

تأثير برنامج ترويجي على خفض سلوك التنمر لدى طالبات جامعة جنوب الوادي

د/عبد الرحمن يحيى عبد المطلب سيد

مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويج □ كلية التربية الرياضية □ جامعة جنوب الوادي

مقدمة ومشكلة البحث:

إن من أهم المؤسسات المجتمعية الجامعات حيث هي التي يقع على عاتقها رعاية الطلاب وإعدادهم إعداداً متكاملًا في جميع الجوانب النفسية والحسية والعقلية والمهارية حتي يتحقق لهم النمو المتوازن المتكامل، وعلى الرغم من أن المسؤولين في الجامعات يحاولون دائماً توفير بيئة صحية آمنة، إلا أن عدداً كبيراً من الطالبات يفتقدون الشعور بالأمن النفسى نتيجة وقوعهم أسرى للتنمر كظاهرة ومشكلة سلوكية انتشرت وتزايد بشكل كبير.

التنمر جملة من الأفعال التي تمارسها بعض الطالبات بشكل مستمر تجاه آخرين في الجامعة، من خلال عدوان بدنى أو لفظى متكرر، أو قد يجرى استفزازهن حول خصائصهن البدنية كاللون أو الشكل أو الوزن أو الملابس أو طريقة الكلام أو بعض الخصائص العقلية، أو قد يكون من خلال نعتنهم بمسميات مختلفة، أو من خلال تأليف القصص والمواقف لإيقاعهن في مشكلات مع الآخرين، وقد يتخذ التنمر شكل من أشكال التهديد أو التخويف والضرب والدفع ونشر الشائعات. (٣٢:١) (٤٠:٦١)

ويتفق "رمضان حسين، ووفاء عبد الجواد" (٢٠١٥م) أن التنمر السلوكي يعد من المشاكل الشائعة في المجتمعات، وبالرغم من خطورة هذه الظاهرة، ومن توافر الكثير من الأدلة من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك الأفراد في المجتمعات المختلفة لم تلقى هذه الظاهرة الاهتمام بالدراسة الكافية، والاهتمام المناسب لحجم وخطورة تلك الظاهرة، وتقصى الأسباب الحقيقية لهذه الظاهرة، وتقديم الحلول التي يمكن تساهم في حل هذه المشكلة. (٣٦:٤٣)

أن التنمر اليوم مشكلة شائعة وخطيرة في الجامعات، وتتعرض الكثير من الطالبات في مرحلة ما من حياتهم الجامعية للتنمر، وغالباً ما تخفى الطالبات عن الأهل معاناتهم بسبب الشعور بالخجل، وعدم وصفهن بالضعف ولمساعدتها على مواجهة التنمر؛ ويتخذ التنمر إحدى سلوكيات (الدفع المستمر، التهديد، تدمير الممتلكات، التنازب بالألقاب، الكنايات المزعجة، السخرية والاستهزاء بالضحية وطردها من نشاط جماعى دون تبرير، أو إطلاق الشائعات المغرضة حوله، مما يعني أن التنمر قد يأخذ أشكالاً عدة لفظياً، أو جسدياً، وأكثر أنواع التنمر شيوعاً التنمر اللفظى، يليه التنمر الجسدى. (٣٠:٢٢) (٢٥:٨١٢)

أن التتمر يمثل ظاهرة خطيرة تهدد المجتمع الجامعي والمجتمع المصري بشكل عام، وذلك لأن الطالبات اللاتي يتم معرفتهم بأنهم متتمرون في الجامعة يكونوا أكثر عرضة من غيرهم للإنخراط في السلوكيات الجنائية وأكثر عرضة للجنوح، فالتتمر داخل الجامعة عامل قوى ومنبئ لظهور المشاكل السلوكية الخطيرة في الكبر. (٢٢: ٦٧٠)

والتتمر السلوكي يحتوي على عدة مجالات، ومن أهم هذه المجالات: مجال التتمر الجسدي كالضرب المبرح، وشد الشعر، وجرح الآخرين، وكسر أعضائهم، والصفع، ومجال التتمر اللفظي، كالسب والشتيم، والتهديد، والإشاعات، ومجال التتمر النفسي كالتجاهل، وعزل الفرد نفسيا واجتماعيا عن أصدقائه، وعدم الانتباه له (٤٣: ٣١٣).

والتتمر السلوكي هو شكل من أشكال الإساءة للآخرين ويحدث عندما يستخدم فرد أو مجموعة قوتهم في الاعتداء على فرد أو مجموعة أخرى (ضحية أو ضحايا) بأشكال مختلفة منها ما هو جسدي، لفظي، نفسي، اجتماعي، جنسي، إلكتروني، ويتميز ذلك السلوك بعدة خصائص هي أنه: أذى مقصود، أذى متكرر، عدم التوازن بين المتتمر والضحية. (٣٤: ٤٨٧).

ومن المعروف أن الأنشطة الترويحية تحقق لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي الذي يساعدهم بصورة ايجابية علي التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والإرهاق البدني والنفسي والعقلي كما أنها تعد متنفسا للمشاعر والأحاسيس والانفعالات خاصة المكبوت منها، فالاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويحية خاصة بعد عناء العمل ومشقة الحياة حيث يصبح للفرد عقلا متفتحاً ونفساً منتعشة وبدناً مسترخياً، سواء كان هذا الاسترخاء بممارسة أنشطة رياضية هادئة مثل الهرولة والسباحة أو بقراءة كتاب أو سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز أو الجلوس علي شاطئ البحر للتأمل. (٩١ : ١٦)

تؤكد الدول المتقدمة علي أهمية البرامج الترويحية لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل، لذا فإن المؤسسات تهتم بتصميم برامج الترويح وفقاً لأهم الأسس العلمية والاتجاهات التربوية المعاصرة حتى تحقق أفضل عائد تربوي من استفادة الأفراد المشاركين في مناشطها المختلفة سواء علي المستوي الفردي أو المستوي الجماعي، مما يؤدي إلي توسيع نطاق اهتمامات الأفراد بهذه المناشط وإشباع حاجاتهم وميولهم واتجاهاتهم. (٩١ : ١٤٧)

