**جامعة عمار ثليجي الأغواط**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية**

**والتربية الرياضية**

**قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية**

**والتربية الرياضية.**

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط الرياضي المدرسي

تحت عنوان:

# دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التنمر على الطلبة داخل الوسط الجامعي

**إعداد الطالب:**

**عماري عبد الله**

**إشراف الأستاذة:**

**بن حفاف سمية**

**لجنة المناقشة**

| الاسم واللقب | الرتبة العلمية | الصفة |
|---|---|---|
| روان محمد | د. | رئيسا |
| بن حفاف سمية | د. | مشرفا ومقررا |
| بوشهير هواري | د. | مناقشا |

السنة الجامعية:2023/2022

## الإهداء

**أود أن أهدي هذه الوثيقة لعائلتي العزيزة وأصدقائي الذين قدموا لي دعمًا قيمًا في دراستي. أشكرك على ثقتكم وتشجيعكم، وعلى صبرك ودعمك خلال هذه الأوقات الصعبة. لا أستطيع التعبير عن مدى امتناني لكم، فأنتم كنز لا يقدر بثمن في حياتي.**

**كما أود أن أشكر أساتذتي الرائعين الذين قدموا لي التوجيه والمعرفة التي هي أساس نجاحي. لقد كان لك تأثير عميق على حياتي والشخصية. أتمنى أن يفيد هذا العمل المجتمع ويكون بداية رحلة طويلة من النجاح والتطور. شكرا لكم على كل ما فعلتموه.**

**هدي هذه المذكرة التخرج إلى كل من كان له دور وأثر في رحلتي الأكاديمية والشخصية. أهديها إلى عائلتي الحبيبة التي كانت دعمًا لا ينضب ومصدر قوة وثقة في قدراتي. وأهديها إلى أصدقائي الأوفياء الذين شجعوني ووقفوا بجانبي طوال هذه الفترة، وشاركوا معي الأفراح والتحديات.**

**أهديها أيضًا إلى أساتذتي ومشرفي المتفانين الذين قدموا لي الإرشاد والمشورة القيمة وشاركوني المعرفة والخبرة بالأخص الدكتورة بن حفاف سمية التي أشرفت على هذا العمل التي كان لها دور فعال في مدة وجودة هذه الدراسة. تحية خاصة لهم على جهودهم في توجيهي نحو النجاح والتميز.**

**وأخيرًا، أهدي هذه المذكرة إلى نفسي، على التحديات التي تجاوزتها والعقبات التي تغلبت عليها، وعلى النمو الشخصي والأكاديمي الذي حققته خلال هذه الرحلة. أتمنى أن تكون هذه المذكرة إسهامًا متواضعًا في المجال الذي درسته وأن تسهم في الإثراء العلمي والمجتمعي.**

**لكل من ساهم ودعم وشجع في هذه الرحلة، فأنا ممتن لكم جميعًا.**

# فهرس المحتويات:


| فهرس المحتويات | الصفحة |
|---|---|
| شكر وعرفان | |
| الإهداء | |
| فهرس المحتويات | |
| قائمة الجداول والاشكال | |
| مقدمة | |
| مدخل عام للدراسة | |
| الاشكالية | 13 |
| تساؤلات الدراسة | 15 |
| فرضيات البحث | 15 |
| تحديد المصطلحات والمفاهيم | 16 |
| أهمية البحث | 18 |
| أهداف الدراسة | 18 |
| الفصل الاول | |
| المبحث الاول: النشاط الرياضي الترويحي | |

| | |
|---|---|
| 1–تمهيد..... | 22 |
| 1-مفهوم الترويح..... | 23 |
| 2- أنواع الترويح..... | 24 |
| 3- أهمية الترويح..... | 25 |
| 4- نظريات الترويح..... | 32 |
| الخلاصة..... | 36 |
| المبحث الثاني: ظاهرة التنمر | |
| تمهيد..... | 38 |
| **1** - مفاهيم مرتبطة بالتنمر..... | 39 |
| **2** مفهوم التنمر..... | 40 |
| **3** أشكال التنمر المدرسي ..... | 42 |
| **4** خصائص المشاركون في التنمر..... | 44 |
| **5** آثار التنمر ..... | 46 |
| **6** النظريات المفسرة للتنمر..... | 47 |
| الخلاصة..... | 50 |
| الدراسات السابقة | |
| تمهيد | 52 |
| الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية | |
| تمهيد | 59 |
| الدراسة الإستطلاعية | 60 |
| منهج الدراسة | 60 |

| | |
|---|---|
| متغيرات الدراسة | 61 |
| مجالات الدراسة | 63 |
| مجتمع الدراسة | 62 |
| أدوات الإحصائية | 63 |
| الخصائص السيكومترية للأداة<br>أساليب المعالجة الإحصائية | 65<br>70 |
| المبحث الثاني: عرض وتحليل النتائج | |
| عرض نتائج الفرضية الأولى: التنمر اللفظي | 70 |
| عرض نتائج الفرضية الثانية: التنمر الجسدي | 74 |
| عرض نتائج الفرضية الثالثة: إيذاء الذات وتعنيف النفس | 77 |
| مناقشة وتفسير الفرضية الأولى | 81 |
| مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية | 83 |
| مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة | 84 |
| الإستنتاج العام | 85 |
| التوصيات والاقتراحات | 86 |
| الخاتمة | 88 |
| قائمة المصادر والمراجع | 90 |
| الملاحق | 94 |


## قائمة الجداول


| الرقم | العنوان | |
|---|---|---|
| 01 | **جدول رقم (1) يوضح عبارات الإستبان** | |
| 02 | الجدول رقم(02): معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة المحور الأول | |

| | | |
|---|---|---|
| 03 | الجدول رقم (03): معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة المحور الثاني | |
| 04 | الجدول رقم (04): معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة المحور الثالث | |
| 05 | الجدول رقم (05) يوضح الصدق التمييزي للإستبيان | |
| 06 | الجدول (06) يبين معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية | |
| 07 | الجدول رقم (07) : معامل ألفا كرونباخ لمحاور الدراسة | |
| 08 | الجدول(08) يبين معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ. | |
| 09 | الجدول (09): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الأول | |
| 10 | الجدول (10): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثاني | |
| 11 | الجدول (11): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثالث | |

# مقدمة

**المقدمة:**

تشكل ظاهرة التنمر داخل الوسط الجامعي مشكلة اجتماعية مهمة تؤثر على صحة ورفاهية الطلاب وتقوض بيئة التعليم الجامعي الصحية والإيجابية. يعتبر التنمر النفسي أحد أشكال التنمر الشائعة، حيث يتعرض الطلاب للتعريض المتكرر للمضايقات والاستهزاء والتهديدات النفسية من قبل الأقران في البيئة الجامعية.

تتسبب آثار التنمر على الطلاب في انخفاض الثقة بالنفس، وتدهور الصحة العقلية، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، وانخفاض الأداء الأكاديمي. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطلاب المتعرضين للتنمر قد يعانون من العزلة الاجتماعية وتدهور العلاقات الاجتماعية، مما يؤثر على تجربتهم الجامعية بشكل عام.

والتنمر سلوك مكتسب من البيئة التي وجد فيها الشخص، وهو سلوك خطر على جميع الأطراف المشاركين فيه، وقد أوضحت دراسة عيد (2019) خطر انتشار سلوك التنمر بين طلاب الجامعة، وأيضا دراسة بسيوني والحربي (2020) حيث أوضحت العلاقة بين التنمر والوحدة النفسية.

شير العديد من الدراسات السابقة إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يمكن أن يلعب دورًا هامًا في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلاب. على سبيل المثال، أجريت دراسة منشورة في مجلة "Preventive Medicine" عام 2017، (هي إحدى المجلات العلمية المرموقة في مجال طب الأطفال والصحة) استكشفت تأثير النشاط الرياضي على التنمر في المراهقين المدرسيين. وأظهرت الدراسة أن الطلاب الذين مارسوا النشاط الرياضي بانتظام كانوا أقل عرضة للتنمر والتعرض للعنف المدرسي.

**دراسة** بوفريدة عبد المالك بعنوان دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. لنيل شهادة الماجستير بجامعة الجزائر 3 معهد

التربية البدنية والرياضية سيدي عبدالله – زرالدة **سنة** 2015/2014 هدفت الدراسة **الى** إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية

وكانت نتائج الدراسة: يمكن اعتبار الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية الرياضية. **و**الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته، وتوصلت أيضا إن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساهم في تخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى التلاميذ.

بالإضافة إلى ذلك، تشير دراسة نُشرت في مجلة "Pediatrics" في عام 2018 (هي مجلة علمية دورية تركز على مجال الوقاية والصحة العامة.) إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يساهم في تعزيز وظائف الإدراك لدى المراهقين وبالتالي يمكن أن يقلل من احتمالية التورط في التنمر أو تعرضهم للتنمر.

من هنا تبرز أهمية البحث عن الحلول المناسبة للتصدي لظاهرة التنمر داخل الوسط الجامعي. ومن بين هذه الحلول المحتملة يأتي النشاط الرياضي الترويحي كوسيلة فعالة للتخفيف من ظاهرة التنمر وتعزيز البيئة الجامعية الصحية والمتعاونة.

يهدف هذا البحث إلى استكشاف دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلاب داخل الوسط الجامعي. سيتم تحليل التأثيرات الإيجابية للنشاط الرياضي على الصحة العقلية والاجتماعية للطلاب، وكيف يمكن للنشاط الرياضي أن يساعد في خلق بيئة جامعية آمنة ومتعاونة تحد من التنمر.

سيتم تنفيذ هذه الدراسة من خلال استعراض الأدبيات المتعلقة بالنشاط الرياضي الترويحي وتأثيره على التنمر، وكذلك من خلال إجراء مسوحات واستبيانات للطلاب في الوسط الجامعي لتقييم تجاربهم وآرائهم حول النشاط الرياضي وتأثيره على التنمر. ستتم

معالجة وتحليل البيانات المجمعة للوصول إلى استنتاجات وتوصيات تساهم في التوعية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي كوسيلة للتصدي للتنمر وتحسين بيئة الوسط الجامعي.

من خلال هذه الدراسة، نأمل في توفير رؤى جديدة وأدلة قوية تؤكد على أهمية تكامل النشاط الرياضي الترويحي كجزء من الجهود المبذولة لمكافحة التنمر في الوسط الجامعي. إن العمل على توفير بيئة جامعية صحية وآمنة لجميع الطلاب يمكن أن يحد من ظاهرة التنمر ويعزز تجربة الطلاب الجامعية بشكل إيجابي.

ومما سبق ارتأينا تقسيم بحثنا الى الاطار العام للدراسة والذي احتوى الاشكالية والفرضيات وتحديد المفاهيم والمصطلحات مع ذكر الأهداف والأهمية الفصل الأول الأدبيات النظرية والذي تضمن المبحث الاول الاطار النظري للدراسة وتحدثنا فيه على النشاط الرياضي الترويحي وظاهرة التنمر والدراسات السابقة من حيث العرض والتعقيب، أما الفصل الثاني الدراسة التطبيقية تطرقنا فيه الى مبحثين والتي تضمنت المبحث الأول الطريقة المنهجية وأدواتها والمبحث الثاني عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

# مدخل عام للدراسة

**الإشكالية:**

يعتبر الاهتمام بالطلبة من خلال الأنشطة الطالبية بالجامعات من أهم المسؤوليات لتي تضطلع بها الجامعات المعاصرة، لأنه إذا كانت الدراسة الأكاديمية بالجامعات تشكل الجانب العلمي والنظري لشخصية الطالب، فإن الأنشطة تشكل الجوانب الاجتماعية والثقافية والفنية والتطبيقية لهذه الشخصية، ورغبة في الوصول إلى تربية أفضل لطالب جامعاتنا من خلال الأنشطة الطالبية، ، فإن الأمر يستلزم أن تقدم التربية عن طريق الأنشطة الطالبية على شكل برامج منظمة في خطط يمكن تنفيذها وتحقق الغاية بشكل مناسب، واستغال هاته الأنشطة في الحد من السلوكيات الاجتماعية غير السوية، على مستوى الجامعة، مثل مشكلة التنمر لدى الوسط الجامعي خاصة الطلبة.

ويعد سلوك التنمر أحد أهم الانعكاسات للإضرابات النفسية للسباب المتنمر. كما انه يسبب العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية للضحية، كما أنها تسهم في ظهور أنماط سلوكية غير سوية على الضحية كما أنها من شأنها أن تسبب الضيق والتأزم النفسي، والشعور بالضعف، وفقدان الثقة بالنفس، والقلق والتوتر، ومحاولات التعايش مع المواجهة المباشرة للمتنمر

إن الاهتمام بالجسم يعد ملمحا مهما من ملامح التربية قديما.، فالتربية الإغريقية الإسبر طية أولت هذا الجانب اهتماما في نظامها التربوي، فلقد شكلت الرياضة البدنية محور اساسيا بل لقد كان التكوين الجسمي المتسق المتكامل فضيلة من بين الفضائل التي يسعى الأفراد لبلوغها ولقد جعل الإغريق من شعارهم": العقل السليم في الجسم السليم "مبدأ تستند عليه الأنشطة والممارسات التربوية.

والطالب الجامعي ضمن هاته المؤسسة التعليمية والتثقيفية، يعتبر من الفاعلين الاجتماعيين المحوريين، خاصة وأن فترة تكوينه الجامعي تؤسس لجملة معقدة من المعارف العلمية والثقافية المختلفة في بناء شخصيته الاجتماعية، عبر أنشطة متباينة.

والأنشطة الطالبية بالجامعة تتباين تبعا لطبيعة النظام المجتمعي الذي يحويها، ومن ثم الأهداف التي يسعى تحقيقها من ورائه، وأهم هاته الأنشطة نجد: النشاط الديني، الثقافي، الفني، الرياضي، العالمي، التطوعي وغيره.

هذا وتعتبر الأنشطة الطالبية، من القضايا الجامعية الهامة خاصة، وأنها تتيح للطلبة إبراز مواهبهم وتطويرها، وتساهم في بناء روح التعاون وعمل الفريق، بناء الجسم والعقل والإبداع والتعارف، وغيرها من العمليات الاجتماعية والنفسية.

تمثل مرحلة دخول الشاب إلى الجامعة مرحلة تحول هامة حيث ينفتح الشاب على بيئات متنوعة، ويعيش أجواء محفزة على المشاركة الحضارية إضافة إلى ذلك إن الشباب الجامعي وبحكم مستواه التعليمي المرتفع يرتفع أيضا التزامهم بواجباتهم، وتزداد مطالبتهم بحقوقهم، كما يشكل طاقات هائلة وقدرات إبداعية كبيرة عليها في بناء المجتمع والنهوض به.

**و يشير فؤاد إبراهيم السراج (2011)** أن ممارسة الرياضة ليست برنامجا در ا سيا إنما جانب حيوي وأساس في العملية التربوية فممارسة الرياضة في الهواء الطلق وممارسة الألعاب المتنوعة تعمل على تطوير الصحة البدنية وتحسين الصحة النفسية ، كما أ ن ممارستها في داخل القاعات وحمامات السباحة تعمل على تحقيق حياة نشيطة ومسلية في الوقت نفسه، ولما كانت التربية الرياضية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة فإذا عرف الفرد أن الأعمال البدنية والأنشطة الأخرى جميعها هي جزء أساسي من العملية التربوية نستطيع القول أ ن العلاقة بين التربية والتربية العامة علاقة حميمة تهدف إلى نمو الفرد اجتماعيا ونفسيا وعقليا فضلا عن طريق النمو البدني عن طريق الفعاليات المختلفة ، و أن التربية هي تربية عن طريق الجسم وبصفتها هذه يمكن أن تكون تربية قيادية لمفرد والمجتمع، و ان عملية التربية في الوقت نفسه بناءة فتجعل الفرد متكيفا في حياته مع المجتمع بصورة أفضل.

