

فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح لمواجهة ظاهرة التنمر لدي المراهقين

د/ أحمد عبده حسن*

المخلص :

يهتم علم النفس الرياضي بدراسة السلوك الإنساني في المنظومة الرياضية، بهدف وصفه والتعرف على العوامل المؤثرة فيه وتفسيره ومحاولة التبويب، كذلك التعرف على تأثير الممارسة الرياضية على بناء وتنمية الشخصية، لكي يستفيد من ذلك كل الرياضيين والممارسين للنشاط الرياضي والمدرسين ومدرسي التربية الرياضية وجميع العاملين في المجال الرياضي، حيث انتقل علم النفس الرياضي من الجانب النظري الى الجانب التطبيقي، كونه عاملاً فعال ذو مكانة مميزة لما له من اثار مشجعه ومحفزة لجمهور الرياضة. ويهدف البحث الحالي إلى: التعرف على مستوي ظاهرة التنمر لدي المراهقين من (ذكور - اناث) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وبناء برنامج ارشاد نفسي لمواجهة ظاهرة التنمر لدي المراهقين. استخدم الباحث المنهج الوصفي في تطبيق مقياس التنمر والمنهج التجريبي لتطبيق البرنامج الارشاد النفسي المقترح. يشتمل مجتمع الدراسة علي المراهقين من الذكور والاناث الممارسين للأنشطة الرياضية غير الممارسين بواقع (١٥٠) مراقق ممارسين للنشاط الرياضي منهم (١٠٠) ذكور و(٥٠) اناث و(١٧٥) مراقق غير ممارسين للنشاط الرياضي منهم ذكور (١٠٠) و(٧٥) اناث بأجمالي(٣٢٥) للمرحلة العمرية من (١٣-١٧) عام من محافظة اسيوط للموسم الرياضي (٢٠٢٠-٢٠٢١) أدوات جمع البيانات: في ضوء أهداف وطبيعة البحث قام الباحثان: مقياس السلوك التنمرى (على موسى الصباحين، وفرحان القضاة، (٢٠٠٧)، البرنامج الإرشادي النفسي: أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المراهقين (ذكور - اناث) الممارسين للنشاط الرياضي في مستوي التنمر ولصالح الاناث، توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المراهقين (ذكور - اناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوي التنمر و لصالح الاناث، توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح القياس البعدي.

* أستاذ علم النفس الرياضي المساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

Abstract

Sports psychology is concerned with studying human behavior in the sports system, with the aim of describing it, identifying the factors affecting it, explaining it and trying to tabulate, as well as identifying the impact of sports practice on building and developing personality, so that all athletes, practitioners of sports activity, coaches, physical education teachers and all workers in the field can benefit from this. The athlete, where sports psychology moved from the theoretical side to the applied side, being an effective factor with a distinguished position because of its encouraging and stimulating effects for the sports audience. Research Objectives: The current research aims to: Identify the level of bullying phenomenon among adolescents (males - females) who are practicing and non-practising in sports, and to build a psychological counseling program to confront the phenomenon of bullying among adolescents. Study Methodology: The researcher used the descriptive approach in applying the bullying scale and the experimental method for applying the suggested psychological counseling program .Study Population: The study population includes male and female adolescents who do not engage in sports activities, amounting to (150) adolescents practicing sports activities, including (100) males, (50) females, and (175) adolescents who do not engage in sports activities, including (100) and (100) males. 75) females with a total of (325) for the age group from (13-17) years from Assiut Governorate for the sports season (2020-2021). Data collection tools: In light of the objectives and nature of the research, the researchers: Bullying Behavior Scale (Ali Musa Al-Sabhin and Farhan Al-Qudah, (2007), Psychological counseling program: The most important results: There are statistically significant differences between adolescents (males- females) practicing sports in the level of bullying and in favor of females. There are statistically significant differences between adolescents (males - females) who do not practice sports in the level of bullying and in favor of females. There are statistically significant differences between the pre and post measurements for the experimental group of adolescents practicing sports, in favor of the post measurement.

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي التطبيقي من العلوم الحديثة التي احتلت في الفترة الأخيرة مكانة لائقة بين مختلف علوم النفس الأخرى حيث انه يهتم بسلوك الانسان وخبرته وعملياته العقلية والنفسية في مختلف مجالات الرياضة. ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة اسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدما واسعا علي جميع المستويات والممارسات.

كما ذكر "حمدي عبد العظيم" (٢٠١٣م) أن أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي هو التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وهو عملية متخصصة تتضمن مراحل إرشادية منظم تعمل على المساعدة الإرشادية التي يقدمها متخصص مؤهل (مرشد) لشخص يحتاج المساعدة (مسترشد) في إطار علاقة إرشادية تتسم بالمهنية والانسانية لتحقيق اهداف عامة واهداف خاصة تقدم بمستويات نمائية وعلاجية يتم فيها اكساب المسترشد وتعليمه وتنمية قدراته لمواجهة المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في المواقف والأزمات. (٣٢،٣٣:٥)

ويري "محمد ابراهيم" (٢٠٠٥م) إن العملية الإرشادية هي جملة الأعمال التي تتضمن المعارف والأنشطة والمهارات والإجراءات وتؤدي على مراحل متتابعة مترابطة متفاعلة، ويكون لكل مرحلة أهدافها وتبدأ هذه المراحل بالتشخيص ثم تصميم البرنامج الإرشادي ثم تنفيذه من خلال حلقات إرشادية واتصال بين المرشد والمسترشد. (٢٥:١٠)

حيث يذكر "علي موسى الصبحين، محمد فرحان القضاة" (٢٠١٣م) أن التتمر الرياضي هو شكل من أشكال العنف أو الإساءة أو الإيذاء الذي يكون موجهاً لشخص أو مجموعة أشخاص سواء نفسياً أو لفظياً وغيرها من الأساليب العنيفة و تشمل السخرية والاستفزاز والكلمات غير اللائقة داخل الملعب والضرب والركل والرفس ضد اللاعب المنافس للحد من خطورته واربাকে وتشتيت ذهنه في المباراة أو زميله داخل الفريق حتى يظهر بصورة أفضل منه أو أخذ مكانة في تشكيلة الفريق الأساسية. (٨،١٥:٧)

ووضح "Claire & Michael" (٢٠١٢م) المجالات التي يحتوى عليها التتمر، ومن اهم هذه المجالات: مجال التتمر الجسدي كالضرب المبرح، وشد الشعر، وجرح الآخرين، وكسر أعضائه من القرص، والصفع، ومجال التتمر النفسى، كالسب والشتم، والتهديد، والإشاعات، ومجال التتمر النفسى كالتجاهل، وعزل الفرد نفسياً وإجتماعياً عن أصدقائه، وعدم الإنتباه له، وتهميشه. (٥:١٩)

وقد طور "Scholte, R,etal." (٢٠٠٧م) التتمر ليميزه عن المرادفات لهذا المفهوم كالعنف والعدوان إذ أشار إلى أن المراهق المتمتم يتصف بالرغبة فى إيذاء الآخرين بشكل