بالإضافة إلي أن لمناشط الترويح أيضاً تأثيراتها الاجتماعية علي الفرد، مثل تنمية العلاقات الإنسانية والمشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية مما يؤدي إلي التغلب علي الكثير من المشكلات الاجتماعية، كالعزلة الاجتماعية والانطواء والانسحاب الاجتماعي والتتمر. (٨٤ : ٣٨)

ويتفق محمد السمنودي وآخرون (٢٠٢١م) مع كل من ياسين حناشي (٢٠١٨م)، أمين عطية (٢٠١٢م)، هدى حسن وماهر محمد (٢٠٠٨م)؛ في أن ممارسة الأنشطة الترويحية وسيلة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك وتنمية السمات الشخصية بصورة ايجابية، كما أن الأنشطة المختلفة

التي يشملها البرنامج الترويحي من الوسائل الهامة لتفريغ الطاقات، وبناء الشخصية المتزنة. (٢٤: ٤٧) (٣٣: ١٢٣) (٣: ٦) (١٩٥: ٣٤) (٣: ٦) (١٢٣: ٣٣)

وتكمن مشكلة البحث الحالي في أن التمر مشكلة سلوكية خطيرة وشائعة في المجتمع ومنتشرة بصورة كبيرة في المرحلة الجامعية، ومن أسوء الأفعال التي قد تتعرض لها الطالبات وتؤثر عليهن من الناحية الاجتماعية أو البدنية، ويوجد لديهم طاقة زائدة فتتخلصن منها وتخرج على هيئة تمر على الطالبات الأخريات سواء أكان هذا التمر بدنياً أو لفظياً أو نفسياً أو اجتماعياً وبذلك نرى أن التمر مشكلة سلوكية سلبية لا تتوقف آثارها على المجتمع الجامعي فقط بل تهدد المجتمع ككل، لذا كان لابد من النظر إلى هؤلاء الطالبات وما يقوموا به من سلوكيات غير مقبولة والاهتمام بهن وخاصة في هذه المرحلة السنوية لأنها مرحلة هامة لبناء الشخصية وترسيخ السلوكيات الايجابية البناءة لديهم.

ويرى الباحث أنه من خلال البرامج الترويحية وما تحتويه من أنشطة تنافسية وجماعية مختلفة لها تأثير ايجابي كبير في خفض حدة التمر الجامعي المتواجد والمنتشر بين الطالبات وخاصة في الفترة الأخيرة، فتعمل الأنشطة الترويحية على التخلص من الطاقات السلبية الزائدة والتخلص من الضغط العصبي واكسابهم السعادة والمرح وتطوير شخصيتهم وإكسابها الاتزان اللازم للخروج والاندماج في المجتمع والعمل على تقدمه.

وبعد إطلاع الباحث على بعض المراجع والدراسات العلمية المتخصصة مثل: أسماء عبد المجيد (٢٠١٤) (٥)، Stan and Galea (٢٠١٤) (٤٦)، Jaimee Stuart et al (٢٠١٤) (٣٦)، Alfred Andrea E. and Mathias Allemand (٢٠١٤) (٣٩)، Champion N cube (٢٠١٥) (٣٥)، رمضان عاشور، وفاء عبد الجواد (٢٠١٥) (١١)، أحمد بهنساوي، رمضان حسن (٢٠١٥) (٢)، محرم عبدالعال (٢٠١٦) (٢٢)، منى عبد العزيز (٢٠١٧) (٣١)، شرين عبد الوهاب إبراهيم (٢٠٠٨) (٥٠)، رانيا فرج أبو النصر (٢٠١٠) (٣٩)، صفا سلامة محمد (٢٠١١) (٥١)، محمد مصطفى مصطفى (٢٠١٢) (٨٨)، مايكل ممدوح ذكي (٢٠١٤) (٧٦)، سامح محمد سيد (٢٠١٥) (٤٢)، محمد احمد محمود (٢٠١٥) (٧٧)، جون . ميلر (٢٠١١) (١١٣)، الذين يرون أن ممارسة الأنشطة الترويحية لها دور مهم في التخلص من الأعباء النفسية والاجتماعية ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين سلوك التمر وممارسة الأنشطة الترويحية.

وفي حدود علم الباحث وجد ندرة في الدراسات التي تناولت التمر على وجه الخصوص والبرامج الترويحية التي لم يتطرق لها الكثير لمعرفة اثارها على خفض مشكلة التمر لطالبات المرحلة الجامعية، لذا اعتقد الباحث أن الأسلوب الأمثل لمواجهة ظاهرة التمر هو وضع برنامج ترويحي لخفض حدة التمر لدي طالبات جامعة جنوب الوادي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية البحث فيما يلي :

- زيادة معدلات انتشار هذه الظاهرة السلبية في المجتمع وبخاصة المجتمع الجامعي.
- يأمل الباحث أن يكون البحث إضافة مميزة للدراسات التي تناولت التتمر الجامعي لطالبات المرحلة الجامعية، وإثراء المعرفة في مجال البرامج الترويحية.
- قد يساعد البحث الباحثين في مجال البرامج الترويحية بصفه عامة والتتمر الجامعي بصفه خاصة.
- تصميم برنامج تروحي يساعد في خفض سلوك التتمر لدى طالبات جامعة جنوب الوادي.
- قد تسهم نتائج البحث في اظهار أهمية البرامج الترويحية في المساعدة علي الحد من الآثار السلبية للتتمر بين طالبات جامعة جنوب الوادي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تروحي ومعرفة أثره علي خفض سلوك التتمر لدى طالبات جامعة جنوب الوادي.

