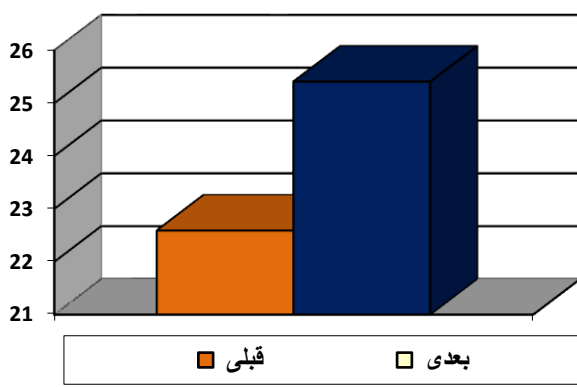
واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبير محمد الصبان (٢٠٢٠) (١٢) والتي اشارت إلى عدم انتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني لدى عينة الطلبة ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في ظاهرة التنمر الإلكتروني ، لا توجد فروق بين الطلبة باختلاف المرحلة الدراسية المتوسطة والثانوية ، العمل على المزيد من البرامج الوقائية التي تقى من انتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني وزيادة الوعي المجتمعي بالظاهرة لتجنب مخاطرها.



المحور الثاني : التهديد والاهانة

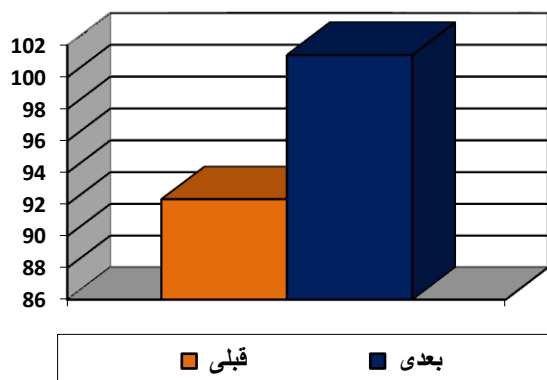


المحور الاول : الاستهزاء وتشويه السمعة



المحور الرابع : الاقصاء

المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية



إجمالي مقياس التمر الإلكتروني

شكل (١) المتوسط الحسابي للقياسات (القبلي ، البعدي) في مستوى التمر الإلكتروني للمجموعة الضابطة

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التمر الإلكتروني لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور

مقياس التمر الإلكتروني ن = ١٢

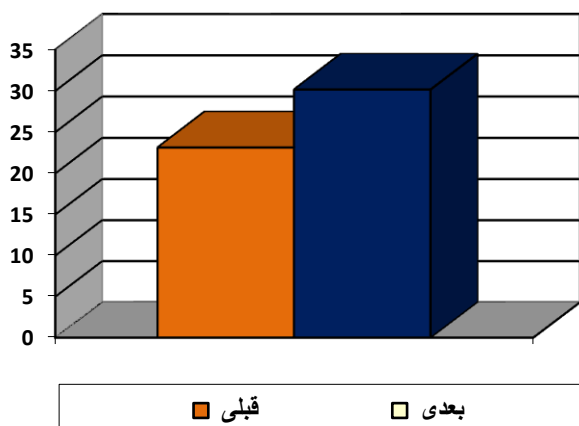
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	
0.00	9.57	1.01	39.40	1.48	26.94	المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة
0.00	8.41	0.89	30.17	1.02	23.15	المحور الثاني : التهديد والاهانة
0.00	7.01	1.63	28.74	1.59	22.05	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
0.00	8.96	1.14	25.11	1.64	18.22	المحور الرابع : الإقصاء
0.00	6.23	2.33	123.42	٢.٨٧	90.36	إجمالي مقياس التمر الإلكتروني

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠١

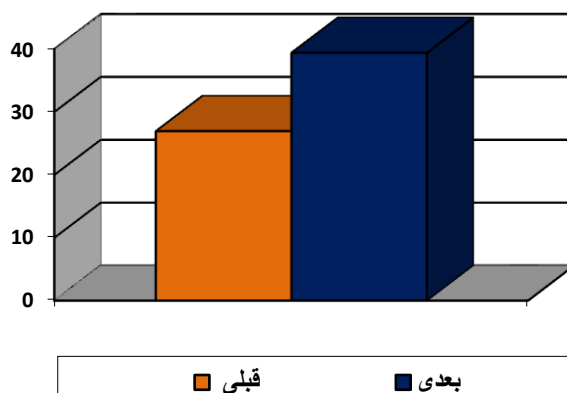
يتضح من جدول (٢٠) و الشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (محاور مقياس التمر الإلكتروني) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند

مستوى ٠.٠٥ في (جميع المحاور والمجموع الكلي للمقياس) حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٢٣ الى ٩.٥٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ويعزو الباحثان ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي كان له الأثر الأكبر والإيجابي في حدوث هذا الفارق لصالح المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق عليهم البرنامج المقترح لمدة شهرين متتالين وأظهر النتيجة المرجوة في تقليل التمر لديهم وهذا ما هدفت إليه دراسة الحالة للطلاب بالكلية من خلال برنامج مقترح إرشادي نفسي رياضي للحد من القلق والشعور بالأمان واكتساب الثقة بالنفس.