متكرر، مع الشعور بالمتعة عند ممارسته للتمر، بالإضافة إلى عدم اكترائه بما يحدث للضحية من إيذاء. (٣:٢٦)

وتشير "هالة خير اسماعيل" (٢٠١٠م) إلى أن التمر السلوكي شكل من أشكال الإساءة الآخرين ويحدث عندما يستخدم فرد أو مجموعة (متمم أو متمرون) قوتهم في الاعتداء على فرد أو مجموعة (ضحية أو ضحايا) بأشكال مختلفة منها ما هو جسدي، لفظي، نفسي، اجتماعي، جنسي، إلكتروني، وله خصائص ثلاثة هي انه: أدى مقصود، اذى متكرر، عدم التوازن بين التمر والضحية. (٤:١٧)

ويتفق "وفاء عبد الجواد يوسف، رمضان حسين احمد" (٢٠١٥م) ان التمر يعد من المشاكل الشائعة والخطيرة في المجتمعات، وبالرغم من خطورة هذه الظاهرة، ومن توفر الكثير من الادلة من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك الافراد في المجتمعات المختلفة لم تحظى هذه الظاهرة بالدراسة الكافية، والاهتمام المناسب لحجم وخطورة تلك الظاهرة، ولم يتم تناولها بالدراسة، وتقصى الاسباب الحقيقية لهذه الظاهرة، وتقديم الحلول. (٣:١٨)

وتشير "منظمة اليونيسكو Unesco" (٢٠١٨م) أن المتمم هو المتسبب بأذى متكرر مع مرور الوقت، ويحدث بين طرفين مختلفين في القوة اي بين قوة المتمم وضعف ضحية التمر. (٣:٢٧)

يشير "أبو النجا احمد عز الدين" (٢٠٠٥م) ان لكل مرحلة عمرية خصائصها، وبالتالي يجب ان تتناسب مع محتوى البرنامج المقترح، بحيث تتماشى مع طبيعة النمو الحركي والانفعالي والمعرفي والاجتماعي فالمحتوى الذى الذى يتناسب مع مرحلة معينة قد لا يتناسب مع مرحلة أخرى، كما ان الفروق الفردية بين التلاميذ تفرض نفسها عند اختيار محتوى البرنامج (١١٦:١)

فمرحلة المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهى بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وهي تعنى التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي، وهذا يتضح الفرق بين: كلمة المراهقة Adolescence، وكلمة البلوغ Puberty، فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الجنسي والفيولوجي، اما المراهقة فتطلق على مرحلة كاملة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج، وهي مرحلة ممتدة لسنوات من الثالثة عشر الى التاسعة عشر تقريبا، او قبل ذلك او بعد ذلك بعام او عامين.

ويحسن عندما نتحدث عن خصائص النمو لمرحلة المراهقة فى مجال النشاط الرياضى المدرسى ان نميز بين مرحلة المراهقة المبكرة (١٢-١٤ سنة) تقريبا، اي النمو فى

مرحلة التعليم الاعدادى (الحلقة الثانية من التعليم الاساسى)، ومرحلة المراهقة المتأخرة (١٥-١٨ سنة) اى النمو فى مرحلة التعليم الثانوى. (٣: ١٠٠)

ينظر على المراهقة على انها انتقال جسمى وعقلى انفعالى واجتماعى بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب والنضج. ولهذه المرحلة اهميتها فى حياة التلميذ وتكوين شخصيته، لما يصاحبها من تغيرات لها آثارها فى مختلف مجالات النمو، هذا واذا كانت الطفولة المتأخرة تعتبر فترة كمون جسمى وانفعالى لهدوئها النسبى، فإن المراهقة مرحلة طفرة فى النمو الجسمى وتقلب فى الانفعال. (١١: ١٦)

ومن خلال متابعة "الباحث" الاولاد والبنات فى مرحلة المراهقة الممارسين للنشاط الرياضى وغير الممارسين لاحظ أن بعض منهم (قبل وأثناء وبعد) ممارسة النشاط الرياضى يسخرون من أقرانهم بسبب أدائهم الضعيف أو ارتداء بعض الملابس القديمة وإلقاء بعض الكلمات غير اللائقة أو الضرب والركل وتكسير وتمزيق بعض الأدوات الشخصية وذلك بهدف تحقيق الافضلية والشعور بلذة الانتصار وإخضاع المتتمرين عليه، وذلك ناتج عن ضعف الثقة بالنفس أو الشعور بأفضلية عن اقرانه، المتتمر عليهم أو لسلوكيات سلبية وعدم توجيه صحيح من الأسرة.

وتعد مشكلة التتمر بصفة عامة من المشكلات الخطيرة التى تهدد الامن المجتمع بصفة عامة والمشكلة الاكبر عندما يكون التتمر فى مرحلة المراهقة حيث هي عملية بيولوجية عضوية فى بدايتها وظاهرة اجتماعية فى نهايتها. فيتولد لدى المراهق طبع التتمر والذي قد يتحول الي سلوك يشتمل على الاستفزاز أو سخرية، وكذلك الألفاظ المؤذية، الفرد المتتمر قد يعمل بمفرده أو من خلال جماعة من الأقران، وقد يكون التتمر مباشراً كالاستيلاء على الأموال أو الممتلكات الخاصة، وقد يكون غير مباشراً كنشر الشائعات القبيحة عن ضحية التتمر.

وتبدو هذه الظاهرة فى جمهورية مصر العربية أكثر وضوحاً فى بعض قرى الريف المصرى وان كان هناك محاولات للقضاء عليها الا أنها مازالت تمثل مشكلة من المشكلات التربوية التى تواجه المجتمع و المدرسة و النادي او مركز الشباب وهي مشكلة سلوكية يعانى منها بعض الاباء والأمهات والتلاميذ، والاعبين. وتعد المشكلة على درجة كبيرة من الاهمية لتداخل العديد من الاسباب منها المستوى الثقافى و الاجتماعى والاقتصادى والمالى والشخصى والنفسى.

كما أكد "المجلس القومى للطفولة والأمومة" (٢٠١٨م) وذلك بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والتعليم الفنى وبالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة "UNICEF"

وبتمويل من الاتحاد الأوروبي ان "الحملة القومية لحماية الأطفال من التتمر" تحت الأبناء ومقدمي الرعاية علي تناول التتمر ومعارضته في الأوساط التعليمية وغير التعليمية والسعي إلي الحصول علي الإرشاد والتوجيه من المتخصصين المدربين والذين يوفرون الدعم والمساندة.

حيث أظهرت الدراسة التي أجراها كلاً من المجلس القومي للطفولة والأمومة واليونيسف عام ٢٠١٥م أي أن أعلى مستوى من العنف يواجه الأطفال يحدث في المنزل تلية المدرسة كما رصدت الدراسة أن (٢٩% إلي ٤٧%) من الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين ثلاثة عشر الي سبعة عشر عاما قالو أن العنف الجسدي بين الأقران كان أمراً شائعاً.