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خفض سلوك التتمر لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**البرنامج التروحي :**

هو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمختارة وفقا لميول وحاجات وقدرات الأفراد وتنفذ في حدود الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية المتاحة ولفترة زمنية محددة ، وتهدف أساسا إلي استثمار أوقات فراغهم بما يحقق لهم السعادة والرضا عن النفس ، كما تسهم في تنمية العديد من جوانب الفرد كأهداف ضمنية " . (٩٠ : ١٨)

التتمر السلوكي:

هو الاعتداء والاستقواء المتعمد من قبل فرد أو مجموعة أفراد على فرد آخر أقل قوة عن طريق الإساءة إليه إما بدنياً أو لفظياً أو نفسياً بشكل متكرر بهدف السيطرة عليه وفرض السلطة.(٢٤ : ١٩٢).

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بالقياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات المدن الجامعية بجامعة جنوب الوادي والمقيدات بالعام الجامعي (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م) والبالغ عددهن (٤٧٠٤) طالبة.

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث من طالبات المدن الجامعية بجامعة جنوب الوادي بالطريقة العمدية، قوامها (٣٢) طالبة مقسمة إلى (٢٢) طالبة كعينة أساسية ، و(١٠) طالبات كعينة إستطلاعية.

- شروط اختيار عينة البحث:

- أن تكون الطالبات من المقيّمات في المدن الجامعية.
- أن تكون الطالبات مستجدات في المرحلة الجامعية.
- أن تتمتع الطالبات بصحة جيدة وخالية من الأمراض المزمنة.
- أن توافق الطالبات على تطبيق أدوات جمع البيانات قبل وبعد البرنامج المقترح.
- أن توافق الطالبات على الإشتراك في تطبيق البرنامج الترويجي.
- أن توافظ الطالبات في حضور وحدات البرنامج الترويجي.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر علي المتغير التجريبي ، ويوضح جدول (٢) تجانس أفراد العينة .

التوزيع الاعتدالي :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار كولمجروف سميرنوف في (متغيرات البحث) للعينة قيد البحث

(ن=٢٢)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرنوف	
				القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	١٢.٧٣	٠.٨٠	١.١١	٠.١٧
٢	مقياس التمر السلوكي	٢٩٧.٠٩	١٢.١٤	٠.٧٠	٠.٧٢

يتضح من نتائج جدول (١) أن اختبار كولمجروف سميرنوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث ، حيث أن قيم اختبار كولمجروف سميرنوف تراوحت ما بين (٠.٧٠ : ١.١١) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.١٧ : ٠.٧٢) وهي أكبر من ٠.٠٥ ، والتي تشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي .

وسائل وأدوات جمع بيانات البحث:

إستخدم الباحث الأدوات والوسائل التي تساعد على تحقيق هدف البحث:

الدراسات والمراجع العربية والأجنبية المتخصصة:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع المتخصصة التي توافرت لديه، والمرتبطة بالمجال وذات الصلة بموضوع البحث وتحليل محتواها، مثل: محمد قحطان (٢٠٠٤م) (٢٨)، عوض الدرسي (٢٠٠٧م) (١٦)، Shin (٢٠١٠م) (٤٤)، حنان خوخ (٢٠١٢م) (١٠)، محمد سلامة وأمانى البطراوى (٢٠١٣م) (٢٦)، محمود طلبة (٢٠١٣م) (٢٩)، Stan (٢٠١٤م) (٤٦)، Alfred, et, al (٢٠١٥م) (٣٥)، كمال إسماعيل (٢٠١٥م) (١٨)، Miner (٢٠١٦م) (٤٢)، مجدى الدسوقي (٢٠١٦م) (٢١)، أسماء حسن (٢٠١٨م) (٤)، وذلك بغرض التعرف على خصائص الطالبات المتنمرات والتعرف على الأنشطة الترويحية الملائمة لهن والتي قد تساعد علي خفض حدة التمر قيد البحث.

١- مقياس التمر السلوكى لدى طلاب جامعة جنوب الوادى أحمد رشاد محمد محمود (٢٠٢٠) (٢١) فقام الباحث باستخدام هذا المقياس بعد أن تم عمل تقنين له حتي يتناسب مع طبيعة البحث.

٢- استخدام استمارة تسجيل البيانات الشخصية. مرفق (٥)

٦- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي المقترح. مرفق (٢)

٧- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محتوى البرنامج الترويحي المقترح. مرفق (٣)

٨- البرنامج الترويحي المقترح. مرفق (٩)

مقياس التمر السلوكى لدى طلاب جامعة جنوب الوادى:

المقياس من إعداد أحمد رشاد محمد محمود (٢٠٢٠) (٢١) وتتضح مكوناته من الجدول التالي:

جدول (٢)

مكونات مقياس التمر السلوكي

م	المحاور	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	التمر الجسدي	٨-١	٨
٢	التمر اللفظي	١٦-٩	٨
٣	التمر الاجتماعي	٢٤-١٧	٨
٤	التمر الالكتروني	٣١-٢٥	٧

البرنامج الترويحي المقترح :

خطوات بناء البرنامج :

قبل البدء في خطوات بناء البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج العام وما يتضمنه من أهداف فرعية ، وأيضا الأسس العامة للبرنامج ، وكذلك الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ونوضحها فيما يلي :

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلي اكساب طالبات جامعة جنوب الوادي (عينة البحث) السعادة الشخصية وتحسين بعض الجوانب الاجتماعية لديهم .

الهداف الفرعي للبرنامج :

١ - خفض السلوك التنمري لدي طالبات جامعة جنوب الوادي (عينة البحث).

الأسس العامة للبرنامج :

- ١ - بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية .
- ٢ - إتاحة الفرصة لاشتراك جميع الطالبات في وقت واحد .
- ٣ - مرونة البرنامج .
- ٤ - قبول البرنامج للتطبيق العلمي .
- ٥ - مدة البرنامج ملائمة للهدف .
- ٦ - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية .
- ٧ - ملائمة البرنامج للإمكانات المتاحة .