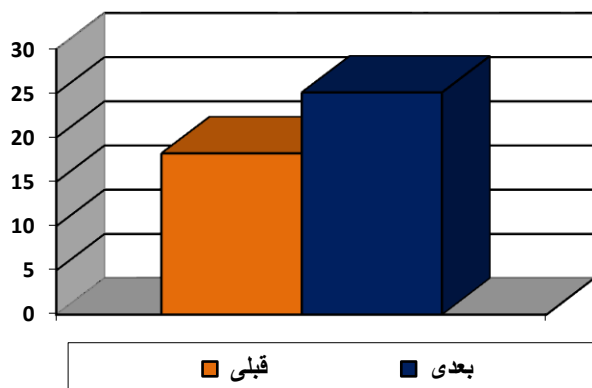
وفي هذا الصدد اشار "سيد البهاص" (٢٠١٢م) ، إلى أن الطلاب المتميزين في حاجة إلى وجود برامج تعمل على التخلص من النشاط الزائد الذي يؤدي إلى الاعتداء على الآخرين وشعورهم بالأمن والاستقرار واكتساب ثقة الآخرين. (٨:٤٧)



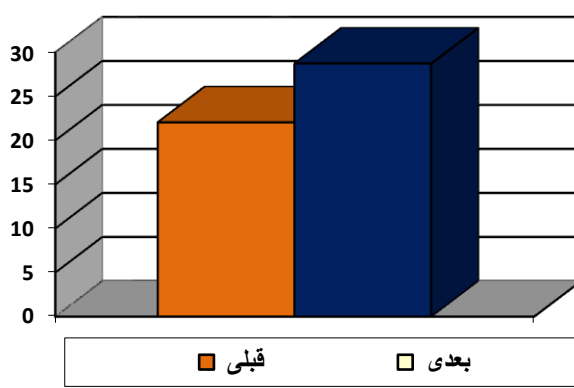
المحور الثاني : التهديد والاهانة



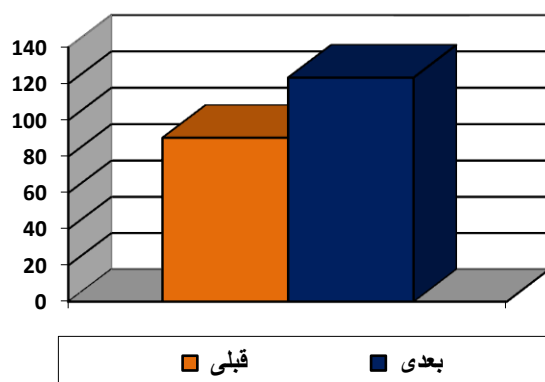
المحور الاول : الاستهزاء وتشويه السمعة



المحور الرابع : الإقصاء



المحور الثالث : الإزعاج وانتهاك الخصوصية



إجمالي مقياس التمر الإلكتروني

شكل (٢) المتوسط الحسابي للقياسات (القبلي ، البعدي) في مستوى التمر الإلكتروني للمجموعة التجريبية

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات البعدية في مستوى التمر الإلكتروني بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢١) دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في محاور مقياس التمر الإلكتروني ن=١ ن=٢ = ١٢

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	
0.00	6.64	1.01	39.40	1.69	31.58	المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة
0.00	4.31	0.89	30.17	1.47	26.05	المحور الثاني : التهديد والاهانة
0.00	3.97	1.63	28.74	1.34	25.41	المحور الثالث : الازعاج وانتهاك الخصوصية
0.00	5.07	1.14	25.11	1.44	18.36	المحور الرابع : الاقصاء
0.00	5.18	2.33	123.42	2.63	101.40	إجمالي مقياس التمر الإلكتروني

قيمه (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٢١) و الشكل البياني رقم (٣) والخاص بالفروق بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياس البعدي في (محاور مقياس التمر الإلكتروني) وجود فروق بين

المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في عند مستوى ٠.٠٥ في (جميع المحاور والمجموع الكلى للمقياس) حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣.٩٧ الى ٦.٦٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