كما أكد "المؤتمر الإقليمي لمناهضة التتمر بمؤسسات التعليم قبل الجامعي" (٢٠١٨م) بضرورة تفعيل دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي بالمدارس ومراقبة سلوك التلاميذ وعمل جلسات توعيه معهم وتنظيم اجتماعات مع أولياء الأمور بشكل دوري للإرشاد التوعوي. وهذا ما يجعلنا بحاجة إلى برامج علمية معدة خصيصاً لتعديل سلوكيات الأفراد وتوجيههم وإرشادهم إلى الطرق الصحيحة علمياً وعملياً للحد من ظاهرة التتمر وتجنب أضرارها، وهذا ما دفع الباحث للقيام بتصميم برنامج إرشادي نفسي لمواجهة هذه الظاهرة لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى: التعرف علي مستوى ظاهرة التتمر لدي المراهقين من(ذكور- إناث) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وبناء برنامج ارشاد نفسي لمواجهة ظاهرة التتمر لدي المراهقين.

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المراهقين (ذكور- إناث) الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التتمر.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين المراهقين (ذكور- إناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التتمر.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

- البرنامج الإرشادي Counseling Program :

هو مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها، في ضوء أسس علمية، وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها. (٢٣:٥)

- الإرشاد النفسي Psychological Counseling :-

هو عملية مساعدة الفرد في فهم حاضره واعداده لمستقبله بهدف وضعه في مكانه المناسب له وللمجتمع ومساعدته في تحقيق التوافق الشخصي والتربوي والمهني والاجتماعي حتى يحقق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع المحيط به. (٤٣:٩)

- سلوك التنمر Behavioral bullying:

وتشير "هالة إسماعيل" (٢٠١٠م) إلى أن التنمر هو شكل من أشكال الإساءة للآخرين ويحدث عندما فرد أو مجموعة (متنمر أو متنمرون) في الاعتداء على فرد أو مجموعة (ضحية أو ضحايا) بأشكال مختلفة منها ما هو جسدي، لفظي، نفسي، اجتماعي، جنسي، إلكتروني، وله خصائص ثلاثة هي إنه: أذى مقصود، أذى متكرر، عدم التوازن بين المتنمر والضحية. (١٠:١٧)

الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

١- دراسة "محمد معتز" (٢٠١٨م) (١٤)، بعنوان "التنمر المدرسي وعلاقته بصورة الجسم لدي عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية"، إستهدفت الدراسة التعرف علي العلاقة الارتباطية بين الدرجات علي مقياس التنمر المدرسي وصورة الجسم لدي عينة من تلاميذ المدارس الإبتدائية، التعرف علي الفروق بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث في التنمر المدرسي، إستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد شملت العينة على العينة من (٧٠٢) تلميذ وتلميذه من المدارس الإبتدائية خاصة وحكومية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس التنمر المدرسي (اعداد الباحث)، ومن أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائية عند المستوي (٠.٠١) بين درجات التلاميذ علي مقياس التنمر المدرسي في كلا من الابعاد التالية (التنمر الغير لفظي والتنمر اللفظي) وصورة الجسم لدي عينة البحث.

٢- دراسة "صفاء مصطفى أحمد" (٢٠١٧م) (٦)، بعنوان "اتجاهات طلاب جامعة ٦ أكتوبر نحو التنمر والصدام وعلاقته ببعض المشكلات السلوكية للتحصيل الاكاديمي"، إستهدفت

الدراسة التعرف على العلاقة بين التمر والغضب والعزلة، التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في التمر والغضب والعزلة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد شملت العينة على تكونت العينة (٣٠٠) طالب وطالبة بجامعة ٦ أكتوبر، ومن أدوات جمع البيانات مقياس للتمر والصدام (اعداد الباحثة)، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين التمر والصدام لدى طلاب جامعة ٦ أكتوبر، توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى درجة الطلاب فى التمر والصدام.

٣- دراسة "محمد محمد جاد" (٢٠١٧م) (١٣)، بعنوان "التمر المدرسى وعلاقته بالذكاء الاجتماعى والدافعية للتعليم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، إستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التمر المدرسى والذكاء الاجتماعى والدافعية للتعليم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، التعرف الفروق بين مرتفعى ومنخفضى التمر بالذكاء الاجتماعى والدافعية للتعليم، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد شملت العينة على (٤٠٠) تلميذ وتلميذة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس للتمر المدرسى (اعداد أحمد فكرى ٢٠١٥)، مقياس الذكاء الاجتماعى (اعداد الباحثة)، ومن أهم النتائج وجود علاقة سالبة بين التمر المدرسى والدافعية للتعليم بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعى ومنخفضى التمر المدرسى فى الدافعية لصالح منخفضى التمر المدرسى.

٤- دراسة "تدي نصر الدين" (٢٠١٧م) (١٦)، بعنوان "التمر المدرسى لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية"، إستهدفت الدراسة التعرف على الخصائص الشخصية والاجتماعية وانماط العلاقة الاسرية التي تسهم فى تشكيل شخصية المتمتمرين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد إشتملت العينة على (١٠٠) تلميذا من تلاميذ المرحلة الاعدادية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس التمر المدرسى (اعداد ناريمان الرفاعي ٢٠١٠)، استمارة المستوي الاجتماعى الثقافى للاسرة (اعداد الباحثة)، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين سلوك التمر وكلا من بين العصبية والصراع الاسري لدى مجموعة المتمتمرين، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين سلوك التمر والانبساط والتماسك الاسرى لدى مجموعة المتمتمرين، وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين سلوك التمر الانبساط والكذب لدى مجموعة ضحايا التمر.

٥- دراسة "محمد عادل" (٢٠١٧م) (١٢)، بعنوان "المناخ الاسري والمهارات الاجتماعية كمنبئي لسلوك التمر لدي عينة من المراهقين"، إستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة

بين المناخ الاسري والمهارات الاجتماعية من ناحية وسلوك التتمر من ناحية اخري، التعرف علي طبيعة الفروق بين الجنسين من افراد العينة في متغيرات الدراسة (المناخ الاسري، المهارات الاجتماعية، التتمر)، استخدام الباحث المنهج الوصفي، اُشتملت عينة الدراسة من (٢٠٠) مرافقا، (١٠٠) ذكورا، (١٠٠) اناثا، ومن أدوات جمع البيانات مقياس المناخ الاسري، مقياس التتمر (اعداد الباحث) وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين التتمر وبين المناخ الاسري، توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين التتمر والمهارات الاجتماعية، وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في المناخ الاسري في اتجاه الذكور.

٦- دراسة "حلابيا وآخرون, Halabia, f., Ghand,ourb, L." (٢٠١٨م) (٢١)، بعنوان "التتمر وعلاقته بالاضرابات النفسية لدى عينة من الاطفال والمراهقين من سكان بيروت"، اُستهدفت الدراسة التعرف على مدى انتشار التتمر وعلاقته بالاضرابات النفسية لدى عينة من الاطفال والمراهقين من سكان بيروت، استخدام الباحث المنهج الوصفي، وقد اُشتملت العينة على (٥١٠) طفلا ومرافقا، ومن أدوات جمع البيانات استخدام مقياس التتمر ((rigby&slee)، ومن أهم النتائج وجود علاقة بين التتمر والاضرابات النفسية، وجود علاقة بين العوامل الاجتماعية والديموجرافية المؤثرة في التتمر.