وعليه واعتبارا لما سبق يمكن بلورة إشكالية الدراسة في تساؤل رئيسي هو:

**1- التساؤل العام:**

هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة داخل الأوساط الجامعية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قمنا بتقسيمه الى تساؤلات فرعية على النحو التالي

**2- التساؤلات الجزئية:**

1- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر الجسدي لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية؟
2- هل تقلل الأنشطة الرياضية الترويحية من التنمر اللفظي لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية ؟
3- هل تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على تنمية تقدير الذات وعدم تعنيفها لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية؟

**3-الفرضيات:**

الفرضية العامة:

تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة داخل الأوساط الجامعية.

**الفرضيات الجزئية:**

1) تقلل الأنشطة الرياضية الترويحية من التنمر اللفظي لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية.
2) تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر الجسدي لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية .

3) تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على تنمية تقدير الذات وعدم تعنيفها لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية.

**4-تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

**4-1- الأنشطة الترويحية الرياضية:**

هي لفض يطلق على نشاط بدني الذي يختاره ويمارسه الفرد بنفسه ويقوم به في وقت الفراغ بهدف تحقيق متعة وسرور على نفسه والأخرين.

**4-2- الترويح:**

يدل على إشباع حاجات الإنسان الأساسية كالطعام لو الحاجة إلى الأمن والطمأنينة أو الابتكار أو المغامرة وغيرها من الحاجات الأساسية للإنسان.

والترويح يشمل كل ما يقوم به الإنسان مجرد رغبته في ذلك على أن يكون هذا النشاط إنسانيا مقبولا نافعا.[1]

**4-3- التعريف الإجرائي للترويح الرياضي:**

من خلال هذه التعاريف نرى أن الترويح هو أحد الأنشطة التي يختارها الفرد خلال أوقات فراغه ويمارسها بدافع شخصي من أجل تحقيق رغباته وميوله، واكتساب الكفاءات المتعددة، بدنية، نفسية، اجتماعية...

**4-5- التنمر لغة :** غضب وساء خلقه، نم - تنميرا : غضب وساء خلقه ، وغيره وعبسه ، تنمر : عبس وساء خلقه وتشبه بالنمر في خلقه أو لونه ، تمدد في الصوت عند الوعيد ، ولفلان : تنكر وتغير وواعده لأن النمر لا نلقاه إلا متنكرا وغضبان[2]

[1] قاسم حسن حسين،كتاب علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ص 212 ، 1998

[2] لويس اليسوعي معروف معجم المنجد في اللغة والأدب والعلوم، ط19 ، المطبعة الكاثوليكية ، بيروث، 1956، ص 211

**اصطلاحا:** هو شكل من أشكال العدوان المتعدد والمقصود يصدر عن الفرد إما لفضيا أو ماديا أو بدنيا، يهدف إلى إلحاق الأدى بأخر الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم.

### 4-6- التعريف الإجرائي:

يمكن تعريف التنمر او ما يعرف بالاستقواء بأنه إلحاق الضرر المتعمد بالأخر وبطريقة متكررة ، وغالبا ما يكون المتنمر والضحية من نفس العمر أو الضحية تكون أقل من المتنمر ، ويكون الأذى نفسيا أو جسميا أو لفظيا ، بحيث لا يكون هناك تكافؤ بين المتنمر والضحية وتتم هذه الظاهرة داخل المدرسة.

### 4-7-التنمر الجسدي:

التنمر الجسدي هو شكل من أشكال التنمر يتضمن استخدام العنف المباشر أو القوة الجسدية للإلحاق بأذى بالآخرين. يتم ذلك من خلال الضرب أو الركل أو اللكم أو الدفع أو سحب الشعر أو الاعتداء الجسدي بأي وسيلة أخرى.[1]

### 4-8- التنمر اللفظي:

وهي شكل من التنمر يكون في صورة سخرية واستهزاء وإيذاء بأبشع الكلمات والتعليقات غير المناسبة والتهديد.[2]

### 4-7- إيذاء الذات:

إيذاء النفس أو اذية الذات، هو نمط سلوكي مضطرب، يتعمد فيه الشخص إلحاق الاذى بنفسه بشكل متعمد ومتكرر، دون قصد الانتحار، ويلجأ البعض إلى إيذاء النفس لتفريغ مشاعر قوية جداً لا يستطيع التعامل معها مثل: الغضب العارم، أو القهر، أو الخواء الداخلي، أو

[1] https://www.verywellmind.com/what-are-the-different-types-of-bullying-5207717
[2] https://www.ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/definition-of-bullying/

الإحساس العميق بالوحدة، أوعدم القدرة على التعبير عما بداخله، وهو يماثل البكاء الشديد عند غالبية الناس.

## 5- أهمية الدراسة:

يساعد الترويح على تدعيم العلاقات بين الأفراد والجماعات على أساس من المحبة والألفة ويعمل على تشجيع العمل والتطوع في الخدمات الاجتماعية ، فهدفه الأساسي ليس الكسب المادي كما في العمل الجدي ولكنه يحقق كسبا ماديا بطبيعته.

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر لدي الطلبة. وهذا بمواجهة سلوك التنمر لدى طلاب الجامعات وبنشر ثقافة أهمية الأنشطة الطلابية في الجامعات ودورها في مواجهة سلوك التنمر لدى الطلاب. وهذا في إطار المؤسسات الجامعية، فيكون الغرض من النشاط الرياضي تربية، وذلك عن طريق مشرفين متخصصين يعملون على وضع وتطبيق برامج نفسية وتربوية ورياضية لهذا الغرض.

**مكافحة التنمر**: يعد التنمر مشكلة اجتماعية خطيرة تؤثر على الصحة العقلية والنفسية للطلاب. من خلال فهم كيفية تأثير النشاط الرياضي الترويحي على التنمر، يمكن للدراسة أن تساهم في توجيه الجهود وتطوير البرامج والسياسات التي تساعد في مكافحة هذه الظاهرة الضارة.

لهذا في أوقات الأفراغ توجه لهم أنشطة رياضية ترويحية مختلفة تساعدهم في لتغلب على هذه لمشاكل هذا ما أردنا توضيحه من خلال هذه الدراسة التي نحاول من خلالها توضيح مختلف الأبعاد التي ترمي اليها الأنشطة الرياضية العامة، والغايات التي تحققها الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة خاصة.

## 6- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى مجموعة من الأهداف أهمها:

- توضيح أهمية ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط الجامعي.

- التعرف على دور النشاطات البدنية الرياضية في تعديل السلوك.

- تحديد دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من ظاهرة التنمر داخل الوسط الجامعي.

- التعرف على أنواع وخصائص النشاط الرياضي الترويحي.

- معرفة أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية، في ضبط إنفعالات الطلاب

# الفصل الأول:

## الأدبيات النظرية

# المبحث الأول

# الأنشطة الرياضية الترويحية

تمهيد:

إن مما يميز العصر الذي نعيشو نشوء ظاهرة وقت الفراغ في الحياة الأفراد والمجتعمات بشكل تستدعي الوقوف عندها ودرستيا,ورصد متغيراتيا ومدى تأثيرها على مستوى الأفراد والمجتمعات على حد سواء.

ولقد صاحب هذه الظاهرة تزايد وتطور الوسائل الترويح واستحداث وسائل جديدة لشغله, فأصبح لدى المجتمعات سيل منهمر من الوسائل الترويحية, إ نطلق معها الإنسان بحثا عن الراحة و المتعة وتخفيفا عن العناء الذي يعنييه في الحياة.

وإن كان لوقت الفراغ اهمية بالغة حيث هو اللاستحمام و الترويح ، فيه يستبعد الشخص عن طريق الترويح نشاطه فتزداد حيويته وينمو إنتاجه في كل المجالات، ومن خلاله يمكن الإرتقاء بالفرد وتنمية شخصيته بصورة متوازنة ومتكاملة ، وإذا كان لوقت الفراغ هذه الأهمية فقد إهتم الإسلام بوقت الفراغ ودعى إلى إغتنامه إستغلال الأمثل ، وفي هذا يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم)" **إغتنم خمسا قبل خمس ؛شبابك قبل سقمك, وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك"**

(وكذلك إرتأتينا أن نسلط الضوء على مفهوم الترويح,و أنواع الترويح و أهمية الترويح ونظريات الترويح)

**1-مفهوم الترويح:**

-الترويح: إن كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد والخلق والإبتكار وهناك نظريات وتفسيرات، علما بان هناك من يفسرون اللعب الترويح تفسيرا واحدا، ويسفر الترويح على أنه رد فعلي عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد ثبل واثناء ممارسة لنشاط ما سلبيا او إيجابيا هادفا، ويتم اثناء وقت الفراغ وان يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته، اما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الإنفعالية والاحساس باغبطة والسعادة.[1]

ويعرفه بأنه: "نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ، ودوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن النشاط".[2]

-وقت الفراغ: يعرف كل من جيست Gist وفافا Fava وقت الفراغ بأنه الوقت الذي يكون فيه الفرد حرا من الإرتباطات العمل أو من أي إلتزامات أخرى، وبحيث يمك الإستفادة من هذا الوقت في الراحة أو الإسترخاء أو في ممارسة أنواع منم النشاط التي تؤدي إلى تطوير ذاته.[3]

كما يعرف بأنه الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاط تقع خارج نطاق العمل الوظيفي على معيشته.[4]

-يرى" gardon " أن الترويح recréation يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة من خلال وقف الفراغ (الوقت الحر)[5]

[1] تهاني عبد السلام محمد، دار الفكر العربى للطباعة والنشر 2001 ص104
[2] عطيات محمد خطاب ،990 ص 19
[3] كمال درويش ، أحمد الحماحمي ، 2004 ص 27
[4] حسين عبد الحميد ، أحمد رشوان ، ص 127
[5] l gardon el klopon 1976 p 88 p 203

يرى" auge" تسميات و إنشغالات نتعاطفها بمحض إرادتها أثناء وقت الا يجوزه العمل العادي.[1]

**2- أنواع الترويح:**

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنها الفكرية ومنها البدنية ومنها العاطفية أو الفردية و الجماعية أو المفيدة و العابرة, وذلك لأن النشاط الإنساني المبدع بتحديد بإستمرار على أي حال فإنها سنتعرض الى أهم التقسيمات, فقد قسم أحد الباحثين إلى:

**2-1-نشاط الترويح الفعال"actif passif loisir"** ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغذاء والرسم .....إلخ.

**2-2- نشاط ترويحي غير فعال" passif loisir"** وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع[2].

كما قسمه البعض الآخر إلى تروايح **فردية وتراويح جماعية** فالترويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعيين, والذي يرغبون في قضاء جانب حياتهم في علاقات إجتماعية عديدة وتكوين صدقات مغ آخرين في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثرإنتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع, وإنجاز أبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.[3]

أما "robert" فإنه يقسم الأنشطة الترويح إلى ما يلي :

**2-3- الأنشطة الإيجابية** : هي تتمثل في الأنشطة التي تشترك فيها الفرد ويمارسها بضرورة إيجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلآت الموسقية.

[1] Paul foul quie 1978 p 203
[2]Lain touraine 1969 p265
[3] edouard limbos, 19881, p53

**2-4- الأنشطة الإستقبالية** : ويقصد بها إسقبال الفرد خارجي عن طريق الحواس, كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

**2-5- الأنشطة السلبية** : ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد مثل النوم أو الإسترخاء.

## 3- أهمية الترويح:

قررت الجمعية العمومية للأمم المتحدة في إجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ومع مرور الوقت بدأت التجمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص **وقد "أجمع العلماء على إختلاف تخصصاتهم في علوم البيولوجية والنفس و الإجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة في عمومها وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجية ونفسيا واجتماعيا"** كما هو موضح في الأجزاء التالية:

**3-1- الأهمية البيولوجية :** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الإحتفاظ بسلامة الأداء اليومي من الشخص العادي هذا المبدأ ينطبق أيضا على الشخص, ورغم إختلاف المشكلات التي يعاني منها الخواص لأسباب عضوية ونفسية واجتماعية وعقلية فإن القاعدة الأولى في الأهمية البيولوجية والترويح للخواص هي ضرورة التأكيد على الحركة, ويشجع علماء فسيولوجية الحركة البالغين وكبار السن على إعطاء الرياضة والترويح مكانهما في حياتهم اليومية كضمان للإبقاء على مستوى عال من اللياقة البدنية والصحة الشخصية, تأثر الأنشطة الترويحية والخاصة المنتظمة على التركيب الجسمي إذا تحافظ على اللياقة

البدنية والصحة الشخصية, حيث تدخل في تحسين الدورة الدموية في تركيب العظام والابتعاد عن الاكتئاب.[1]

**3-2-الأهمية النفسية** : هناك فكرة عامة عن المدرس علم النفس المختلفة وعلاقتها وأهميتها بالرياضة والترويح.

**3-2- 1- مدرسة التحليل النفسي والخواص ( سيجمون فرويد):** تقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح في أنها تؤكد مبدأين هامين: **الأول** هو السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب **والثاني** هو أهمية الاتصالات في تطوير السلوك فالأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد. والمشترك والوالد المشترك والمشترك الآخر.

**3-2-2- المدرسة السلوكية والخواص (جون واطسن)**: الرياضة التويح تمثل مجالا هاما يمكن إستخدامه في تعزيز السلوك المرغوب من الشخص فهي وسيلة فعالة ومؤثرة للسلوك المرغوب فيه.

**3-2-3- مدرسة الجشطالت و الخواص:** تساهم الأنشطة الترويحية مساهمة فعالة في اللمس والشم والتذوق والنظر والسمع (الحواس الخمس مبنية عليها في هذه المدرسة). وإذا وافقها على أن هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ و إحتمال لتقوية حاستي التذوق والشم.

**3-2-4- مدرسة الذات ( إبراهام ماسلو) :** تقوم نظرية ماسلو على أساس إشباع الحاجات النفسية كالحاجة الى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الانتماء, وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات ان يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضى على النفسي و

[1] حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات ، 1998، صفحة 61

الشعور بالأمان والإنتماء ومما لا شك فيه أن الأمشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحديد ذاته من خلاله.[1]

**و بصفة عامة:**

1- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة, والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.

2- يوفر النشاط الترويحي الفرض لإشباع رغبة حب الإستطلاع وتأكيد الذات والتعبير عن النفس.

-3 يوفر النشاط الترويحي الفرض لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.

4- يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات الأمانة والإرخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية والتلقائية والشجاعة والأصالة الطبيعية.

5- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرض التخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة.

6- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية.

7- يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.

8- يهيئ النشاط الترويحي الفرض لعدم التمادي في أحلام اليقظة.

9- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الإستقلالية و التبعية للممارس.

[1] حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات1998 صفحة 65.

10- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الصفات الاجتماعية والتعاون و المنافسة.[1]

**3-3- الأهمية الاجتماعية :** إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقة الإجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانعلاق أو الإنطواء على الذات, ويستطيع أن يحقق إنسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع الأفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الإشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. ويمكن أن تلخص بعض الأهداف الإجتماعية للأنشطة الترويحية فيما يلي:

**1-** يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية وهناك إتجاهات كالتعاون والصدق والعدل, ويمكن تنميتها من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

**2-** إن الكيان والروح الرياضية قد تكون ناجحا جانبيا لممارسة الأنشطة الترويحية.

**3-** تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صدقات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية.

