

فاعلية برنامج ترويح رياضي في الحد من ظاهرة التنمر لدى المراهقين

أ.م.د/ محمود عصام جبر عصر

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.431440.3142

مقدمة البحث

شهدت المجتمعات المعاصرة اهتماماً متزايداً بتطبيق البرامج الترويحية باعتبارها إحدى الوسائل التربوية الفعالة في تنمية شخصية الفرد وتحقيق توازنه البدني والنفسي والاجتماعي، خاصة في مرحلة المراهقة التي تُعد من أكثر المراحل العمرية حساسية وتحولاً. فالمراهق يمر خلالها بتغيرات انفعالية وسلوكية وجسمية متسارعة تتطلب رعاية وتوجيهاً ممنهجاً يساعده على التكيف السوي مع ذاته وبيئته. وقد أثبتت التجارب أن البرامج الترويحية تسهم في توجيه طاقات الشباب بصورة إيجابية، وتُعد من أهم آليات الوقاية والتدخل في مواجهة السلوكيات السلبية المنتشرة، وعلى رأسها ظاهرة التنمر، التي باتت تمثل تهديداً حقيقياً للتماسك المجتمعي، والاستقرار النفسي للمراهقين داخل الهيئات الشبابية.

وتُعد الأنشطة الترويحية بيئة مثالية للمراهقين، تتيح لهم التعبير الحر عن مشاعرهم واحتياجاتهم، وتوفر لهم فرصاً للتخلص من الضغوط النفسية والانفعالات المكبوتة، مما يُقلل من احتمالية اللجوء إلى سلوكيات عدوانية مثل التنمر. وتزداد فعالية هذه الأنشطة حينما تُصمم وتنفذ بما يتناسب مع الخصائص النفسية والاجتماعية والبدنية للمراهقين، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم، مما يعزز من توافقهم الاجتماعي ويكسبهم مهارات وقيم إيجابية. (٩)

وقد كشفت الدراسات الحديثة أن التنمر لم يعد سلوكاً فردياً عابراً، بل تحول إلى ظاهرة اجتماعية مقلقة، تنفّش داخل الهيئات الشبابية، ويلاحظ أنها تبدأ غالباً في مرحلة الطفولة، وتتفاقم في سنوات المراهقة، وقد تستمر آثارها السلبية إلى المراحل العمرية اللاحقة في صورة انحرافات سلوكية أو نفسية خطيرة. وفي هذا السياق، تبرز أهمية البرامج الترويحية، وخاصة الرياضية منها، كوسائل فعالة للتدخل السلوكي، لما لها من دور في تعديل الاتجاهات، وتعزيز الانضباط الذاتي، وتقديم نماذج سلوكية بديلة لدى المراهقين. (٢٠)

وتؤكد بعض الدراسات أن سلوك التنمر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضعف الاندماج الاجتماعي، وانخفاض الثقة بالنفس، والحرمان من الأنشطة الجماعية المنظمة، مما يجعل المراهق عرضة لتفريغ طاقاته بعدوانية تجاه أقرانه. وتأتي البرامج الترويحية كأداة غير مباشرة للضبط السلوكي، تعزز من

الشعور بالانتماء، وتقلل من حالات العزلة والعدوان. (١٨)

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن المراهقين الذين يشاركون في أنشطة ترويحية منتظمة أقل عرضة لممارسة التمر أو التعرض له، مقارنة بأقرانهم غير المشاركين، حيث تعمل هذه الأنشطة على تنمية الذكاء الاجتماعي والقدرة على التعاون وضبط الانفعال. (١١)

ومن جهة أخرى، فإن الهيئات الشبابية تمثل بيئة مثالية لتنفيذ هذه البرامج، نظراً لطبيعتها المجتمعية المفتوحة وقربها من الشباب في مختلف الأحياء، إلا أنها تعاني أحياناً من غياب البرامج المنظمة وندرة المتخصصين القادرين على إعداد أنشطة علاجية هادفة. وهو ما يبرز الحاجة إلى تصميم برامج ترويحية قائمة على أسس تربوية، تراعي التغيرات النفسية والسلوكية لفئة المراهقين. (٢٧)

وبناءً على ما تقدم، جاءت فكرة البحث الحالي لتقديم برنامج ترويج رياضي موجه لفئة المراهقين داخل الهيئات الشبابية، يهدف إلى الحد من سلوكيات التمر بأشكاله المختلفة، وتعزيز السلوك الإيجابي من خلال مجموعة من الأنشطة الترويحية المتنوعة (رياضية، اجتماعية، ثقافية، وفنية)، التي تراعي احتياجات هذه الفئة وتسهم في بناء شخصيتهم بشكل متكامل داخل إطار تربوي وقيمي.

مشكلة البحث

تمر فئة المراهقين بمرحلة عمرية دقيقة تتسم بتغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية متسارعة، تجعلهم أكثر عرضة لاضطرابات السلوك والانفعالات السلبية. ويُعد توجيه طاقاتهم واستثمار أوقات فراغهم في أنشطة بناء ضرورة تربوية ومجتمعية ملحة، خاصة داخل الهيئات الشبابية التي تمثل بيئة مناسبة للتوجيه والدعم في هذه المرحلة الحساسة. وتُعد البرامج الترويحية الرياضية من أبرز الوسائل الفعالة في هذا السياق، لما لها من دور في تعزيز النمو المتكامل للمراهق وتعديل سلوكياته، حيث تتيح له فرصة التفريغ الانفعالي، وتقليل التوتر والعدوانية، وبناء منظومة من القيم والانضباط الذاتي.

وتُعد ظاهرة التمر من أخطر المظاهر السلوكية التي قد تصيب فئة المراهقين، نظراً لما تسببه من مشكلات نفسية واجتماعية وأكاديمية، سواء للمتتمر أو للضحية. وبأخذ التمر صوراً متعددة: جسدية، لفظية، اجتماعية، بل ويتطور أحياناً إلى أشكال رقمية مع ظهور التمر الإلكتروني، ويؤدي في مجمله إلى ضعف التكيف، وتدني الأداء الأكاديمي، وقد يُهدد في بعض الحالات لسلوكيات منحرفة في المراحل اللاحقة من العمر.

فإن ترك هذه السلوكيات دون تدخل تربوي قد يُنتج جيلاً غير قادر على التفاعل المجتمعي السليم، مما يُهدد التماسك الاجتماعي ويُعيق التنمية البشرية. وهنا تبرز أهمية البرامج الترويحية الرياضية المصممة خصيصاً لتعديل هذا النوع من السلوك، من خلال تدريب المراهقين على مهارات التفاعل الإيجابي، وضبط النفس، والانتماء الجماعي.

وقد جاءت فكرة البحث الحالي استناداً إلى خبرة الباحث الميدانية داخل عدد من الهيئات الشبابية ، والتي كشفت عن تزايد واضح في بعض السلوكيات السلبية بين المراهقين، وعلى رأسها التمر بجميع أشكاله: الجسدي، اللفظي، الاجتماعي، والإلكتروني. وقد لاحظ الباحث أن هذه السلوكيات كانت سبباً في ضعف الانتماء الجماعي، وتدني جودة العلاقات بين الأقران، وظهور العزلة أو مشاعر العدوان لدى البعض.

وتبين للباحث من خلال المتابعة الميدانية أن جزءاً كبيراً من هذه المشكلة يعود إلى غياب البرامج الهادفة، وسوء استثمار وقت الفراغ، وانعدام التوجيه النفسي والاجتماعي المؤثر. ومن هنا تولدت القناعة بأهمية بناء برنامج ترويح رياضي منظم يسهم في مواجهة هذه الظاهرة، ويعزز القيم الاجتماعية الإيجابية، وينمي الجوانب البدنية والانفعالية والسلوكية لدى المراهقين.

فقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية التي اهتمت بدراسة تأثير الرياضة على ظاهرة التمر لدى العديد من الفئات بالمجتمع كدراسة كلا من عاطف خليفة ٢٠٢١م (١٧) ، هبة الله على ٢٠٢٣م (٣٣) ، محمد جمال ٢٠٢٢م (٢٣) ، نهي محمود ٢٠٢٠م (٣٢) ، خالد النخلاوي ٢٠١٩م (١٠) ، ٢٠١٦م Ahmed Shawkey (٣٦) ، ٢٠٠٩م Gini G, Pozzoli (٤٢) ، وعلى حد علم الباحث لم يجد أي من الدراسات اهتمت بدراسة جميع سلوكيات التمر للمراهقين من خلال برامج تروحية رياضية بالهيئات الشبابية ، مما دعا الباحث لدراستها في هذا البحث من خلال بناء برنامج ترويح رياضي متكامل يحد من هذه السلوكيات لدى المراهقين بالهيئات الشبابية.

أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من تلاقي أبعاده التربوية والاجتماعية والنفسية، إذ يسعى إلى تقديم برنامج ترويح رياضي موجه لفئة المراهقين داخل الهيئات الشبابية ، بهدف الحد من سلوكيات التمر وتعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية مثل التسامح والانضباط والتعاون. وتتمثل أهمية البحث في النقاط التالية:

- الاستجابة لمشكلة مجتمعية ملحة، تتمثل في تفشي سلوكيات التمر بين المراهقين، والتي تؤثر سلباً على تماسك العلاقات الاجتماعية داخل مؤسسات التنشئة المجتمعية.
- تصميم برنامج ترويح رياضي هادف يساعد على استثمار وقت الفراغ بشكل إيجابي، ويسهم في تفريغ الطاقات السلبية وتعديل السلوك العدواني لدى المراهقين، من خلال أنشطة تربوية ممتعة وتفاعلية.
- تفعيل دور الهيئات الشبابية كمؤسسات تربوية مساندة في معالجة المشكلات السلوكية والنفسية التي تواجه المراهقين، وليس فقط كمجرد أماكن ترفيهية.

- تقديم بديل وقائي وعلاجي غير تقليدي لمشكلة التتمر، يعتمد على التفاعل الحركي والممارسة الجماعية المنظمة، بدلاً من الاقتصار على الأساليب التوجيهية أو العقابية.
- مواكبة التوجهات الحديثة في دمج الترويح والرياضة ضمن استراتيجيات دعم الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات السلوكية لدى فئة الشباب.
- إثراء المجال الأكاديمي بدراسة تطبيقية في الهيئات الشبابية، والتي لم تحظَ بالاهتمام الكافي في دراسات التتمر، رغم كونها بيئة خصبة للتفاعل الاجتماعي وتهذيب السلوك.

هدف البحث

يهدف البحث إلى مواجهة أشكال التتمر المختلفة (اللفظي - الجسدي - الاجتماعي - الإلكتروني) لدى المراهقين من مترددي الهيئات الشبابية، وذلك من خلال:

- التعرف على مستوى سلوك التتمر لعينة البحث قبل تطبيق برنامج الترويح الرياضي.
- التعرف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى التتمر بعد تطبيق برنامج الترويح الرياضي.

فروض البحث

- توجد مستويات مرتفعة من سلوك التتمر (اللفظي - الجسدي - الاجتماعي - الإلكتروني) لدى المراهقين من مترددي الهيئات الشبابية قبل تطبيق برنامج الترويح الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى سلوك التتمر، لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الترويح الرياضي في خفض سلوك التتمر لدى المراهقين من مترددي الهيئات الشبابية.

مصطلحات البحث

- **التتمر** هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه يتكرر عبر الزمن، يتضمن عدم توازن فعلي أو إدراكي في القوة بين المنتمر والضحية، ويشمل أشكالاً متعددة مثل العدوان الجسدي، واللفظي، والعلاقات الاجتماعية المضادة، والتتمر الإلكتروني عبر الوسائط الرقمية. (٥٤)

الدراسات المرجعية

الدراسات العربية :

- ١- دراسة هبة الله على عبد العظيم رشوان ٢٠٢٤م (٣٣) بعنوان " تأثير برنامج قائم على أنشطة اللعب في خفض حدة السلوك التنمري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالزقازيق "هدفت إلى تحليل تأثير برنامج قائم على أنشطة اللعب في خفض حدة السلوك التنمري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (الصف السادس) بمدينة الزقازيق. وظفت الباحثة المنهج التجريبي بعد إجراء دراسة استطلاعية أولى لتحديد مستوى التتمر عند ٢٣٠ تلميذاً، ثم طبقت برنامجاً ترويحياً موجهاً للمجموعة التجريبية. وأشارت النتائج إلى تحقيق تحسن ملحوظ في خفض حدة السلوك التنمري بنسبة حوالي

- ١٢.١٧٪، مما يؤكد فعالية أنشطة اللعب كاستراتيجية غير رسمية ومؤثرة للحد من التنمر.
- ٢- دراسة سهام محمد عبد الفتاح خليفة ٢٠٢٤م (١٥) بعنوان "برنامج إرشادي لخفض الهشاشة النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى المراهقات ضحايا التنمر" تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي نفسي في خفض الهشاشة النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى مراهقات ضحايا التنمر من الصف الثاني الإعدادي بمحافظة القاهرة. اتبعت الباحثة منهجاً شبه تجريبي، شملت عينة تجريبية من (١٠) مراهقات، وتم اختبار المتغيرات قبل وبعد وأيضاً بعد شهرين من انتهاء البرنامج. ووجدت أن البرنامج أحدث انخفاضاً دالاً في درجات الهشاشة النفسية مع تحسن مستمر في التوافق الدراسي.
- ٣- دراسة وفاء منير عبد الله محمد ٢٠٢٣م (٣٤) بعنوان "فعالية برنامج إرشادي نفسي رياضي على التنمر المدرسي على تلاميذ الصف الرابع الابتدائي" هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي رياضي واختبار فاعليته في الحد من ظاهرة التنمر المدرسي بين تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمحافظة الزقازيق. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم قبلي وبعدي لمجموعة واحدة، وذلك عبر تطبيق البرنامج على عينة محددة وتقييم مدى التغير في سلوك التنمر بعد الانتهاء منه. وقد أسفرت النتائج عن وجود تأثير إيجابي كبير بصيغة دالة إحصائية في خفض سلوكيات التنمر المدرسي بعد تطبيق البرنامج، مما يؤكد فعالية دمج الأنشطة الرياضية مع الإرشاد النفسي في معالجة المشكلة.
- ٤- دراسة محمد جمال محمود عبدالرحمن ٢٠٢٢م (٢٣) بعنوان "تأثير برنامج للترويح الرياضي على مواجهة ظاهرة التنمر المدرسي"، وسعى الباحث إلى تصميم برنامج تروحي رياضي يستهدف تقليل التنمر المدرسي وتعزيز القيم الإيجابية والتفاعل الاجتماعي. اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة مكونة من ٣٠ تلميذاً من المرحلة الإعدادية بمدرسة حكومية تابعة لجامعة حلوان، أعمارهم بين ١٢-١٤ عاماً. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مؤشرات الصحة النفسية والاجتماعية، وانخفاضاً في التنمر الجسدي واللفظي لدى أفراد العينة.
- ٥- دراسة عاطف نمر خليفة وآخرون ٢٠٢١م (١٧) بعنوان "بناء برنامج رياضي للحد من بعض المشكلات السلوكية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية" تهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج رياضي للحد من بعض المشكلات السلوكية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم قبلي وبعدي، وطبقوا البرنامج على (٤٠) تلميذة، جزء منهن في المجموعة التجريبية والجزء الآخر كضابطة. وقد أوضحت النتائج أن البرنامج الرياضي ساهم بشكل إيجابي في الحد من مشكلات التمرد، السلوك العدواني، والتركيز

والخوف لدى التلميذات.