ويعزو الباحثان نسبة التحسن في أبعاد مقياس التنمر الإلكتروني لدى مجموعة البحث التجريبية كنتيجة للبرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح المقتن علمياً والمطبق على مجموعة البحث التجريبية، وذلك لما يقدمه البرنامج الإرشادي المقترح بما يحتويه من فنيات إرشادية وأنشطة رياضية متنوعة تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة والانفعالات المكبوتة، وهذه الأنشطة هدفت إلى المشاركة الفعالة بين الطلاب وبث الروح الرياضية والتواصل مع الآخرين وإنكار الذات وإدراك حقوق الآخرين والمحافظة على سلامة الآخرين، وبذلك ساعدتهم على التخلص من السلوكيات السلبية وإكسابهم

وفي هذا الصدد يذكر "أحمد عبداللطيف" (٢٠١١م) أن علم النفس الإرشادي هو أحد فروع علم النفس الذي يهتم بالجانب التطبيقي، والذي يهتم بمساعدة الأفراد في معالجة مشكلاتهم والوقاية من بعض المشكلات المتوقعة، وتنمية مهاراتهم الأساسية التي يحتاجونها في حياتهم بشكل عام. (٢: ١)

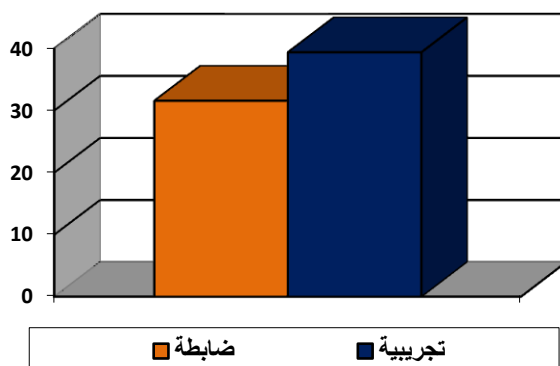
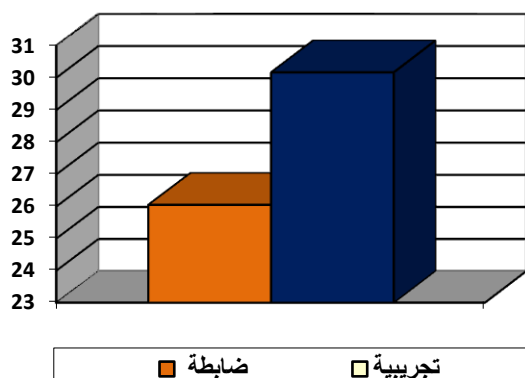
وتضيف "إخلاص عبدالحفيظ" (٢٠٠٢م) إلى أن هناك عدد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الارشاد النفسي للرياضيين ومنها: مساعدة الرياضيين على الالتزام بالأخلاق الحميدة، مساعدة الرياضيين على تنمية المفهوم الايجابي نحو الذات، تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في حدود قدراته والامكانيات المتاحة، العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه، توجيه الرياضي إلى افضل الطرق لتحقيق أعلى درجات النجاح والتفوق، تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي. (٣: ٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "شيماء حسن، واخرون" (٢٠٢٠) (١١) على أن البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي في خفض بعض أشكال التنمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، خفض بعض أشكال التنمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية

وهذا ما توضحه دراسة "شيرين ممدوح" (٢٠١٦م) (٩) ، ودراسة "stan and galea" (٢٠١٤م) (٢٠)، مدي نجاح فاعلية البرامج لاحتوائها على الأنشطة التي تساعد على التخفيف من مشكلة التنمر، وأوصت باستخدام البرامج مع الفئات التي تعاني من التنمر بما يتناسب مع طبيعة كل مرحلة، وفي هذه الدراسة استخدمت الباحثة البرنامج الإرشادي لهذه المرحلة لاحتوائه على فنيات إرشادية وأنشطة رياضية متنوعة محببة لنفوس التلاميذ وتقابل احتياجاتهم.