**4-** تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي.

**5-** تهيئ الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات.[2]

**3-4- الأهمية التربوية :** بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان أنشطة تلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك ومن بين هذه الفوائد مايلي :

[1] خفاهي محمد عبد السلام ، 1993، صفحة 119).

[2] خفاهي محمد عبدالسلام، 1993، صفحة (120).

**1-** تعلم مهارات وسلوك جديدين: بالرغم أن التأكيد في النشاط الترويحي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الإستمتاع بالنشاط فإن هناك مهارات جديدة تكتسب ويمكن إستخدامها مستقبلا ومن الواضح أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد, على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي **تكسب الشخص "سواء العادي أو الخاص" مهارة جديدة لغوية ونحوية التي يمكن إستخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبية .**

**2-** تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا إشترك الشخص في أدوات تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث إن الكثير من معلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكانا في **"مخازن" المخ** ويتم إسترجاع المعلومات من مخزنها في المخ عند الحاجة إليها فيما بعد الإنتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية.

**3-** تعلم الحقائق المعلومات : هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص "سواء الشخص العادي أو الخاص" إلى التمكن منها على سبيل المثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما وإذا إشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الاسكندرية فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة, تخزن هذه المعلومة في المخ لتسترجع عند الحاجة كما ذكر سابقا.

**4-** إكتساب القيم: إن إكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على إكتساب قيم جديدة إيجابية على سبيل المثال "تساعد رحلة نيلية على إكتساب معلومات على هذا النهر وفي هذا الإكتساب نرى إكتساب لقيم هذا النهر في الحياة اليومية في مصر, القيمة الإقتصادية عند رؤية الناقلات التجارية, القيمة

الاجتماعية عند رؤية مجتمع الناس حوله القيمة السياسية" في توحيد مصر إلى مجتمع واحد وهكذا.[1]

**3-5- الأهمية الاقتصادية:** تتوقف الأهمية الرياضية والترويح عموما على النظام الاقتصادي المتبع في المجتمع, تنظر المجتمعات التي احتضنت الاشتراكية إلى الرياضة والترويح على أنهما جزء من الخدمات التي يجب أن تقدمها إلى أفراده, وهذا على حسب توسيع القاعدة الأساسية الرياضية والترويح التي تدعو إلى توفير تمويل وإمكانيات وريادة لهذه الأنشطة على المستوى التحتي أولا وعلى هذا الأساس يمكن بناء هيكل رياضي قوي ينتج لاعبين دوليين وينطبق هذا على من الشخص السوي والشخص الخاص, أما المجتمعات التي احتضنت الرأسمالية وكثيرا ما توجد عقبات مالية في سبيل توفير التمويل والإمكانيات من الريادة اللازمة للأنشطة الرياضية و الترويحية على جميع المستويات, وتعتمد هذه المجتمعات على يسمى بالتمويل الذاتي خصوصا بالنسبة للرياضة الترويح للخواص.

**3-6-الأهمية السياسية:** بدأ الفصل باقتباس من قرار الجمعية العمومية للأمم المتحدة في عام 1978 بأن الرياضة والترويح حق لجميع المواطنين, وبالطبع يشمل هذا الحق الأشخاص الأسوياء والخواص لذلك تقع الأهمية السياسية للرياضة والترويح للخواص على ثلاثة محاور كما يلي :

1- الرياضة والترويح محليا : هذه هي الخطوة الأولى والأساسية والغرض منها توفير التمويل والإمكانيات والريادة على النطق المحلي للأشخاص للإشتراك في أنشطة رياضية وترويحية تتفق مع ميولهم وقدراتهم.

[1] حزم محمد رضاة قفزويني، 1978، الصفحات 31-32

2- الرياضة والترويج القوميا : تحتاج الرياضة والترويح إلى إهتمام الإدارة الحكومية المركزية في نقطتين: الأولى هي أهمية التشريع في توفير هذه الأنشطة في المجال المحلي والثانية هي أهمية التمويل والطرق التي تستخدم لتوفير المال وتوزيعه عدلا ما بين المجالات المحلية التي تقوم الأنشطة الرياضية والترويحية فعلا.

3- الرياضة والترويح دوليا : ما من شك أن كل المجتمع يولد أن يتباهى بما وصل إليه, وعند مناقشة الرياضة والترويح في المجال الدولي وأن تكون هذه الأنشطة مظهرا للتقدم لابد أن يكون لدعاة الإهتمام بالتكتلات التحتية الأساسية دور هام حيث بدون قاعدة متسعة ومعدة إعدادا كاملا فإن الأرقام القياسية الدولية عمرها قصير[1]

**3-7- الأهمية العلاجية :** يمكننا القول أن أهداف الترويح العلاجي تتخصر في مايلي:

1- يساعد على تسهيل وسرعة شفاء المريض جسمنيا ونفسيا واجتمعيا ويقلل فترة بقائه بالمستشفى.
2- تسهيل تكيف المريض مع حياة المستشفى وجعله أكثر تقبلا للعلاج.
3- يساعد على تقليل عواقب العزلة بمساعدته على الإندماج بعد خروجه من المستشفى.
4- مساعدته على تعويض عدم المقدرة والعجز وتحديها بتشجيعه على إطلاق أقصى قدراته و إمكانية الكامنة.
5- تحسين الحالة النفسية ورفع الروح المعنوية والمحافظة عليها في أحسن حال.
6- الحد من الإتجاهات العدوانية وتغييرها إلى إتجاهات وميول جديدة طبيعية متلائمة تساعده على التكيف مع المجتمع.

[1] حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات ، 1998، صفحة 74

7- تشجيع المعاقين في التعبير عن أنفسهم من خلال البرامج المعدة لذلك ومساعدتهم على إظهار هوايتهم وإمكانياتهم وتنميتها لتعطيهم قدرا من الإستمتاع والشعور بالرضا.

8- محاولة التغلب على الإعاقة التي تمنعه من مزاولة حياته الطبيعية وتوسيع إهتماماته الشخصية حتى يكون أكثر رضا ويعيش بالقوة الباقية, ويكتسب مهارات جديدة وخبرات ذات فائدة.

إنه من خلال الأهداف والفوائد البيولوجية والنفسية والإجتماعية ..... وتعمل الأنشطة الترويحية على أن يقود الفرد الممارس للأنشطة الترويحية حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقي.

**4- نظريات الترويح:**

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الإجتماعية المعقدة, إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعارف السابقة خاصة تلك التي قدمها SEG MUND FREUID و JEAN PIAGET و Karol gro هذه التعاريف نابغة من نظريات مختلفة نذكرها و منها:

**4-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سيسر وشيلر):** تقول هذه النظرية إن الأجسام النشيطة الصحيحة, وخاصة للأطفال تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدراته عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد إحتياجات معينة، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة ويزداد تراكمها

وبالتالي ضغطها حتي يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لإستفادة هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.[1]

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسمه, ومن تأثراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والإجتماعية, ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي والموافقة مع البيئة التي يعيش فيها.[2]

**4-2- نظرية الإعداد للحياة :** يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغيين, وبهذا يكون نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى, حيث أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبيلة, فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة, والولد هندما يلعب بمسدسه يادرب على الصيذ كمظهر للرجولة, وهنا يجب أن ننوه بما قدمه karl gros خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول" rait mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطيع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية كما أنه يشجع على ممارسة الهويات المختلفة الرياضية, الفنية أو العلمية, ويجد الهاوي من ممارسة هواياته فرصة للتعبير عن طاقته الفكرية وتنميتها يصاحب في ذلك نوع نت الإرتياح الداخلي, وبعكس الحياة المهنية التي تتضمر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

**4-3- نظرية الإعادة والتلخيص:** يرى "stanly hool" الذي وضع هذه نظرية أن اللعب ما هو ألا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي إجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى

[1] محمد عائل خطاب 1998، الصفحات 56-57

[2] serae mayenca .1982p163

الحضارة فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطويره على الأرض, فلقد تم إنتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون "stanly hool" قد إعترض لرأي " "karol gros" ذلك ويبرر بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري, يرى أن الأطفال الذي يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعدون للمرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.[1]

**4-4-نظرية الترويح :** يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعاد حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الإستراحة الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو المساحات الخضراء أو على الشاطئ....إلخ. كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد, وخاصة العامل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها .[2]

نظرية الإستجمام تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح, فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذا أسلوب شاق وممل, لكثرة إستخدم العضلات الدقيقة للعين واليد وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى إضطربات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الإستحمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعدنا على الإستمرار في عمله بروح طيبة.

[1] كمال درويش أمين الخولي، 1990، صفحة (227)

[2] . f balle, 1975, p. 221

**4-5- نظرية الغريزة :** تقيد هذه النظرية بأن للبشر إتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه، وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي, وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

**الخلاصة:**

مما سبق ذكره فإن مفهوم الترويح هو النشاط الذي يختاره الفرد ليمارسه في وقت فراغه, وهو ممارسة أي نشاط في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون توقع أي مكافأة, لأنه ضروري ومهم في حياة الفرد.

**"ويمكن إستخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط الترويحي"** يتمثل في فائدته ونفعه من حيث "تعلم الأشياء المفيدة وممارسة الهويات المتعددة التي تزيد من مواهب الفرد وتجعل منه **شخصا مميزا وبارزا ويصبح إنسانا مبدعا ومتألقا وناجحا ومتوفقا** في مجالات شتى من مجالات الحياة".

كما أنه يعتبر أداة تربوية وعلاجية إذا ما تم استخدامه بشكل منتظم ومستمر ، حيث يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع النواحي الصحية والنفسية والتربوية والأخلاقية والاجتماعية.

# المبحث الثاني

# ظاهرة التنمر

**تمهيد:**

يُعتبر التنمّر أحد أخطر الظواهر التي باتت منتشرةً وبشكلٍ كبير في العديد من المجتمعات العالميّة، وأصبحنا نرى هذهِ الظاهرة الخطيرة في كل الطبقات الاجتماعية وفي كل مكان حولنا إن كان في المنزل، مكان العمل، والجامعة.

انتشرت ظاهرة التنمر أو التنمر في الواقع الاجتماعي بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة أكثر من أي وقت مضى ، وتشمل هذه الظاهرة فئات عمرية مختلفة ، وأصبح هذا السلوك في الازدياد. فهي تمارس بشكل بارز بين الشباب والطلاب في بعض المدارس وكذلك بعض الجامعات ، حيث يقوم بعض الطلاب بالاعتداء على زملائهم بدافع الإكراه أو الترهيب أو فرض الهيمنة في محاولة لإظهار البطولة أمام زملائهم. من أجل السيطرة على الآخرين ، و يعد هذا السلوك ترسيخاً لظاهرة التنمّر.

فيما يلي سنُسلّط الضوء على موضوع ظاهرة التنمّر. **مفاهيم مرتبطة بالتنمر** و **مفهوم التنمر و أشكال التنمر المدرسي وخصائص المشاركون في التنمر و اثار التنمر والنظريات المفسرة للتنمر.**

**1 - مفاهيم مرتبطة بالتنمر:**

يحصل في بعض الأحيان حدوث تداخل في بعض المفاهيم كمفهوم التنمر والعنف والعدوان وغيرهم المفاهيم الاجتماعية والنفسية الأخرى وسنحاول فيما يلي التمييز بين التنمر والعدوان والعنف :

**أ / التنمر والعدوان :** التنمر هو مصطلح جديد في الأدبيات التربوية ويكون بدرجة أخف حدة من العدوان ويعرف بالاستنساد في بعض الأحيان ، والعدوان هو سلوك غير مبرر يصدر من شخص تجاه شخص آخر أو نحو الذات لفظيا أو جسميا ، وقد يكون العدوان مباشرا أو غير مباشرا ويؤدي إلى إلحاق الأذى والضرر المتعمد بالآخرين جسميا ونفسيا ولممتلكات البيئة والطبيعة ، ولهذا فالعدوان أكثر عمومية من التنمر حيث أن التنمر هو سلوك متكرر ويحدث بانتظام لفترة ممتدة من الوقت وعادة ما يتضمن عدم التوازن في القوة.[1]

ويرى سلامة أن العدوان هو الشعور الداخلي بالغضب والإحباط والعداوة ويعبر عنه ظاهريا في صور فعل يقصد به إيقاع الأذى والضرر بفرد ما أو شيء معين كما يوجه في بعض الأحيان إلى الذات ويظهر في شكل عدوان لفظي أو بدني ويتخذ صور التذمر وإتلاف الأشياء.[2]

ويرى هشام الخولي إلى أن العدوان فطري غريزي يشمل نوعين أساسين من السلوكات هما العدوان الايجابي الذي يستخدم فيه للدفاع عن النفس ، والعدوان السلبي الذي يوجه لهدم الذات أو تدمير الآخرين ، أي أن السلوك العدواني قد يكون مقبولا في بعض الظروف ومذموم

[1] فاطمة هاشم قاسم المالكي ، أسامة حميد حسن الصوفي ، التنمر عند الأطفال وعالقته بأساليب المعاملة الوالدية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 25/ 2012 ، ص 157

[2] أحمد محمد عبد الهادي دحلان ، العلاقة بين مشاهدة بعض برامج التلفاز والسلوك العدواني لدى الأطفال بمحافظات غزة ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، 2003 ، ص20

ومرفوض في ظروف أخرى ، ولا يمكن أن يكون التنمر مقبولا في أي شكل إذ انه سلوك مرفوض في كل أحواله كما أنه لا يوجه نحو الذات إنما يوجه نحو الآخرين.[1]

**ب / التنمر والعنف :** يستعمل السلاح والتهديد والوعيد بكل أنواعه ، ويفضي إلى العنف الشديد أما التنمر فهو أخف من حيث الممارسة فهو يتضمن عنفا جسديا خفيفا وعنفا لفظيا كبيرا ، ويشمل على جانب استعراضي من القوة والسيطرة والرغبة في التحكم في الآخرين من الرفاق والزملاء وهذا السلوك موجود بين الطلاب في جميع مراحل التعليم ويمكن أن يقود إلى العنف بمعناه الشامل.[2]

ويشير بومان إلى أن سلوك التنمر قد يؤدي إلى العنف إلا انه يختلف تماما عن العنف إذ أن العنف يأخذ صورا شتى منها حمل السلاح التخريب الإيذاء الجسمي الشديد كالقتل والسرقة بالإكراه وغيرها مما لا يمكن أن تكون من سلوك التنمر إضافة إلى أن التنمر فيه نية مبنية على الإيذاء والتكرار والاستمرار وعدم التوازن في القوة بين المتنمر والضحية.[3]

### 7 مفهوم التنمر:

تناولت ادبيات التربية وعلم النفس التنمر باعتباره شكلا من اشكال العنف الشائع بين الأطفال والمراهقين ووصف بانه سلوك غير مرغوب فيه، يتعمد فيه الحاق الضرر او الازعاج في جانب واحد أو أكثر من الافراد.