الدراسات الاجنبية :

١- دراسة Rusillo-Magdaleno وآخرون ٢٠٢٤م (٥٧) بعنوان " مدى العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وتأثيرها على معدل التمر والتمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين "هدفت هذه الدراسة المنهجية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني قبل وأثناء وبعد اليوم الدراسي وتأثيرها على معدل التمر والتمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين. ضمت مراجعة ٢٩ دراسة (١٢ منها تدخلات طويلة المدى) شملت المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين الطفولة والمراهقة. وخلصت إلى أن النشاط البدني، سواء قبل المدرسة أو بعدها أو خلالها، له تأثير إيجابي واضح في خفض التمر وتحسين الصحة النفسية وزيادة التفاعل الاجتماعي. أوصت الدراسة بتنفيذ برامج متكاملة للعوامل الاجتماعية، العاطفية والسلوكية عبر اليوم الدراسي

٢- دراسة Miguel Ángel وآخرون ٢٠٢٢م (٥١) بعنوان " بناء نموذج لفحص العلاقة بين ممارسة الرياضة ومواقف التمر "هدفت هذه الدراسة إلى بناء نموذج سببي باستخدام تحليل المعادلات الهيكلية (SEM) لفحص العلاقة بين ممارسة الرياضة ومواقف التمر، سواء كضحية أو كمعتد، وذلك في أوساط المراهقين، اعتمدت الدراسة على المنهج البنيوي التحليلي، وطبقت على عينة مكونة من (١,٤٥٤) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٦) سنة من إسبانيا ،وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومظاهر التمر، حيث انخفضت احتمالية الوقوع كضحية أو معتد لدى الطلاب المنتظمين في الممارسة الرياضية.

٣- دراسة Ríos-Sisó، Ventura ٢٠٢٢م (٥٥) بعنوان " تقييم مدى معرفة المدربين في كاتالونيا بإسبانيا حول ظاهرة التمر في البيئة الرياضية "هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مدى معرفة المدربين الشباب (كوتشات الرياضة) في كاتالونيا بإسبانيا حول ظاهرة التمر في البيئة الرياضية، واستراتيجيات الوقاية التي يستخدمونها. شملت العينة ١٦١ مدرباً (متوسط عمر ٢٠.٣ سنة) في بيانات رياضية متنوعة، وتبين أن غالبية المدربين لديهم فهم غامض لتعريف التمر، وأن التوعية والاستراتيجيات المتعلقة بالتنظيم والتواصل والتدخل العاطفي كانت أقل شيوعاً. أوصت الدراسة بضرورة تدريب متخصص للمدربين يشمل الجوانب النفسية والاجتماعية للأطفال والمراهقين.

٤- دراسة Gaffney، Farrington & Ttofi ٢٠٢١م (٤١) بعنوان " تقييم فعالية برامج الوقاية من التمر "هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية برامج الوقاية من التمر (Bullying

٦٩ (intervention programs) المطبقة في البيئات المدرسية، عبر تحليل تجميعي لنحو ٦٩ تجربة سريرية عشوائية (RCTs) شملت أكثر من ١١١,٦٠٠ طالباً تتراوح أعمارهم بين ٤-١٧ عاماً، تم تطبيق مناهج متنوعة ضمن هذه التجارب، وقد تركزت معظمها على برامج تعتمد على التفاعل الاجتماعي، تعزيز المهارات العاطفية والسلوكية، وتمارين رياضية أو تربوية في إطار المدرسة، وأظهرت النتائج أن برامج التدخل المدرسية قللت من ممارسات التمر والوقوع كضحايا، بتحسين بلغت قيمتها التقريبية $Cohen's d \approx 0.15$ عند نهاية البرنامج، وحتى -٠.١٧ في مرحلة المتابعة، وقد كانت التأثيرات الإيجابية واضحة أيضاً على سلوكيات التمر الإلكتروني والمواقف المؤيدة له وتحسين المناخ المدرسي والصحة النفسية.

٥- دراسة **Montero-Carretero** ٢٠٢١ م (٥٢) بعنوان "فاعلية برنامج جودو تروحي تعليمي يستند إلى نظرية الدافعية الذاتية" هدفت هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج جودو تروحي تعليمي يُدعى (A-Judo)، يستند إلى نظرية الدافعية الذاتية، وذلك للحد من سلوكيات التمر بين الطلاب، وتحسين التحفيز الذاتي وتشكيل الهوية الأخلاقية لديهم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٧٩) طالباً إسبانياً، بمتوسط عمر (١١.١٣) سنة، وتوصلت النتائج إلى وجود تحسن معنوي في انخفاض مستوى وآخرون التمر، وارتفاع التحفيز الذاتي والانضباط الأخلاقي لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج.

٦- دراسة **Benítez-Sillero** وآخرون ٢٠٢١ م (٣٩) بعنوان "تقييم أثر برنامج تدخلي مدمج ضمن حصص التربية البدنية للحد من التمر والتسلط بين المراهقين" هدفت هذه الدراسة إلى تقييم أثر برنامج تدخلي مدمج ضمن حصص التربية البدنية يُدعى (PREBULLPE)، صُمم خصيصاً للحد من التمر والتسلط بين المراهقين في البيئة المدرسية، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي، وشملت عينة من (٧٦٤) مراهقاً، منهم (٤٣٩) في المجموعة التجريبية، و(٣٢٥) في المجموعة الضابطة، تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٩) سنة، وجميعهم من إسبانيا، وقد كشفت النتائج عن انخفاض كبير في مؤشرات التمر والتمر الإلكتروني لدى أفراد المجموعة التجريبية، مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

٧- دراسة **Jiménez-Barbero** وآخرون ٢٠١٩ م (٤٥) بعنوان "التربية البدنية والتمر المدرسي"، هدفت إلى تحليل الدراسات السابقة حول العلاقة بين التربية البدنية والتمر، وخلصت إلى أن إشراك الطلاب في أنشطة بدنية مخططة يساهم في تقليل السلوكيات العدوانية وتنمية الروح الاجتماعية لديهم، ويعد وسيلة فعالة للحد من التمر في البيئات المدرسية.

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، باستخدام المجموعة

الواحدة وذلك بإجراء القياس القبلي والبعدي عليها.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث المترددين من الجنسين الملتحقين بأحدى الهيئات الشبابية (مركز شباب صقر قریش) بمحافظة القاهرة، والمُسجّلين ضمن أنشطته خلال العام التدريبي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، والذين تتراوح أعمارهم من (١٥-١٧) سنة، وبلغ عددهم (٥٥) مشاركاً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عمدية من بين المراهقين المترددين على مركز شباب صقر قریش بمحافظة القاهرة، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، وبلغ عدد أفراد العينة (٢٩) مشاركاً، أي بنسبة (٥٢.٧ %) من مجتمع البحث الكلي البالغ (٥٥) مراهقاً. وقد تم تحديد أفراد العينة الأساسية بناءً على نتائج القياس القبلي لمقياس التتمر المستخدم في البحث، حيث تم تطبيق المقياس على جميع أفراد مجتمع البحث، ثم اختيار أصحاب أعلى درجات على هذا المقياس ليكونوا العينة المستهدفة في تطبيق البرنامج الترويح الرياضي.

جدول رقم (١) حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

م	العينة	عدد الافراد	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	٢٩	٥٢.٧%
٢	باقي أفراد المجتمع	٢٦	٤٧.٣%
٣	إجمالي أفراد المجتمع الأصلي	٥٥	١٠٠%

أدوات جمع البيانات :

١- مقياس التتمر السلوكي للمراهقين (BCS-A) (Thomas et al., 2019 م.; منال عمار،

٢٠٢١ م) (٦٣) (٣٨). مرفق (٢)

اعتمدت الباحثة على مقياس التتمر الذي اعده كل من (Thomas, Connor & Scott 2019)، وتمت ترجمته وتطبيقه والتحقق من صدقه وثباته على البيئة المصرية من قبل (منال أحمد عمار، ٢٠٢١ م).

٢- برنامج الترويح الرياضي المقترح (إعداد الباحث). مرفق (٣)

مقياس التتمر السلوكي:

اعتمد الباحث في دراسته الحالية على "مقياس التتمر والسلوك العدواني للمراهقين" من إعداد د. منال أحمد علي عمار (٢٠٢١)، وهو مقياس تم تطويره ليتلاءم مع الفئة العمرية من (١٣-١٧) سنة، ويتكوّن من (٣١) عبارة موزعة على أربعة محاور رئيسية، التتمر الجسدي (٨ عبارات)، التتمر اللفظي (٨ عبارات)، التتمر الاجتماعي (٨ عبارات)، التتمر الإلكتروني (٧ عبارات). يُقدّر المقياس وفق سلم ثلاثي التدرج (نادرًا - أحياناً - دائماً)، وتُمنح له الدرجات (١، ٢، ٣)

على التوالي. وتشير الدرجة الكلية إلى مستوى سلوك التتمر، حيث تتراوح بين (٣١) كحد أدنى و(٩٣) كحد أقصى. وكلما اقترب مجموع الدرجات من الحد الأعلى دلّ ذلك على ارتفاع سلوك التتمر لدى الفرد.

وقد تميز المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٨١٥) باستخدام طريقة ألفا كرونباخ. كما تراوحت معاملات الصدق التمييزي بين العبارات والدرجة الكلية في المحاور الأربعة ما بين (٠.٧٣٧ - ٠.٩٧٥)، مما يدل على صدق بنائي مرتفع يجعل المقياس أداة مناسبة لقياس سلوك التتمر لدى فئة المراهقين.

حساب معاملات الصدق والثبات للمقياس

أولاً: حساب معامل الصدق

تحقق الباحث من صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) مراهقاً من المترددين على مركز شباب صقر قريش بمحافظة القاهرة، تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) سنة. وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

م	المحاور	عدد العبارات	(ر)
١	التتمر الجسدي	٨	*٠,٦٥١
٢	التتمر اللفظي	٨	*٠,٤٩٢
٣	التتمر الاجتماعي	٨	*٠,٥١١
٤	التتمر الإلكتروني	٧	*٠,٦٧٥

*الدلالة عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

وقد بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) للعينة (ن = ٢٠) مقدارها (٠.٤٤٤)، وبمقارنة هذه القيمة مع القيم المحسوبة لجميع المحاور، يتضح أن جميع معاملات الارتباط كانت أعلى من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية موجبة بين محاور المقياس والدرجة الكلية، وهو ما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث من المراهقين.

ويتم تصحيح استجابات المقياس من خلال اختيار أحد البدائل الثلاثة (نادراً - أحياناً - دائماً)، وتُمنح الدرجات وفقاً لذلك (١ - ٢ - ٣). وتبلغ الدرجة الكلية المحتملة للمقياس بين (٣١) و(٩٣)، حيث تشير الدرجة الأعلى إلى مستوى أعلى من سلوك التتمر، وكلما اقتربت الدرجة من الحد الأعلى دلّ ذلك على زيادة حدة السلوك التتمري لدى المفحوص.

وقد أظهرت القيم الأصلية للصدق التمييزي في الدراسة المرجعية للمقياس (منال أحمد علي عمار، ٢٠٢١) معاملات ارتباط مرتفعة بين العبارات ومحاورها، حيث تراوحت كما يلي: محور التتمر الجسدي بين (٠.٨١٢ - ٠.٨٥٩)، محور التتمر اللفظي بين (٠.٨٢٧ - ٠.٩٧٥)، محور التتمر الاجتماعي بين (٠.٧٣٧ - ٠.٩٥٠)، محور التتمر الإلكتروني بين (٠.٧٦٩ - ٠.٩٧٤)، وهو ما يعكس الصدق البنائي المرتفع للمقياس، ويعزز من كفاءته كأداة علمية مناسبة لقياس ظاهرة التتمر لدى المراهقين داخل مراكز الشباب.

ثانيا : حساب الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على نفس العينة الاستطلاعية (ن = ٢٠)، وذلك لقياس مدى الاتساق الداخلي للمقياس. وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلي ($\alpha = 0.877$)، وهي نسبة مرتفعة تدل على اتساق داخلي جيد. كما توزعت القيم الجزئية للمحاور كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣) قيم ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=٢٠)

م	المحاور	قيم ألفا	ألفا الكلية
١	التتمر الجسدي	٠,٤٣٣	٠,٨٧٧
٢	التتمر اللفظي	٠,٥٠٧	
٣	التتمر الاجتماعي	٠,٦١٢	
٤	التتمر الإلكتروني	٠,٥٥٥	

أجرى الباحث اختبار الثبات لمقياس التتمر السلوكي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على العينة الاستطلاعية المكونة من (٢٠) مراهقاً من مترددي مركز شباب صقر قريش بمحافظة القاهرة، من الفئة العمرية (١٥-١٧) عام. وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلي ($\alpha = 0.877$)، وهي نسبة مرتفعة تدل على وجود اتساق داخلي جيد للمقياس. كما تراوحت معاملات الثبات الجزئية للمحاور الأربعة بين (٠.٤٣٣ - ٠.٦١٢).

تشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات الكلي، وأن القيم الجزئية تُعد مقبولة في الدراسات التربوية والنفسية، مما يدعم صلاحية المقياس لاستخدامه مع عينة البحث من المراهقين.

برنامج الترويج الرياضي المقترح :

أ- خطوات بناء البرنامج :

حرص الباحث على تحديد الهدف الرئيسي للبرنامج، إلى جانب الأسس التربوية والنفسية والتنظيمية التي ينبغي مراعاتها عند وضع البرنامج، وذلك لضمان توافقه مع خصائص المرحلة العمرية للمراهقين، وتحقيق أقصى درجات التأثير الإيجابي.

ب-هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى الحد من مظاهر التمر السلوكي (الجسدي، اللفظي، الاجتماعي، الإلكتروني) لدى المراهقين من عمر ١٥-١٧ عاماً، من المترددين على مراكز الشباب، من خلال ممارسة أنشطة ترويحوية رياضية متنوعة تساهم في تعديل سلوكهم وتعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية.

ج-أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين طبقاً للعمر، النوع، والقدرات البدنية والنفسية.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابلية التعديل حسب احتياجات الموقف.
- توفير بيئة إيجابية وأمنة يسودها الاحترام المتبادل والثقة بين الباحث والمشاركين.
- تلبية ميول واحتياجات المشاركين بما يعزز من دافعيتهم للاستمرار.
- تنوع الأنشطة الترويحوية (رياضية، فنية، ثقافية، اجتماعية) لتحقيق الجاذبية والتشويق.
- تكافؤ الفرص دون تمييز بين الجنس أو الدين أو الخلفية الاجتماعية.
- تقديم البرنامج في توقيتات مناسبة تتماشى مع جدول المشاركين وأنشطتهم الأخرى.
- استثمار الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة في البيئة المحلية لمركز الشباب.
- تخصيص ميزانية ملائمة تضمن تنفيذ البرنامج بجودة وكفاءة.
- التدرج في تقديم الأنشطة من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- توفير عوامل الأمان والسلامة أثناء تنفيذ الأنشطة، بما يتناسب مع أعمار المشاركين وطبيعة الأدوات.

- إجراء تقييم مستمر لمراحل البرنامج للتأكد من فاعليته في تحقيق الأهداف المحددة.