٧- دراسة "تزييرجلو واخرون Nezaroglu.etal" (٢٠١٨م) (٢٤)، بعنوان "التتمر وعلاقته باضراب صورة الجسم"، اُستهدفت الدراسة التعرف على التتمر وعلاقته باضراب صورة الجسم، استخدام الباحث المنهج الوصفي، وقد اُشتملت العينة على (٢١٩) طفلاً، ومن أدوات جمع البيانات مقياس التتمر (اعداد الباحث)، ومن أهم النتائج أن الاطفال الذين يعانون من اضطرابات صورة الجسم كانوا أكثر عرضة بشكل كبير لسلوكيات للتتمر.

٨- دراسة "جارجودبيل garaigordobil" (٢٠١٧م) (٢٠)، بعنوان "السلوك المعادي للمجتمع وعلاقته بالتتمر عبر الانترنت ومهارات حل النزاع"، اُستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين السلوك المعادي للمجتمع والتتمر عبر الانترنت ومهارة حل النزاع، استخدام الباحث المنهج الوصفي، وقد اُشتملت العينة على (٣٠٣٦) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ سنة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس للسلوك المعادي للمجتمع، مقياس للتتمر عبر الانترنت، مقياس مهارات حل النزاع، ومن أهم النتائج أن الطلاب من الجنسين ذو الدرجات العالية في السلوك المعادي للمجتمع كانوا أكثر مشاركا بشكل كبير في جميع ادوار التتمر عبر الانترنت، كما أنهم استخدموا استراتيجيات أكثر عدوانية بشكل كبير كمهارة لحل النزاع بين الاشخاص.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية) في تطبيق مقياس التمرز والمنهج التجريبي (باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموع تجريبية واحدة) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وتطبيق البرنامج الارشاد النفسى المقترح.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على المراهقين من الذكور والاناث الممارسين للأنشطة الرياضية غير الممارسين بواقع (١٥٠) مراهق ممارسين للنشاط الرياضي بمركز شباب ناصر منهم (١٠٠) ذكور و(٥٠) اناث. و(١٧٥) مراهق غير ممارسين للنشاط الرياضي بمدرسة السلام المتطورة الثانوية منهم ذكور (١٠٠) و (٧٥) اناث بأجمالى (٣٢٥) للمرحلة العمرية من (١٣-١٧) عام من محافظة اسيوط للموسم الرياضي (٢٠٢٠-٢٠٢١).

عينة البحث

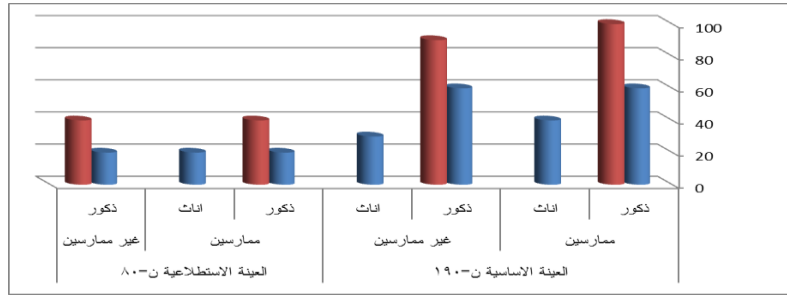
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المراهقين من الذكور والاناث الممارسين للأنشطة الرياضية غير الممارسين بواقع (١٠٠) مراهق ممارسين للنشاط الرياضي منهم (٦٠) ذكور و(٤٠) اناث و(٩٠) مراهق غير ممارسين للنشاط الرياضي منهم ذكور (٦٠) و (٣٠) اناث بأجمالى (١٩٠) للمرحلة العمرية من (١٣-١٧) عام اسيوط للموسم الرياضي (٢٠٢٠-٢٠٢١). كما اختار الباحث (٨٠) مراهق من الذكور والاناث كعينة الاستطلاعية بواقع (٤٠) مراهق ممارسين للنشاط و(٤٠) غير ممارسين.

جدول (١)

حجم العينة وتوزيع عينة الدراسة (الأساسية والاستطلاعية) ن = (٢٧٠)

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية ن=٨٠				العينة الأساسية ن=١٩٠				العينة
	غير ممارسين بمدرسة السلام الثانوية		ممارسين بمركز شباب ناصر		غير ممارسين بمدرسة السلام الثانوية		ممارسين بمركز شباب ناصر		
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٦٠	٤٠	٦٠	
%٨٣.٧٠	٤٠		٤٠		٩٠		١٠٠		٢٧٠

جدول (١) يوضح أن النسبة المئوية لعينة الدراسة تبلغ نسبتها %٨٣.٧٠ بالنسبة للمجتمع ككل.



اعتدالية عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة تتوزع اعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث (السن، الطول، الوزن، درجة التمر) ويتضح ذلك من جدول (٢) التجانس في هذه المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات التفلطح والالتواء وحساب درجة التجانس للعينة (ن=٢٧٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٤	١٥.٣٣	١.٢		٠.٩٨
الطول	سم	١٥٦.٨	٩٩.٦١	١٥٩		٠.٠٥
الوزن	كجم	٤٨	٤٣	١٩.٤٦		٠.٧٧
درجة الذكاء	الدرجة	٦٠.٢	٥٢.٢	٢.٧		٠.٢٢

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لحساب تجانس العينة حيث وجد معامل الالتواء ينحصر ما بين (٠.٠٥ - ٠.٩٨) بالنسبة لهذه المتغيرات، وهذا يعني أن هذه المتغيرات تقع تحت المنحنى الإعتدالي حتمية أنها ما بين (٣±) مما يدل على اعتداله التوزيع التكراري وتجانس بين افراد العينة.

أدوات جمع البيانات:

في ضوء أهداف وطبيعة البحث قام الباحث:

أ - مقياس السلوك التمرى (على موسى الصباحين وفرحان القضاة، (٢٠٠٧) مرفق (٢)

ب- البرنامج الإرشادي النفسي (اعداد الباحث) مرفق (٣)

وصف المقياس:

يُعد مقياس التمر اعداد "على موسى الصباحين، فرحان القضاة" (٢٠٠٧) أداة سيكو مترية لتشخيص أعراض التمر السلوكي؛ ويتألف هذا المقياس من (٤٥) فقرة وتتكون من

(٥) ابعاد هي: التمر الجسمي ويتكون من (٩) عبارات والتمر اللفظي ويتكون من (١٠) عبارات والتمر الاجتماعي ويتكون من (١٤) عبارة و التمر الاستقوائي ويتكون من (٦) عبارات والتمر الجنسي ويتكون من (٦) عبارات. يتم الإجابة عليها في ضوء ميزان تقدير خماسي (دائماً-غالبا -أحيانا -نادرا -أبدا).