كما يعرف **"البهنساوي (2015، 08)"** التنمر بانه ذلك الايقاع الجسمي او النفسي او العاطفي او المضايقة او الاحراج او السخرية من قبل طفل متنمر على طفل اخر أضعف منه

[1] مصطفى علي مظلوم ، فاعلية برنامج إرشادي على لخفض سلوك المشاغبة على طالب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ببنها العدد 69 ، سنة 2007 ، ص 87

[2] فاطمة قااسم هاشم ، مرجع سابق ، ص157

[3] مصطفى علي مظلوم ، مرجع سابق ، ص 87

او أصغر منه او لأي سبب من الاسباب وبشكل متكرر والطفل المتنمر هو الطفل الذي يضايق او يخيف او يهدد او يؤذي الآخرين بالمدرسة ويجبرهم على فعل ما يريد "

ويورد **"Adams (2006، 11 )"** في تعريفه للسلوك التنمري "بأنه عبارة عن استغلال بعض الأشخاص لقواهم الجسدية أو شعبيتهم أو حتى سلاطة ،ألسنتهم، من أجل إذلال شخص آخر أو إخضاعه، وفي بعض الأحيان الحصول على ما يريدون منه. ويمكن تصنيفه إلى تنمر **مباشر أو غير مباشر** ومن أمثلة **التنمر المباشر**: الدفع، والعراك والبغض، ومن أمثلة التنمر **غير المباشر** : إثارة الشغب، والإشاعات، والثرثرة بألفاظ مؤذية".

أما **"Gilbert (1999)"** فترى أن الباحثين يختلفون في تعريف التنمر، ولكن الغالبية منهم يصفونه على أنه أذى جسمي أو لفظي يقوم به المتنمر تجاه شخص ما أضعف منه، أو أصغر منه،أو أقل شعبية،أو أقل شعورا بالأمن من خلال الضرب أو التعنيف أو الطلب منه القيام بأعمال رغم إرادته، أو رفض الشخص وإبعاده عن المجموعة.[1]

فهو **نمط من انماط السلوك العدواني** وقد انتشر في الجامعات بانتشار الظواهر الاجتماعية ذات العلاقة بالعوامل الاجتماعية النفسية الثقافية والمدرسية، **وما يميز السلوك التنمري عن باقي السلوكات العنيفة عدم توازن القوى بين طرفي النزاع فالمتنمر يملك القوة بمعانيها المتعددة وعلى راسها القوة الجسدية مقارنة بنظيرة المتنمر عليه** هذا الاخير الذي يتعرض لمختلف اشكال العنف والعدوان مما ينعكس على سلوكياته الاجتماعية والانفعالية والمدرسية على حد سواء.

[1] خلايفية، نصيرة ومدوري، يمينة (2020). الوساطة المدرسية كإستراتيجية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي. مجلة العلوم النفسية والتربوية 6(1) الجزائر : جامعة الوادي الجزائر . 35-54

ويشير **"القحطاني (2016)"** الى ان باحثون كثيرون اهتموا بتحديد معنى سلوك التنمر، وفي هذا المجال لاقت أبحاث **النرويجي " Olweus"** قبولا واسعا، حيث حدد هذا الأخير ثلاث سمات مركزية تكون هذا المفهوم وقد أشار لها **لوك (2017)** في دراسته كالاتي:

- هجوم أو تهديد جسدي أو كلامي أو نفسي يهدف إلى إخافة الضحية أو إشعاره بالضيق، أو إلحاق الضرر به.
- تفاوت في القوة النفسية أو الجسدية، حيث يقوم الأقوياء بالتهجم على من هم أضعف منهم، فعدم التوازن في القوة يعتبر شرطا أساسيا لنحكم على سلوك ما بأنه **"تنمر"**
- أحداث متكررة بين نفس الأشخاص تستمر فترة من الزمن.

وفي نفس هذا الصدد أكد كل من الصبحين والقضاة (2013) على **أن التنمر سلوك يحصل في وجود عدم التوازن بين طرفين،** يسمى الأول المتنمر، والآخر يسمى الضحية، وهو يتضمن الإيذاء الجسمي والإيذاء اللفظي والإذلال بشكل عام.

وهنا نلاحظ وجود إجماع على أن التنمر يتضمن القيام بسلوك عدواني تجاه الطرف الآخر بشكل مستمر بهدف إلحاق الضرر ،به سواء كان ذلك من الناحية النفسية أو الجسدية، "والمؤكد ان كلا من الممارس لهذا السلوك (المتنمر)، والممارس عليه (الضحية) يحتاجون للتدخل والرعاية لتفادي ما سيترتب على هذا السلوك لاحقا، وما سوف يخلفه من اثار سلبية يعاني منها طرفا التنمر ما لم يتلقيا الدعم الكافي والتكفل."[1]

## 8 أشكال التنمر المدرسي :

تعرف ظاهرة التنمر المدرسي انتشارا واسعا ، وتأخذ أشكالا وأنواعا مختلفة يمكن تصنيفها على نحو ما يلي:

[1] خلايفية، نصيرة ومدوري، يمينة (2020). الوساطة المدرسية كإستراتيجية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي. مجلة العلوم النفسية والتربوية 6(1) الجزائر : جامعة الوادي الجزائر . 35-54

**أ / التنمر المادي :** وهو الشكل الأكثر وضوحا من التنمر، ويتجلى في :

**1 التنمر الجسدي :** من خلال التعرض للأخر بالركل والضرب ، العض الخدش، شد الشعر، اللكم، أو أي شكل آخر من أشكال الاعتداء الجسدي.

ولا يمكن تحديد زمن محدد للتنمر أو مكانه فيمكن أن يكون داخل الصف أو في الساحة ، و يتم عن طريق الأيدي والأرجل أو عبر الأدوات الحادة ، العصي، الأسلحة، أو عن طريق الحرق... [1]

**2/ التنمر بأخذ الممتلكات :** وتتمثل في أخذ أشياء الآخرين عنوة والتصرف فيها أو عدم إرجاعها أو إتلافها ، ويمكن القول هنا أن هذا النوع من التنمر يشترك ويرتبط مع شكل آخر من أشكال التنمر ويتمثل في التنمر الغير المادي والاجتماعي الذي سنتطرق إليه لاحقا.[2]

**ب / التنمر الغير مادي :** وهو الذي يأخذ أشكال : التنمر اللفظي التنمر الغير لفظي، والاجتماعي

**1 التنمر اللفظي :** ويشمل التعرض للممتلكات المادية والترهيب العام أو التهديد بالعنف ، وتوجيه الشتائم ، والعنصرية ، إطلاق تصريحات للإغاظة ، واستعمال إشارات مسيئة وإصدار تصريحات قاسية .[3]

**2 / التنمر العاطفي والنفسي والاجتماعي :** ويظهر من خلال المضايقة والتهديد والتخويف والإذلال والرفض من الجماعة ونشر الشائعات عنهم ، ورفض صداقتهم ، أو السخرية من شكل الضحية وتحقيره .

[1] رشا منذر مرقة ، علاقة التنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بالمناخ المدرسي في مدارس مدينة الخليل ، رسالة ماجيستير ، جامعة القدس 2013،ص 19

[2] علي موسى الصبحين ، مرجع سابق ، ص11

[3] رشا منذر مرقة ، مرجع سابق ص 200

**3 / التنمر الجنسي :** وذلك باستخدام أسماء جنسية وينادى بها الضحية ، أو كلمات قذرة أو تحرش والتهديد بالممارسة .

ويعد التنمر اليوم أكثر شيوعا وتطورا من ذي قبل ويأخذ أشكالا أخرى عديدة ، من خلال الوسائل الإعلامية كإرسال رسائل عبر البريد الالكتروني أو الهاتف أو نشر الشائعات عبر الانترنت، فهو بهذا يعتمد على البيئة التي يحدث فيها هذا السلوك، من بينهم المدرسة باعتبارها جامعة لفروق ثقافية مختلفة تجعلها أكثر الأماكن عرضة لهذا النوع من الظواهر.[1]

**4 خصائص المشاركون في التنمر:**

**أ / خصائص الشخص المتنمر:**

يتسم الشخص المتنمر بخصائص ومميزات تجعله مختلفا عن الأفراد الآخرين من حيث التصرفات والسلوكيات والانفعالات والأفعال التي يقوم بها ، حيث يتميز بالعجز عن الفهم والتحصيل والاستيعاب للدروس ، والتشتت بسبب دوافع غير بناءة ويكون غير قادر على الانتباه في المواقف ، ويعتبر المؤسسة والصف مكانا منفرا ويعاني من فقدان الأصدقاء مما يقلل من تكيفه داخل المدرسة .

ويظهر الطالب المتنمر بمظهر المشاكس وينمي كراهية المعلمين وزملائه اتجاهه ، ويتعبر أن الإدارة والمعلمين خارجين عن القانون المدرسي، فيصبح كثير الغياب عن الجامعة بصفة متكررة ويشهد ارتفاع في نسبة الخوف لديه.

يلاقي الطالب المتنمر من الإهمال من قبل الأساتذة ، وتدني القدرة الدراسية للمواد لديه ، ويعاني من عدم الشعور بالأمن داخل الصف وزيادة عوامل التهديد والاحتقار ، ويواجه مشاكل وفشل في أداء الواجبات وتدني علاماته والملل والضجر من الصف والمدرسة ككل .[2]

[1] علي موسى الصبحين ، مرجع سابق، ص 11 ، 12

[2] نايفة قطامي ، منى الصرايرة ، الطفل المتنمر ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009 ، ص 61

**ب / خصائص ضحايا التنمر :**

يتميز ضحايا التنمر بأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم ونادرا ما يدافعون عنها ويعانون من صعوبة في ضبط انفعالاتهم أو السيطرة عليها ، كما أنهم يظهرون مستوى عال من الشعور بالخوف والقلق والاكتئاب والتفكير في الانتحار والوحدة وتدني في مستوى تقدير الذات ، كما يتميز ضحايا التنمر من عدم الاستقرار الانفعالي ويتصفون بالحساسية ويفتقدون إلى مهارات التواصل الفعال ومهارات حل المشكلات.

إضافة إلى ذلك نجد نقص المهارات الاجتماعية والعزلة عن الناس ودائما ما يشعرون بالقصور والعجز الشخصي ويصعب عليهم الارتباط بالأقران .

كما يتميز الغالبية العظمى من ضحايا التنمر داخل المؤسسات بالسلبية ويظهرون مستويات عالية من الخوف والقلق والحذر ولا يفعلون شيئا يستفز الآخرين ولا يدافعون عن أنفسهم ويميلون إلى الانسحاب والبكاء والاستسلام.[1]

**ج / خصائص المتفرجون :**

يتمثل المتفرجون في الأفراد الذين يشاهدون ولا يشتركون في عملية التنمر ، ولديهم شعور بالذنب بسبب فشلهم في التدخل ولديهم خوف شديد ، يشعرون بأنهم أقل قوة ويبدون مشوشين في أغلب الأحيان ولا يعرفون الصح من الخطأ ، كما يتميزون بقلة الثقة بالنفس واحترام متدن لذواتهم ، وأنهم يشعرون بأنهم لكي يكونوا أكثر أمنا عليهم ألا يعملوا شيئا ويصنف دكرسون المتفرجون إلى نوعين من الأفراد :

**. المتفرجون الرافضون للتنمر :** وهم يلاحظون ويتفرجون دون تدخل منهم ويفتقرون إلى الثقة بالنفس ولديهم خوف من أن يكونوا ضحايا مستقبلا ولا يعرفون ما يفعلون

[1] رشا منذر مرقة ، مرجع سابق ، ص 21 - 22

**. المشاركون في التنمر :** وهم الذين يشاركون في التنمر بالهتاف أو لوم الضحية أو المشاركة الفعلية ، والجانب الايجابي فيهم أنه بإمكانهم أن يساهموا بإيجابية في منع التنمر بعد تدريبهم وتحسين مهاراتهم الاجتماعية والشخصية.[1]

**5 آثار التنمر :**

بينت العديد من نتائج الدراسات أن التنمر في المؤسسات يخلف آثارا بالغة الخطورة وتهدد مستقبل المتنمرين أنفسهم ومستقبل ضحاياهم لما تخلفه من خسائر معنوية ومادية وبشرية قد تصل إلى إلغاء شخصية الآخر، أو في بعض الحالات تؤدي للانتحار ، خاصة التنمر في الوسط المدرسي الذي يعد بوابة المستقبل لكل فرد، وهو تحدي يوضح مدى نجاح الجامعة و نجاعتها في حل مثل هذه المشكلات فآثار التنمر تظهر في تدني مستوى التحصيل ورسوب الطلبة ، أو التأخر في الحضور ، أو الغياب المتكرر وغالبا ما تكون الرسوب من الجامعة .

كما أكدت الدراسات أن المتنمرين هم الأقل ذكاء وتحصيلا في الدراسة من الطلاب العاديين ، ولا يرجع ذلك لضعف عقلي أو فشل دراسي ، ويؤثر سلوك المتنمرين على أداء المعلمين والمديرين وانشغالهم بإيجاد حلول لهذا السلوك على حساب أداء العملية التعليمية ، وهذا يؤدي إلى تدني التحصيل ونواتج التعليم الأكاديمي .

ويعد التنمر داخل الوسط الجامعي أيضا أنه من أخطر التحديات لدور المدرسة والأطراف العملية التعليمية والتربوية، فيؤثر على الأداء العام والتحصيل العلمي وتدني الانضباط والالتزام بالقيم والمبادئ التربوية ، ويؤدي إلى ظهور سلوكيات أخرى منحرفة

[1] علي موسى الصبحين ، مرجع سابق ، ص 39 - 40

ناتجة عن التنمر واتجاهات عنصرية وعدوانية ضد الآخرين وحصول المتنمرين على الرضا الشخصي لذواتهم وارتفاع الحاجة للسيطرة والاستقواء على الأقران.

كما يعرقل المتنمر العملية التعليمية داخل الصف وقد يؤدي إلى إجبار الطلبة الآخرين على التغيب عن مدارسهم .[1]

**6 / النظريات المفسرة للتنمر:**

**أ / النظرية التحليلية :** ترى النظرية التحليلية أن هدف المنتمرين من الاستقواء على الأفراد هو تحقيق اللذة عن طريق تعذيب الآخرين ومعاقبتهم والتصدي لهم وإعاقتهم كي لا ينجحوا، ويتم ذلك بالاعتداء عليهم، التخريب الانتحار ، الاتكالية وغيرها من أساليب .

فالتنمر في هذه النظرية هو ردة فعل ناتجة عن الإحباط والدوافع الحيوية التي غالبا ما تسعى للإشباع وتحقيق الرضا والسرور الابتعاد عم المواقف المؤلمة .

وأكدت هذه النظرية أن العامل العدواني في الطبيعة البشرية له أهمية كبيرة إذ يعتبر بأنه كفاح من أجل الكمال والتفوق ، والعدوانية هو غريزة فطرية حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يكمن بين الأفراد من جهة ، وتوفير الفرص المناسبة للتنفيس عن التنمر والعدوان من جهة ثانية .