د-أغراض البرنامج :

تتمثل أغراض البرنامج في :

- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى المراهقين، مثل احترام الآخرين وتقدير الذات.
- تنمية روح التعاون والثقة المتبادلة بين المراهقين المشاركين.
- تقليل السلوكيات العدوانية والميول التنمرية من خلال التفاعل الجماعي الإيجابي.
- تنمية مهارات التواصل الاجتماعي واستخدام ألفاظ لائقة في التعاملات اليومية.
- إدخال مشاعر المرح والبهجة والرضا النفسي من خلال ممارسة الأنشطة.
- تفريغ الطاقات الزائدة والانفعالات السلبية بصورة صحية وآمنة.
- ترسيخ عادة ممارسة الأنشطة الترويحوية كوسيلة بناء لاستهلاك وقت الفراغ بشكل هادف.

خطوات تصميم البرنامج الترويحوي :

١- بالإطلاع على المراجع العلمية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المرتبطة بموضوع البحث منها مرجع احمد حسن ٢٠٢١م (٤) ، اسراء محمد ٢٠١٦م (٧) ، مجدى دسوقي ٢٠١٦م (٢١) ، محمد عباس ٢٠١٦م (٢٤) ، محمد السمنودي ٢٠١٤م (٢٥) ، نزار الصالح ٢٠١٠م (٣٠) ، وليد عبد الرازق ٢٠٢٢م (٣٥) ، Green, M& Gesten, E, ٢٠٠٩م (٤٣) ، Halabia,f., Ghandourb, L. ٢٠١٨م (٤٤).

٢- المقابلات مع الخبراء والمتخصصين:

أجرى الباحث مجموعة من المقابلات الشخصية مع (٥) خبراء في مجال الترويج والصحة النفسية والتربية الرياضية، بهدف الوقوف على: تحديد محتوى البرنامج ، تحديد الزمن الكلي للبرنامج ، عدد الوحدات وأجزاء كل وحدة ، توزيع الزمن داخل الوحدة (تمهيدي - رئيسي - ختامي) ، ملائمة الأنشطة لمواجهة أنواع التمر.

- قام الباحث بالوصول إلى الصورة النهائية لبرنامج الترويج الرياضي المقترح. مرفق (٣)

٣- إعداد استمارات استطلاع رأي:

○ قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي لعرضها على الخبراء، لتحديد:

○ أنسب الأنشطة الترويحية (رياضية - فنية - اجتماعية - ثقافية).

○ الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج.

○ عدد وحدات البرنامج وعدد مرات التنفيذ في الأسبوع.

○ مدة كل جزء من الوحدة الواحدة (تمهيدي - رئيسي - ختامي).

٤- بناء الهيكل الزمني والتنظيمي للبرنامج:

بناءً على آراء الخبراء ونتائج الاستطلاع، تم تحديد ما يلي:

○ المدة الزمنية للبرنامج بالكامل.

○ عدد الوحدات الترويحية.

○ مدة كل وحدة: ٤٥ دقيقة موزعة على النحو التالي:

• ٥ دقائق للجزء التمهيدي

• ٣٥ دقيقة للجزء الرئيسي

• ٥ دقائق للجزء الختامي

مكونات برنامج الترويج الرياضي المقترح

أ- الجزء التمهيدي (٥ دقائق):

يهدف إلى الإحماء الجسدي والنفسي، وبث روح المشاركة الإيجابية، ويحتوي على ألعاب

حركية خفيفة ذات طابع تنافسي بسيط، تهيئ المراهقين للجزء الرئيسي من الوحدة.

ب- الجزء الرئيسي (٣٥ دقيقة):

- يحتوي على مجموعة متنوعة من الأنشطة الترويحية المصممة لمواجهة مظاهر التمر الأربعة:

- التمر الجسدي - التمر اللفظي - التمر الاجتماعي - التمر الإلكتروني.
- ويتضمن أنشطة رياضية وفنية وثقافية واجتماعية وألعاب مغامرة، تركز على تفريغ الطاقة، تنمية التعاون، تعزيز ضبط النفس، وبناء القيم الاجتماعية.

ج- الجزء الختامي (٥ دقائق):

- يهدف إلى استعادة الهدوء والانضباط الداخلي من خلال تمارين استرخاء وألعاب بسيطة تُعيد المشاركين إلى حالة من التوازن النفسي وتترك لديهم إحساساً إيجابياً بعد كل وحدة.

الخطوة الزمنية للبرنامج :

- قام الباحث بوضع تساؤلات عن تحديد الخطوة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (شهرين - ثلاثة شهور - أربعة شهور)، وعدد الوحدات (٦ - ١٥ - ٣٦)، وزمن الوحدة الواحدة (٣٥ دقيقة - ٤٥ دقيقة - ٦٥ دقيقة)، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع (مرتان - ثلاث - أربع مرات)، وعدد مرات الممارسة الوحدة الواحدة (٥ ق - ١٠ ق - ١٥ ق)، وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة (٥ دقائق - ١٠ دقائق - ١٥ دقيقة).

تم عرض الخطوة الزمنية على السادة الخبراء في المجال مرفق (١) لإبداء آرائهم، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في المتغيرات الخاصة بالخطوة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى

مناسبتها لعينة الدراسة ن=٥

م	متغيرات الخطوة الزمنية	المتغيرات	التكرار	النسبة %
١	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	٤	٨٠%
		ثلاثة شهور	١	٢٠%
		أربعة شهور	٠	٠,٠%
٢	عدد الوحدات	١٦ وحدة	٠	٠,٠%
		٢٤ وحدة	٤	١٠٠%
		٣٦ وحدة	١	٢٠%
٣	زمن الوحدة الواحدة	٣٥ دقيقة	٠	٠,٠%
		٤٥ دقيقة	٥	١٠٠%
		٦٥ دقيقة	٠	٠,٠%
٤	عدد مرات التطبيق في الأسبوع	مرتان	٢	٤٠%
		ثلاث مرات	٣	٦٠%
		أربع مرات	٠	٠,٠%

٥	عدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة	مرة	٣	٦٠٪
		مرتان	١	٢٠٪
		ثلاث مرات	١	٢٠٪
٦	زمن تنفيذ الجزء التمهيدى فى الوحدة	٥ دقائق	٤	٨٠٪
		١٠ دقائق	١	٢٠٪
		١٥ دقيقة	٠	٠,٠٪
٧	زمن تنفيذ الجزء الرئيسى فى الوحدة	٢٥ دقيقة	٠	٠,٠٪
		٣٥ دقيقة	٤	٨٠٪
		٤٥ دقيقة	١	٢٠٪
٨	زمن تنفيذ الجزء الختامى فى الوحدة	٥ دقائق	٣	٦٠٪
		١٠ دقائق	٢	٤٠٪
		١٥ دقيقة	٠	٠,٠٪

يتضح من جدول رقم (٤) والخاص بالتكرار والنسب المؤية لاستطلاع رأى الخبراء فى المتغيرات الخاصة بالخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبه لعينة الدراسة، حيث بلغت النسبة المؤية لاستجابات جميع الخبراء بين (٠,٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث والسادة المشرفين بالمتغيرات التى حصلت على نسبة (٦٠٪) فأكثر، وبذلك تم تحديد الإطار الزمنى الخاص ببرنامج الترويج الرياضي المقترح.

- الإطار الزمنى للبرنامج :

تم تنفيذ برنامج الترويج الرياضي المقترح بعد انتهاء من التدريبات الخاصة بهم بالمركز، والجدول رقم (٥) يوضح الإطار الزمن لبرنامج الترويج الرياضي.

جدول (٥) الإطار الزمنى للبرنامج

شهرين	الزمن الكلى للبرنامج
ثلاث وحدات	عدد الوحدات فى الأسبوع
٢٤ وحدة - ٨ أسابيع	عدد الوحدات
٤٥ ق	زمن الوحدات
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء التمهيدى فى الوحدة الواحدة
٣٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الرئيسى فى الوحدة الواحدة
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الختامى فى الوحدة الواحدة
٤٥ = ٣* ١٣٥ ق	إجمالى زمن الوحدات فى الأسبوع
١٣٥ = ٤* ٥٤٠ ق	إجمالى زمن الوحدات فى الشهر
١٠٨٠ = ٢* ٥٤٠ ق	إجمالى زمن الوحدات فى شهرين

جدول (٦) التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في برنامج الترويج الرياضي المقترح

أجزاء الوحدات	في اليوم (ق)	في الأسبوع (ق)	في الشهر (ق)	خلال شهرين (ق)	النسبة المئوية
الجزء التمهيدي	٥	١٥	٦٠	١٢٠	٪١١,١
الجزء الرئيسي	٣٥	١٠٥	٤٢٠	٨٤٠	٪٧٧,٨
الجزء الختامي	٥	١٥	٦٠	١٢٠	٪١١,١
الإجمالي	٤٥	١٣٥	٥٤٠	١٠٨٠	٪١٠٠

قام الباحث بمراعاة الاعتبارات الهامة قبل تنفيذ الوحدة اليومية وذلك قبل بدء التنفيذ والحرص على أدائها في وقت لا يتعدى (١٠ق) وهي :

أولاً: الإعداد الإداري لأفراد العينة قبل تنفيذ الوحدات:

- حرص الباحث قبل بدء تنفيذ كل وحدة من وحدات من برنامج الترويج الرياضي على القيام ببعض الإجراءات التنظيمية والإدارية الهامة، بهدف تهيئة المشاركين نفسياً وبدنياً وتحقيق أقصى استفادة من الأنشطة. وقد تم تنفيذ ذلك في مدة لا تتجاوز ١٠ دقائق قبل كل وحدة، وشملت الإجراءات ما يلي:

- التأكد من توافر الأدوات والوسائل اللازمة لتنفيذ الأنشطة الترويجية.
- تقديم دعم نفسي وتشجيع معنوي من خلال تعزيز الأداء السابق للمشاركين، وإقامة جو من الألفة والتفاعل الإيجابي.
- تقديم شرح مبسط لطبيعة الأنشطة التي سيتم تنفيذها خلال الوحدة، مع التنويع في أسلوب الشرح وفقاً لاستيعاب المشاركين.

- الدراسة الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية لمقياس التمر، وقد طبق مقياس التمر على عينة قوامها (٢٠) مشارك من المترددين على مركز شباب صقر قريش ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٥/٧/٦ م وحتى ٢٠٢٥/٧/١٥ م.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

استهدفت هذه المرحلة تطبيق مقياس التمر على جميع أفراد مجتمع البحث الأصلي وعددهم (٥٥) مشارك، بهدف اختيار العينة الأساسية التي سيتم تطبيق البرنامج عليها. وتم ذلك خلال الفترة من ٢٠٢٥/٧/٣٠ م إلى ٢٠٢٥/٨/٢ م، ونتج عنه تحديد (٢٩) مشارك ممن أظهروا أعلى الاستجابات لعدد (٩) مشاركين على مقياس التمر ليكونوا العينة الأساسية للبحث التجريبي.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بتطبيق ثلاث وحدات من وحدات البرنامج وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٥/٨/٧ م، إلى

٢٠٢٥/٨/١٢ م،، على عينة قوامها (٣) مشاركين تم اختيارهم من مجتمع الدراسة وذلك بهدف التعرف على:

- التأكد من مناسبة الأنشطة الترويحية لطبيعة المراهقين في هذه المرحلة.
- اختبار زمن كل جزء من أجزاء الوحدة (التمهيدي، الرئيسي، الختامي).
- الوقوف على مدى وضوح التعليمات وسلاسة التنفيذ.
- تحديد أي صعوبات متوقعة أثناء التطبيق الفعلي.
- التأكد من إجراءات الأمن والسلامة في بيئة التنفيذ.

جدول (٧) البرنامج الزمني للقياسات والإجراءات في برنامج الترويح الرياضي المقترح

م	القياسات والإجراءات قيد الدراسة	الفترة الزمنية
١	القياس القبلي	٢٠٢٥/٧/١م وحتى ٢٠٢٥/٧/٤م
٢	الدراسة الاستطلاعية الأولى	٢٠٢٥/٧/٦م وحتى ٢٠٢٥/٧/١٥م
٣	الدراسة الاستطلاعية الثانية	٢٠٢٥/٧/٣٠م وحتى ٢٠٢٥/٨/٢م
٤	الدراسة الاستطلاعية الثالثة	٢٠٢٥/٨/٧م وحتى ٢٠٢٥/٨/١٢م
٥	تنفيذ البرنامج المقترح	٢٠٢٥/٧/٦م وحتى ٢٠٢٥/٨/٣٠م
٦	القياس البعدي	٢٠٢٥/٩/١م وحتى ٢٠٢٥/٩/٧م

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية بعد اتخاذ اللازم من موافقات إدارية وذلك بتوجيه الخطابات الإدارية اللازمة.

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الأساسية في مقياس التمر للعينة قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٥/٧/١م وحتى ٢٠٢٥/٧/٤م، قبل تنفيذ برنامج الترويح الرياضي.

- تطبيق برنامج الترويح الرياضي :

بعد تأكد الباحث من استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ البحث قام بتطبيق برنامج الترويح الرياضي على عينة البحث من المترددين على مركز شباب صقر قريش من عمر ١٥-١٧ سنة ، خلال مدة بلغت شهرين بواقع ٨ أسابيع، على أن يكون تطبيق الوحدة ٣ وحدات في الأسبوع الواحد بواقع (٢٤) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من ٢٠٢٥/٧/٦م وحتى ٢٠٢٥/٨/٣٠م .

- القياس البعدي :

بعد الأسبوع الثامن (انتهاء برنامج الترويح الرياضي)، قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٢٥/٩/١م وحتى ٢٠٢٥/٩/٧م.

• المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- الإحصاء الوصفي.
- قيم الارتباط بيرسون.
- قيم ألفا كروبناخ.
- التكرار والنسب المئوية.
- دلالة الفروق ويلكسون (Z).
- نسب التحسن (%)

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

- أولا : عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث.
 - ثانيا : مناقشة تفصيلية لكل محور على حدي.
 - أولا : عرض وتفسير نتائج البحث النحو التالي :-
- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمحاور المقياس في القياسين جدول رقم (٨).
- ٢- التكرار والنسب المئوية لاستجابات العينة على العبارات في القياس القبلي جدول رقم (٩).
- ٣- التكرار والنسب المئوية لاستجابات العينة على العبارات في القياس البعدي جدول رقم (١٠).
- ٤- دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) على محاور المقياس ونسبة تحسنها جدول رقم (١١).

جدول رقم (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمحاور المقياس في القياسين (ن = ٩)

م	المحاور	القياس القبلي			القياس البعدي		
		م	ع	ل	م	ع	ل
١	التمر الجسدي	٢١,٢٨	٣,١٤	١,٥٣-	٨,١٤	٠,٣٧٧	٢,٦٤
٢	التمر اللفظي	٢٠,٤٢	٢,٧٦	٠,٣٧٤-	٨,٤٢	٠,٧٨٦	١,٧٦
٣	التمر الاجتماعي	١٩,٧١	٢,٤٢	١,٠٩-	٨,٥٧	٠,٥٣٤	٠,٣٧٤-
٤	التمر الالكتروني	١٦,١٤	٢,٨٥	٠,٣٤٢	٧,٠٠	-	-
	الدرجة الكلية	٦٠,٣٣	٩,٨١	٠,١٣٤-	٢٥,٠٠	١,٠٦	٠,٧٧٢

المستوى الاول (١ - ٣١): منخفض التمر ، المستوى الثاني (٣٢ - ٦٢): متوسط التمر ، المستوى الثالث (٦٣ - ٩٣): عالي التمر.