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- ١ - شرح الأنشطة قبل بداية كل وحدة ، وإعطاء نموذج إذا تطلب الأمر .
- ٢ - يجب أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله .
- ٣ - الاستعانة بوسائل الإيضاح كي تسهل عملية الأداء .
- ٤ - البدء بالألعاب الصغيرة البسيطة السهلة والتدرج للوصول للألعاب الأكثر تعقيدا .
- ٥ - مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التنفيذ .
- ٦ - ارتباط البرنامج بعملية التقويم .

خطوات تصميم البرنامج الترويحي المقترح :

قام الباحث بتصميم برنامج ترويحي مقترح لخفض السلوك التنمري لدي طالبات جامعة جنوب الوادي (عينة البحث) وذلك من خلال :

- ١ - الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة مثل : إبراهيم الزريقات (٢٠٠٩م) (١) ، أحلام العقباوي (٢٠١٠م) (٥) ، أحلام عبد الغفار (٢٠٠٣م) (٦) ، أمير إبراهيم القرشي (٢٠١٢م) (١٨) ، إيمان عبد العزيز (٢٠١٥م) (٢٢) ، تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) (٢٧) ، حلمي إبراهيم و ليلى فرحات (١٩٩٨م) (٣٥) ، عطيات خطاب (١٩٩٠م) (٥٨) ، كمال درويش و أمين الخولي (٢٠٠١م) (٦٨) ، كمال درويش و محمد الحماحمي (٢٠٠٧م) (٧٠) ، كمال عبد الحميد (٢٠١٥م) (٧٢) ، محمد السمودي (٢٠١٤م) (٨٠) ، محمود طلبة (٢٠١٠م) (٩١) ، محمود طلبة (٢٠١٣م) (٩٠) ، هدي حسن و ماهر حسن (٢٠٠٨م) (١٠٠) ، والدراسات المرتبطة كدراسة كل من : أحمد عادل (٢٠٠٩م) (١٠) ، أحمد غريب (٢٠١٣م) (١٢) ، إسماء الغرباوي (٢٠١٥م) (١٤) ، أمير طه (٢٠٠٢م) (١٩) ، إيمان محمد (٢٠١٥م) (٢٣) ، بدير عبد النبي (٢٠٠٣م) (٢٤) ، بلال محمود (٢٠١٥م) (٢٥) ، جمال السيد (١٩٩١م) (٣٠) ، حنان عبد الناصر (٢٠١٨م) (٣٦) ، رقية مهدي (٢٠١٦م) (٤٠) ، شرين عبد الوهاب (٢٠٠٨م) (٥٠) ، فريد ذكي (٢٠٠٢م) (٦٤) ، محمد عباس (٢٠١٥م) (٧٩) ، محمد محمود (٢٠١٤م) (٨٧) ، نجلاء محمد (٢٠٠٥م) (٩٧).

٢ - إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال الترويج ، وعلم النفس ، وعلم الاجتماع ، والتربية الخاصة للاستفادة منهم في تحديد محتوى البرنامج وأهدافه وكذلك الخطة الزمنية للبرنامج .

الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي المقترح :

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء أثناء المقابلات الشخصية معهم تتضمن مجموعة من الأسئلة حول تحديد متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة تطبيق البرنامج ، وعدد الوحدات ، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع ، وزمن الوحدة الكلي وكل جزء علي حدى . مرفق (٢)

وجداول (٧) يوضح آراء السادة الخبراء حول متغيرات الخطة الزمنية .

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء
في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي المقترح

ن = ١١

م	عناصر الخطة	المتغيرات	رأي الخبراء	
			النسبة %	التكرار
١	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	١٠٠ %	١١
		ثلاثة شهور	٠ %	٠
		أربعة شهور	٠ %	٠
		أخري تذكر	٠ %	٠
٢	عدد الوحدات	٢٤ وحدة	١٠٠ %	١١
		٣٢ وحدة	٠ %	٠
		٣٦ وحدة	٠ %	٠
		أخري تذكر	٠ %	٠
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتان	٠ %	٠
		ثلاث وحدات	١٠٠ %	١١
		أربع وحدات	٠ %	٠
		أخري تذكر	٠ %	٠
٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة	١٠٠ %	١١
		مرتان	٠ %	٠
		ثلاث مرات	٠ %	٠
		أخري تذكر	٠ %	٠
٥	الزمن الكلي للوحدة	٣٥ دقيقة	٠ %	٠
		٤٥ دقيقة	٩١ %	١٠
		٦٠ دقيقة	٩ %	١
		أخري تذكر	٠ %	٠
٦	زمن الجزء التمهيدي	٥ دقائق	٠ %	٠
		١٠ دقائق	٩١ %	١٠
		١٥ دقيقة	٩ %	١
		أخري تذكر	٠ %	٠
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة	٩١ %	١٠
		٤٠ دقيقة	٠ %	٠
		٤٥ دقيقة	٩ %	١
		أخري تذكر	٠ %	٠
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق	٩١ %	١٠
		١٠ دقائق	٩ %	١
		١٥ دقيقة	٠ %	٠
		أخري تذكر	٠ %	٠

يتضح من جدول (٣) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدي مناسبته لعينة البحث ، أن السادة الخبراء اتفقوا علي تحديد الإطار الزمني للبرنامج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (٤)

الإطار الزمني للبرنامج الترويحي المقترح

م	عناصر الخطة	المتغيرات
١	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين
٢	عدد الوحدات	٢٤ وحدة
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	٣ وحدات
٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة
٥	الزمن الكلي للوحدة	٤٥ دقيقة
٦	زمن الجزء التمهيدي	١٠ دقائق
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق

محتوي البرنامج الترويحي المقترح :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في صورة مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي خفض السلوك التنمري لدي طالبات جامعة جنوب الوادي (عينة البحث)، وتم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي :

- الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء إلي إعداد وتهيئة الطالبات بدنيا ونفسيا وفسولوجيا وإدخال روح المرح والسرور للمشاركة الفعالة في البرنامج ، ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة المختلفة والألعاب الترويحية الرياضية تؤدي في صورة فردية أو جماعية ، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق .

- الجزء الرئيسي :

يهدف هذا الجزء بشكل أساسي إلي خفض السلوك التنمري لدي طالبات جامعة جنوب الوادي (عينة البحث)، ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة المختلفة الاجتماعية والثقافية والفنية والدينية، كما يتضمن الألعاب الترويحية الأكثر نشاطا وحركة والتي تعتمد علي التنافس بين الفرق لتحقيق هدف كل وحده ، كذلك يحتوي علي مسابقات في الألعاب الرياضية مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة وألعاب القوي ، ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة .

- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلي إعادة الطالبات لحالتهم الطبيعية بعد ممارسة محتوى الوحدة من خلال التهدئة والاسترخاء مع الحفاظ علي حالة السعادة والسرور، ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة الترويحية التي تحقق الهدف ، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق .

خطوات البحث:

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء دراسة إستطلاعية أولى على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث يوم السبت الموافق (٢٩/١٠/٢٠٢٢م) إلى يوم الخميس الموافق (٣/١١/٢٠٢٢م)، وذلك بهدف الوقوف على مدى ملائمة المقاييس للأهداف المراد معرفتها وقياسها ومذي وضوح العبارات وزمن الإجابة عليها وقد أوضحت نتائج الدراسة ما يلي :

- ١- صلاحية المقياس المختار للاستخدام .
- ٢- وضوح العبارات وسهولة ألفاظها وتمثيلها لكل سلوكيات التتمر .
- ٣- تفهم عينة البحث لعبارات المقياس المستخدم .

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء دراسة إستطلاعية ثانية على عينة قوامها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، يوم الخميس الموافق (١٠/١١/٢٠٢٢م) إلى يوم الاثنين الموافق (١٤/١١/٢٠٢٢م)، بهدف إجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث، وأظهرت نتائج الدراسة الإستطلاعية تقنين مقياس التتمر السلوكي لدي طلاب جامعة جنوب الوادي وصلاحية الإستخدام على عينة البحث.

المعاملات العلمية لمقياس التتمر السلوكي لدي طلاب جامعة جنوب الوادي:
أولاً: الثبات:

- تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test ReTest، حيث تم إجراء تطبيق مقياس التتمر السلوكي على عينة قوامها (١٠) طالبات وتم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٥) :

جدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس التتمر السلوكي

ن=١٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
**٠.٨٤٣	٢.٣٠٠	٩.١٣٣	٢.٥٦١	١٠.٢٧٠	التتمر الجسدي
**٠.٩٤٧	٢.٩٣٢	٩.٥٣٣	٤.٠٢٣	١٠.١٢	التتمر اللفظي
**٠.٩١٥	٥.١٧٣	١٦.٧٠	٣.٥٩٥	١٠.٦١	التتمر الاجتماعي
**٠.٩٥٤	٤.٦٦٥	١٧.٢٣٣	٣.٤٥٦	٨.٧٩	التتمر الإلكتروني
**٠.٩٩٠	١٤.٩٠٥	٥٢.٦٠٠	١٣.١٥٧	٣٩.٧٩	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات مقياس التمر السلوكي قد بلغت ما بين (٠.٨٤٣ و ٠.٩٩٠) مما يشير الى أن عبارات المقياس ذات معاملات ثبات عالية.

ثانياً: الصدق:

تم حساب الصدق الذاتي لمقياس التمر السلوكي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول رقم (٦) التالي:

الأبعاد والدرجة الكلية	الجذر التربيعي لمعامل ثبات الفا كرونباخ
التمر الجسدي	٠.٨٥٩
التمر اللفظي	٠.٩٧٥
التمر الاجتماعي	٠.٩٥٠
التمر الالكتروني	٠.٩٧٤
الدرجة الكلية	٠.٩٨٧

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة الدراسة الأساسية باستخدام مقياس التمر السلوكي، وذلك يوم السبت الموافق (١٩/١١/٢٠٢٢م)، قبل تنفيذ وتطبيق البرنامج التروحي.

تنفيذ (تطبيق) البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التروحي على عينة البحث الأساسية خلال مدة بلغت (شهرين) بواقع (٨) أسابيع، على أن يكون تطبيق الوحدات (٣) وحدات في الأسبوع بواقع (٢٤) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم السبت الموافق (١٠/١٢/٢٠٢٢م) إلى يوم الخميس الموافق (٩/٢/٢٠٢٣م).

القياس البعدي:

أجريت القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التروحي مباشرة لعينة البحث وبنفس ترتيب القياسات القبلية وفي نفس التوقيت، وذلك لتوحيد المتغيرات بعد تطبيق البرنامج التروحي، وذلك يوم الاربعاء الموافق (١٥/٢/٢٠٢٣م).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

فرض البحث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خفض سلوك التمر لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي وقيمة (N^2) وقيمة (d) المقابلة لها ومقدار حجم التأثير في التمر للعينة قيد البحث

($N=22$)