وترى هذه النظرية أيضا أن الطمع والحسد والغيرة واضحة كتعبيرات ، وهدف العدوان هو التدمير ، والرغبات المرتبطة بالعدوان تهدف إلى الاستحواذ وامتلاك على كل ما تراه عينه إلم يحصل عليه ويحقق رغبته يظهر التنمر والعنف وبالتالي لا يمكنه أن يتحكم في عدوانيته وتنمره لأنه لا يخضع للعقل.[2]

[1] رشا منذر مرقة مرجع سابق، ص 13.14
[2] منصور عمر العتيري ، مرجع سابق ، ص14 .13

**ب / النظرية المعرفية الاجتماعية :** يرى أصحاب هذه النظرية أن سلوك الفرد هو سلوك متعلم يتعلمه الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، كما يؤكد رواد هذه النظرية أن سلوك الفرد يكتسب سلوكات حين يشاهد الطفل سلوك من يهتمون به ولأمره ، و يتعزز سلوكه من طرف محيطه ( الأقران : الزملاء ، الأصدقاء ) وإحرازه درجة النجومية بين رفقائه ، مما يجعله يشعر أنه فرد مختلف ومتميز كما أن المتنمر يسعى للوصول إلى ما يريده من خلال إنشائه لمواقف تنمرية كالإعتداء على الأفراد المحيطين به ولا يواجه أي عقاب من الأسرة أو المدرسة إنما يترك يمارس أفكاره واعتداءاته.[1]

ويؤكد رواد هذه النظرية أن سلوك التنمر هو عبارة عن نمذجة لسلوك المتنمر لمتنمر آخر، وهذا المنمذج هو الذي يدفع ويعزز سلوك التنمر لدى الفرد، سواء كان المنمذج أب أو أخ أكبر أو معلم أو رفيق مما يحرز تعزيزا للسلوك الاستقوائي فيجعل صاحبه أكثر تنمرا ومن مدعمات هذا السلوك نجد :

- . وجود منمذج للمتنمر.
- وجود حاجة لدى المتنمر المنمذج في سلوك المتنمر.
- وجود هدف في سلوك وذهن المنمذج.[2]

**ج / النظرية البيئية :** تدرس هذه النظرية آثار العوامل البيئة المادية والاجتماعية ونمط العلاقات بين الأفراد وبيئتهم ، وترى هذه النظرية الاضطرابات أن الاضطرابات السلوكية كالتنمر ما هي إلا نتاج للخبرات البيئية الغير مناسبة التي يتعرض لها الفرد مما يترتب عليها اختلال في طبيعة العلاقة بينه وبين بيئته ومحيطه.

وقد أوضحت العديد من الدراسات التربوية والنفسية والاجتماعية أن خصائص الأفراد تتوقف على نوعية الخبرات التي يتلقونها وأن الفرد ليس مستقل عن بيئته بل يتأثر بكل ما هو

[1] رشا منذر مرقة ، مرجع سابق، ص 31 ، 32
[2] نايفة قطامي ، مرجع سابق ، ص ص87

موجود فيها وبمطالبها ومشكلاتها التي تفرض عليه أنماطا محددة من السلوك ، فالبيئة الغير معتدلة تولد خبرات سيئة واضطرابات وسلوكيات منحرفة كالتنمر والعدوان وغيرها.

وترى النظرية أن التنمر لا يعتبر حالة مرضية بل مجرد ظاهرة تمثل عدم التوازن بين الفرد وبيئته . وأن الفرد ليس مستقلا عن بيئته بل هو عنصر في نظام مجتمعه من حيث ديناميتها ، تبدأ بالأسرة مرورا بالمدرسة وجماعات الرفاق .

قد ينشأ التنمر كناتج عن عدم توافق وتكافؤ قدرات المتنمر مع مطالب المجتمع ومشكلاته.[1]

**د/ النظرية المعرفية التاريخية الثقافية للتنمر:** ترى هذه النظرية أن التنمر يحدث في سياقات اجتماعية ثقافية ، أي أنه داخل المجتمع توجد ثقافات لا يتأقلم معها المتنمر وغير مساعدة له وأن للغة دور هام في ثقافته.

كما أن المتنمر عندما يلاقي سياقات مشجعة ومعززة للتنمر فإنه لا يتوانى في ممارسة هذا السلوك، كما ترى هذه النظرية أن الأحداث التاريخية المتثاقلة والمعارك الاجتماعية الماضية والأحداث السيئة التي وقعت للفرد تجعل المتنمر يبحث عن دور مشابه له للأفراد في ذلك المجتمع .

وترى هذه النظرية أيضا أن تربية المتنمر داخل أحداث المجتمع تطور المتنمرين في بعض الثقافات دون غيرها أي بعدم إدخال أو الانفتاح على الثقافات الأخرى وتطوير ثقافة المجتمع المحلية وإبقائها في حيز مغلق تعزز حالات الاكتئاب والإحباط مما يتولد السلوك التنمري.[2]

[1] أسامة فاروق مصطفى ، مدخل إلى االضطرابات السلوكية واالنفعالية ، ط 4 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان 2015 ، ص 94 - 95

[2] نايفة قطامي ، مرجع سابق ، ص88

**الخلاصة:**

يتضح لنا من خلال هذا الفصل أن ظاهرة التنمر انتشارها راجع إلى عدد من العوامل المحيطة بالطالب، ومن خلالها يكتسب سلوكياته العدوانية التي يخيل له أنها ضرورية لاتخاذ مكانة مرموقة له في محيطه وبين أقرانه وإظهار القوة والسيطرة عليهم بمختلف الأشكال مما يؤثر بشكل سلبي على نفسه وعلى الآخرين مما تنتج نشوء ظواهر أخرى تعرقل العملية التربوية والتعليمية كون الطالب المتنمر جزء من هذه العملية التربوية يؤثر ويتأثر بها .

ومنه وجب الاعتماد على برامج وطرق الارشاد إضافة إلى إجراءات ونشاطات المرشد في سبيل مواجهة مشكلة التنمر لدى الطلبة وذلك بإعداده للتقارير الذاتية للطالب وتدوين ملاحظات المعلمين ومحاولة تفهم الطالب المتنمر والبحث في مشكلاته والصعوبات التي تواجهه للتخلص من العنفوان وتوجيهه نحو الأنشطة التي تتوافق مع قدراته النفسية والعقلية والجسدية ومتابعته بصفة مستمرة لحالته للخروج بنتائج مرضية وإيجابية التي تتمثل في تحسن سلوك الطالب المتنمر.

# المبحث الثالث

# الدراسات السابقة

التمهيد:

تعد ظاهرة التنمر ظاهرة اجتماعية متفشية في العديد من المجتمعات، وتشكل تحديًا كبيرًا في البيئات التعليمية وخاصة في الوسط الجامعي. يعاني الطلاب من آثار التنمر السلبية التي تشمل التعرض للعنف اللفظي والجسدي والعاطفي، والاستهداف المستمر والاهانات المتكررة، مما يؤثر بشكل سلبي على صحتهم العقلية والنفسية، ويؤثر على تجربتهم الجامعية وأدائهم الأكاديمي.

قد تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دورًا هامًا في التخفيف من ظاهرة التنمر لدى الطلاب في الوسط الجامعي. يتمثل دور النشاط الرياضي الترويحي في توفير بيئة آمنة ومشجعة حيث يمكن للطلاب التعبير عن أنفسهم وبناء علاقات إيجابية مع زملائهم. يوفر المشاركة في الأنشطة الرياضية الفرصة للطلاب لتطوير مهارات العمل الجماعي والتعاون، وتعزيز الثقة بالنفس وتعزيز الصحة العقلية والجسدية.

تشير الدراسات السابقة إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تقليل حدة التنمر لدى الطلاب في الوسط الجامعي. فعلى سبيل المثال، أظهرت بعض الأبحاث أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية تساهم في زيادة مستوى التواصل والتعاون بين الطلاب، وتعزيز الانتماء الجماعي والاندماج الاجتماعي.

ومع ذلك، يجب أن نلاحظ أن الدور الدقيق للنشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من ظاهرة التنمر لدى الطلاب في الوسط الجامعي لا يزال موضوعًا قيد البحث والدراسة. يتطلب استكمال الدراسات والأبحاث المستقبلية لفهم أعمق لكيفية تأثير النشاط الرياضي الت

**1-الدراسة الأولى:**

دراسة وهيبة صايم بعنوان أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على تنمية المهارات النفسية لدى المعاق حركيا لنيل شهادة الماستر في تخصص إعادة التأهيل بواسطة النشاط البدني المكيف. بجامعة زيان عاشور الجلفة سنة 2017/2016

هدفت الدراسة الى:

-التعرف على الأنشطة الرياضية الترويحية التي يفضلها المعاق حركيا وإعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الإيجابي على المعاق حركيا. وتحديد الفروق على المهارات النفسية بين الممارسين للنشاط البدني الترويحي والغير ممارسين ومعرفة المهارات النفسية التي تستطيع أن تنميها خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لهده الفئة

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لدراسة الواقع أو الظاهرة وكانت عينة الدراسة 8 معاقين حركيا وبطريقة قصدي وأجرية الدراسة بمركز التكوين المهني والتمهين بالأغواط واستعملت الدراسة أداة تقنية المقابلة المكتوبة لجمع المعلومات حول الموضوع

كما استعمل أساليب التحليل الإحصائي- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري الاختبار

T- test

وكانت نتائج الدراسة:

- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي على المهارات النفسية للمعاقين حركيا بالمراكز البيداغوجية.
- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي على مستوى اتركيز الانتباه للمعاقين حركيا.
- هناك تأثير للنشاط الرياضي الترويحي على مستوى التصور العقلي للمعاقين حركيا في المراكز البيداغوجية

- لا يوجد تأثير للنشاط الرياضي الترويحي على مستوى المهارات الإسترخاء للمعاقين حركيا.

التعقيب على الدراسة الأولى:

بينت لنا النتائج ان النشاط الرياضي الترويجي يكتسي **"اهمية في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة لانها تكسبه المعرفة و الصحة الجيدة تنجم عن السمات النفسية و الاجتماعية"** و الاخلاق فهي تتناسب تناسبا ايجيبيا مع تغيراته الجسمية و النفسية الاجتماعية و لتحقيق هذه العادات و الاهداف السامية ينبغي ان تتدخل بعض العوامل كالاسرة و المدرسة و الاخصائي الكفئ في التوعية و وتوجيه المعاق نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .

**2-الدراسة الثانية:**

**دراسة** بوفريدة عبد المالك بعنوان دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. لنيل شهادة الماجستير بجامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبدالله – زرالدة **سنة** 2015/2014 **هدفت الدراسة الى** إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية و الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و إظهار العلاقة التي تربط الممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية و دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعادة توجيه تلاميذ هذه المرحلة توجيها سويا من خلال جميع المراحل النفسية .و لفت انتباه كثير من الفئات إلى مكانة النشاط البدني الرياضي الترويحي بالمؤسسات التربوية و إبراز مهام وأهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل المنظومة التربوية. **وإعتمدت الدراسة على المنهج** الوصفي التحليلي وكانت العينة بعض من التلاميد سنة الثالثة ثانوي أجريت الدراسة ثانويات

دائرة حمام دباغ لولاية قالمة والبالغ عددهم 240 تلميذ وستعملت الدراسة اذات الإستبيان و الحزمة الإحصائية spss- قانون النسب المئوية و قانون كا2.

**وكانت نتائج الدراسة :**

- يمكن إعتبار الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية الرياضية.
- الإستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية يجعل المراهق أكثر تحكما في إنفعالاته.
- إن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساهم في تخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى التلاميذ.

**التعقيب على نتائج الدراسة الثانية:**

على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، نستنتج عموما بأن للنشاط البدني الرياضي الترويحي له دور كبير في التقليل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق في المرحلة الثانوية، وأثبتت النتائج المتوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحنها والتي تتفق في أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له تأثير ايجابي على نفسية المراهق من خلال ممارسة الرياضي الترويحي المتعدد بأنواعه ، الذي يساهم في التقليل من الضغوط النفسية الخاصة التي تعيق النمو السليم للمراهق وبالضبط لتلاميذ السنة الثالثة النشاط البدني ثانوي.

**3-الدراسة الثالثة:**

**دراسة** مرازقة جمال **بعنوان** أهمية إستثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي أثره في الوقاية من السلوك الإنحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر مقاربة تحليلية وقائية **لنيل شهادة** الدكتوراء **بجامعة** الجزائر معهد التربية البدنية والرياصية – زرلدة- **سنة**

2013 **هدفت الدراسة الى** معرفة أهمية إستثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي في الوقاية من سلوك الإنحرافي لدى الطلاب المرحلة الثانوية بالجزائر **وإعتمدت الدراسة** على المنهج الوصفي التحليلي وكانت عينة الدراسة 454 تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي **وبطريقة** العينة الغرضية أو القصدية أجريت الدراسة بمدينة الجزائر واستعملت الدراسة أذاة الإستبيان لجمع المعلومات وتم تحليل المعطيات باختبار إعادة الإختبار معامل ثات ألفا كرونباخ

وكانت نتائج الدراسة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الإنحرافي لدى التلاميذ.

**التعقيب على الدراسة الثالثة:**

لقد بينت نتائج هذه الدراسة على أن الإستثمار الأمثل لأوقات الفراغ من خلال ممارسة أوجه الأنشطة الترويحية الرياضية دور فعال في الوقاية من مظاهر السلوك الانحرافي كما ، أظهرت هذه النتائج أن هناك دلالة الاحصائية فيما يتعلق أبعاد مقياس السلوك الانحرافي المطبق على تلاميذ المرحلة الثانوية إذ بينت النتائج على أن الأبعاد الأربعة السلوكية والتعليمية والنفسية والاجتماعية جاءت إيجابية لصالح الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية أثناء أوقات الفراغ ، وهذا عكس التلاميذ الذين لا يستثمرون أوقات فراغهم بمزاولة مختلف أنواع هاته الأنشطة الرياضية الترويحية.

**4-الدراسة الرابعة:**

دراسة بن سميشة العيد بعنوان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها

بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة **بجامعة** تيارت.سنة 2019 **هدفت الدراسة إلى** معرفة مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تيارت بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، **اعتمدت الدراسة على المنهج** الوصفي بالدراسة التحليلية، **وكانت العينة الطبقية العشوائية** و **أجريت الدراسة** على طلبة جامعة تيارت وتم **واستعملت الدراسة** استبيان خاص بالوعي الثقافي الترويحي الرياضي واستبيان خاص بالرفاهية النفسية. وتم تحليل المعطيات بإختبار -المتوسط الحسابي - . الانحراف المعياري - .النسبة المئوية معامل الصدق الذاتي - .اختبار(ت) - .معامل الارتباط بيرسون - .معامل ألفا كرونباخ.

**وكانت نتائج الدراسة** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية حسب مستوى الوعي الثقافي الترويحي الرياضي لدى الطالب الجامعي ولصالح الممارسين وعليه يوصي الباحث بضرورة نشر الوعي الرياضي لدى الطلبة بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وأثرها على الصحة النفسية، عن طريق مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة، ومن خلال عقد ندوات ولقاءات، وتفعيل دور الإعلام الرياضي الجزائري، وكذا الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية والعمل على تنميتها وتفعيلها لدى الطلبة، لما لها من دور بالغ في مستوى الرفاهية النفسية للطلبة.

**التعقيب على الدراسة الرابعة:**

يمكن القول أن المعرفة العامة بالأنشطة الترفيهية الرياضية بجميع أنواعها وأسمائها ليست نشاطًا عشوائي ، وإنما هي نشاط تربوي وعقلي واجتماعي ونفسي هادف ، ولا يمكن تنفيذه بدون تنظيم مناسب والغرض من هذه الأنشطة الترفيهية.

# الجانب التطبيقي

**تمهيد:**

إن تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة ، وخصوصا في الدراسات الاجتماعية تدعيم لربط مختلف جوانب الدراسة من أجل الوصول إلى نتائج دقيقه وموضوعية للإجابة على التساؤل المطروح في المشكلة المدروسة، وعليه فالجانب الميداني هو تدعيم للجانب النظري فمنهجية البحث كما يراها فريدريك معتوق: مجموعه المناهج والطرق التي توجه الباحث في بحثه. وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها، والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة.

**1-الدراسة الإستطلاعية:**

هي عبارة أولية يقوم بيها الباحث على عينة قبل قيامه ببحث الاختيار أساليب البحث وأدواته[1]

في دراستي الاستطلاعية، قمت بتصميم وتنفيذ استبيان لجمع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج واستنتاجات قابلة للتطبيق في المجال الذي كنت أدرسه. قد تضمنت عملية الاستطلاع الخطوات التالية:

تحديد الهدف: قمت بتحديد الهدف الرئيسي للدراسة والأسئلة البحثية التي أردت الإجابة عليها من خلال الاستطلاع.