يتضح من جدول (٨) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات المراهقين على محاور المقياس تفاوتت بين

القياسين القبلي والبعدي، وأن قيم معاملات الالتواء جاءت ضمن الحدود المقبولة إحصائياً (+/-٣)، مما يدل على اعتدال توزيع البيانات. وتشير الدرجة الكلية في القياس القبلي إلى مستوى عالٍ من التتم، بينما انخفضت بشكل ملحوظ في القياس البعدي إلى مستوى منخفض.

جدول (٩) التكرار والنسب المئوية لاستجابات العينة على العبارات في القياس القبلي (ن=٩)

المحور	م	العبارات	نادراً		أحياناً		دائماً		الدرجة المقدره	%
			ك	%	ك	%	ك	%		
التتم الجسدي	١	قام أحدهم بضربي أو ركلي أو دفعي أو دفعني عمداً.	0	0	0	0	9	100.0	27	١٠٠
	٢	أجبرت على القيام بشيء لا أرب به.	0	0	4	44.4	5	55.6	23	85.2
	٣	تم تخريب أو إخفاء أو سرقة ممتلكاتي عمداً	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	٤	قمت أنا بضرب أو ركل أو دفع أو دفع شخص آخر عمداً.	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	٥	أجبرت شخصاً آخر على القيام بشيء لا يرغب به	0	0	4	44.4	5	55.6	23	85.2
	٦	خربت أو أخفيت أو سرت ممتلكات شخص آخر عمداً	1	١١,١	1	11.1	7	77.8	24	88.9
	٧	قام أحدهم بدفعي بعنف أثناء اللعب أو المرور بهدف إيذائي جسدياً عمداً.	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	٨	استخدمت القوة البدنية أو العنف لترهيب أو تهديد شخص آخر أمام الآخرين.	1	١١,١	2	22.2	6	66.7	23	85.2
التتم اللفظي	٩	ناداني أحدهم بأسماء مهينة أو جارحة.	0	0	4	44.4	5	55.6	23	85.2
	١٠	قال لي أحدهم أشياء مهينة أو جارحة.	0	0	4	44.4	5	55.6	23	85.2
	١١	ناداني أحدهم بأسماء مهينة أو جارحة على الإنترنت.	1	11.1	2	22.2	6	66.7	22	81.5
	١٢	ناديت شخصاً آخر بأسماء مهينة أو جارحة.	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	١٣	قلت أشياء مهينة أو جارحة لشخص ما.	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	١٤	ناديت شخصاً بأسماء مهينة أو جارحة على الإنترنت أو الهاتف المحمول.	0	0	4	44.4	5	55.6	23	85.2
	١٥	وصفني أحدهم بأوصاف تحقيرية أو كلمات تقلل من شأني أمام الآخرين بهدف إهانتني.	1	11.1	1	11.1	7	77.8	24	88.9
	١٦	سخرت من شخص آخر باستخدام كلمات مؤذية أو القاب مهينة تسببت له في ضيق أو إحراج	2	22.2	1	11.1	6	66.7	22	81.5
التتم الاجتماعي	١٧	قيل لي إن الآخرين لن يحبوني إذا لم أفعل ما يقولونه لي.	1	11.1	0	0	8	88.9	24	88.9
	١٨	تم استبعادي من مجموعة أو نشاط، أو لم يُسمح لي بالمشاركة عمداً.	1	11.1	3	33.3	5	55.6	21	77.8
	١٩	تم نشر أكاذيب أو شائعات عني لإيذائي أو لجعل الآخرين لا يحبونني.	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	٢٠	قيل لي إن الآخرين لن يحبوني إذا لم أفعل ما يقولونه لي (عبر الإنترنت).	0	0	6	66.7	3	33.3	21	77.8
	٢١	تم استبعادي من مجموعة أو نشاط على الإنترنت أو لم يُسمح لي بالمشاركة عمداً.	1	11.1	1	11.1	7	77.8	24	88.9
	٢٢	قلت لشخص ما إن الآخرين لن يحبوه إذا لم يفعل ما طلبته منه.	0	0	5	55.6	4	44.4	22	81.5
	٢٣	استبعدت شخصاً من مجموعة أو نشاط، أو لم أسمح له بالمشاركة عمداً.	0	0	3	33.3	6	66.7	24	88.9
	٢٤	نشرت شائعات كاذبة عن شخص ما لإيذائه أو لجعل الآخرين لا يحبونه.	2	22.2	4	44.4	3	33.3	20	74.1
التتم	٢٥	تم إرسال أو نشر صور/مقاطع فيديو جارحة أو مهينة عني على الإنترنت.	0	0	1	11.1	8	88.9	25	92.6

المحور	م	العبارات	نادراً		أحياناً		دائماً		الدرجة المقدره	%
			ك	%	ك	%	ك	%		
الالكتروني	٢٦	تم نشر أكاذيب أو شائعات عني على الإنترنت لإيذائي أو لجعل الآخرين لا يحبوني.	0	0	5	55.6	4	44.4	22	81.5
	٢٧	أرسلت أو نشرت صوراً/مقاطع فيديو مهينة أو جارحة عن شخص ما على الإنترنت.	1	11.1	2	22.2	6	66.7	23	85.2
	٢٨	قلت لشخص ما إن الآخرين لن يحبوه إذا لم يفعل ما طلبته منه (عبر الإنترنت).	0	0	7	77.8	2	22.2	20	74.1
	٢٩	استبعدت شخصاً من مجموعة أو نشاط على الإنترنت أو لم أسمح له بالمشاركة عمداً.	1	11.1	2	22.2	6	66.7	23	85.2
	٣٠	نشرت أكاذيب أو شائعات عن شخص ما على الإنترنت لإيذائه أو لجعل الآخرين لا يحبونه.	2	22.2	2	22.2	5	55.6	21	77.8
	٣١	قمت بإرسال أو نشر رسائل إلكترونية عبر الإنترنت أو الهاتف المحمول، تتضمن ألفاظاً جارحة أو شتائم مهينة، بهدف إيذاء شخص آخر نفسياً أو إهانته أمام الآخرين.	3	33.3	3	33.3	3	33.3	21	77.8

يتضح من جدول رقم (٩) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد العينة على عبارات مقياس التتمر السلوكي في القياس القبلي قد تفاوتت، حيث اتجهت غالبية الاستجابات نحو خيار "دائماً" في معظم العبارات ضمن محاور المقياس الأربعة (الجسدي - اللفظي - الاجتماعي - الإلكتروني)، مما يدل على شيوع سلوكيات التتمر بين المراهقين المشاركين. وقد تراوحت نسبة تحقق هذه السلوكيات بين (١٠٠٪ - ٧٤.١٪) وفقاً للدرجات المقدرة، وهو ما يعكس وجود مستويات مرتفعة من مظاهر التتمر في المواقف اليومية داخل الهيئات الشبابية.

جدول (١٠) التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة على العبارات في القياس البعدي (ن=٩)

المحور	م	العبارات	نادراً		أحياناً		دائماً		الدرجة المقدره	%
			ك	%	ك	%	ك	%		
التتمر الجسدي	١	قام أحدهم بضربي أو ركلي أو دفعي أو دفعتني عمداً .	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢	أجبرت على القيام بشيء لا أريد به .	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٣	تم تخريب أو إخفاء أو سرقة ممتلكاتي عمداً	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٤	قمت أنا بضرب أو ركل أو دفع أو دفع شخص آخر عمداً.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٥	أجبرت شخصاً آخر على القيام بشيء لا أريد به	8	88.9	1	11.1	-	-	10	37.0
	٦	خربت أو أخفيت أو سرقت ممتلكات شخص آخر عمداً	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٧	قام أحدهم بدفعي بعنف أثناء اللعب أو المرور بهدف إيذائي جسدياً عمداً.	9	100	-	-	-	-	9	33.3

المحور	م	العبارات	نادراً		أحياناً		دائماً		الدرجة المقدرة	%
			ك	%	ك	%	ك	%		
التنمر اللفظي	٨	استخدمت القوة البدنية أو العنف لتهريب أو تهديد شخص آخر أمام الآخرين.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٩	ناداني أحدهم بأسماء مهينة أو جارحة.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١٠	قال لي أحدهم أشياء مهينة أو جارحة.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١١	ناداني أحدهم بأسماء مهينة أو جارحة على الإنترنت.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١٢	ناديت شخصاً آخر بأسماء مهينة أو جارحة.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١٣	قلت أشياء مهينة أو جارحة لشخص ما.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١٤	ناديت شخصاً بأسماء مهينة أو جارحة على الإنترنت أو الهاتف المحمول.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١٥	وصفني أحدهم بأوصاف تحقيرية أو كلمات تقلل من شأنني أمام الآخرين بهدف إهانتني.	8	88.9	1	11.1	-	-	10	37.0
التنمر الاجتماعي	١٦	سخرت من شخص آخر باستخدام كلمات مؤذية أو ألقاب مهينة تسببت له في ضيق أو إحراج	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	١٧	قيل لي إن الآخرين لن يحبوني إذا لم أفعل ما يقولونه لي.	8	88.9	1	11.1	-	-	10	37.0
	١٨	تم استبعادني من مجموعة أو نشاط، أو لم يُسمح لي بالمشاركة عمداً.	8	88.9	1	11.1	-	-	10	37.0
	١٩	تم نشر أكاذيب أو شائعات عني لإيذائي أو لجعل الآخرين لا يحبونني.	7	77.8	2	22.2	-	-	11	40.7
	٢٠	قيل لي إن الآخرين لن يحبوني إذا لم أفعل ما يقولونه لي (عبر الإنترنت).	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢١	تم استبعادني من مجموعة أو نشاط على الإنترنت أو لم يُسمح لي بالمشاركة عمداً.	8	88.9	1	11.1	-	-	10	37.0
	٢٢	قلت لشخص ما إن الآخرين لن يحبوه إذا لم يفعل ما طلبته منه.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢٣	استبعدت شخصاً من مجموعة أو نشاط، أو لم أسمح له بالمشاركة عمداً.	9	100	-	-	-	-	9	33.3

المحور	م	العبارات	نادراً		أحياناً		دائماً		الدرجة المقدرة	%
			ك	%	ك	%	ك	%		
الانتمى الإلكتروني	٢٤	نشرت شائعات كاذبة عن شخص ما لإيذائه أو لجعل الآخرين لا يحبونه.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢٥	تم إرسال أو نشر صور/مقاطع فيديو جارحة أو مهينة عني على الإنترنت.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢٦	تم نشر أكاذيب أو شائعات عني على الإنترنت لإيذائي أو لجعل الآخرين لا يحبونني.	8	88.9	1	11.1	-	-	10	37.0
	٢٧	أرسلت أو نشرت صوراً/مقاطع فيديو مهينة أو جارحة عن شخص ما على الإنترنت.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢٨	قلت لشخص ما إن الآخرين لن يحبوه إذا لم يفعل ما طلبته منه (عبر الإنترنت).	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٢٩	استبعدت شخصاً من مجموعة أو نشاط على الإنترنت أو لم أسمح له بالمشاركة عمداً.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٣٠	نشرت أكاذيب أو شائعات عن شخص ما على الإنترنت لإيذائه أو لجعل الآخرين لا يحبونه.	9	100	-	-	-	-	9	33.3
	٣١	قمت بإرسال أو نشر رسائل إلكترونية عبر الإنترنت أو الهاتف المحمول، تتضمن ألفاظاً جارحة أو شتائم مهينة، بهدف إيذاء شخص آخر نفسياً أو إهانته أمام الآخرين.	9	100	-	-	-	-	9	33.3

يتضح من جدول رقم (١٠) أن النسب المئوية لاستجابات العينة على عبارات مقياس التتمتع السلوكي في القياس البعدي قد أظهرت انخفاضاً واضحاً في مستويات السلوكيات التتمعية، حيث اتجهت معظم استجابات المراهقين نحو خيار "نادراً"، بما يعكس أثر البرنامج الترويجي في تعديل السلوك. وقد تراوحت النسبة المئوية للدرجات المقدرة بين (٣٣.٣٪ - ٤٠.٧٪) في الغالبية العظمى من العبارات، مما يشير إلى تحسن ملحوظ وانخفاض عام في مظاهر التتمتع المختلفة (الجسدي - اللفظي - الاجتماعي - الإلكتروني) بين أفراد العينة.

١- للتحقق من الفرض الأول الذي ينص على:

- توجد مستويات مرتفعة من سلوك التتمتع (اللفظي - الجسدي - الاجتماعي - الإلكتروني) لدى المراهقين من مترددي الهيئات الشبابية قبل تطبيق برنامج الترويج الرياضي.

أظهرت نتائج الجداول (٨، ٩، ١٠) أن عينة البحث كانوا يعانون من مستويات مرتفعة من سلوكيات التمر قبل تطبيق برنامج الترويح الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية في القياس القبلي (٦٠.٣٣)، وهو ما يقع ضمن مستوى التمر العالي، وفقاً لمستويات التصنيف المعتمدة في المقياس المستخدم. أما في القياس البعدي، فقد انخفضت هذه الدرجة إلى (٢٥.٠٠)، وهو ما يُصنف ضمن مستوى التمر المنخفض.

كما أظهرت نتائج جدول (٩) أن نسب التكرارات المئوية لاستجابات العينة على عبارات المقياس في القياس القبلي تراوحت بين (١٠٠٪ - ٧٤.١٪)، مما يدل على شيوع معظم أشكال التمر بين المراهقين وفي المقابل، جاءت النسب في جدول (١٠) للقياس البعدي منخفضة، وتراوحت بين (٣٣.٣٪ - ٤٠.٧٪)، مما يدل على انخفاض كبير في ممارسة تلك السلوكيات بعد تطبيق البرنامج. ويرى الباحث أن هذه النتائج تؤكد صدق الفرض الأول، وتدلل دلالة واضحة على أن المراهقين من مترددي الهياكل الشبابية كانوا يعانون من مستويات مرتفعة من سلوكيات التمر قبل تطبيق البرنامج، وهو ما يعكس الحاجة الملحة لتبني تدخلات تربوية هادفة، مثل البرامج الترويحية الرياضية، للتعامل مع هذه السلوكيات السلبية.

وقد يرجع ارتفاع مستويات التمر في القياس القبلي إلى افتقاد هؤلاء المراهقين لبرامج وقائية وتنموية منتظمة، وضعف التوجيه القيمي والاجتماعي داخل البيئات الشبابية، إضافة إلى الفراغ السلوكي الناتج عن غياب أنشطة منظمة تشبع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

كما يُعزى الانخفاض الملحوظ في مستويات التمر في القياس البعدي إلى فاعلية برنامج الترويح الرياضي الذي تم تطبيقه، حيث ساهم في خلق بيئة تفاعلية إيجابية اعتمدت على الأنشطة الحركية الجماعية التي عززت القيم الاجتماعية مثل التعاون، والاحترام المتبادل، والانضباط الذاتي.