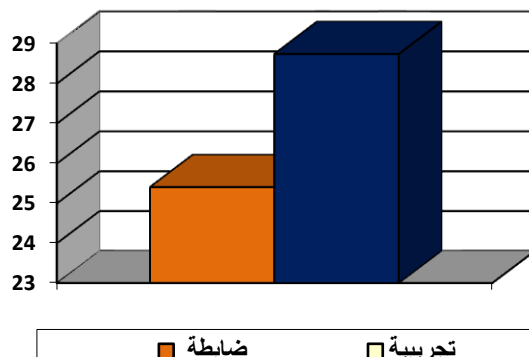
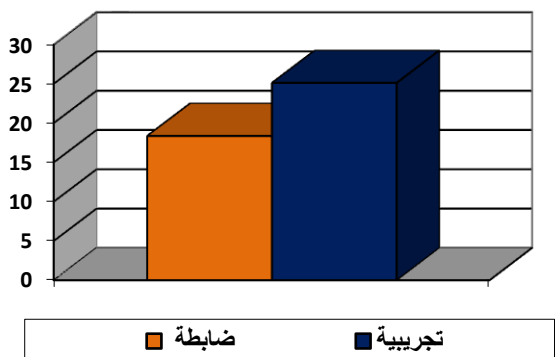
كما يؤكد في هذا الصدد "سامي ملحم" (٢٠١٥م)، أن البرامج الإرشادية توفر جو نفسي آمن للتلميذ يشعر من خلاله بالدفع والاهتمام دون خوف، كما تسعى هذه البرامج إلى مساعدة المتمرن في تعديل سلوكه وأفكاره ومشاعره حتي يتكيف مع بيئته بشكل معقول، والتغلب على المشكلات النفسية التي يعاني منها، ويعتمد ذلك على فهم وتبصير التلميذ بدوافعه الشعورية واللاشعورية وصراعاته، كما

يعتمد على تمكنه من تعلم كيفية السيطرة على مشاكلة، حيث تشجع التلميذ على التصريح عن كل مخاوفه ومشاعره وخبراته دون خوف من النقد أو اللوم.(٧:٢٦١)(ملحم ، ٢٠١٥ : ٢٦١).



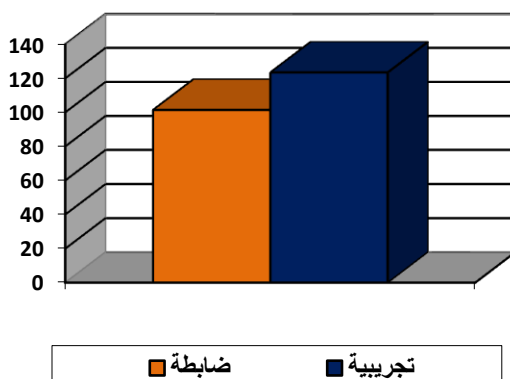
المحور الثاني : التهديد والاهانة

المحور الاول : الاستهزاء وتشوية السمعة



المحور الرابع : الإقصاء

المحور الثالث : الإزعاج وانتهاك الخصوصية



إجمالي مقياس التمر الإلكتروني

شكل (٣) المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى التمر الإلكتروني

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

- في ضوء ما توصل اليه الباحثان من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الاتي :
- بناء مقياس التتمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يشتمل على أربعة محاور (الاستهزاء وتشوية السمعة ، التهديد والاهانة ، الازعاج وانتهاك الخصوصية ، الاقصاء)
- المعاملات العلمية لمقياس التتمر الإلكتروني تشير الى إمكانية تطبيقه.
- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس التتمر الإلكتروني لطلاب كلية التربية الرياضية.
- أن البرنامج الإرشادي النفسي المقترح قيد الدراسة وما تحتويه من ارشادات له تأثير ايجابي على خفض مستوى التتمر الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محوري (الاستهزاء وتشوية السمعة) (الازعاج وانتهاك الخصوصية) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي
- عدم وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محوري (التهديد والاهانة) (الاقصاء) للمجموعة الضابطة
- وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع محاور مقياس التتمر الإلكتروني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي
- وجود فروق بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياس البعدي في (محاور مقياس التتمر الإلكتروني) لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ضرورة تطبيق مقياس التتمر الإلكتروني على طلاب الجامعات للكشف عن ظاهرة التتمر الإلكتروني.
- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح على الطلاب الذين يتصفون بالتتمر الإلكتروني في الجامعات.
- ضرورة عدم التحفظ على المعلومات والصور الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي
- زيادة الوعي المجتمعي من خلال وسائل الإعلام بمشكلة التتمر الإلكتروني وطرق مواجهته.
- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح لخفض حدة التتمر الإلكتروني على طلاب كلية التربية الرياضية.
- ضرورة وضع لوائح وأنظمة وجهات رقابية على وسائل التواصل الإلكتروني المختلفة بهدف ضبط طرق استخدامها ومحاسبة كل من يستخدمها بطرق غير لائقة.