تصميم الاستبيان: قمت بتصميم استبيان يحتوي على فقرات متنوعة ومناسبة للهدف المحدد.

اختيار العينة: حددت مجموعة من الأفراد المستهدفين للدراسة واخترت عينة من هؤلاء الأفراد للمشاركة في الاستبيان.

تنفيذ الاستبيان: قمت بتوزيع الاستبيان على المشاركين المختارين وجمع البيانات المتعلقة بفقرات الاستبيان.

**1-منهج الدراسة:**

إن أي موضوع مطروح للبحث في علم الاجتماع أو في العلوم الإنسانية عموما يتطلب الإلمام إلى حد ما بالدراسات التي تناولته، وهذا بقصد وضعه في إطار علمي يرتقي به إلى مستوى التفسيرات والتحليلات الموضوعية الهادفة.

وعلى الباحث إتباع أسس موضوعية لتحديد المنهج الملائم الذي تقتضيه أهداف الدراسة في وصف الظاهرة والكشف عن حيثياتها من خلال التنسيق بين التحليل النظري والمعطيات الإمبريقية المتطورة.[2]

---

[1] **معجم عمماء النفس والتربية**، 2000، صفحة 101

[2] محمد شفيق ، البحث العلمي ، **الخطوات المنهجية إلعداد البحوث االجتماعية** ، االسكندرية، المكتبة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001،ص211 .

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت على (**المنهج الوصفي**) وهو أسلوب وطريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها و اخضاعها للدراسة الدقيقة.

ويقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهر أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة، من اجل التعرف على الظاهرة و الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره[1].

المنهج الوصفي يعتبر أكثر مناهج البحث إستخداما، وخاصة في البحوث التربوية والنفسية والإجتماعية والرياضية، كما أنه منهج مناسب لدراستنا نظرا لطبيعة الموضوع التي تتناوله دراستنا، وصد تحليل النتائج ودراسة الإشكالية التي طرحناها فإننا نعتمد على المنهج الوصفي الذي يختص بجمع البيانات والتقارير أو الجداول الكمية أو كلاهما معا.

**3- متغيرات الدراسة:**

إستنادا الى متغيرات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغييرين إثنين أحدهما مستقلا والأخر تابعا.

**3-1- المتغير المستقل:**

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير و العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في كالآتي:

**3-2- تحديد المتغير المستقل:** الأنشطة الرياضية الترويحية.

**-مفهوم الأنشطة الرياضية الترويحية:**

الأنشطة الرياضية الترويحية تشير إلى النشاطات البدنية التي يشارك فيها الأفراد لأغراض الترفيه والاسترخاء بدلاً من التركيز على المنافسة والأهداف الرياضية القوية.

[1] ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، **مناهج وأساليب البحث العلمي والنظرية والتطبيق** دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان،2000، ص 43.

يتمتع الأشخاص بالمشاركة في هذه الأنشطة للاستمتاع بالحركة الجسدية والاستراحة العقلية والتفاعل الاجتماعي. تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة وتقديم متعة واسترخاء للمشاركين.

**ثانيا: تعريف المتغير التابع:**

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، ستظهر النتائج على القيم المتغير التابع.

**3-2- تحديد المتغير التابع:** ظاهرة التنمر.

**مفهوم ظاهرة التنمر:**

أذى جسمي أو لفظي يقوم به المتنمر تجاه شخص ما أضعف منه،أو أصغر منه أو أقل شعبية،أو أقل شعورا بالأمن، من خلال الضرب أو التعنيف أو الطلب منه القيام بأعمال رغم إرادته ،أو رفض الشخص وإبعاده عن المجموعة.

فهو نمط من انماط السلوك العدواني وقد انتشر في المدارس بانتشار الظواهر الإجتماعية ذات العلاقة بالعوامل الإجتماعية، النفسية الثقافية والمدرسية، وما يميز السلوك التنمري عن باقي السلوكات العنيفة عدم توازن القوى بين طرفي النازع فالمتنمر يملك القوة بمعانيها المتعددة وعلى ارسها القوة لجسدية مقارنة بنظير المتنمر عليه هذا االخير الذي يتعرض لمختلف اشكال العنف والعدوان مما ينعكس على سلوكياته الاجتماعية والإنفعالية والمدرسية على حد سواء.

**4- مجتمع البحث وعينته:**

**خصائص مجتمع البحث:** تتمحور الدراسة داخل الأوساط الجامعية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية.

وقد استخدمت **"العينة عشوائية"** المكونة من طلبة المعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. – الأغواط – وكانت من جميع المستويات (لسانس- ماستر)

**5- مجالات الدراسة:**

يعتبر تحديد المجلات في البحوث الاجتماعية ذات الطابع الميداني أمر ضروري في هذا النوع من الدراسات، و ذلك لأن الظواهر الاجتماعية المدروسة في مثل هذه العلوم قابلة للتغير في إطار تغير المجلات، المكاني و البشري و الزمني، و بالتالي تتغير نتائج هذه البحوث لهذه الظواهر بتغير المجلات الثالثة، و هذه المجلات تحدد انطلاقا من عنوان الدراسة أو البحث المطروح و الهدف منه.

وعليه تتمثل مجلات هذه الدراسة في التالي: (لكل دراسة ثلاث مجلات رئيسيه هي المجال المكاني المجال الزمني والمجال البشري)

**4-1-المجال المكاني:** ويقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة[1] ،جريت الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية الأغواط.

**4-2-المجال البشري:** أجريت الدراسة على كل مستويات طلبة المعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - الأغواط- ( المستويات الخمس).

**4-3- المجال الزمني:** دام بحثنا من بداية شهر ديسمبر إلى غاية شهر جوان وقد قمنا في هذه الفترة بالجانب النظري وكذا التطبيقي من توزيع الاستبيان بما في ذلك الدراسة الإحصائية والتحليلية وكذا الاستخلاصية.

**6- أدوات الدراسة:**

**5-1- إستبان موجه لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط:**

**محتوى الإستبيان:**

فقرات متعلقة بالموضوع الرئيسي بمقياس لكارت الثلاثي ( موفق لا أوافق – محايد).

[1] محمد شفيق ، البحث العلمي ، **الخطوات المنهجية إلعداد البحوث الاجتماعية**، الإسكندرية، المكتبة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001، ص 211

**روابط الإستبيان:**

:L1

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfiiCJlcdCqn0TYUuNP8xZ8kNJoplAVqwKVMCn4Y2TRYlnscg/viewform?usp=sf_link

:L2

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9k8sTJiW4VaPQ25DzLrqnjvPKe5ag61ZW3eBu9oSc5QCQtA/viewform?usp=sf_link

:L3

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScL57drJY7kRtEf-CGv4EvWryQxkwODJX083MutOcjBHu2Iqw/viewform?usp=sf_link

:M1

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZQW6S8RfHHJlSAxVzOKYXhLO4JGVOO7Aa2jZ2S0bUCIQaHg/viewform?usp=sf_link

:M2

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMHgbxPNCxKPc-hZxucBmvkn4r3UCMwq14W0uoS_i7VG8wHg/viewform?usp=sf_link

**جدول رقم (1) يوضح عبارات الإستبان**

| المحاور | عنوان المحاور | العبارات |
|---|---|---|
| **المحور الثاني** | التنمر اللفظي | 1. 2 . 3. 4. 5 .6. 7. 8. |
| **المحور الثاني** | التنمر الجسدي | 9 . 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. . 18. |
| **المحور الثالث** | تعنيف وإيذاء النفس | 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. |

**7- الخصائص السيكوكترية لأداة الدراسة:**

**7-1- الصدق:** اعتمدنا في صدق مقياس على صدق المحكمين من قبل الأساتذة المعهد.

**7-2- الاتساق الداخلي للاستمارة:**

الجدول رقم(02): معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة المحور الأول دور الأنشطة الترويحية في التقليل من ظاهرة التنمر على الطلبة عبى مستوى التنمر اللفظي

**المحور الأول: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة على مستوى التنمر اللفظي.**

| العبارات | قيمة الارتباط | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل حدوث المشاحنات والإهانات بين الطلبة. | 0.26 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تؤدي إلى تقليل استخدام الألفاظ الجارحة والسب والشتم بين الطلبة. | 0.50 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تلعب دورًا في تحسين المزاج والتقليل من استخدام الألفاظ غير اللائقة بين الطلبة. | 0.63 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العقلية. | 0.17 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعد في تمالك الأعصاب عند الغضب. | 0.72 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد على توجيه الطاقة السلبية بطرق إيجابية | 0.21 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ توفر بيئة إيجابية للتفاعل الاجتماعي وبالتالي تقليل حدوث التنمر اللفظي. | 0.73 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعد على تحسين أسلوب الحوار اللائق بين الطلبة. | 0.50 | دال |
| الدرجة الكلية للبعد | 0.72 | دال |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية ودرجات عبارات محور الأول تظهر النتائج قيم دالة وموجبة عند كل عند أغلب العبارات معدي العبارة الأولى حيث كانت النتائج الارتباط ضعيف.

**الجدول رقم (03):** معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة المحور الثاني دور الأنشطة الترويحية في التقليل من ظاهرة التنمر على الطلبة عبى مستوى التنمر الجسدي

**الفرضية الثانية: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة على مستوى التنمر الجسدي**

| العبارات | قيمة الارتباط | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل من الإلحاق الأذى الجسدي | 0.46 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد على تحويل الطاقة السلبية واستخدام العنف باليدين والرجلين بشكل إيجابي. | 0.27 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد في تعزيز التحكم بالغضب والتقليل من استخدام العنف الجسدي في التعامل مع الآخرين. | 0.53 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تعزز القوة الجسدية التي تحميني من التنمر علي وتزيد الثقة بالنفس فلا أخاف من أحد | 0.62 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي بين الطلبة، وبالتالي تقليل حدوث العنف الجسدي. | 0.31 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في بناء الثقة بالنفس وتقليل التوجه لاستخدام العنف الجسدي. | 0.17 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تعتبر وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والضغوطات اليومية ؟ | 0.56 | دال |
| أعتقد أن وجود مجتمع رياضي نشط قد يقلل من حدوث التنمر الجسدي بين الطلاب | 0.40 | دال |
| النشاطات الرياضية الترويحية لديها القدرة على تعزيز قيم التعاون والاحترام بين الطلاب | 0.58 | دال |
| تعتقد أن توفير وتشجيع الأنشطة الرياضية الترويحية في وسط الطلاب يمكن أن يساهم في الحد من ظاهرة التنمر الجسدي | 0.53 | دال |
| الدرجة الكلية للبعد | 0.64 | دال |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية

ودرجات عبارة المحور الثاني مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة على مستوى التنمر الجسدي ظهرت النتائج بقيم موجبة عند كل العبارات.

**الجدول رقم (04):** معاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة المحور الثالث مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من العدوان نحو الذات وتعنيف النفس

| العبارات | قيم الارتباط | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|
| أشعر بزيادة الثقة بالنفس بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ | 0.48 | دال |
| ألاحظ تطورًا في تفكيرك وانتقالك إلى الأفكار الإيجابية بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ | 0.51 | دال |
| ألاحظ تحسنًا في قدرتك على التحكم في العدوان نحو الذات وتجنب العنف الذاتي | 0.58 | دال |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تحسين المزاج | 0.49 | دال |
| أشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعدك في التعبير عن مشاعرك بطرق صحية وغير عدوانية | 0.56 | دال |
| أشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ يمنحك إحساسًا بالإنجاز | 0.48 | دال |
| ألاحظ تحسنًا في جودة نومك بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ | 0.52 | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية فضاء للمزاح وتعديل للمزاج | 0.81 | دال |
| الدرجة الكلية للبعد | 0.69 | دال |

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه تظهر القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط بين مجموع الدرجات الكلية وعبارة محور الثالث مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من العدوان نحو الذات وتعنيف النفس، ظهرت النتائج الارتباط بقيم موجبة ودالة عند كل العبارات.

**7-3- الصدق التميزي** (أي ان اسئلة الاستبيان تميز بين اجابات افراد العينة من خلال دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية باختبارت ستودنت). ويمكن حسابهما بعد تطبيق الاستبيان على عينة تجريبية وبما ان عينة البحث محدودة العدد فقد استخلصنا هذا النوع من الصدق على عينة البحث الأصلية. كانت النتائج كالتالي:

**الجدول رقم (05)** يوضح الصدق التمييزي للإستبيان

| تطبيق | الاجابة | المتوسط | الانحراف | الفرق بين المتوسطات | درجة الحرية | قيمة T |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الدرجات العليا | 11 | 78 | 6.2 | 9.55 | 20 | 12.56 |
| الدرجات الدنيا | 11 | 68.45 | 8.09 | | | |

**المصدر**: من اعداد الطالب بناء على مخرجات spss

من خلال النتائج الموجودة في الجدول (05) نلاحظ أن الفرق بين متوسط الدرجات العلوية ومتوسط الدرجات السفلية لإجابات أفراد عينة الدراسة على درجات مقياس أساليب التعلم كان يساوي 09.55 درجة وهو فارق جوهري يدل على وجود فروق وهذا ما بررته

قيمة T التي كانت تساوي 12,56 وهذا يدل على وجود فروق معنوية، وبالتالي المقياس يميز بين اطرافه، ويتمتع بصدق جيد.

**4-7- الثبات**:

هي القدرة على إعطاء نفس النتائج إذا تكرر نفس الإختبار عدة مرات في نفس الظروف.

**الجدول (06)** يبين معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

| المقياس | طريقة التجزئة النصفية |
|---|---|
| تقليل ظاهرة التنمر | 0.81 |

المصدر: من اعداد الطالب بناء على مخرجات spss

**ب- بطريقة ألفا كرونباخ:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل ألفا لكل مقياس مستخدم في الدراسة وذلك بهدف إخبار ثبات المقاييس، وتتراوح قيمة ألفا بين 0 و 1 وكلما اقتربت من الواحد دلت على وجود ثبات عالي وكلما إقتربت من الصفر دلت على عدم وجود ثبات ، وبين الجدول التالي معاملات الثبات لمقاييس الدراسة.

**الجدول رقم (07)**: معامل ألفا كرونباخ لمحاور الدراسة

| المحاور | عدد العبارات | معامل ألفا كرونباخ |
|---|---|---|
| المحور الأول | 08 | 0.83 |
| المحور الثاني | 10 | 0.71 |
| المحور الثالث | 08 | 0.78 |

المصدر: من اعداد الطالب بناء على مخرجات spss

**الجدول(08) يبين معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.**

| المقياس | معامل ألفا كروباخ |
|---|---|
| تقليل ظاهرة التنمر | 0.84 |

**المصدر**: من اعداد الطالب بناء على مخرجات spss

**8- الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:**

إن هدف البحث هو محاولة الوصول الى المؤشرات التي تساعدنا على تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات، بالمعادلات الّإحصائية المستعملة.