تعليمات المقياس:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي قد تصدر من المراهقين (دائماً-غالبا -أحيانا - نادرا -أبدا) والتي تمثل في مجملها أبعاد سلوك التمر، أمام كل عبارة خمسة بدائل، المطلوب منك قراءتها جيداً، ووضع علامة (٧) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراها مناسبة، وعدم ترك أيه عبارة بدون إجابة، ولا تضع أكثر من علامة واحدة أمام العبارة.

المعاملات العلمية لمقياس التمر السلوكي:

حساب المعاملات العلمية للمقياس

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها (٨٠) من المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بمحافظة أسيوط من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وذلك بهدف التأكد من وضوح صياغة العبارات ومناسبتها لعينة البحث، وحساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق- الثبات) وقد اسفر هذا الإجراء على النتائج التالية:

أولاً: الصدق

أ- صدق المحتوى:

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي قوامها (٨) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال الرياضي عن (١٠) سنوات مرفق (١). قد اسفرت النتائج عن إتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة (٨٧.٥% - ١٠٠%) الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس في صورته النهائية (ن=٨)

العبارات												المحاور	
												رقم العبارة	المحور الأول التمر الجسمي
												التكرار	
												النسبة المئوية	
												رقم العبارة	المحور الثاني تمر اللفظي
												التكرار	
												النسبة المئوية	

تابع جدول (٣)
النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس في صورته النهائية (ن=٨)

العبارات														المحاور	
١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الثالث
٨	٨	٧	٨	٧	٧	٨	٧	٨	٧	٧	٨	٨	٨	التكرار	التنمر
%١٠٠	%١٠٠	%٨٧.٥	%١٠٠	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%١٠٠	%٨٧.٥	%١٠٠	%٨٧.٥	%٨٧.٥	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية	الاجتماعي
														رقم العبارة	المحور الرابع
														التكرار	التنمر
														النسبة المئوية	الاستقواني
														رقم العبارة	المحور الخامس
														التكرار	التنمر
														النسبة المئوية	الجنسي

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية للأراء الخبراء حول عبارات مقياس التنمر السلوكي لدى المراهقين من الذكور تتراوح ما بين (٨٣.٣٣% - ١٠٠%) مما يشير إلى أن المقياس على درجة كبيرة من صدق المحتوى.

ب- صدق الإنسان الداخلي

لحساب صدق الإنسان الداخلي قام "الباحث" بتطبيقه على عينة قوامها (٨٠) من المراهقين في المجال الرياضي بمحافظة أسيوط من مجتمع البحث من غير العينة الأصلية للبحث. وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٩)، (١٠)، (١١) يوضح هذه النتائج.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه

المحور الأول التنمر الجسدي		المحور الثاني التنمر اللفظي		المحور الثالث التنمر الاجتماعي		المحور الرابع التنمر الاستقواني		المحور الخامس التنمر الجنسي	
م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة	م التمييز العبارة
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٤	١٠	٠.٩٢	٢٠	٠.٨٧	٣٤	٠.٧٠	٤٠	٠.٨١
٢	٠.٧٤	١١	٠.٨٩	٢١	٠.٧٥	٣٥	٠.٧١	٤١	٠.٨٨
٣	٠.٨٧	١٢	٠.٨٣	٢٢	٠.٧٧	٣٦	٠.٨٢	٤٢	٠.٦٢

تابع جدول (٤)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه

المحور الخامس التنمر الجنسي		المحور الرابع التنمر الاستقوائي		المحور الثالث التنمر الاجتماعي		المحور الثاني التنمر اللفظي		المحور الأول التنمر الجسدي	
م التمييز	العبارة	م التمييز	العبارة	م التمييز	العبارة	م التمييز	العبارة	م التمييز	العبارة
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٦	٤٣	٠.٧٧	٣٧	٠.٧٨	٢٣	٠.٨٨	١٣	٠.٨١	٤
٠.٨٩	٤٤	٠.٧٥	٣٨	٠.٥٢	٢٤	٠.٧٠	١٤	٠.٦٤	٥
٠.٨٨	٤٥	٠.٨٧	٣٩	٠.٨٨	٢٥	٠.٧٢	١٥	٠.٨٣	٦
				٠.٨٨	٢٦	٠.٧٥	١٦	٠.٦٥	٧
				٠.٥٧	٢٧	٠.٨٨	١٧	٠.٨٨	٨
				٠.٨٧	٢٨	٠.٧٨	١٨	٠.٨٩	٩
				٠.٧٥	٢٩	٠.٨٦	١٩		١٠
				٠.٨٨	٣٠				١١
				٠.٧٧	٣١				١٢
				٠.٨٦	٣٢				١٣
				٠.٩٢	٣٣				١٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٣

يتضح من الجدول (٩) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٥٢ - ٠.٩٢) هي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمحاور.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن=٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٣	٣٧	٠.٧٨	٢٥	٠.٧٤	١٣	٠.٧٠	١
٠.٧١	٣٨	٠.٧٠	٢٦	٠.٨٠	١٤	٠.٧١	٢
٠.٦٨	٣٩	٠.٧٨	٢٧	٠.٦٦	١٥	٠.٧٥	٣
٠.٥٤	٤٠	٠.٧٠	٢٨	٠.٧٥	١٦	٠.٦٨	٤
٠.٦٠	٤١	٠.٧٥	٢٩	٠.٧١	١٧	٠.٧١	٥
٠.٧٥	٤٢	٠.٦٥	٣٠	٠.٦١	١٨	٠.٦٤	٦
٠.٩٢	٤٣	٠.٧٦	٣١	٠.٧٣	١٩	٠.٧٦	٧
٠.٨٥	٤٤	٠.٦٨	٣٢	٠.٦٢	٢٠	٠.٧٤	٨
٠.٨٨	٤٥	٠.٧٣	٣٣	٠.٨٢	٢١	٠.٦٨	٩
		٠.٧٢	٣٤	٠.٧١	٢٢	٠.٧٣	١٠
		٠.٧٣	٣٥	٠.٧٥	٢٣	٠.٨٧	١١
		٠.٧٥	٣٦	٠.٨٥	٢٤	٠.٨٨	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٣

ويتضح من جدول (١٠) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٥ - ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التمر الجسمي	٠.٩٤
٢	التمر اللفظي	٠.٩٢
٣	التمر الاجتماعي	٠.٩٥
٤	التمر الاستقوائي	٠.٨٤
٥	التمر الجنسي	٠.٩١
	المقياس ككل	٠.٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

ويتضح من الجدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات:

أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test - retest:

لحساب ثبات المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٨٠) مراهق من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية للبحث. باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest تم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (٧).