م	المتغير	قبلي		بعدي		نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة ايتا (N^2)	قيمة حجم التأثير (d)	مقدار حجم التأثير
		ع	م	ع	م					
١	التمر الجسدي	٦٤.٥٩	٤.٥٨	٦٩.٧٧	٤.٦١	٨.٠٢	١٦.٥٧*	١.٠٠	٢٢.٤٦	كبير
٢	التمر اللفظي	١١٥	٥.٣٥	١٢١.٠٩	٥.٢٨	٥.٣٠	١٨.٠٣*	٠.٩٨	١٠.١٩	كبير
٣	التمر الاجتماعي	٦٩.٨٢	٢.٤٤	٧٣.٩١	٢.٩٣	٥.٨٦	١٠.٥٢*	٠.٨٨	٣.٧٢	كبير
٤	التمر الالكتروني	٢٣.٥٠	٢.٧٦	٢٦.٤١	٣.١٠	١٢.٣٨	١٣.٧٩*	٠.٩٨	١٢.٥٧	كبير
٥	المقياس ككل	٢٩٧.٠٩	١٢.١٤	٣٢٦.٢٧	١٢.٦٨	٩.٨٢	١٦.٦٩*	٠.٩٧	١٨.٨٥	كبير

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.08 * دال

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في التمر لعينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين ($10.52 : 18.03$) ، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين ($5.30\% : 12.38\%$) ، كما يتضح أن حجم تأثير البرنامج التروحي المقترح على خفض التمر حيث تراوحت قيم حجم التأثير (d) ما بين ($3.72 : 22.46$) .

قد يرجع ذلك التحسن إلى فعالية البرنامج الترويحى المقترح فى خفض بعض أشكال التنمر لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى، فبالنظر إلى متوسط الدرجات فى القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس التنمر (التنمر الجسدي - التنمر اللفظي - التنمر الاجتماعي - التنمر الالكتروني)، والدرجة الكلية للمقياس نجد أن متوسطات درجات القياس البعدى أقل من القياس القبلي، وهذا يعني انخفاض درجة مقياس التنمر السلوكي لدى عينة البحث.

ولقد أكدت **خلود مباح (٢٠٢٣)** أن الأنشطة الترويحية المستخدمة فى البرنامج من الوسائل الناجحة والهامة التي ساعدت الطالبات على خفض سلوك التنمر وإكسابهم السلوكيات الإيجابية التي تساعدهم على تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع قريناتهن والتعاطف مع الآخرين وإدراك مشاعرهم وانفعالاتهم والتعامل معها بشكل صحيح ومواجهة المشكلات وحسن التصرف فى المواقف المختلفة، بجانب إتاحة البرنامج تنمية الشعور بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية تجاه زميلاتهم وعدم تهديدهم وتخويفهم أو الاعتداء عليهم، وعدم نشر الشائعات ومناداة بعضهم البعض بأسمائهم، وتقديم المساعدة للآخرين والتضحية من أجل الجماعة والشعور بالأمن والاطمئنان.

وتشير **تهانى عبدالسلام (٢٠١١م)** ، إلى أهمية تواجد البرامج الترويحية فى المؤسسات التعليمية بمختلف درجاتها لدورها الهام فى التربية الترويحية أو التربية لوقت الفراغ حتى يمكن للطالبات استخدام وممارسة الأنشطة الترويحية والمهارات فى وقت الفراغ والعمل على تنميتها، وكذلك تعديل سلوك هؤلاء الطالبات من خلال الممارسة لهذه الأنشطة، وتحقيق النمو المتوازن والمتكامل لهن وتزويدهم بالقيم والمبادئ التي تصاحبهم خلال الممارسة لهذه الأنشطة فهي تعمل على إشباع ميولهن وحاجاتهن والإستفادة من طاقاتهم فى خدمة وتنمية البيئة المحيطة والمجتمع. (١٠٤:٨)

وتذكر **صفا سلامة (٢٠١١م)** ، أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات النفسية والشخصية عند الممارسين لهذه الأنشطة، وذلك لتمييزها بالحركة والنشاط البدني والنفسي والاستمتاع، وهي وسيلة من الوسائل الهامة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للفرد الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركه العقلية والانفعالية والاجتماعية، كما إنها تسهم في تربية الطالبات باعتبارها نظاما تربويا له أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها وذلك بواسطة تحسين الأداء

الإنسانى العام من خلال أنشطة الترويح المختارة كوسيط تربوي متميز، تؤثر على الطالبة وتكسبها اتجاهات وسلوكيات سليمة تجعلها تتواءم مع نفسها ومع أفراد المجتمع الذي تعيش فيه، وتنمي نواحي النقص لديها، فإذا فقدت قدرتها على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة فإن الأنشطة الترويحية تعوضها عن هذا النقص، من خلال شعورها بإمكاناتها أثناء الممارسة. (١٣:٧٢)

وبرامج الترويح الرياضى مبنية على أساس ممارسة النشاط البدنى مع تقليل الاهتمام بالمنافسة والصراع وتجاوز قيم النصر والهزيمة وصولاً بالمتعة وتحقيق السعادة والتخلص من الانفعالات السلبية والطاقة الزائدة وهذه ما تؤكد نتائج دراسة **Ignacio, Omar Fernández, (٢٠١٩)(٣٨)**، والتي أكدت على تأثير برنامج النشاط البدنى على خفض نسبة التمر الجسدى واللفظى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **StanandGalea (٢٠١٤م)(٤٦)**، **Miner (٢٠١٦م)(٤٢)**، **Sameh, A. (٢٠١٧م)(٤٣)**، ومنى عبد العزيز (٢٠١٧م)(٣١)، في فاعلية البرامج المستخدمة فى خفض سلوك التمر لدى الطلاب لإحتوائها على الأنشطة التى تساعد على التخفيف من ظاهرة التمر بما يتناسب مع طبيعة كل مرحلة، وفى هذه الدراسة تم استخدام برنامج الأنشطة الترويحية المتنوعة والمحبة والتى تتناسب مع طبيعة هذه المرحلة وتقابل احتياجاتهم واهتمامهم.