- وضع البرامج الإرشادية والعلاجية لظاهرة التنمر الإلكتروني من الباحثين والمتخصصين للمساهمة في الحد من هذه الظاهرة.
- ضرورة عمل ندوات ثقافية لأولياء الأمور والطلاب وتوعيتهم بالتنمر الإلكتروني وكيفية التعامل معه وأهمية البرامج الإرشادية للحد منه.
- ضرورة نشر الوعي بخطورة التنمر الإلكتروني بين الافراد
- تجاهل التعليقات السلبية وعدم الرد عليها على مواقع التواصل الاجتماعي
- التبليغ في حالة التعرض لأي نوع من أنواع التنمر الإلكتروني.
- تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية لنشر طرق الحماية من التنمر الإلكتروني .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. احمد عبداللطيف أبو أسعد (٢٠١١) : علم النفس الارشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٢. أحمد محمد الزغبى (٢٠٠٧) : الارشاد النفسي - نظرياته - اتجاهاته - مجالاته ، دار الحكمة اليمانية ، صنعاء.
٣. إخلاص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢م) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. تغريد حميد الرفاعي (٢٠١٨) : درجة ممارسة وتعرض طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس الكويت للتنمر الالكتروني وأثر متغير الجنس، العدد(٤)، مجلد(٣)، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية الأساسية، الكويت.
٥. ثناء هاشم محمد (٢٠١٩) : واقع ظاهرة التنمر الالكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجهتها(دراسة ميدانية)، العدد(١٢)، الجزء (٢)، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم.
٦. زاهدة جميل ابو عيشة (٢٠١٦): بعض المشكلات النفسية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي ، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .
٧. سامي محمد ملحم (٢٠١٥م): الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر، ط١، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
٨. سيد أحمد البهاص (٢٠١٢م): الأمن النفسي لدى التلاميذ المتميزين وأقرانهم ضحايا التنمر المدرسي (دراسة سيكومترية- إكلينيكية)، العدد(٩٢)، المجلد(٢٣) مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها.

٩. شيرين ممدوح عبد السلام (٢٠١٦م): فاعلية برنامج إرشادي لخفض التنمر لدى عينة من المراهقين الصم، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة حلوان.
١٠. شيماء أحمد عبدالحفيظ (٢٠٢٣) : " الخصائص السيكومترية لمقياس التنمر الإلكتروني لدى المراهقين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
١١. شيماء اسماعيل حسن، محمد فتحي موافى، مصطفى أمين محمد، محمد الشحات ابراهيم(٢٠٢٠):"فاعلية برنامج إرشادي نفسى رياضى في خفض بعض أشكال التنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"،العدد(٤٠) بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٢. عبير محمد الصبان (٢٠٢٠) : " التنمر الإلكتروني لدى الطلبة المراهقين في بعض مدارس المرحلة المتوسطة والثانوية في مدينة جدة " ، بحث منشور، المجلة العلمية بكلية التربية ، جامعة أسبوط.
١٣. مباركى مقرانى (٢٠١٨) : " التنمر الإلكتروني وعلاقته بالقلق الاجتماعي ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، الجزائر.
١٤. هناء دفلاوي، نوال علواني، سلمى قروي (٢٠٢٣) : التنمر الالكتروني في الوسط الجامعي_ دراسة ميدانية بقسم الاعلام والاتصال وعلم المكتبات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، الجزائر.
١٥. يوسف مصطفى القاضي، لطفي محمد فطيم، محمود عطا حسين (٢٠٠٢) : الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، دار المريح ، الرياض.

ثانيا: المراجع الأجنبية

16. Diamond Ronald et al. (2014): the wiscons in quality of life index: amultidimensional model for measuring quality of Journal of clinical psychiatry.
17. Doane, A. N., Kelley, M. L., Chiang, E. S.,& Padilla, M. A. (2013):Development of the Cyberbullying Experiences Survey. Emerging Adulthood, 1(3), 207-218.
18. Kyriacou, C. (2017): Dealing with cyberbullying by pupils. In Evidence presented at meetings of the All Party Parliamentary Group on Bullying .
19. Lai, MM Mohamad, MF Lee, K Mohd Salleh, NL Sulaiman, DI Rosli, WV Chang.(2017): Prevalence of cyberbullying among students in Malaysian higher learning institutions. Journal of Advanced Science Letters.Vol(23).No(2)
20. Stan,C & galea,L.(2014): The development of social and emotional skills of students Ways to redusce the frequency of bullying- type events experimental results, Procedia social and behavioral, Vol(31), No(6).
21. Tommy K.H.Chan. , Christy M.K.Cheung. , Zach W.Y.Lee (2021):Cyberbullying on social networking sites: A literature review and future research directions. Information Management, The International Journal of Information Systems Theories and Applications ,Durham University Business School.