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للمقياس (ن = ٨٠)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٨٥	١.٩٩٧	٢٧.١٠	٢.٣٢٣	٢٤.١٥	التمر الجسمي
٠.٨٢	٣.٥١٨	٦٣.٢٠	٤.٠٦٩	٦٣.٦٥	التمر اللفظي
٠.٩١	١.٩٩٧	٢٧.١٠	٥.٧٩٠	١٨.٥٥	التمر الاجتماعي
٠.٨٨	٢.٣٥	٢٥.٢٧	٤.٥٦	١٨.٥٥	التمر الاستقوائي
٠.٨٩	٢.٩٦	٢٧.٢٥	٤.٢٢	١٦.٧٥	التمر الجنسي
٠.٨٧	٣.٥١٨	٦٣.٢٠	٤.٠٦٩	٦٣.٦٥	المقياس ككل

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤%

يتضح من جدول (٧) ما يلي: توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف محاور المقياس والمقياس ككل إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٨٢ - ٠.٩١) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

البرنامج الإرشادي النفسي:

لإعداد البرنامج قام الباحث بالاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي والبرامج الإرشادية النفسية لتحديد محاور البرنامج الإرشادي النفسي مرفق (٢) من حيث (مدة البرنامج- عدد الجلسات الأسبوعية- زمن الجلسة الإرشادية النفسية- الفنيات المستخدمة اثناء تنفيذ البرنامج) ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١)، لاختيار محاور البرنامج التي تتناسب مع عينة البحث.

خطوات إعداد البرنامج النفسي الرياضي:

قام الباحث بوضع مجموعة من الجلسات والألعاب الصغيرة، وذلك من خلال: وضع مجموعة من الصور والفيديوهات التي تعمل على تنمية التعاون والمشاركة وحب الآخرين والتحلي بالسلوكيات اللائقة لدي عينة البحث.

- وضع مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تعمل على خفض السلوك الغير اللائق لدي عينة البحث.

أهداف البرنامج النفسي الرياضي:

يهدف البرنامج الإرشادي النفسي إلي تحسين سلوك المراهقين والحد من سلوك التتمر لدى المراهقين الذين يعانون من سلوك التتمر وذلك من خلال عرض مجموعة من الصور والفيديوهات والمشاركة في أداء مجموعة من الألعاب الصغيرة. والتي تعمل علي تحقيق ما يلي:

- توجيه المراهقين نحو السلوكيات اللائقة.
- زيادة مستوي الإيجابية والتعاون بين المراهقين
- زيادة فترات الانتباه.
- ضبط السلوكيات غير اللائقة
- زيادة مستوي الاستجابة الصحيحة.
- تحقيق الاستجمام والاستمتاع والترويح المراهقين الذين يعانون من التتمر السلوكي.

أسس بناء البرنامج الإرشادي النفسي:

استعان الباحث ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج الإرشادي النفسي من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج الإرشادية النفسية والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال علم النفس الإرشادي ومجال التمر السلوكي وتم تحديد الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة عنصر المرونة في البرنامج والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج الإرشادي النفسي.
- تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج الإرشادي النفسي.
- تحديد نسب محتويات أبعاد البرنامج الإرشادي النفسي

محتوي البرنامج:

يحتوي البرنامج الإرشادي النفسي علي مجموعة من الصور والفيديوهات والألعاب الصغيرة، والتي تعطي للمراهقين الذين يعانون من سلوك التمر في صورة جلسات زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، كما يتضمن تنفيذ جلسات البرنامج بعض الأنشطة التي تحس وتدفع المراهقين على التعاون المشاركة وحب الآخرين والابتعاد عن السلوكيات غير اللائقة.

التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي النفسي:

قام الباحث بتصميم البرنامج الإرشادي النفسي وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تتضمن البرنامج المحاور الآتية:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج الإرشادي النفسي بـ ثمانية اسابيع (شهرين). وبواقع (٢) جلسة خلال الأسبوع للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الجلسات خلال البرنامج (١٦) جلسة. زمن الجلسة = ٤٥ دقيقة.

- الزمن الكلي للبرنامج إرشادي النفسي = $٨ \times ٢ \times ٤٥ = ٧٢٠$ دقيق

أساليب تنفيذ البرنامج:

اعتمد الباحث على الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي:

- الصور والفيديوهات.
- عرض وتنفيذ مجموعة من الألعاب الصغيرة.

أساليب تقويم البرنامج:

اعتمد الباحث في تقويم البرنامج الإرشادي النفسي على: مقياس السلوك التتمري.

خطوات البحث

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للمقياس المستخدم في جمع البيانات، حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) مراهق من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/١/١ حتى ٢٠٢١/١/١٥، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق وثباتها قام الباحث بتطبيقها على جميع أفراد العينة الأساسية قيد البحث، وكانت فترة التطبيق من ٢٠٢١/١/٢١ وحتى ٢٠٢١/٣/٣١ وتم خطوات الدراسة الأساسية كالتالي:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث ذلك اعتباراً من ٢٠٢١/١/٢١ حتى ٢٠٢١/١/٢٣.

تطبيق البرنامج النفسي المقترح:

تم تطبيق البرنامج الإرشاد النفسي على المجموعة وقوامها (١٩٠) مراهق ومراهقة من ٢٠٢١/١/٢٥ حتى ٢٠٢١/٣/٢٧ بواقع وحدتين كل أسبوع لمدة ثمانية أسابيع بإجمالي (١٦) وحدة لمدة ٤٥ دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من ٢٠٢١/٣/٣١ حتى ٢٠٢١/٣/٢٨.

ج- المعالجات الإحصائية للبحث:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الأهمية النسبية.
- قياس نسبة التحسن.
- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T.Test).

وقد أرتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما استخدم الباحث برنامج SPSS لحساب بعض المعالجات الإحصائية.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

فى ضوء المنهج المستخدم وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار لما وضعه الباحث من فروض تقدم الباحث ما توصل إليه على النحو التالي:

١- الفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين (ذكور- اناث) الممارسين للنشاط الرياضي فى مستوى التمر"

لتحقق من دلالة الفروق فى مستوى التمر بين المراهقين (ذكور- اناث) الممارسين للنشاط الرياضي استخدم الباحث اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات استخدم الباحث إختبار "ت"

جدول (٨)

دلالة الفروق المتوسطات المراهقين (ذكور- اناث) الممارسين للنشاط الرياضي فى مقياس التمر (ن=١٠٠)

المتغير	وحدة القياس	ذكور (ن=١٠)		اناث (ن=٤٠)		الفرق بين المتوسطات	ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
مقياس التمر	الدرجة	٢٢٠.١١٨	٢١٤.٣٥	٢١١.١٦٩	١٧٩.٦٢	٣٤.٧٣٥	٧.٧٩	٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة = (٧.٧٩) وهى دالة عند مستوى (٠.٠٥) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند نفس مستوى الدلالة بالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين (ذكور- اناث) الممارسين للنشاط الرياضي فى مقياس التمر ولصالح الذكور.

الفرض الثاني: للتحقق من صحة الفرض الثاني

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين (ذكور- اناث) غير الممارسين

للنشاط الرياضي فى مستوى التمر"

لتحقق من دلالة الفروق فى مستوى التمر بين المراهقين (ذكور- اناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي استخدم الباحث اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات استخدم الباحث إختبار "ت"

جدول (٩)
دلالة الفروق المتوسطات المراهقين (ذكور - اناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في
مقياس التتمر (ن=٩٠)

المتغير	وحدة القياس	ذكور (ن=٦٠)		اناث (ن=٣٠)		الفرق بين المتوسطات	ت	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
مقياس التتمر	الدرجة	٢١٤.٣٥	٢٢٠.١١٨	١٨٥.٧٧	٢٤١.٢٧٩	٢٨.٥٨	٥.٥٤	٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة = (٥.٥٤) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند نفس المستوى وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين بين المراهقين (ذكور - اناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في مقياس التتمر ولصالح الذكور.