وقد تم الحساب ببرنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية ( IBM Spss statistics 19)

**المبحث الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة:**

**-1 عرض وتحليل نتائج الدراسة:**

1) **1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:** تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة على مستوى التنمر اللفظي

**الجدول (09):** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الأول

| العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة حسب المتوسطات |
|---|---|---|---|
| **العبارة 1** | 2.969 | 0.1768 | 3 |
| **العبارة 2** | 2.781 | 0.5527 | 6 |
| **العبارة 3** | 2.969 | 0.1768 | 2 |
| **العبارة 4** | 3.000 | 0.000 | 1 |
| **العبارة 5** | 2.656 | 0.7453 | 8 |
| **العبارة 6** | 2.875 | 0.4919 | 4 |
| **العبارة 7** | 2.688 | 0.6445 | 7 |
| **العبارة 8** | 2.781 | 0.5527 | 5 |

من خلال النتائج الموجودة في الجدول المذكور أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الأول من استبيان التقليل من ظاهرة التنمر ، جاءت العبارة رقم (01) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل حدوث

المشاحنات والإهانات بين الطلبة) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (01) فكان يساوي (2.96) بإنحراف معياري (0.17)،

تليها العبارة رقم (02) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تؤدي إلى تقليل استخدام الألفاظ الجارحة والسب والشتم بين الطلبة.)فقدحظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (2) فكان يساوي(2.78) بإنحراف معياري (0.55)،

تليها العبارة رقم (03) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تلعب دورًا في تحسين المزاج والتقليل من استخدام الألفاظ غير اللائقة بين الطلبة.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (03) فكان يساوي (2,96) بإنحراف معياري (0.17)،.

تليها العبارة رقم (04) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العقلية).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (04) فكان يساوي (3.00) بإنحراف معياري (0.17)،

تليها العبارة رقم (05) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعد في تمالك الأعصاب عند الغضب.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (05) فكان يساوي (2.65) بإنحراف معياري (0.74).

تليها العبارة رقم (06) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد على توجيه الطاقة السلبية بطرق إيجابية.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (06) فكان يساوي(2.87) بإنحراف معياري (049)،

تليها العبارة رقم (07) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ توفر بيئة إيجابية للتفاعل الاجتماعي وبالتالي تقليل حدوث التنمر اللفظي.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (07) فكان يساوي (2.67 بإنحراف معياري (0.64)،

تليها العبارة رقم (08) والتي صيغت ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعد على تحسين أسلوب الحوار اللائق بين الطلبة ).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (08) فكان يساوي (2.78) بإنحراف معياري (0.55).

من خلال النتائج الموجودة في الجدول المذكور أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الأول من استبيان التقليل من ظاهرة التنمر، جاءت العبارة الرابعة (**ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العقلية**.) بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.00) وانحراف معياري بـ(0.00). وهذا أخذت العبارة الموافقة من جميع افراد العينة وبحسب النتائج تبين ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء وقت الفراغ تساعد في تحسين الصحة العقلي

أما العبارة الاولى والثالثة ( **ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تلعب دورًا في تحسين المزاج والتقليل من استخدام الألفاظ غير اللائقة بين الطلبة.**) و(**ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل حدوث المشاحنات والإهانات بين الطلبة.**) فجاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (2.96) وانحراف معياري (0.17).

وعليه نستنتج ان اغلب أفراد العينة يوافقون على أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا كبيرا في التخلص من ظاهرة التنمر اللفظي أثناء ممارسته بحيث نجد أن اغلبية العينة والتي ترى بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من ظاهرة التنمر اللفظي يمكن أن هذا راجع للتجربة الشخصية أو الملاحظة لذلك عند الآخرين أي إما أن الطالب تعرض لمشكل التنمر اللفظي واستطاع بواسطة هذا النشاط البدني الرياضي الترويحي أن يجد الارتياح من هذا المشكل، أو بواسطة ملاحظته لها الارتياح عند زملاءه وهذا عن طريق التحدث. هذا المشكل، أما بالنسبة للعينة التي ترى أنه ليس هناك أي دور للنشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التنمر اللفظي فيرجع هذا إما أنهم لا يعانون من هذا المشكل إطلاقا أو يعانون منه بشكل حاد، مما يجعل هذا النشاط لا يستطيع توفير الراحة لهم أو يرجع ذلك لعدم وعيهم لأهمية هذا النشاط أي أنهم يمارسون الرياضة من أجل الممارسة فقط.

حيث أثبتت النتائج والمتوسطات الحسابية على أنه هناك علاقة موجبة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من ظاهرة التنمر اللفظي على الطلبة. أي ان الرياضة الترويحية هي أذاة فعالة لتحقيق الأهداف التربوية النفسية والعقلية.

**2-1- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:** تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر على الطلبة على مستوى التنمر الجسدي.

**الجدول (10):** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثاني:

| العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة حسب المتوسطات |
|---|---|---|---|
| **العبارة 1** | 2.625 | 0.7512 | 10 |
| **العبارة 2** | 2.875 | 0.4212 | 4 |
| **العبارة 3** | 2.750 | 0.6222 | 9 |
| **العبارة 4** | 2.844 | 0.4479 | 7 |
| **العبارة 5** | 2.906 | 0.3902 | 3 |
| **العبارة 6** | 2.906 | 0.2961 | 2 |
| **العبارة 7** | 2.938 | 0.3536 | 1 |
| **العبارة 8** | 2.875 | 0.4212 | 5 |
| **العبارة 9** | 2.875 | 0.4919 | 6 |
| **العبارة 10** | 2.8113 | 0.5351 | 8 |

من خلال النتائج الموجودة في الجدول المذكور أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثاني من استبيان التقليل من ظاهرة التنمر، جاءت العبارة رقم (01) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل من الإلحاق الأذى الجسدي) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (01) فكان يساوي (2.625) بإنحراف معياري (0.75).

تليها العبارة رقم (02) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد على تحويل الطاقة السلبية واستخدام العنف باليدين والرجلين بشكل إيجابي.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (2) فكان يساوي(2.875) بإنحراف معياري (0.42) .

تليها العبارة رقم (03) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد في تعزيز التحكم بالغضب والتقليل من استخدام العنف الجسدي في التعامل مع الآخرين.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (03) فكان يساوي (2.75) بإنحراف معياري (0.62).

تليها العبارة رقم (04) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تعزز القوة الجسدية التي تحميني من التنمر علي وتزيد الثقة بالنفس فلا أخاف من أحد).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (04) فكان يساوي (2.84) بإنحراف معياري (0.44).

تليها العبارة رقم (05) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي بين الطلبة، وبالتالي تقليل حدوث العنف الجسدي.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (05) فكان يساوي (2.91) بإنحراف معياري (0.39).

تليها العبارة رقم (06) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في بناء الثقة بالنفس وتقليل التوجه لاستخدام العنف الجسدي.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (06) فكان يساوي(2.91) بإنحراف معياري (0.30)

تليها العبارة رقم (07) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تعتبر وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والضغوطات اليومية.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (07) فكان يساوي (2.94) بإنحراف معياري (0.35)

تليها العبارة رقم (08) والتي صيغت أعتقد أن وجود مجتمع رياضي نشط قد يقلل من حدوث التنمر الجسدي بين الطلاب).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (08) فكان يساوي (2.87) بإنحراف معياري (0.42)

تليها العبارة رقم (09) والتي صيغت (النشاطات الرياضية الترويحية لديها القدرة على تعزيز قيم التعاون والاحترام بين الطلاب.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (09) فكان يساوي (2.87) بإنحراف معياري (0.49)

تليها العبارة رقم (10) والتي تعتقد أن توفير وتشجيع الأنشطة الرياضية الترويحية في وسط الطلاب يمكن أن يساهم في الحد من ظاهرة التنمر الجسدي؟).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (10) فكان يساوي (2.81) بإنحراف معياري (0.53)

من خلال النتائج الموجودة في الجدول المذكور أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثاني من استبيان التقليل من ظاهرة التنمر، جاءت العبارة السابعة **(ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ يساعدك في التخلص من التوتر والضغوطات اليومية)** بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.94) وانحراف معياري (0.35) وهذا أخدت العبارة الموافقة من اغلب افراد العينة وبحسب النتائج تبين ان **ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ يساعدك في التخلص من التوتر والضغوطات اليومية.**

اما المرتبة الثانية فكانت العبارة **السادسة** (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في بناء الثقة بالنفس وتقليل التوجه لاستخدام العنف الجسدي) بمتوسط حسابي قدره (2.90) وانحراف معياري (0.30) **والعبارة الخامسة** (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات

الفراغ تساهم في تعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي بين الطلبة، وبالتالي تقليل حدوث العنف الجسدي.) بمتوسط حسابي قدره (2.90) وانحراف معياري (0.39)

وعليه من خلال النتائج نستنتج ان اغلب أفراد العينة يوافقون على أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورا كبيرا في التخلص من ظاهرة التنمر الجسدي أثناء ممارسته بحيث نجد أن اغلبية العينة والتي ترى بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التخلص بالشعور بالعدوانية في التعامل مع الاخرين، وله دور كبير في التعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي بين الطلبة. بمعنى انه يستطيع ان يمتص حالات التوتر والانفعالات والنفور من الأصدقاء وبالتالي تكوين شخصية الطلاب. بحيث تجعل الطلاب يتعاملون مع بعضهم البعض بطرق عقلانية ونفسية مرتاحة والتعاون والتآزر فيما بينهم وهذا يرجع كله الى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

1) **1-3- عرض ةتحليل نتائج المحور الثالث:** تعزز ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من التقدير الطلبة لأنفسهم وعدم استعمال العنف وتعنيف أنفسهم.

**الجدول (11):** يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموع الدرجات لعبارات المحور الثالث:

| العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة حسب المتوسطات |
|---|---|---|---|
| **العبارة 1** | 2.875 | 0.4212 | 2 |
| **العبارة 2** | 2.875 | 0.4212 | 3 |
| **العبارة 3** | 2.875 | 0.4212 | 4 |
| **العبارة 4** | 2.844 | 0.5149 | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **العبارة 5** | 2.813 | 0.4709 | 8 |
| **العبارة 6** | 2.844 | 0.4479 | 7 |
| **العبارة 7** | 2.906 | 0.3902 | 1 |
| **العبارة 8** | 2.875 | 0.4919 | 5 |

من خلال النتائج الموجودة في الجدول المذكور أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثالث من استبيان التقليل من ظاهرة التنمر ، جاءت العبارة رقم (01) والتي صيغت (أشعر بزيادة الثقة بالنفس بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (01) فكان يساوي (2.87) بإنحراف معياري (0.42)

تليها العبارة رقم (02) والتي صيغت (ألاحظ تطورًا في تفكيرك وانتقالك إلى الأفكار الإيجابية بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (2) فكان يساوي(2.875) بإنحراف معياري (0.42)

تليها العبارة رقم (03) والتي صيغت (ألاحظ تحسنًا في قدرتك على التحكم في العدوان نحو الذات وتجنب العنف الذاتي.) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (03) فكان يساوي (2.87) بإنحراف معياري (0.42)،

تليها العبارة رقم (04) والتي صيغت (ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تحسين المزاج).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (04) فكان يساوي (2.84) بإنحراف معياري (0.51)

تليها العبارة رقم (05) والتي صيغت (أشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعدك في التعبير عن مشاعرك بطرق صحية وغير عدوانية) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (05) فكان يساوي (2.81) بإنحراف معياري (0.47)

تليها العبارة رقم (06) والتي صيغت (أشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ يمنحك إحساسًا بالإنجاز) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (06) فكان يساوي(2.84) بإنحراف معياري (0.44)

تليها العبارة رقم (07) والتي صيغت ( ألاحظ تحسنًا في جودة نومك بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ) فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (07) فكان يساوي (2.90) بإنحراف معياري (0.39)

تليها العبارة رقم (08) والتي صيغت ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية فضاء للمزاح وتعديل للمزاج).فقد حظي المتوسط الحسابي لأوزان العبارة رقم (08) فكان يساوي (2.87) بإنحراف معياري (0.49).

من خلال النتائج الموجودة في الجدول المذكور أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثالث من استبيان التقليل من ظاهرة التنمر، جاءت العبارة السابعة **(الاحظ تحسنًا في جودة نومك بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ)** في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (0.91) وبانحراف معياري (0.39) انا المرتبة الثانية فكانت العبارات الأولى(**اشعر بزيادة الثقة بالنفس بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ)** والعبارة الثانية(**احظت تطورًا في تفكيرك وانتقالك إلى الأفكار الإيجابية بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ)** وثالثة ( **ألاحظت تحسنًا في قدرتك على التحكم في العدوان نحو الذات وتجنب العنف الذاتي بنفس)** المتوسط الحسابي والذي قدر بـ (2.88) وبنفس الانحراف المعياري (0.42).

وعليه من خلال النتائج نستنتج أن أغلب أفراد العينة يوافقون على أن النشاط الرياضي الترويحي له دور كبير في تقدير الطلبة لأنفسهم.

بحيث نجد أن اغلبية العينة والتي ترى بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في بناء الثقة بالنفس وفي تعزيز التعاون التفاعل الإيجابي بين الطلبة. بالإظافة الى انه نشاط

مريح يشبع رغباتهم في اللعب والحركة والتعبير عن الذات والرغبة في التحر. ومن جهة أخرى تفريغ سحناتهم السلبية بطريقة إيجابية. بمعنى أن هذا النشاط يحقق التكيف الاجتماعي والنفسي للطالب داخل أسرته وفي الجامعة وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية ويزيد من سرعة إدراكه وحدة ذكاءه كما يقوده إلى أن يكون دقيق الشعور، ويعتبر نظام تدريجي في اكتساب القيم والسلوكيات السوية ويساعد في تنمية التحكم الإرادي للمراهق من خلال اللعب. حيت هذا الأخير يعتبر بمنزلة التدريب على أنظمة التحكم في الانفعالات وإدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولغيره ودوره نحو زملاءه ودور زملاءه نحوه وكذلك بخصوص مجتمعه.

**1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى**

**تنص الفرضية على أنه:**

**تقلل الأنشطة الرياضية الترويحية من التنمر اللفظي لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية.**

يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) علاقة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التنمر اللفظي على الطلبة ، حيث جاءت النتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة الطلبة على محور مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من ظاهرة التنمر اللفظي قدر بـ (22.71) بانحراف معياري(0.42).

حيث اثبتت النتائج على انه توجد علاقة تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التنمر اللفظي على الطلبة وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للطالب كمادة مكيفة لشخصيته ونفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والتي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعية وفي هذا الشأن يتفق "ريشارد ألدرمان" عام 1983 مع " فرويد " في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد التنمر اللفظي[1]

1983

كما ذكر **" شلبر "** في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب.

أما الألماني **" جوستن "** يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم .

هي أما بالنسبة للفيلسوف أفلاطون " فذكر أن التربية الحقة. التربية التي تشمل تربية الجسم والعقل والخلق جميعا لكي يكون الإنسان نافعا ومنتجا.[2]

[1] محمد الأفندي: علم النفس والأسس النفسية للتربية ، عالم الكتاب، 1995م ص ، 445

[2] عبد العزيز جادو: علم النفس الطفل والتربيته، المكتبة الجامعية الرياضية، الإسكندرية، 2001م ص: 07

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة **بولحليب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ. البكالوريا "** وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة ثانوي الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى

وهذا ما يتفق مع دراسة **عبد الله بجايمي نور الدين 2016** حول فاعلية البرامج التربوية الرياضية على خفض السلوك العدواني وتنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، إذ وجدت الدراسة فروق في بعد القدرة على تركيز الانتباه. وبالرجوع للمتوسط الحسابي لهذه الفروق كانت لصالح ذوي النشاط الرياضي الترويحي المنخفض ذلك ان أمثلة أداة الدراسة كانت حول مشاكل القدرة على الانتباه وهذا ما يتفق مع ما جاء به محمد حيدر سليمان (2001) ان هذا المظهر ينمو ويتطور خلال التخصص بالممارسة لذلك النوع من النشاط حسب طبيعة اللعبة.[1]

وعليه من خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج أن النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة للتقليل من ظاهرة التنمر اللفظي على الطلبة ومنه نقول ان الفرضية لأولى قد تحققت.