و يتفق الباحث مع ما أشار إليه دراسة بسنت مراد ٢٠٢١م إلى أن المراهقين يعانون من معدلات مرتفعة من التمر، خاصة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث بينت النتائج مؤشراً واضحاً على أن فئة المراهقين تواجه أنماطاً متعددة من العدوان غير المباشر في بيئات اجتماعية مشابهة لتلك الموجودة بمراكز الشباب، مما يعزز من فرض وجود سلوكيات تمر مرتفعة قبل تطبيق أي برامج تدخلية ذات طابع رياضي. (٨)

كما أوضحت دراسة نهلة السيد وآخرون ٢٠٢١م عن ارتفاع معدلات التعرض للتمر بين المراهقين، حيث بلغت نسبة من تعرضوا له ٤١.٢٪ للمراهقين، وتؤكد هذه النتائج أن البيئة الاجتماعية التي يتواجد فيها المراهقون، سواء كانت تعليمية أو ترويحية، قد تشهد نفس الظاهرة حال غياب برامج تربوية أو ترويحية فاعلة، وهو ما يدعم فرض الباحث بأن مراكز الشباب تعاني من مستويات مرتفعة من التمر قبل تنفيذ برنامج ترويح رياضي. (٣١)

كما اكد سلوى ناصر واخرون ٢٠٢٣م أن التمر بين المراهقين يرتبط بشكل مباشر بظهور أنماط من السلوك الانسحابي الاجتماعي، كما بينت أن غياب الأنشطة البناءة يؤدي إلى نمو تلك السلوكيات العدوانية ، وتدل هذه النتائج على أن المراهقين في المؤسسات المجتمعية المختلفة - بما في ذلك مراكز الشباب - قد يكونون عرضة لأنماط التمر المختلفة في حال غياب برامج وقائية مثل البرامج الترويحية الرياضية.(١٣)

كما افاد كلا من **Kazarian., & Ammarl 2013** بأن الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة تسهم في تعديل السلوك العدواني لدى المراهقين من خلال إتاحة فرص التفاعل الإيجابي بينهم، وتنمية مهارات التحكم في الذات.(٤٧)

وتشير **Yasmine et al., 2019** إلى أن انتشار التمر في المناطق الريفية بمحافظة الجيزة بين طلاب المرحلة الثانوية بلغ نحو ٧٧.٨٪، مع نسبة عالية من الحالات التي تدمج فيها دور المنفذ والمتتمر (٥٧.٨٪)، وهو ما يعزز نتائج الفرض الاول بأن المراهقين في بيئات مشابهة - مثل مراكز الشباب - قد يظهرون سلوكيات مرتفعة من التمر قبل تطبيق أي تدخل وقائي.(٦٦)

واظهرت نتائج كلا من **Nora 2021** واخرون التي تمت بمحافظة الغربية ، أن ٥٣.١٪ تعرضوا للتمر الجسدي و٤٩.٨٪ للتمر اللفظي، فيما بلغ التمر الإلكتروني ٢٣.٢٪ والتمر الجنسي ١٢.١٪. كما لوحظ أن الذكور أكثر تورطاً في التمر الجسدي، بينما الإناث عانين أكثر من التمر الإلكتروني واللفظي، مما يعكس تنوع أشكاله وشيوعه بين المراهقين في المدارس التي تشبه في التركيب الاجتماعي مراكز الشباب.(٥٣)

كمت اشارت نتائج **Shaimaa et al., 2024** التي تمت بمحافظة أسوان ، أن التمر شائع بين المراهقين ، بمعدل انتشار يرتفع إلى ٦٧.٥٪، فيما تشكل فئة "المتتمرون - الضحايا" نحو ٢٩.٨٪. وقد ارتبط الانتشار بكفاءة البيئة الأسرية التي تضمنت وجود إهانات وعقوبات جسدية في المنزل، مما يعزز الوضع ذاته في الهيئات الشبابية عند غياب برامج تربية أو ترويحية فعالة.(٥٩)

كما أكدت دراسة صفوت علي و رشا عبدالسلام ٢٠١٩م أن توظيف برنامج ترويح ضمن درس التربية الرياضية كان له تأثير فعال في خفض حدة سلوك التمر وتعزيز الانتماء الاجتماعي، مما يبرز الدور الوقائي والتربوي للأنشطة الترويحية في تقويم سلوك المراهقين، ويمكن البناء عليه عند تصميم استراتيجيات التدخل بمراكز الشباب للحد من أشكال التمر اللفظي والجسدي والاجتماعي وحتى الإلكتروني.(١٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة أحمد فكري ، رمضان علي ٢٠١٥م ان شيوع مظاهر التمر لدى الشباب قبل التدخلات الإرشادية.(٥)

كما افاد محمود حسين واخرون ٢٠٢١م ان فاعلية البرامج في خفض مستويات التمر لدى الفئات

العمرية المختلفة ، حيث بينت النتائج أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه ساهم بشكل واضح في تقليل سلوكيات التمر ، إلى جانب تنمية مهارات الاتصال الإيجابي بين المشاركين، مما يشير إلى أهمية توظيف الأنشطة الموجهة والبرامج التربوية في تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية لدى المراهقين.(٢٦)

فيرى الباحث من خلال نتائج الدراسات السابقة، يتبين أن سلوكيات التمر بأشكالها المختلفة (اللفظي، الجسدي، الاجتماعي، الإلكتروني) تُعد من الظواهر السلوكية المنتشرة بشدة بين فئة المراهقين، لا سيما في البيئات ذات الموارد المحدودة أو المجتمعات الهامشية. فقد كشفت بعض الدراسات عن معدلات مرتفعة من التمر بين المراهقين، مع وجود علاقة واضحة بين التمر وبعض العوامل مثل غياب الرقابة الأسرية، والاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وانخفاض مهارات التفاعل الاجتماعي، وهو ما يعكس ضعف البناء النفسي والاجتماعي لهؤلاء المراهقين ، كما أظهرت دراسات أخرى أجريت في بيئات ريفية معدلات انتشار أعلى لسلوكيات التمر، ووجود ارتباط بين هذه السلوكيات ومحددات اجتماعية وبيئية، مثل غياب الدعم النفسي، ووجود أنماط أسرية قائمة على العنف، وتدني جودة المناخ المؤسسي، مما يقارب من حيث الخصائص الواقع الاجتماعي والثقافي لمراكز الشباب، خاصة في المناطق الريفية والشعبية.

وبناءً على ذلك، فإن النتائج تُعزز صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود مستويات مرتفعة من سلوكيات التمر لدى المراهقين من مرتادي الهيئات الشبابية قبل تطبيق برنامج الترويج الرياضي، وتُشير إلى أهمية التدخل التربوي المنظم من خلال برامج ترويجية فعالة تستهدف خفض تلك السلوكيات السلبية في هذه الفئة العمرية.

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) على محاور المقياس ونسبة تحسنها (ن=٩)

المحاور	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	نسبة التحسن (%)
التمر الجسدي	-	9	5	45	2.49*	0.016	58.6
التمر اللفظي	-	9	5	45	2.51*	0.015	55.8
التمر الاجتماعي	-	9	5	45	2.54*	0.014	53.7
التمر الإلكتروني	-	9	5	45	2.51*	0.015	53.7
الدرجة الكلية	-	9	5	45	2.48*	0.016	55.6

* الدلالة > ٠.٠٥٠

يتضح من جدول رقم (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع محاور مقياس التمر، وكذلك في الدرجة الكلية له، مما يؤكد فاعلية

برنامج الترويح الرياضي في خفض مظاهر التمر لدى المراهقين المشاركين. وقد جاءت أعلى نسبة تحسن في محور "التمر الجسدي" بنسبة (٥٨.٦٪) مقارنة ببقية المحاور، تليها "التمر اللفظي" بنسبة (٥٥.٨٪)، ثم الدرجة الكلية (٥٥.٦٪)، بينما سجل كل من "التمر الاجتماعي" و"التمر الإلكتروني" نسبة تحسن متساوية بلغت (٥٣.٧٪).

٢- للتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى سلوك التمر، لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية برنامج الترويح الرياضي في خفض سلوك التمر لدى المراهقين من مترددي الهيئات الشبابية. أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور المقياس الأربعة (الجسدي، اللفظي، الاجتماعي، الإلكتروني)، وكذلك في الدرجة الكلية. فقد ساهم بفاعلية في خفض مظاهر سلوك التمر لدى المراهقين بالهيئات الشبابية وقد جاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي حيث أتاح البرنامج بيئة تفاعلية قائمة على التعبير عن الذات والانضباط الذاتي، مما ساعد على تنمية قيم التعاون، احترام الآخر، واكتساب السلوكيات الاجتماعية المقبولة، مما يشير إلى حدوث تحسن ملحوظ بعد تطبيق برنامج الترويح الرياضي.

وبتحليل نسب التحسن، نجد أن محور التمر الجسدي حقق أعلى نسبة (٥٨.٦٪)، يليه التمر اللفظي بنسبة (٥٥.٨٪)، ثم التمر الاجتماعي والتمر الإلكتروني بنسبة (٥٣.٧٪) لكل منهما، في حين بلغت نسبة التحسن في الدرجة الكلية للمقياس (٥٥.٦٪). وهو ما يعكس فاعلية الأنشطة الترويحية المقدمة في الحد من سلوكيات التمر المختلفة.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تعود إلى طبيعة برنامج الترويح الرياضي الذي استهدف المراهقين، حيث تم تصميم أنشطة رياضية واجتماعية جماعية تهدف إلى إشباع الحاجات النفسية والانفعالية لديهم، وتقريغ الطاقة الزائدة بطريقة إيجابية. وقد ساعد ذلك في تقليل مظاهر العنف، وتحسين العلاقات الاجتماعية بين المشاركين، وتنمية مهارات التواصل، وزيادة الشعور بالانتماء والتعاون.

كما هدفت هذه البحث إلى توجيه الطاقات الزائدة لدى المراهقين بصورة إيجابية من خلال تطبيق برنامج الترويح الرياضي، وهو ما انعكس على شعورهم بالأمان والانضباط الذاتي، وتعزيز تفاعلهم بروح من التعاون والثقة داخل الأنشطة، مما أدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى التكيف الاجتماعي والنفسي لديهم.

تشير العديد من الدراسات إلى فعالية دمج البرامج الترويحية داخل المؤسسات المجتمعية التي

تستهدف فئة المراهقين، مثل مراكز الشباب، حيث تُعد هذه البيئات مناسبة لتعزيز مفهوم التربية الترويحية وتنمية القدرة على استثمار وقت الفراغ في أنشطة ذات طابع بناء. وتسهم هذه الأنشطة، كالتربية الرياضية، والفنون، والموسيقى، والأعمال الحرفية، في تشكيل الاتجاهات الإيجابية لدى المراهقين، وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي، فضلاً عن تعديل السلوك وتعزيز قيم التعاون والانتماء.

وقد جاءت نتائج الفرض الثاني مؤكدة لما توصلت إليه **Lee & Lee 2023**، حيث أوضحت أن تنفيذ برامج ترويحية مخططة أدى إلى انخفاضات دالة إحصائياً في مستويات التمر اللفطي والاجتماعي والجسدي، ما يعكس التأثير الإيجابي للتدخلات المعتمدة على الأنشطة البدنية والاجتماعية في تعديل سلوكيات المراهقين. (٤٨)

كما تؤكد هذه النتائج دراسة **سلطان محمود ٢٠٢٥م** التي بينت فاعلية البرامج الترويحية الموجهة في خفض سلوكيات التمر لدى المراهقين داخل مؤسسات التنشئة الاجتماعية، حيث أظهرت الدراسة فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى، مما يدل على أثر إيجابي مباشر للأنشطة الترويحية في تعديل السلوك العدواني. (١٢)

كما أوضحت دراسة **Ali, F 2025** أن البرامج الرياضية التي تتضمن محتوى تفاعلياً وقيماً تُعد وسيلة ناجحة في معالجة السلوكيات السلبية، خاصة تلك المرتبطة بالتمر، حيث تسهم في بناء اتجاهات إيجابية لدى المشاركين وتدعم قدرتهم على التحكم في الانفعالات والتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية. (٣٧)

كما أكدت على ذلك مراجعة **WHO الحديثة ٢٠٢١م**، التي وجدت أن تدخلات النشاط البدني - وخاصة التي تُطبق ضمن برامج منظمة - تساهم بفعالية في تقليص السلوكيات العدوانية لدى المراهقين، بما في ذلك التمر بأنواعه المختلفة. وتظهر هذه المراجعة أن غالبية الدراسات التي شملتها قد سجلت انخفاضاً معنوياً في مظاهر السلوك التمرى، مما يعزز الفرض القائل بوجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى بعد تطبيق برنامج الترويح. (٦٥)

كما دعمت عدة مراجع أخرى هذا الاتجاه، وأبرزها اسامة راتب ٢٠٠٤ م (٦)، خالد النخلاوى ٢٠١٩م (١٠)، محمد جمال ٢٠٢٢م (٢٣)، نهي الصواف ٢٠٢٠م (٣٢)، والتي أكدت جميعها على أن البرامج الترويحية المتنوعة تسهم في خفض السلوكيات السلبية مثل العدوانية والطاقة الانفعالية الزائدة، وتعزز من السلوكيات الإيجابية، من خلال غرس القيم الأخلاقية مثل الالتزام والانضباط، وضبط الانفعالات، والشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي، وهو ما ينعكس بدوره على تحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين.

وبناءً على ذلك، فإن النتائج تُعزز صحة الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مواجهة ظاهرة التمر لدى المراهقين بمراكز الشباب، لصالح القياس البعدي ، ويشير الى أثبت فاعليته في خفض سلوكيات التمر لدى المراهقين ، ونجح في إحداث فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

• ثانيا : مناقشة تفصيلية لكل محور على حدي:-

وانطلاقاً من هذه النتائج، يتضح أن برنامج الترويح الرياضي كان له أثر متباين على محاور التمر الأربعة (الجسدي - اللفظي - الاجتماعي - الإلكتروني)، حيث ساهم في خفض نسب هذه السلوكيات بدرجات متفاوتة وعليه، سيتم فيما يلي عرض مناقشة تفصيلية لكل نوع من أنواع التمر على حدة، وربطه بنتائج الدراسة والدراسات السابقة، بهدف الوقوف على مدى فاعلية البرنامج في تعديل كل نوع من هذه الأنماط السلوكية لدى عينة البحث.

أولاً : التمر الجسدي

أوضح جدول (١١) أن برنامج الترويح الرياضي المقترح قد أحدث تأثيراً ملحوظاً في خفض سلوك التمر الجسدي لدى المراهقين، حيث بلغت نسبة التحسن (٥٨.٦٪)، وهي بذلك تفوق الدرجة الكلية للتحسن لجميع محاور التمر التي بلغت (٥٥.٦٪). وتُشير هذه النتيجة إلى أن الأنشطة البدنية المخططة ضمن البرنامج كانت فعّالة في تفريغ الطاقات العدوانية لدى المراهقين، مما أدى إلى تقليص الممارسات المرتبطة بالاعتداء البدني. ويُعد هذا النوع من التمر من أكثر الأنواع استجابة للبرامج التي تعتمد على النشاط الحركي، وهو ما يعكس نجاح البرنامج في تحقيق أحد أهدافه الرئيسية.

تفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة دراسة **Ahmed Shawkey 2016** حيث أن البرامج الترويحية تُعد وسيلة فعّالة في تعديل السلوكيات السلبية لدى المراهقين، ومن أبرزها التمر الجسدي، مؤكدة أن فاعلية تلك البرامج ترتبط بمدى توافرها مع الخصائص النمائية للفئة المستهدفة، وكذلك تنوع الأنشطة التي تحتويها بما يُعزز الدافعية الذاتية ويشبع الحاجات النفسية والاجتماعية للمشاركين . (٣٦)

كما أوضحت دراسة **Salmivalli, C 2010**، ان فاعلية الأنشطة الترويحية في تعديل السلوك العدواني وخفض مشاعر القلق والتوتر لدى المراهقين، وهو ما ينعكس على الحد من مظاهر التمر الجسدي، إذ تساعد هذه الأنشطة على تفريغ الانفعالات السلبية بطرق إيجابية وتدريب المشاركين على الضبط الذاتي والتفاعل السلمي.(٥٨)

وهذا ما توصلت إليه دراسة **Gini & Pozzoli 2009**، والتي تناولت الآثار النفسية والاجتماعية الممتدة لظاهرة التمر بين المراهقين، مثل الاكتئاب، العزلة، وتدهور العلاقات الاجتماعية. وقد شددت الدراسة على ضرورة التدخل الوقائي المبكر عبر برامج الترويح الموجهة،

قادرة على خلق بيئة آمنة وتعزيز الصحة النفسية للمراهقين، مما يساهم في خفض مظاهر السلوك التدمري الجسدي بشكل خاص. (٤٢)

كما افادت دراسة كلا من هبة الله رشوان ٢٠٢٣م (٣٣)، و Wong, J.C. 2009 (٦٤)، فاعلية البرامج الترويحية في خفض سلوكيات التمر، موضحة أن هذه السلوكيات لا تؤثر على الضحية فقط، بل تؤثر أيضاً على التوازن الانفعالي والانسجام الجماعي بين الأقران. وأظهرت الدراسة أن البرامج المبنية على أنشطة ترويحية تشكل أداة فعالة لضبط الانفعالات، وتعزيز الاندماج الاجتماعي، وتقوية العلاقات التبادلية بين الأفراد، وهو ما يساهم بشكل مباشر في الحد من مظاهر التمر الجسدي، من خلال تفريغ الطاقة العدوانية في أنشطة بناءة ومنظمة.

كما توصي إسرائيل طه محمد ٢٠١٦م أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعد وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية والجسدية للمراهقين، حيث تساهم في تنشيط الدورة الدموية، وتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم، والتقليل من آثار الكبت والعزلة والقلق، ومن ثم فهي تمثل أداة وقائية ضد السلوكيات العدوانية، وعلى رأسها التمر الجسدي، من خلال خلق توازن نفسي وجسدي يقلل من تفجر الانفعالات السلبية. (٦)

كما اشارت دراسة أحمد حسنين ٢٠١٢م أن أهمية البرامج التربوية القائمة على الأنشطة الرياضية تساعد في خفض السلوكيات العدوانية لدى ممارسيها، مما يعكس دورها المباشر في الحد من مظاهر التمر الجسدي بين المراهقين، كدافع انفعالي عدواني يمكن توجيهه من خلال الترويح المنظم. (٣)

كما اوضح محمد علي عباس ٢٠١٦م أن إدماج الأنشطة الجماعية يساهم في تعديل السلوك العدواني لدى الفئات العمرية الحرجة، وهو ما يساهم بدوره في خفض مظاهر التمر الجسدي، من خلال تفريغ الطاقة العدوانية في أنشطة بناءة وتعزيز روح التعاون والاحترام بين المراهقين. (٢٤)

كما أثبتت دراسة سهام الفقي ٢٠١٧م أن البرامج الترويحية تساهم في الحد من مظاهر التمر والسلوكيات السلبية لدى المراهقين، خاصة التمر الجسدي، لما توفره هذه البرامج من فرص لتفريغ الشحنات الانفعالية وضبط السلوك الحركي داخل بيئة منظمة وآمنة. (١٤)

يرى الباحث من خلال ما سبق أن التمر الجسدي يعد من أكثر صور التمر خطورة على الصحة النفسية والجسدية للمراهقين، وأن البرامج الترويحية، وخاصة المبنية على الأنشطة الرياضية الجماعية، تمثل وسيلة فعالة للحد من هذا النوع من السلوك العدواني. فقد أظهرت الدراسات السابقة أن هذه البرامج تساهم في تفريغ الشحنات الانفعالية لدى المراهقين، وتغزز من تفاعلهم الاجتماعي، وتنمي لديهم مفاهيم إيجابية عن الذات والانضباط، مما يؤدي إلى تقليل مستويات العنف والسلوك التدمري داخل البيئات التربوية والشبابية. ومن هنا تتضح فاعلية البرنامج الترويحي المستخدم في

البحث الحالي في معالجة مظاهر التمر الجسدي داخل الهيئات الشبابية ، من خلال بيئة آمنة ومحفزة تدعم النمو النفسي والاجتماعي المتكامل للمراهقين

ثانيا : التمر الاجتماعي

أوضح جدول (١١) أن برنامج الترويج الرياضي المقترح قد أحدث تأثيراً ملحوظاً في خفض سلوك التمر الاجتماعي لدى المراهقين، حيث بلغت نسبة التحسن (٥٣.٧٪)، وهي نسبة نقل نسبياً عن الدرجة الكلية للتحسن (٥٥.٦٪)، لكنها تبقى ذات دلالة إحصائية. ويظهر هذا أن البرنامج أسهم في الحد من سلوكيات الإقصاء، والتهميش، ونشر الشائعات، وإن كان تأثيره في هذا المجال أقل نسبياً من تأثيره في الجوانب البدنية واللفظية. وتشير هذه النتائج إلى أن التمر الاجتماعي قد يتطلب تدخلات تكميلية ذات طابع نفسي واجتماعي أعمق لتعزيز فاعلية البرامج الترويجية في التعامل معه.

تفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **Strom I et al., 2013**، أن المشاركة في البرامج الترويجية تعد أداة فاعلة لتعزيز الشعور بالإنجاز والنجاح لدى المراهقين، مما يساهم اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين، ويساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي، كما تساهم في خفض التوترات والضغوط النفسية والانفعالية، وهو ما ينعكس إيجاباً على سلوكهم العام ويؤدي إلى تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز المقبولة منها. (٦٢)

كما جاءت نتائج دراسة كلا من **الاء الطاهر ٢٠٢٠م (١)**، **خالد النخلاوي ٢٠١٩م (١٠)**، لتؤكد أن المشاركة في البرامج الترويجية تعد أداة فاعلة لتعزيز شعور المراهقين بالإنجاز والنجاح، مما يساهم اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين، ويساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي بشكل أفضل. كما تساهم هذه البرامج في تقليل التوترات والضغوط النفسية والانفعالية، مما ينعكس إيجاباً على سلوكهم العام ويساهم في تعديل السلوكيات السلبية، خاصة المتعلقة بالتمر الاجتماعي، وتعزيز السلوكيات المقبولة اجتماعياً.

وقد افادت دراسة **محمد عبد السلام ٢٠٠٨م** أن المدخل التربوي للترويج يعد أداة فعالة في تعديل سلوك الاجتماعي المراهقين داخل البيئات التعليمية والمجتمعية، مما يساهم في الحد من مظاهر التمر الاجتماعي بينهم. (٢٢)

كما أكدت دراسة **ابراهيم مؤسي ٢٠٢٣م**، أن الأنشطة الترويجية تساهم بفعالية في تقويم السلوك الاجتماعي للمراهقين من خلال بيئة منظمة تحفز التفاعل الإيجابي وتعزز الشعور بالانتماء والقبول، ما يساهم في الحد من ظاهرة التمر الاجتماعي. (٢)

كما أظهرت نتائج دراسة **محمود عصام جبر ٢٠١٩م** أن فاعلية الأنشطة الترويجية تساهم في تعديل السلوك وتعزيز الانضباط الذاتي، وهو ما ينعكس أهمية التخطيط الجيد للبرامج الترويجية الموجهة للفئات الخاصة والمراهقين على حد سواء. (٢٩)

كما أوضحت دراسة **محمود عصام جبر ٢٠٢٣م** أن مشاركة المراهقين في برامج ترويحوية موجهة تسهم بشكل فعال في تعزيز شعورهم بالانتماء والقبول داخل الجماعة، مما يقلل من ميولهم نحو السلوك العدواني، بما في ذلك العدوان والتتمر الاجتماعي، ويعزز تفاعلهم الإيجابي داخل جماعة الأقران، خاصة في البيئات شبه النظامية مثل مراكز الشباب. (٢٨)

كذلك، أشارت دراسة **محمود عصام جبر ٢٠٢٤م** إلى أهمية تضمين المؤسسات التربوية والاجتماعية، ومن بينها مراكز الشباب، برامج ترويحوية منهجية تتيح للمراهقين فرص التعبير عن الذات والانخراط في أنشطة بناءة مثل الرياضة، والفنون، والموسيقى، والأشغال اليدوية. وأوضحت الدراسة أن هذه البيئة الترويحوية تساهم في تعديل السلوك، وتنمية القدرات، وترسيخ القيم الاجتماعية الإيجابية، مما يسهم في تحقيق النمو المتكامل للشباب على المستويين الشخصي والاجتماعي، ويعزز من قدرتهم على التعامل مع السلوكيات السلبية بما فيها التتمر الاجتماعي. (٢٧)

يرى الباحث من خلال ما سبق أن التتمر الاجتماعي يمثل أحد أخطر أشكال الإيذاء النفسي لدى المراهقين، نظراً لما يسببه من مشاعر العزلة والرفض الاجتماعي وانخفاض تقدير الذات. وقد كشفت الدراسات السابقة أن البرامج الترويحوية، خاصة الجماعية منها، تُعد مدخلاً فعالاً في تحسين علاقات الأقران وتعزيز مشاعر القبول والانتماء داخل الجماعة. كما تسهم هذه البرامج في كسر الوحده والانطوائية وتكوين بيئة اجتماعية آمنة تساعد على تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز التفاعل الإيجابي. ومن هنا، تتضح أهمية دمج المراهقين في أنشطة ترويحوية مدروسة داخل الهيئات الشبابية، كوسيلة منهجية للحد من مظاهر التتمر الاجتماعي وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي لديهم.

ثالثاً : التتمر اللفظي

أوضح جدول (١١) أن برنامج الترويح الرياضي المقترح قد أحدث تأثيراً ملحوظاً في خفض سلوك التتمر اللفظي لدى المراهقين، حيث بلغت نسبة التحسن (٥٥.٨٪)، وهي نسبة قريبة من الدرجة الكلية للتحسن المقدرة بـ (٥٥.٦٪). وتؤكد هذه النتيجة فعالية البرنامج في الحد من تبادل الألفاظ الجارحة، والسخرية، والتعليقات المهينة بين المراهقين. ويُعد هذا مؤشراً على استجابة هذا النوع من السلوك للتفاعل الاجتماعي البناء الذي توفره الأنشطة الترويحوية، مما يعكس قدرة البرنامج على معالجة الأبعاد النفسية والاجتماعية المرتبطة بهذا النوع من التتمر.

تفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **Rodríguez Montero et al., 2016**، أن برنامج ترويح رياضي ساعد في خفض سلوكيات العدوان اللفظي والجسدي بين المراهقين الذين يعيشون في بيئات ذات خطر اجتماعي. فقد لوحظ انخفاض واضح في معدلات العدوان الكلامي التفاعلي، إضافة إلى ارتفاع القيم الاجتماعية الإيجابية مثل الاحترام والتعاون وضبط النفس، يبرز ذلك أهمية إدراج مثل هذه البرامج ضمن الهيئات الشبابية كأداة وقائية ضد التتمر اللفظي من خلال تعزيز التفاعل

الجماعي الإيجابي وتنمية السلوك التعاوني بين المشاركين.(٥٦)

كما أشارت دراسة **عاطف خليفة وآخرون ٢٠٢٢م** إلى أن التتمر اللفظي يُعد من أكثر أشكال التتمر شيوعاً بين المراهقين، لما له من تأثيرات نفسية عميقة قد تتجاوز آثار التتمر الجسدي في بعض الحالات. وأوضحت الدراسة أن إطلاق الألقاب المهينة، والسخرية، والتهديد اللفظي، تُعد من أبرز أنماط هذا النوع، والذي غالباً ما يُمارس في البيئات المدرسية أو المؤسسية المفتوحة. وقد أكدت نتائج الدراسة على فعالية البرامج الترويحية في الحد من هذه السلوكيات، من خلال تهيئة بيئة تفاعلية إيجابية تُعزز القيم الاجتماعية، وتكسب المشاركين مهارات التواصل البناء، مما يسهم في تقليل النزاعات الكلامية وتعزيز الاحترام المتبادل بين الأقران.(١٧)

كما كشفت دراسة **Marques, A. et al. 2021** عن علاقة عكسية بين النشاط البدني المنتظم والتتمر اللفظي، مشيرة إلى أن ممارسة الرياضة تعزز احترام الذات وتقلل من العدوانية اللفظية. (٥٠)

كما اوضحت دراسة **Cantekin., & Ozen. 2024** فاعلية الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض التتمر اللفظي بين المراهقين، عبر تعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي وضبط الانفعالات.(٤٠)

كما افادت دراسة **وليد عبد الرازق وآخرون ٢٠٢٢م** أن مظاهر التتمر لدى المراهقين تتخذ أشكالاً متعددة، من بينها التتمر اللفظي، مؤكدة على أهمية التدخل التربوي عبر برامج ترويحية موجهة. وقد أشارت الدراسة إلى أن هذه البرامج تُعد مدخلاً فعالاً للحد من السلوكيات العدوانية، لا سيما في المؤسسات المجتمعية المفتوحة، والتي قد تفتقر إلى وجود رقابة كافية أو توجيه تربوي منتظم، مما يجعل الأنشطة الترويحية أداة وقائية وعلاجية في آن واحد.(٣٥)

يرى الباحث من خلال ما سبق ، أن التتمر اللفظي يُعد أحد أكثر أنماط التتمر شيوعاً وتأثيراً على الصحة النفسية للمراهقين، إذ يرتبط بمشاعر الإهانة، والقلق، وتدني احترام الذات، مما يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والعزوف عن المشاركة الجماعية. وقد أظهرت الدراسات أهمية البرامج الترويحية المصممة وفق خصائص المرحلة العمرية، والتي تتيح فرص التعبير والتواصل الإيجابي، في خفض حدة هذا النوع من السلوك. وتؤكد نتائج هذه الدراسات فاعلية البرامج الترويحية الرياضية في تنمية المهارات الاجتماعية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتوفير بيئة آمنة تتيح للمراهقين التنفيس الانفعالي وتكوين علاقات صحية قائمة على الاحترام المتبادل، وهو ما يدعم الاتجاه نحو تضمين هذه البرامج بشكل منهجي داخل الهيئات الشبابية ، تحقيقاً لهدف هذا البحث في الحد من ظاهرة التتمر لدى المراهقين.

رابعاً : التتمر الإلكتروني

أوضح جدول (١١) أن برنامج الترويح الرياضي المقترح قد أحدث تأثيراً ملحوظاً في خفض سلوك التتمر الإلكتروني لدى المراهقين، حيث بلغت نسبة التحسن (٥٣.٧٪)، وهي قريبة من التحسن

في التمر الاجتماعي، وأقل من الدرجة الكلية للتحسن (٥٥.٦٪)، لكنها ما تزال تعكس دلالة إحصائية مهمة. وتُظهر هذه النتيجة أن البرنامج قد نجح في تقليل استخدام الوسائط الرقمية كأداة للإيذاء أو التهديد أو التشهير، وهو ما يُعد إنجازاً في ظل صعوبة ضبط هذا النوع من السلوك. وتبرز هنا أهمية تطوير أنشطة ترويحية رقمية موازية لتعزيز أثر البرنامج في هذا النوع من التمر.

تفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **علي أحمد ٢٠١٥م**، أن البرامج الترويحية المتنوعة والمراعية لخصائص المرحلة النمائية تُسهم بفاعلية في خفض السلوكيات السلبية لدى المراهقين، وعلى رأسها السلوك التنمري الإلكتروني. كما أكدت أن التنوع والملاءمة في الأنشطة يعززان التفاعل الإيجابي والمشاركة وتقدير الذات، وهو ما تحقق من خلال تطبيق برنامج الترويح الرياضي، مما يساعد في الحد من مظاهر التمر عبر الوسائط الإلكترونية. (١٩)

كما توصلت دراسة **Stan, C & Galea, L 2014**، أن الألعاب الترويحية تمثل مدخلاً فعالاً للتدخل السلوكي لدى المراهقين، حيث تسهم في خفض ظاهرة التمر الإلكتروني وتحسين التفاعل الرقمي والاجتماعي بينهم. وأرجعت الدراسة ذلك إلى قدرة هذه الأنشطة على تفريغ الشحنات الانفعالية، وتوليد مشاعر إيجابية مثل الفرح والانتماء، وتحقيق نوع من التوازن النفسي الذي يحد من مظاهر السلوك العدواني في الفضاء الإلكتروني. (٦١)

وتشير دراسة **Ozen.Cantekin 2024**، إلى وجود علاقة وثيقة بين طبيعة استخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي وجودة علاقاتهم مع الأقران وسلوكيات التمر الإلكتروني. إذ وُجد أنه كلما زاد الاستخدام الهادف للمواقع (مثل التفاعل الاجتماعي، التعليم، والتعبير عن الذات)، يقل إدراك المراهقين للسلوك التنمري عبر الإنترنت بنسبة كبيرة، خاصة في البيئات التي تتميز بدعم أقران قوي وثقة متبادلة. وتُظهر النتائج أن المراهقين الذين يمتلكون علاقات اجتماعية إيجابية مبنية على الالتزام والشفافية والهوية المشتركة، يكونون أقل عرضة للتمر الإلكتروني. كما أن الدعم النفسي والاجتماعي عبر الأقران يُشكل عاملاً وقائياً فعالاً يخفف من تأثيرات التمر الإلكتروني على الصحة النفسية للمراهقين. (٤٠)

كما تؤكد نتائج دراسة **Shin 2010** أن الخصائص النفسية والاجتماعية والعلاقات الصديقة تلعب دوراً محورياً في تشكيل أنماط التمر بين الأفراد، حيث أظهرت أن ضحايا التمر والمعتدين في آن واحد يعانون من ضعف في المهارات الاجتماعية، وانخفاض في مستوى التقبل بين الأقران، إلى جانب مشكلات نفسية مرتبطة بتقدير الذات والانتماء. وتنبّه الدراسة إلى أن هذه السمات قد تتفاقم في البيئات الرقمية ووسائل التواصل الإلكتروني، إذ يجد بعض الأفراد في العالم الافتراضي مساحةً للهروب أو التعبير عن العدوان بطرق يصعب ضبطها، مما يبرز أهمية التوجيه السلوكي والتربوي من خلال برامج ترويحية تراعي الجوانب النفسية والاجتماعية وتعزز السلوكيات التكيفية في كل من

الواقع والفضاء الإلكتروني. (٦٠)

كما اوضحت دراسة **Lucas-Molina et al. 2022** إلى أن الدعم الاجتماعي يُعد عاملاً وقائياً فعالاً ضد التمر الإلكتروني، حيث وُجد أن الدعم الاجتماعي يساهم في التخفيف من آثار التمر الإلكتروني على الصحة النفسية للمراهقين، مثل أعراض الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات. كما تبين أن المراهقين القائمين على دعم اجتماعي قوي من الأسرة والأصدقاء والمعلمين يتمتعون بمستويات أعلى من الصحة النفسية، ويواجهون أقل مشكلات سلوكية. (٤٩)

كما افاد **Kahi et al. 2024** أن الدعم الاجتماعي—سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين—يلعب دوراً وسيطاً مهماً في العلاقة بين التمر الإلكتروني والصحة النفسية. إذ كلما ارتفع مقدار الدعم المدرك من البيئة الداعمة، قلت درجة التأثير السلبي لهذا التمر المراهق. (٤٦)

يرى الباحث من خلال ما سبق أن التمر الإلكتروني بات أكثر تعقيداً من حيث الانتشار والتأثير، نظراً لارتباطه بالمساحات الرقمية التي يصعب التحكم فيها، وتأثيره الممتد على الصحة النفسية للمراهقين. وقد أكدت الدراسات السابقة أن البرامج الترويجية التي تجمع بين الأنشطة الواقعية والتفاعلية تمثل خط دفاع نفسي واجتماعي في مواجهة هذا النوع من التمر، من خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتفرغ الشحنات الانفعالية بطرق صحية وآمنة. كما تسهم هذه البرامج في تقليل الاعتمادية على الفضاء الإلكتروني كوسيلة للتعبير أو التنفيس، وتدعم خلق توازن نفسي وانفعالي لدى المراهقين. وهو ما يعزز من فاعلية البرامج الترويجية المطبقة داخل الهيئات الشبابية في الحد من آثار التمر الإلكتروني ومخاطره السلوكية.

فيرى الباحث في ضوء ما سبق، ان البحث قد أسهم في توفير بيئة تفاعلية آمنة قائمة على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي والانضباط الذاتي، مما عزز من قيم التعاون، واحترام الآخر، والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، وهو ما انعكس بوضوح في الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وقد أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في متوسطات جميع محاور مقياس التمر الأربعة (اللفظي، الجسدي، الاجتماعي، الإلكتروني)، حيث انخفض المتوسط الحسابي للدرجة الكلية من (٦٠.٣٣) قبل التطبيق إلى (٢٥.٠٠) بعده، مما يدل على تحول فعلي من مستوى مرتفع إلى منخفض في سلوك التمر. كما كشفت أنماط الاستجابة عن تحول نوعي، من سلوك دائم إلى نادر الحدوث، وهو ما يعزز من مصداقية النتائج وواقعيتها.

كما أظهر جدول (١١) فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن: (٥٨.٦٪) في التمر الجسدي، و(٥٥.٨٪) في اللفظي، و(٥٣.٧٪) في الاجتماعي والإلكتروني، و(٥٥.٦٪) في الدرجة الكلية، بما يؤكد أن تأثير البرنامج كان شاملاً وغير مقتصر على

جانب واحد من جوانب التتمر.

وبتحليل هذه النتائج في ضوء المضمون التربوي للبرنامج، يتضح أن الأنشطة الترويحية المصممة ساعدت على تفريغ الطاقات الانفعالية بصورة بناءة، وعززت قيم التسامح وضبط الذات والانتماء، مما انعكس على السلوك الفعلي للمشاركين.

ومن ثم يرى الباحث أن الترويح الرياضي ليس مجرد وسيلة للترفيه، بل أداة تربوية فعالة في تعديل السلوك وتقويمه، خاصة في البيئات الشبابية التي تفتقر أحياناً إلى التوجيه السلوكي المنتظم. وهو ما يدعم التوصية بتبني مثل هذه البرامج ضمن السياسات الوقائية والعلاجية في الهيئات الشبابية، مع إمكانية تطويرها بما يتناسب مع الفروق الفردية والثقافية للفئات المستهدفة.

وبذلك، يسهم هذا البحث في فتح أفق جديد لاستخدام الترويح الرياضي كوسيلة منهجية للحد من التتمر بين المراهقين، ويضع أساساً علمياً لتصميم برامج مستقبلية تسهم في بناء شخصية متوازنة وسوية.

استنتاجات البحث

في ضوء أهداف وفروض البحث، واستناداً إلى نتائج المعالجة الإحصائية لمقياس التمر السلوكي في قياسه القبلي والبعدي، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- أثبت برنامج الترويج الرياضي المقترح فاعلية ملحوظة في خفض سلوكيات التمر السلوكي (اللفظي - الجسدي - الاجتماعي - الإلكتروني) لدى عينة البحث من المراهقين ، حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ساهم البرنامج في إحداث تغيير إيجابي في سلوك المشاركين، عبر أنشطة ترويجية رياضية تفاعلية وفرت بيئة آمنة للتعبير، وتفريغ الانفعالات، وتنمية قيم التعاون، والاحترام المتبادل، والانضباط الذاتي.
- سجلت جميع محاور المقياس انخفاضاً في مستويات التمر بعد تطبيق البرنامج، حيث حقق محور التمر الجسدي أعلى نسبة تحسن، تليه محاور التمر اللفظي، ثم الاجتماعي والإلكتروني على التوالي، وهو ما يشير إلى شمولية التأثير الإيجابي للبرنامج على أبعاد الظاهرة السلوكية.
- تؤكد النتائج أهمية الاستثمار في التوجيه الرياضي والتربوي داخل الهيئات الشبابية ، حيث تُعد هذه المؤسسات منصة فاعلة لتعديل السلوك وتقويمه من خلال برامج ترويجية منهجية تستجيب لحاجات المراهقين وتسهم في الحد من مظاهر التمر.

توصيات البحث

- بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:
- تطبيق برامج ترويجية رياضية منتظمة داخل مراكز الشباب ضمن خطة النشاط الأسبوعي، بحيث تُنظّم مسابقات وألعاب جماعية تركز على التعاون، وضبط الانفعال، واحترام الزملاء، مع متابعة التغير السلوكي للمشاركين قبل وبعد البرنامج.
- إعداد دليل إرشادي عملي للأخصائيين الرياضيين والاجتماعيين يتضمن نماذج جاهزة لبرامج ترويجية قابلة للتنفيذ، مع تحديد أهدافها السلوكية وخطوات تطبيقها وأدوات التقييم المناسبة.
- تنظيم دورات تدريبية سنوية للعاملين بمراكز الشباب حول كيفية استخدام الأنشطة الرياضية والترويجية كوسيلة للتدخل السلوكي الإيجابي، على أن تُعقد بالتعاون بين وزارة الشباب والرياضة وكليات التربية الرياضية.
- تنفيذ لقاءات توعوية لأولياء الأمور والمراهقين داخل مراكز الشباب لرفع الوعي بمخاطر التمر، وتعليم أساليب التعامل الإيجابي مع المواقف الاجتماعية، بالتنسيق مع مختصين في الإرشاد النفسي والاجتماعي.
- تخصيص ميزانية دعم سنوية لمراكز الشباب لتطوير الأدوات والملاعب الصغيرة اللازمة

للأنشطة الترويحية، مع متابعة تنفيذ البرامج من خلال تقارير تقييم دورية تقيس أثرها على سلوك المراهقين.

- تشجيع البحوث التطبيقية المشتركة بين الجامعات ووزارة الشباب والرياضة لتطوير نماذج جديدة من البرامج الترويحية القابلة للتنفيذ الميداني، وقياس أثرها الوقائي على سلوكيات المراهقين.
- تصميم برامج ترويحية موجهة خصيصاً لفئة المتتمرين والمتنمّر عليهم داخل مراكز الشباب، بحيث تستهدف تعديل السلوك العدواني وتعزيز الثقة بالنفس من خلال أنشطة جماعية قائمة على التعاون والمنافسة الإيجابية.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي والاجتماعي اسبوعياً داخل مراكز الشباب لمتابعة الحالات السلوكية، وتوثيق الملاحظات قبل وبعد تنفيذ البرامج الترويحية لقياس أثرها الواقعي على السلوك.
- تخصيص جوائز شهرية لأفضل مشارك لدى المراهقين في الأنشطة المختلفة للحد من التمر بمراكز الشباب.
- إشراك الإعلام الإلكتروني الخاص بمراكز الشباب في نشر ثقافة الرياضة كوسيلة لتعديل السلوك والحد من التمر، من خلال تغطية البرامج الناجحة ونماذج الشباب الإيجابية.
- توفير برامج صيفية موسعة لتشجيع مشاركة المراهقين في أنشطة ترويحية منظمة خلال العطلة، ما يقلل من فرص السلوكيات السلبية الناتجة عن وقت الفراغ.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

١. الاء احمد محمد الطاهر : دور الاعداد النفسي فى مواجهه سلوك التتمر لبعض تلاميذ الصف الاول الاعدادي بمحافظة اسيوط ، المجله العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ع ٩٠ ، ج ١ ، ٢٠٢٠م
٢. ابراهيم السيد ابراهيم مؤسي : العوامل الاجتماعية المؤدية لظاهرة التتمر لدى الرياضيين الناشئين ، المجله العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ع ٩١ ، ج ٣ ، ٢٠٢٣م
٣. احمد حسنين أحمد: فاعلية برنامج ارشادى عقلانى انفعالى لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين ، مجلة الطفولة والتربية، جامعه الاسكندرية ، ع ١٠ ، ج ٢ ، ٢٠١٢م
٤. احمد عبده حسن : فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح لمواجهه ظاهرة التتمر لدى المراهقين ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه اسيوط ، ٢٠٢١م
٥. أحمد فكري بهنساوي، رمضان علي حسن (٢٠١٥). التتمر المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد ١٧، ص ٤٠-٤٦.
٦. اسامة كامل راتب : "النشاط البدني والاسترخاء"، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٤م.
٧. اسراء طه محمد : "برنامج تروحي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة السنية من ٦ سنوات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٦م.
٨. بسنت مراد فهمي (٢٠٢١). التتمر الإلكتروني بين المراهقين على مواقع التواصل الاجتماعي. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، ٢٠ (٣)، ٢٨٩-٣٣٥.
٩. تهاني عبدالسلام محمد : "أسس الترويح والتربية الترويحية"، القاهرة، ط ٢، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
١٠. خالد محمد عبدالفتاح النخلاوى : "برنامج تروحي لخفض حدة التتمر لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٩م.
١١. سامية موسى ابراهيم : "فاعلية برنامج أنشطة ترويحية لخفض السلوك العدوانى لدى عينة من أطفال المناطق العشوائية"، بحث منشور، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٢٠، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠٠٦م.