الفرض الثالث: للتحقق من صحة الفرض الثالث

"توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح القياس البعدي"

لتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح القياس البعدي استخدم الباحث إختبار "ت"

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي في برنامج الارشاد النفسي (ن=١٠٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	ت	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م				
مقياس التتمر	الدرجة	١٨٨.٣٠	٨.٨٣٢	١٤٥.٧٧	١٤.٩٢٤	٣٦.٢٥٠	١٥.٢٥	%٤٧.٤٦	٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمراهقين الممارسين للنشاط الرياضي في برنامج الارشاد النفسي ولصالح القياس البعدي، حيث انخفض مستوى السلوك التمرري لدى المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي من (١٨٨.٣٠ إلى ١٤٥.٧٧) حيث بلغت نسبة التحسن (٤٧.٤٦%).

تفسير النتائج ومناقشتها:

يرى الباحث أن مناقشة النتائج تمكن في محاولة التعرف على مستويات السلوك التمرري لدي المراهقين، وكذلك بناء وتصميم البرنامج الإرشاد النفسي، لمعرفة نسبة التحسين لديهم وذلك من استخدام وسائل مقننة وعلى درجة عالية من (الصدق- الثبات) يمكن خلال التعرف على مستويات السلوك التمرري من تصميم "موسى الصبحين، وفرحان القضاة" (٢٠٠٧م) مرفق (٢)

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين (ذكور- اناث) الممارسين للنشاط الرياضي في مقياس التمر ولصالح الذكور.

يرجع الباحث ذلك الي ان الاناث من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي يكون لديه القدرة على المواجهة وزيادة الدافعية لديهم وانخفاض العدوانية والانطوائية والدونية وزيادة الثقة بالنفس والإصرار والعزيمة والقدرة على المثابرة وتحقيق الأهداف. فتمتاز هو سلوك ينتج عنه مشاعر الخوف والرفض والقلق والانطوائية وعدم الوعي بالذات حيث التمر ما هو إلا إستجابة منطقية لبيئة غير داعمة لأهداف ورغبات الفرد المراهق. وحيث من المراهقين من الذكور اكثر تتمر في محاور مقياس التمر (التمر الجسمي، التمر اللفظي، التمر الاجتماعي) من المراهقين من الاناث. حيث التمر في الشكل المباشر عند الذكور هو الأكثر شيوعاً في الشكل الجسدي مثل الركض والضرب والقرص بينما كانت البنات أكثر استقواءك في الشكل غير المباشر كالتجاهل والإهمال والإقصاء،

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدت دراسة "قيس فرحان حميد" (٢٠١٨م) (٨) أن السلوك التمر لدي الطلبة يزداد مع التقدم بالعمر وأن مستوى التمر المدرسي عند التلاميذ الذكور أعلى عنه عند التلميذات الإناث وتدني مستوى التوافق الدراسي عند التلاميذ المتميزين وأضافت أيضاً دراسة "باتريك Patrai, L" (٢٠١١م) (٢٥) إلى أن (١٤.٧%) من التلاميذ كانوا ضحايا، (٦.٢٥%) كانوا التلميذات أما الشكل الأكثر شيوعاً في الاستقواء كان إعطاء الألقاب والضرب أما الاولاد فكانوا أكثر استقواءنا في الشكل الجسدي مثل الركض والضرب والقرص بينما كانت البنات أكثر استقواءك في الشكل غير المباشر كالتجاهل والإهمال والإقصاء، كما أكدت

بذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل "توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين

المراهقين (ذكور- اناث) الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التمر".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين (ذكور - إناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في مقياس التنمر ولصالح الذكور. يرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن المراهقين من الإناث يميلون إلى التنمر بالهجوم الاجتماعي فقد يكون لفظياً أو غير لفظي ويتضمن الهجوم اللفظي المكالمات الهاتفية المسيئة، ونشر الشائعات المزيفة الخبيثة واستخدام اللغة المسيئة والتنازب بالألقاب والسخرية أو التعليقات العرقية، والتخويف العام، أما الهجوم الغير لفظي فقد يكون مباشراً أو غير مباشر في الهجوم المباشر الغير اللفظي يصاحبه عادة الهجوم اللفظي والجسمي ويتضمن الإيماءات البذيئة والتعبير الوجهية المؤذية، ومن جهة أخرى يتضمن الهجوم الغير اللفظي وغير المباشر والتجاهل المتعمد والاستثناء من النشاط، أو إتلاف الممتلكات فيتضمن تمزيق الملابس وإتلاف الكتب، وإفساد الممتلكات وسرقتها، كما وصفوا نوعاً آخر من أشكال التنمر وهو التنمر الجنسي ويتضمن استخدام أسماء جنسية ينادي بها أو كلمات جنسية قذرة، أو لمساً جنسياً، والتهديد بممارسة الجنس.

وحيث ويذكر "محمود الخولي" (٢٠٠٧م) أن "التنمر هو سلوك يقوم في أساسه علي الإساءة التي يواجهها شخص أو أكثر تجاه شخص آخر أقل قوة في شكل متكرر سواء كانت تلك الإساءة جسميه أو نفسيه (لفظية- غير لفظية) بهدف إيذاء الضحية. (١٥: ٣٣٣- ٣٨٠) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من "لويس وإليزابيث، وكالي ويهانون وأفشالكم وتير Kaiser, Sherry" (٢٠٠٥)(٢٢)، "كريز Litz, E" (٢٠٠٥م) (٢٣)، "وثني سميث" (١٩٩٣م)، أن مستوي التنمر الدراسي لدي التلاميذ الذكور من سن (١٢: ١٦) أعلي منه عند التلميذات الإناث حيث أن (٢٧%) من التلاميذ ذكروا أنهم تعرضوا للاستقواء أسبوعياً (٤%) تعرضوا للاستقواء مرة في الاسبوع وأشارت النتائج إلي أن (٢٩%) من الأولاد (٢٤%) من البنات واجهوا الاستقواء سنويا وأن (١٩%) من الأولاد و(٢٥%) من البنات تعرضوا للاستقواء غير المباشر مثل التجاهل والإقصاء وكان الاستقواء الجنسي أقلها تكراراً، وأكدت الدراسات أن الذكور يستخدمون الاستقواء المباشر أكثر من الإناث.

بذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل "توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين

المراهقين (ذكور - إناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوي التنمر"

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوي السلوك التنمر لصالح القياس البعدي لعينة الدراسة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

كما يتضح من جدول (١٠) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة الدراسة لصالح القياس البعدي في مستوى السلوك التمر حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (٤٧.٤٦%) هذا يعنى أن أفراد عينة الدراسة قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي في مستوى السلوك التمر.