وبهذا يتحقق فرض البحث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خفض سلوك التمر لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات وتوصيات البحث:

- استنتاجات البحث:

فى ضوء هدف وفرض البحث واستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج خلال التطبيق والأساليب الإحصائية، قد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك التنمري وأبعاده لصالح متوسط القياس البعدي
- يلعب البرنامج الترويحي الرياضى المقترح دورا كبيرا وهاماً فى تنمية بعض المهارات النفسية والاجتماعية لطالبات جامعة جنوب الوادي مثل (ضبط الذات، الثقة بالنفس وبالأخريات، العمل الجماعى، تكوين العلاقات والصداقات، التعاون، التحكم والسيطرة على الانفعالات، احترام آراء الزميلات).
- فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في خفض التنمر لدي طالبات جامعة جنوب الوادي.

- توصيات البحث:

- فى إطار حدود البحث الراهن ، وانطلاقاً من نتائجه ، نبرز بعض التوصيات نجملها فيما يلي :
- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على طالبات جامعة جنوب الوادي وطالبات جامعات جمهورية مصر العربية.
 - ٢- توعية أسر الطالبات بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية لابنائهم والدور الذي تقوم به فى تنمية الفرد بدنيا وفسولوجيا ونفسيا وإجتماعيا ، من خلال عقد الندوات واللقاءات وبث البرامج الإذاعية والتلفزيونية الهادفة.
 - ٣- ضرورة وجود برامج مقننة ومدرسة مبنية على أسس علمية سليمة فى المؤسسات التعليمية المختلفة لما لها من أثر إيجابي فى تعليم وتعديل المتغيرات الاجتماعية والنفسية لمنتسبيها.
 - ٤- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة لفاعلية البرامج الترويحية على بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية الأخرى (الانعزالية، الامن النفسى، الوحدة) لدى ضحايا التنمر.

قائمة المراجع العلمية

أولاً: المراجع العلمية العربية:

١. إبراهيم عبد السميع (٢٠٠٥م): تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢. أحمد بهنساوى، رمضان حسن (٢٠١٥م): التنمر المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية، عدد (١٧)، جامعة بورسعيد.
٣. أسامة راتب و ابراهيم عبد ربه (٢٠٠٥م): النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة المدرسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. أسماء حسن (٢٠١٨م): تصور مقترح لعلاج مشكلة التنمر الصفى لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية فى ضوء متطلبات المناخ المدرسى، مجلة كلية التربية، مجلد (١٠٨)، عدد (٤)، جامعة المنصورة.
٥. أسماء عبد المجيد (٢٠١٤م): العدوان و التنمر المدرسى فى علاقتهما ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (دراسة تشخيصية فارقة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة طنطا.
٦. أمين عطية (٢٠١٢م): فعالية برنامج رياضى فى تعديل السلوك العدوانى للأحداث الجانحين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية.
٧. ايمان عبد العزيز (٢٠١٥م): الترويح وتعديل سلوك أطفال الشوارع، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
٨. تهاني عبد السلام (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٩. حسام الدين شريط (٢٠١٧م): اقتراح برنامج ترويحى رياضى للرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعيا، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، مجلد (١٠)، عدد (٣)، جامعة الجلفة، الجزائر.
١٠. حنان خوج (٢٠١٢م): التنمر المدرسى وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، مجلد (١٣)، عدد (٤).

١١. رمضان عاشور، وفاء عبد الجواد (٢٠١٥م): المناخ الأسرى وعلاقته بالتنمر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، مجلد (٣)، عدد (٤٢).
١٢. شيراز صبيحات (٢٠١٢م): أشكال الاستقواء وعلاقتها بالأمن النفسي والدعم العاطفي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
١٣. صفا سلامة (٢٠١١م): تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الايوائية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٤. طه عبد الرحيم (٢٠٠٦م): مدخل الى الترويح، دار الوفاء لعنلنا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
١٥. على الصبحين، محمد القضاة (٢٠١٣م): سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين (مفهومة-أسبابه- علاجه)، ط١، مكتبة فهد الوطنية للنشر، السعودية.
١٦. عوض الدرسي (٢٠٠٧م): فلسفة الترويح ومجالاته، ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
١٧. فاطمة باشا (٢٠١٧م): برنامج تروحي لتعديل بعض الآثار السلبية للألعاب الالكترونية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٨. كمال إسماعيل وعز الدين سليمان وعبد المحسن مبارك (٢٠١٢م): الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٩. كمال درويش، محمد الحمامي (٢٠٠٧م): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٠. مايكل زكى (٢٠١٤م): تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض مستويات المجال الوجداني لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢١. مجدى الدسوقي (٢٠١٦م): مقياس السلوك التتمرى للأطفال والمراهقين، جوانا للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢٢. محرم عبد العال (٢٠١٦م): المناخ المدرسي وعلاقته بالتنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية (الحكومية والخاصة)، مجلة دراسات تربوية وإجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد (٢٢)، عدد (٣).
٢٣. محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩م): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٤. محمد السمندى وآخرون (٢٠٢١م): التربية الترويحية، مكتبة السفير، المنصورة.
٢٥. محمد القداح (٢٠١٣م): القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية في ظهور الإستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة، مجلة النجاح (العلوم الإنسانية)، مجلد (٢٧)، عدد (٤)، الأردن.
٢٦. محمد سلامة وأمني البطراوي (٢٠١٣م): مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
٢٧. محمد عبد السلام (٢٠٠٨م): البرامج الترويحية، دار اشراق للنشر والتوزيع، السويس.
٢٨. محمد قحطان (٢٠٠٤م): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
٢٩. محمود طلبية (٢٠١٣م): البرامج الترويحية، دار حراء، المنيا.
٣٠. مسعد أبو الديار (٢٠١٢م): سيكولوجية التنمر بين النظرية والعلاج، ط٢، الكويت.
٣١. منى عبد العزيز (٢٠١٧م): برنامج تعديل السلوك لخفض حدة التنمر لدى عينة من تلاميذ امرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، جامعة، كلية التربية عين شمس، والارشاد النفسي.
٣٢. نايفة قطامي ومنى الصرايرة (٢٠٠٩م): الطفل المتمر، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
٣٣. هدى حسن وماهر محمد (٢٠٠٨م): الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدى الاعاقة الذهنية، دار الوفاء، الإسكندرية.
٣٤. ياسين حناشي (٢٠١٨م): دور الأنشطة الترويحية في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية لدى أطفال الكشافة- دراسة ميدانية لبعض الأفواج الكشفية للمحافظة الولائية لولاية سطيف، مجلة المنظومة الرياضية، مجلد (٩)، عدد (٣)، كلية علم النفس وعلوم التربية جامعة قسنطينة، الجزائر.