[1] محمد حيدر سليمان، 2001، ص 221

**2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية**

**تنص الفرضية على أنه:**

تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمر الجسدي لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية ..

يظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) علاقة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التنمر الجسدي على الطلبة ، حيث جاءت النتائج المتوسط الحسابي الخاصة بإجابة الطلبة على محور مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من ظاهرة التنمر الجسدي قدر بـ (28.41) بانحراف معياري(0.53).

نستخلص من كل هذه المعطيات، أن الأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من التنمر الجسدي على الطلبة. ونستنتج أن اغلب عناصر العينة والمتمثلة في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الاغواط يشعر بالإرتياح والطمأنينة أثناء ممارسة الرياضة من خلال الحد من لعصبية وتأثيرها أثناء أوقات الفراغ كما قد تساعد على تحويل الطاقة السلبية وإستخدام العنف باليدين والرجلين بشكل إيجابي وأيضا تساعدهم على التخلص من التوتر الضغوطات اليومية ونبذ العنف والإنتقام.

و هذا ما أكدته **دراسة** بوفريدة عبد المالك بعنوان دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، نستنتج عموما بأن للنشاط البدني الرياضي الترويحي له دور كبير في التقليل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق في المرحلة الثانوية، وأثبتت النتائج المتوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحنها والتي تتفق في أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له تأثير ايجابي على نفسية المراهق من خلال ممارسة الرياضي الترويحي المتعدد بأنواعه ، الذي يساهم في التقليل من الضغوط النفسية الخاصة التي تعيق النمو السليم للمراهق وبالضبط لتلاميذ السنة الثالثة النشاط البدني ثانوي.

وعليه من خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج الفرضية الثانية والتي تقول: أن النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة للتقليل من ظاهرة التنمر الجسدي على الطلبة ومنه نقول ان الفرضية الثانية قد تحققت.

**3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:**

**تنص الفرضية على أنه:**

تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على تنمية تقدير الذات وعدم تعنيفها لدى الطلبة داخل الأوساط الجامعية.

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تتطرق الى أن الأنشطة الرياضية الترويحية دور في تقليل العدوان نحو الذات وتعنيف النفس لدى الطلبة فنجد أن أغلبية عناصر العينة أجمعو على أن الرياضة الترويحية تشعرهم بالثقة وتعزز الجوانب الإيجابية إتجاه أنفسهم والمحافظة على أجسادهم وسلامتهم وإبعادهم عن الأفكار السلبية، وكذا تساهم في تحسين المزاج والإحساس بالإنجاز وبالتالي نبد إلحاق الأذى أو حتى رؤية الأشخاص يعانون أو يعنفون أنفسهم بالضرب أو الجرح أو غيرهم. هذا الى رغبتهم في الخروج من المؤسسة واثبات أنفسهم والنجاح في حياتهم وإحتقارهم لمن يؤدي نفسه والتفكير في عائلاتهم وأحبابهم وعدم المساهمة في احزانهم.

من خلال ماسبق نستنتج انا الفرضية الثالثة والتي تقول تعزز ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من التقدير الطلبة لأنفسهم وعدم استعمال العنف وتعنيف أنفسهم. قد تحققت

**الأستنتاج العام:**

من خلال هذه الدراسة تم التوصل الى مجموعة من الإستنتاجات

1- تحقق كل الفرضيات الجزئية التي انطلقت منها الدراسة وبالتالي تحقق الفرضية العامة.
2- استخلاص ان أغلب الطلبة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط يرون أن النشاط الرياضي الترويحي يخدم كثير من الجوانب النفسية لهم وبالتالي اخراجهم من الظروف السيئة والسلوكات العدوانية.
3- النشاط الرياضي الترويحي تساهم بصفة كبيرة في التقليل من السلوكات العدوانية وبالأخص من التنمر اللفضي والجسدي ونحوى الذات لذى الطلبة.
4- تعزيز الصحة النفسية: يعتبر النشاط الرياضي الترويحي فعالًا في تحسين الصحة النفسية وتقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب. بالتالي، فإن الأفراد الذين يشاركون في أنشطة رياضية ترويحية من المحتمل أن يكونوا أقل عرضة للإصابة بالتنمر وأكثر قدرة على التعامل معه بشكل صحي.
5- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في بناء الثقة بالنفس والايداء الذاتي. عندما يحقق الفرد نجاحًا في النشاط الرياضي، سواء كان ذلك تحسينًا في المهارات البدنية أو الأداء الرياضي، فإنه يعزز شعوره بالقدرة على تحقيق النجاح في جوانب أخرى من حياته، بما في ذلك مواجهة التنمر والتصدي له بثقة.

**التوصيات والإقتراحات:**

بناءً على الدور الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي في التقليل من التنمر وتعزيز الصحة النفسية والايداء الذاتي، يمكنني تقديم بعض التوصيات والاقتراحات التالية:

1-تكريس الوقت للنشاط الرياضي الترويحي: يجب توفير وتخصيص وقت منتظم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي في المؤسسات التعليمية والمجتمعات. يمكن أن تشمل هذه التوصية تنظيم حصص رياضية ترويحية، وتنظيم فعاليات رياضية خارج الصف، وتشجيع الأفراد على ممارسة الرياضة في وقت فراغهم.

2- التوعية والتثقيف حول التنمر: يجب أن يتم توجيه جهود التوعية والتثقيف لجميع أفراد المجتمع بشأن التنمر وآثاره السلبية. يمكن تنظيم حملات توعوية، وورش عمل، وندوات تثقيفية لتعزيز الوعي بمشكلة التنمر وتعريف الجميع بأهمية النشاط الرياضي الترويحي في مكافحته.

3- توفير بيئة آمنة وداعمة: يجب توفير بيئة تشجع على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بشكل آمن وداعم. يمكن ذلك عن طريق توفير مساحات رياضية ملائمة، وتوفير معدات رياضية، وتشجيع التعاون والتعاطف بين الأفراد.

4-الاهتمام بالتنوع والشمول: يجب أن يتم توفير فرص النشاط الرياضي الترويحي لجميع فئات المجتمع بغض النظر عن الجنس، العمر، القدرات البدنية، أو الخلفية الاجتماعية. يمكن تنظيم برامج متنوعة تلبي احتياجات جميع الأفراد.

# الخاتمة

**الخاتمة:**

في الختام، يمكن القول إن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورًا مهمًا في التقليل من التنمر الفظي والجسدي على الطلبة وتعزيز الصحة النفسية والايداء الذاتي . من خلال توفير فرص للتواصل الاجتماعي الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق النجاح الشخصي، يمكن للنشاط الرياضي الترويحي أن يساعد في بناء بيئة صحية ومنسجمة تعزز الاحترام والتعاون بين الطلبة خاصة وبين الأفراد بصفة عامة.

من أجل الاستفادة القصوى من فوائد النشاط الرياضي الترويحي في مكافحة التنمر وتعزيز الصحة النفسية والايداء الذاتي، ينبغي تكريس الجهود لتوفير وتعزيز هذا النوع من الأنشطة في الجامعات و المؤسسات التعليمية والمجتمعات. يجب أيضًا التركيز على التوعية والتثقيف الطلاب بشأن التنمر وتعزيز البيئات الآمنة والداعمة التي تشجع على المشاركة في النشاط الرياضي.

باختصار، النشاط الرياضي الترويحي يعد أداة قوية في جهودنا لمكافحة التنمر وتعزيز صحة الذات والايداء الذاتي. إن تشجيع المجتمعات والمؤسسات على توفير بيئات داعمة وتعزيز المشاركة الرياضية قد يسهم في خلق عالم أفضل حيث ينمو الاحترام والتعاون والصحة النفسية للجميع.

# المصادر والمراجع

**قائمة المصادر والمراجع:**


1- لويس اليسوعي معروف معجم المنجد في اللغة والأدب والعلوم، ط19 ، المطبعة الكاثوليكية ، بيروث، 1956، ص 211

2- قاسم حسن حسين، ص 212 ، 1998

3- مجمع اللغة العربية 100 ص 2004.

4- تهاني عبد السلام محمد، 2001 ص104

5- عطيات محمد خطاب ،990 ص 19

6- كمال درويش ، أحمد الحماحمي ، 2004 ص 27

7- حسين عبد الحميد ، أحمد رشوان ، ص 127

8- حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات ، 1998، صفحة 61

9- حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات1998 صفحة 65.

10- خفاهي محمد عبد السلام ، 1993، صفحة 119).

11- خفاهي محمد عبدالسلام، 1993، صفحة (120).

12- حزم محمد رضاة قفزويني، 1978، الصفحات 31-32

13- حلمي إبراهيم وليلي السيد فرحات ، 1998، صفحة 74

14- محمد عائل خطاب 1998، الصفحات 56-57

15- كمال درويش أمين الخولي، 1990، صفحة (227)

16- فاطمة هاشم قاسم المالكي ، أسامة حميد حسن الصوفي ، التنمر عند الأطفال وعالقته بأساليب المعاملة الوالدية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد 25/ 2012 ، ص 157

17- أحمد محمـد عبد الهادي دحلان ، العلاقة بين مشاهدة بعض برامج التلفاز والسلوك العدواني لدى الأطفال بمحافظات غزة ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، 2003 ، ص20

18- مصطفى علي مظلوم ، فاعلية برنامج إرشادي على لخفض سلوك المشاغبة على طالب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ببنها العدد 69،سنة 200، ص 87

19- فاطمة قااسم هاشم ، مرجع سابق ، ص157

20- مصطفى علي مظلوم ، مرجع سابق ، ص 87

21- خلايفية، نصيرة ومدوري، يمينة (2020). الوساطة المدرسية كإستراتيجية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي. مجلة العلوم النفسية والتربوية 6(1) الجزائر : جامعة الوادي الجزائر . 35-54

22- خلايفية، نصيرة ومدوري، يمينة (2020). الوساطة المدرسية كإستراتيجية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي. مجلة العلوم النفسية والتربوية 6(1) الجزائر : جامعة الوادي الجزائر . 35-54

23- رشا منذر مرقة ، علاقة التنمر المدرسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بالمناخ المدرسي في مدارس مدينة الخليل ، رسالة ماجيستير ، جامعة القدس 2013،ص 19

24- علي موسى الصبحين ، مرجع سابق ، ص11

25- رشا منذر مرقة ، مرجع سابق ص 200

26- علي موسى الصبحين ، مرجع سابق، ص 11 ، 12

27- نايفة قطامي ، منى الصرايرة ، الطفل المتنمر ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009 ، ص 61

28- رشا منذر مرقة، مرجع سابق، ص 21 - 22

29- علي موسى الصبحين، مرجع سابق، ص 39 – 40

30- رشا منذر مرقة مرجع سابق، ص 13.1منصور عمر العتيري ، مرجع سابق ، ص14 .13

31- رشا منذر مرقة، مرجع سابق، ص 31 ، 32

32- نايفة قطامي، مرجع سابق، ص ص87

33- أسامة فاروق مصطفى، مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط 4 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان 2015 ، ص 94 – 95

34- نايفة قطامي، مرجع سابق، ص88

**المصادر الأجنبية:**

1- l gardon el klopon 1976 p 88 p 203

2- Paul foul quie 1978 p 203

3- Lain touraine 1969 p265

4- edouard limbos, 19881, p53

5- serae mayenca .1982 p 163

6- f balle, 1975, p. 221.

# الملاحق

**1) تحكيم استاذ روان محمد**

**طلب التقييم والتعليق على فقرات الاستبيان الى**

**السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته**

أتمنى أن تكونوا بخير وصحة جيدة. أنا (الطالب عماري عبدالله)

يهدف هذا الاستبيان إلى جمع المعلومات والبيانات اللازمة لدراسة (دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التنمر على الطلبة في الوسط الجامعي. يتكون الاستبيان من عدة فقرات تتناول (التنمر على مستوى الجسدي- واللفظي - وإيداء الذات). يسعدني جدًا أن أتلقى تعليقاتكم ومقترحاتكم حول الفقرات

| العبارات | مناسبة | غير مناسبة | تحذف | التعديل |
|---|---|---|---|---|
| **المحور الأول: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمرعلى الطلبة على مستوى التنمر اللفظي.** | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل حدوث المشاحنات والإهانات بين الطلبة. | | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تؤدي إلى تقليل استخدام الألفاظ الجارحة والسب والشتم بين الطلبة. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تلعب دورًا في تحسين المزاج والتقليل من استخدام الألفاظ غير اللائقة بين الطلبة. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العقلية. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعد في تمالك الأعصاب عند الغضب. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد على توجيه الطاقة السلبية بطرق إيجابية | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ توفر بيئة إيجابية للتفاعل الاجتماعي وبالتالي تقليل حدوث التنمر اللفظي. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعد على تحسين أسلوب الحوار اللائق بين الطلبة. | ✓ | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **الفرضية الثانية: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة التنمرعلى الطلبة على مستوى التنمر الجسدي** | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساهم في تقليل من الإلحاق الأذى الجسدي | | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد على تحويل الطاقة السلبية واستخدام العنف باليدين والرجلين بشكل إيجابي. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تساعد في تعزيز التحكم بالغضب والتقليل من استخدام العنف الجسدي في التعامل مع الآخرين. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قد تعزز القوة الجسدية التي تحميني من التنمر علي وتزيد الثقة بالنفس فلا أخاف من أحد | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تعزيز التعاون والتفاعل الإيجابي بين الطلبة، وبالتالي تقليل حدوث العنف الجسدي. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في بناء الثقة بالنفس وتقليل التوجه لاستخدام العنف الجسدي. | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تعتبر وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والضغوطات اليومية. | ✓ | | | |
| **أعتقد أن وجود مجتمع رياضي نشط قد يقلل من حدوث التنمر الجسدي بين الطلاب** | ✓ | | | |
| النشاطات الرياضية الترويحية لديها القدرة على تعزيز قيم التعاون والاحترام بين الطلاب | ✓ | | | |
| تعتقد أن توفير وتشجيع الأنشطة الرياضية الترويحية في وسط الطلاب يمكن أن يساهم في الحد من ظاهرة التنمر الجسدي | ✓ | | | |
| **المحور الثالث: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من العدوان نحو الذات وتعنيف النفس** | ✓ | | | |
| شعر بزيادة الثقة بالنفس بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ | | | | |
| ألاحظ تطورًا في تفكيرك وانتقالك إلى الأفكار الإيجابية بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ | ✓ | | | |
| ألاحظ تحسنًا في قدرتك على التحكم في العدوان نحو الذات وتجنب العنف الذاتي | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تحسين المزاج | ✓ | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| أشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ تساعدك في التعبير عن مشاعرك بطرق صحية وغير عدوانية | ✓ | | | |
| أشعر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ يمنحك إحساسًا بالإنجاز | ✓ | | | |
| ألاحظ تحسنًا في جودة نومك بعد ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ | ✓ | | | |
| ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية فضاء للمزاح وتعديل للمزاج | ✓ | | | |

**1) تحكيم استاذ روان محمد**

ملاحظة الفقرات والاسئلة مناسبة يبقى فقط مدى انعكاسها على طبيعة ممارسة الانشطة الترويحية

**2) تحكيم استاذ هواري بوشهير:**

بعد اطلاعي على استبيان الطالب عماري عبد الله المتعلق بموضوع الممارسة الترويحية ودورها في التقليل من ظاهرة التنمر في الوسط الجامعي:

- الاستبيان مقبول وهو يخدم فرضيات الدراسة

**3) تحكيم الأستاذ بشير كروم:**

الفقرات مناسبة الى الفقرة رقم (12) إعادة صياغتها بطريقة أخرى.