ويعزى الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة الدراسة للبرنامج الإرشادي النفسي والذي اشتمل على مجموعة من الجلسات الإرشادية النفسية الخاصة بأشكال التمر السلوكي (التمر اللفظي - التمر البدني - التمر الاجتماعي - التمر الجنسي - تمر الاستقواء) والتي تضمنت مجموعة من الصور والفيديوهات والألعاب الصغيرة التي وضعت من أجل الحد من السلوكيات الغير اللائقة (كالاستهزاء بالزميل، والضرب، والتعدي على الممتلكات) واكتساب العديد من السلوكيات اللائقة والإيجابية كالتعاون والمشاركة وحب الآخرين مما أدى إلى انخفاض مستوى السلوك التمر السلوكي لدي عينة الدراسة.

وفي هذا الصدد يذكر "احمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) أن علم النفس الإرشادي هو احد فروع علم النفس الذي يهتم بالجانب التطبيقي، حيث يهتم بمساعدة الأفراد على معالجة مشكلاتهم أو الوقاية من بعض المشكلات المتوقعة أو تنمية مهارات أساسية في حياتهم. (١٠:٢)

وتشير إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م) إلى أن هناك عدد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد النفسي للرياضيين ومن أهمها: مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد، مساعدة الرياضي على تنمية المفهوم الإيجابي نحو ذاته، تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في حدود قدراته، العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه، توجيه الرياضي إلى أفضل الطرق لتحقيق أعلى درجات النجاح، تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي (٢١ :٤)

بذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح القياس البعدي"

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وبناء على ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي تم التوصل إلى النتائج التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين (ذكور- أناث) الممارسين للنشاط الرياضي في مستوي التتمر و لصالح الذكور.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين (ذكور- أناث) غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوي التتمر و لصالح الذكور.
- ٣- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح القياس البعدي

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة التركيز على برامج الإرشاد النفسي لما لها من تأثير ايجابي في خفض بعض الظواهر النفسية السلبية المؤثرة علي مستوي أداء المراهقين و ضرورة التدخل المبكر للحد من سلوك التتمر حتي يمكن التطوير والارتقاء بمستوى الأداء المراهقين الرياضيين.
 - ٢- عمل دورات تدريبية لمدرربي الالعب الرياضية و معلمي التربية الرياضية لتزويدهم بالخبرات اللازمة للتعامل مع مثل هذه الظواهر السلوكية السلبية كتتمر وغيرها والتي اصبحت منتشرة في المجتمع بشكل كبير.
 - ٣- الدعوة لوجود أخصائي نفسي رياضي للعمل داخل المؤسسات التعليمية والرياضية ذلك للتأكيد على دور الجانب النفسي خلال عمليات التعليم والممارسة الرياضية.
 - ٤- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة باستخدام برامج الارشاد النفسي كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى التحصيل الأكاديمي للتلاميذ.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٥م): الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، المنصورة، دار الأصدقاء للطباعة.
- ٢- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١١م): علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٣- أحمد عبده حسن (٢٠٢٠م): علم النفس الرياضي، دار الفخراي للطباعة، ط١، اسيوط.
- ٤- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.

- ٥- حمدي عبد الله عبد العظيم (٢٠١٣م): كتاب مهارات التوجيه والإرشاد، دار النشر أمجد، مكتبة اولاد الشيخ، ط١.
- ٦- صفاء مصطفى أحمد (٢٠١٧م): اتجاهات طلاب جامعة ٦ أكتوبر نحو التمر والصدام الوالدي وعلاقته ببعض المشكلات السلوكية للتحصيل الأكاديمي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ٦ أكتوبر.
- ٧- علي موسى الصبحين، محمد فرحان القضاة: سلوك التمر عند الأطفال والمراهقين، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، مركز الدراسات والبحوث، ط١، الرياض، ٢٠١٣م.
- ٨- قيس فرحان، حميد (٢٠١٨): "تطور التمر المدرسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية" جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.
- ٩- كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم (١٩٩٩): "مبادئ التوجيه والارشاد النفسي"، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٠- محمد أحمد إبراهيم (٢٠١٣م): العملية الارشادية، القاهرة، ط١، دار الكتاب الحديث.
- ١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٩م): سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد عادل محمد (٢٠١٧م): المناخ الأسري والمهارات الاجتماعية كمبني لسلوك التمر لدي عينة من المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.
- ١٣- محمد محمد جاد (٢٠١٧م): التمر المدرسي وعلاقته بالذكاء الاجتماعي والدافعية للتعلم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة بني سويف.
- ١٤- محمد معنز أحمد (٢٠١٨م): التمر المدرسي وعلاقته بصورة الجسم لدي عينه من التلاميذ المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- ١٥- محمود سعيد الخولي (٢٠٠٧م): العنف المدرسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

١٦- ندا نصر الدين خليل(٢٠١٨م) "العلاقة بين التتمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض خصائص الشخصية والعلاقات الأسرية"، جامعة عين شمس، كلية الآداب العلوم والتربية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع١٨، ج٤.

١٧- هالة خير اسماعيل(٢٠١٠م): فعالية العلاج بالقراءة في خفض التتمر المدرسي لدى أطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦).

١٨- وفاء عبد الجواد يوسف، رمضان حسين احمد (٢٠١٥م): المناخ الأسري علاقته بالتتمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الإرشاد النفسي.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 19- **Cornell, Hung d.(2012):** The school climate bullying survey: descrying in school: further steps for teachers. Drogheda, co, louth.
- 20- **Garaigordobil, M. (2017):** Conduct antisocial : cohesion con bullying cyber bullying strategies de resolution de conflicts, Psychosocial Intervention, 26. 47.54.
- 21- **Halabia,f.,Ghandourb.L.Zeinound, Pmanioufe, F. (2018):** Correiates of builyng- And its relationship with psychiatric disoders in Lebanese adolescents, psychiatry Research. 261.94_101
- 22- **Kaiser, Sherry. (2005):** The Safe Child Program. Retrieved October, 5, 2006 from. [http://: www.Safechild.org.bullies.htm](http://www.Safechild.org.bullies.htm)
- 23- **Litz, E.,(2005) :**An Analysis of Bullying Behaviors at E. B. Stanley Middle School in Abingdon, Virginia. Published doctoral Dissertation. East Tennessee State University

- 24- **Neziroglu, F., BORDA, T., Pate, S Bonasera, (2018):** Prevalence of bullying in a pediatric Sample of body dimorphic disorder, *Comprehensive Psychiatry*, 87. 12, 16.
- 25- **Patrai, L. (2001):** Bullying Among Primary School Children in Athens Greece. *Educational Psychology*, 21, 167 – 175.
- 26- **Scholte, R, etal(2007):** stability in bullying and victimization and its association with social adjustment in childhood and adolescence. *journal of abnormal child psychology*.35(2).
- 27- **Victoria, G.(2011):** School refusal behavior: The examination of a Las Vegas truancy diversion program Ph. D. University of Nevada, Las Vegas; united States.