١٢. سلطان محمود: أثر استخدام الأنشطة الترويحية في خفض سلوك التمر لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العدد (١٢)، ٢٠٢٥م.
١٣. سلوى ناصر واخرون : التمر التقليدي والإلكتروني عبر وسائل التواصل وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى المراهقين. مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، ٣٣(٢)، ٢٤٩-٢٩٧، قسم الاقتصاد المنزلي والتربية - جامعة المنوفية (٢٠٢٣).
١٤. سهام ابراهيم الفقي: "تأثير برنامج حركات تعبيرية ترويحية لتعديل بعض المظاهر السلوكية لطفل ما قبل المدرسة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٥م.
١٥. سهام محمد عبد الفتاح خليفة: برنامج إرشادي لخفض الهشاشة النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى المراهقات ضحايا التمر. مجلة EJCJ، جامعة عين شمس، المجلد ٣٤، العدد ١٢٤، يوليو ٢٠٢٤م.
١٦. صفوت علي جمعة علي & رشا محمد عبدالسلام علي (٢٠١٩): تأثير برنامج تروحي خلال درس التربية الرياضية لخفض حدة سلوك التمر والانتماء الاجتماعي. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤٨(٣)، ٥٧١-٦١٨.
١٧. عاطف نمر خليفة، أحمد شوقي محمد، حسن يوسف أبو زيد، شروق زكريا حسن. بناء برنامج رياضي للحد من بعض المشكلات السلوكية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية. مجلة SJES، جامعة المنوفية، المجلد ٢٧، العدد ٣، مارس ٢٠٢١م.
١٨. عصام خطيب معوض : فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة من المراهقين ، مجله كلية التربية ، جامعه بنى سويف ، ع يوليو ، ج ٣ ، ٢٠٢١م
١٩. على احمد علي حسنين : وقت الفراغ وعلاقته بآدمان الانترنت لدى المراهقين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ٢٠١٥م
٢٠. على موسى الصباحين، محمد فرحان القضاء : "سلوك التمر عند الأطفال والمراهقين"، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٣م.
٢١. مجدي محمد الدسوقي :مقياس السلوك التمرى للأطفال والمراهقين"، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٦م.
٢٢. محمد احمد عبد السلام : البرامج الترويحية"، دار اشراق للنشر والتوزيع، السويس، ٢٠٠٨م.
٢٣. محمد جمال محمود عبدالرحمن. تأثير برنامج للترويح الرياضي على مواجهة ظاهرة التمر المدرسي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. ٢٠٢٢م

٢٤. محمد على عباس مرسي : فعالية برنامج تروحي في تنمية بعض القيم الاخلاقية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية لبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٦م.
٢٥. محمد كمال السمودي، وآخرون : "البرامج التروحية في المؤسسات الرياضية (نظريات - تطبيقات)"، مكتبة شجر الدر، القاهرة، ٢٠١٤م.
٢٦. محمود حسين محمد حسن شحاتة، إبراهيم إبراهيم أحمد، نبيل فضل شرف الدين (٢٠٢١). برنامج إرشادي لخفض سلوك التمر المدرسي وأثره في تنمية مهارات الاتصال لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة بحوث التربية النوعية - كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد ٦٤، ص ٦٥-١٠٧.
٢٧. محمود عصام جبر عصر : دور الترويح الرياضي في تحقيق اهداف التنمية المستدامة بالمؤسسات الرياضية والشبابية وفقا لرؤية مصر ٢٠٣٠ المحدثه ، المجله العلميه للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ج ١٠٤ ، ع ٤ ، ص ١١٥-١٥٧ ، ٢٠٢٤م
٢٨. محمود عصام جبر عصر : اتجاهات شباب الجامعات المصرية نحو الرياضة للجميع وعلاقتها بتنمية قيم المواطنه ، مجلد ٣٦ ، ج ٨ ، ع يونيه مجلة علوم الرياضة ، جامعه المنيا ، ٢٠٢٣م
٢٩. محمود عصام جبر عصر : تأثير برنامج ترويح مائي لتعليم بعض المهارات الاساسية للسباحة للأطفال ذوى الاعاقة الذهنية ، المجله العلميه للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ع ٨٥ ، ج ٢ ، ٢٠١٩م
٣٠. نزار بن حسين الصالح: فعالية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين ، مجلة بحوث كلية الآداب ، جامعة المنوفية، ٢٠١٠م
٣١. نهلة السيد محمد الجندي ، محمد معوض إبراهيم نصر ، مؤمن جبر عبد الشافي (٢٠٢١). التمر الإلكتروني بشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهقين نحوه. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٤(٩١)، ١٢٣-١٢٨
٣٢. نهي محمود محمد الصواف : تأثير برنامج حركي باستخدام العاب القوى للأطفال على خفض مستوى السلوك التمرى لتلاميذ الصف الاول الاعدادي ، المجله العلميه للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ع ٨٨ ، ج ٥ ، ٢٠٢٠م
٣٣. هبة الله علي عبد العظيم رشوان (٢٠٢٣)"أثر استخدام الأنشطة الحركية على خفض بعض مظاهر العنف لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات الطفولة - جامعة عين شمس،

المجلد ٢٦، العدد ١٠٢، ص ٣١١-٣٤٠.

٣٤. وفاء منير عبد الله محمد. فعالية برنامج إرشادي نفسي رياضي على التتمر المدرسي على تلاميذ الصف الرابع الابتدائي. مجلة JSEI، جامعة الزقازيق، المجلد ١٧، العدد ٣٣، يوليو ٢٠٢٣م.

٣٥. وليد احمد عبد الرازق واخرون : فاعلية برنامج تروحي لتقليل ظاهرة التتمر لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ٢٠٢٢م

المراجع باللغة الأجنبية:

36. **Ahmed Shawkey Ibrahim:** A Recreational Games Program for Improving Social Skills for School Bully Victims", Journal Of Applied Sports Science, Vol (6), No (4), pp 58-50 2016.
37. **Ali, F** : Recreational sports as a tool to reduce aggressive behaviors among adolescents. Middle East Journal of Sports and Behavioral Studies, 8(2), 101-113, 2025
38. **Ammar, M. A. A.:** Bullying & Cyberbullying Scale for Adolescents (BCS-A): Validation and psychometric properties in an Egyptian sample. Journal of Education Studies and Humanities, 13(1), 427-518. 2021.
39. **Benítez-Sillero, J. D., Corredor-Corredor, D., Córdoba-Alcaide, F., & Calmaestra-Villén, J:** Intervention programme to prevent bullying in adolescents in physical education classes (PREBULLPE): A quasi-experimental study. Physical Education and Sport Pedagogy, 26 (1), 36-50. 2021
40. **Cantekin, O., & Ozen, U.** : Examining the relationships between cyberbullying, peer relationships and the purpose of using social networks via smartphones in high school students. International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology, 12(5), 1376-1394. 2024
41. **Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M.** : Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and

- victimization: An updated systematic review and meta-analysis. Campbell Systematic Reviews, 18(2), e1143. #&xciteturn•searchturn. 2021.
42. **Gini G, Pozzoli T** :.Association between bullying and psychosomatic problems: a meta-analysis. Pediatrics", Vol (123), No (23), pp.197–188. 2009.
 43. **Green, A, Karver, M, & ,Gesten, E**:Multiple in formants in the assessment A.. of psychological, behavioral, and academic correlates of bullying and victimization in middle school. Journal of Adolescence, Vol (32). No (2), pp 193–211, 2009.
 44. **Halabia,f., Ghandourb, L., :Zeinound,Pmaaioufe,F.(2018).**Correiates of buiiyng –And its relationship with psychiatric disoders in Lebanese adolescents", psychiatry Research, 261, 94_101.2018
 45. **Jiménez-Barbero, J. A., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., Llor-Zaragoza, L., & Ruiz-Hernández, J. A.** : Physical education and school bullying: A systematic review.Physical Education and Sport Pedagogy, 25 (1), 79–100. 2020
 46. **Kahi, et al: From Screens to Minds:** The Connection Between Cyberbullying, Psychological Well-Being, and the Mediating Role of Perceived Social Support in High School Students. Advances in Public Health.2024
 47. **Kazarian, Shahe S., & Ammar, Jamil.** : School Bullying in the Arab World: A Review. The Arab Journal of Psychiatry, 24(1), 37–45.2013
 48. **Lee, J., & Lee, H.** : Effects of recreational programs on bullying behavior in adolescents: A quasi-experimental study. Journal of Adolescent Development and Health Promotion, 19(1)45–59..2023
 49. **Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Solbes-Canales, I., Ortuño-Sierra, J., & Fonseca-Pedrero, E.** : Bullying, Cyberbullying and Mental Health: The Role of Student Connectedness as a School

- Protective Factor. Psychosocial Intervention, 31(1), 33–41.2022
50. **Marques, A. et al. : Physical Activity and Bullying among Adolescents:** A Review. International Journal of Environmental Research and Public Health IJERPH, Vol 18, Issue 4.2021
 51. **Miguel Ángel Gómez-Mármol, Joaquín Laguna, & Raquel Gómez :** Bullying in Adolescents Practising Sport: A Structural Model Approach. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(20) 13510. Published by MDPI.2022
 52. **Montero-Carretero, C., Roldan, A., Zandonai, T., & Cervelló, E. :** A-Judo: An innovative intervention programme to prevent bullying based on self-determination theory—A pilot study. Sustainability, 13(5), 2727.2021
 53. **Nora A. Khalil 1 , Aliaa Z. Elsaadany 2✉ , Marwa M. Mohasseb :** Bullying Among Early Adolescent Egyptian School Students , Journal of Public Health (JHIPH), 51(2), 90–97., 2021
 54. **Olweus, Dan : Bullying at School:** What We Know and What We Can Do. Oxford, UK: Blackwell Publisher 20.1993
 55. **Ríos-Sisó, X. & Ventura, C:**Bullying in youth sport: Knowledge and prevention strategies of coaches.Apunts Educación Física y Deportes, 148, 62–70. 2022
 56. **Rodríguez Montero, A., Esquivel Rodríguez, M. J., Rodríguez Orozco, H., & Fonseca Schmith, H. :** Effect of a program of sport-recreational activities on aggression and prosocial values among youth living in social risk, European Journal of Human Movement, Vol. 37 (2016-II), pp. 143–162.2016.
 57. **Rusillo-Magdaleno, A., Moral-García, J. E., Brandão-Loureiro, V., & Martínez-López, E. J. :** Influence and relationship of physical activity before, during and after the school day on bullying and cyberbullying in young people: A systematic review Education Sciences, 14 (10), 1094.

2024

58. **Salmivalli, C.:** Bullying and the peer group: A review, Aggression and violent Behavior. Vol (15) No (3), pp 120–112.2010.
59. **Shaimaa S. Abdelrheem, Omaima El-Gibaly & Hasnaa Khairy :** Perception of gender norms and its association with bullying behavior among adolescent students ، Journal of the Egyptian Public Health Association,99(6).2024.
60. **Shin, Y.:** Psychosocial and friendship characteristics of Bully/victim subgroups in Korean primary school children, School psychology international, Vol (31), No (4), pp 388–372.2010.
61. **Stan, c & galea, L.:** The development of social and emotional skills of students ways to reduce the frequency of bullying type events experimental results, Procedia social and behavioral, Vol (1), No (4), pp743–735.2014.
62. **Strom, I. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., & Dyb, G:** Violence, bullying and academic achievement . A study of 15-year-old adolescents and their school environment. Child Abuse & Neglect, 37(4), 243–251.2013.
63. **Thomas, H. J., Scott, J. G., & Connor, J. P :** Development and validation of the Bullying and Cyberbullying Scale for Adolescents (BCS–A). British Journal of Educational Psychology,89(1)75–94.2019.
64. **Wong, J.C. :No Bullies allowed:** Understanding peer victimization, the impacts on delinquency and the effectiveness of prevention programs. Ph.D. Padres Rand Graduate School.2009.
65. **World Health Organization (WHO).** : Effects of physical activity interventions on reducing antisocial behavior: A meta-analytic review. Journal of Experimental Criminology,18–309–328.2021.
66. **Yasmine Samir Galal1 , Maha Emadeldin and Maha Abdelrahman Mwafy :** Prevalence and correlates of bullying and victimization among

school students in rural Egypt ، Journal of the Egyptian Public Health Association, 94, Article 18. 2019.

ملخص البحث

فاعلية برنامج ترويح رياضي في الحد من
ظاهرة التمر لدى المراهقين

أ.م.د/ محمود عصام جبر عصر

يهدف البحث إلى مواجهة أشكال التمر المختلفة (اللفظي - الجسدي - الاجتماعي - الإلكتروني) لدى المراهقين من مترددي الهيئات الشبابية ، وذلك من خلال ، التعرف على مستوى سلوك التمر لعينة البحث قبل تطبيق برنامج الترويح الرياضي و التعرف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى التمر بعد تطبيق برنامج الترويح الرياضي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام المجموعة الواحدة وذلك بإجراء القياس القبلي والبعدي يمثل مجتمع البحث المترددين من الجنسين الملحقين بأحدى الهيئات الشبابية (مركز شباب صقر قريش) بمحافظة القاهرة، والمُسجّلين ضمن أنشطته خلال العام التدريبي ٢٠٢٤/٢٠٢٥، والذين تتراوح أعمارهم من (١٥-١٧) سنة، وبلغ عددهم (٥٥) مشاركاً ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عمدية ، وبلغ عدد أفراد العينة (٢٩) مشاركاً، أي بنسبة (٥٢.٧ %) من مجتمع البحث الكلي البالغ (٥٥) مراهقاً ، استخدم الباحث أدوات جمع البيانات (مقياس التمر السلوكي للمراهقين-BCS) (A) (2019 م، Thomas et al.؛ منال عمار، ٢٠٢١م) وتصميم برنامج الترويح الرياضي المقترح ، وجاءت اهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع محاور مقياس التمر، وكذلك في الدرجة الكلية له، مما يؤكد فاعلية برنامج الترويح الرياضي في خفض مظاهر التمر لدى المراهقين المشاركين. وقد جاءت أعلى نسبة تحسن في محور "التمر الجسدي" بنسبة (٥٨.٦ %) مقارنة ببقية المحاور، تليها "التمر اللفظي" بنسبة (٥٥.٨ %)، ثم الدرجة الكلية (٥٥.٦ %)، بينما سجل كل من "التمر الاجتماعي" و"التمر الإلكتروني" نسبة تحسن متساوية بلغت (٥٣.٧ %)، كما اوصي البحث بتطبيق برامج تروحية رياضية منتظمة داخل مراكز الشباب ضمن خطة النشاط الأسبوعي، وتنظيم دورات تدريبية سنوية للعاملين بمراكز الشباب حول كيفية استخدام الأنشطة الرياضية والترويحية، وتنفيذ لقاءات توعوية لأولياء الأمور والمراهقين داخل مراكز الشباب.

Abstract

The effectiveness of sports recreation programs in reducing bullying among adolescents

Dr. Mahmoud Essam Gabr Assr

The study aims to address various forms of bullying (verbal, physical, social, and cyber) among adolescents attending youth centers. It seeks to identify the level of bullying behavior among the research sample before implementing the recreational sports program and to determine the differences between the pre- and post-measurements of the experimental group after applying the program.

The researcher employed the experimental method using a one-group design that included both pre- and post-tests. The research population consisted of male and female adolescents attending Sakr Quraish Youth Center in Cairo Governorate, registered in its activities during the 2024/2025 training year, aged between 15 and 17 years. The total population included 55 participants, from which a purposeful sample of 29 adolescents (representing 52.7% of the total population) was selected.

Data collection tools included the Behavioral Bullying Scale for Adolescents (BCS-A) (Thomas et al., 2019; Manal Ammar, 2021) and the proposed recreational sports program designed by the researcher.

The main findings revealed statistically significant differences between pre- and post-measurements in favor of the post-test across all bullying dimensions and the total score. This confirms the effectiveness of the recreational sports program in reducing bullying behaviors among participating adolescents. The highest improvement was recorded in the physical bullying dimension (58.6%), followed by verbal bullying (55.8%), and the total score (55.6%). Both social bullying and cyberbullying showed equal improvement rates of 53.7%.

The study recommends implementing regular recreational sports programs within youth centers as part of their weekly activity plans, organizing annual training courses for youth center staff on the use of sports and recreational activities to address behavioral issues, and holding awareness sessions for parents and adolescents within youth centers.