ثانياً: المراجع العلمية الأجنبية:

35. Alfred Champion, N. Cube, et al : The Nature and Prevalence of Bullying in Primary Schools of N kayi South Circuit in Zimbabwe - **British Journal of Education, Society & Behavioural Science** - 8(1): 1-8, 2015.
36. Andrea, E. Gruenenfelder-Steiger, Mathias Allemand, R Robins, Helmut : Low and Decreasing Self-Esteem During Adolescence Predict Adult Depression Two Decades Later, **Journal of Personality and Social Psychology**, 106(2):325-338, 2014.
37. Fox, C. & Boulton, M. : The Social Skills Problems of victims of Bullying: Self-Peer and Teacher Perceptions .**British Journal of Education Psychology**.(75)(2), PP: (313), 2005.
38. Ignacio, H-Aguayo a, Fernánde a, Nicole, G-Calderón a: Can a pre-school physical activity program reduce victimization for disadvantaged children?, **International Journal of Clinical and Health Psychology**, Volume 19, Issue 3, Pages 237-242 September 2019.

- 39.Jaimee, S, Paul E. Joes: Is bullying bad for you health? The consequences of bullying perpetration and victimization in childhood on health behaviors in adulthood , **Journal of Aggression**, Conflict and Peace Research, Vol (6), No (3), pp 185–195, 2014
- 40.Maneese, A. : Student Attitudes and Shame Dynamics before and after A bullying Prevention Program, **Unpublished doctoral dissertation**, George Fox University, pp: (1),2007.
- 41.Meerambika, M and Chaurasia, N : Gender Differences in Self Esteem among Young Adults of Raipur, Uttar Pradesh, India , **Amity Institute of Public health**, Amity University, India Department of Social Sciences, National Institute of Health and Family Welfare, India ,2016.
- 42.Miner, K. :The impact of The Olweus Bullying Prevention program on Classification and School Climate, **Doctoral dissertation**, Trident university international ,2016.
- 43.Sameh, A. : Developing an effective social emotional learning program for countering school bullying: An evaluative exploratory study [**Master's Thesis**, the American University in Cairo]. AUC Knowledge Fountain ,2017.

44. Shin, Y.: Psychosocial and friendship characteristics of Bully/victim subgroups in Korean primary school children, **School psychology international**, Vol (31), No (4), pp 372–388, 2010.
45. Smorti, A., Ortega, J., Ortega, R. : Discrepant story task (DST) : An instrument used to explore narrative strategies in bullying , **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, (9)(2), pp: (397-426 ,2009.
46. 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(31), No(6), pp419-428 ,2014.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

47. <https://akhbarelyom.com/news/newdetails/2724613/1>, (12:13AM), 10/11/2022.
48. <https://marsad.ecsstudies.com/42820/>, (05:15 PM), (01/12/2022).

مستخلص البحث

استهدف البحث تصميم برنامج تروحي ومعرفة أثره علي خفض سلوك التتمر لدى طالبات جامعة جنوب الوادي ، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختار عينة البحث من طالبات المدن الجامعية بجامعة جنوب الوادي بالطريقة العمدية، قوامها (٣٢) طالبة مقسمه إلي (٢٢) طالبة كعينة أساسية ، و(١٠) طالبات كعينة إستطلاعية ، وقد أظهرت نتائج البحث : فاعلية البرنامج التروحي المقترح في خفض التتمر لدي طالبات جامعة جنوب الوادي.

Research Summary

Introduction and research problem:

Among the most important societal institutions are universities, as they are the ones responsible for taking care of students and preparing them in an integrated manner in all psychological, sensory, mental and skill aspects so that they achieve balanced and integrated growth. Although university officials always try to provide a safe and healthy environment, a large number of Female students lack a sense of psychological security as a result of being subjected to bullying as a phenomenon and behavioral problem that has spread and is increasing significantly.

Bullying today is a common and serious problem in universities, and many female students are exposed to bullying at some point in their university life. Female students often hide their suffering from their parents due to feeling ashamed and not being described as weak. To help them confront bullying, Bullying takes one of the behaviors of (continuous pushing, threats, destruction of property, name-calling, annoying nicknames, ridicule and mockery of the victim and expelling him from a group activity without justification, or spreading malicious rumors about him, which means that bullying may take many forms, verbally or physically, and more types. Bullying is the most common, verbal bullying, followed by physical bullying.(30:22)(25:812(

Bullying represents a dangerous phenomenon that threatens the university community and Egyptian society in general, because female students who are known to be bullies at the university are more likely than others to engage in criminal behavior and are more vulnerable to delinquency. Bullying within the university is a strong factor and predictor of the emergence of serious behavioral problems in adulthood. (22: 670(

It is known that recreational activities achieve physical and psychological relaxation for their practitioners, which helps them in a positive way to get rid of stress, anxiety, nervous pressures, and physical, psychological, and mental exhaustion. It is also an outlet for feelings, sensations, and emotions, especially repressed ones. Relaxation is one of the most important outcomes of recreational practice, especially after the stress of work and the hardship of life. The individual has an open mind, a fresh soul, and a relaxed body, whether this relaxation is by practicing quiet sports activities such as jogging and swimming, reading a book, listening to music, watching television, or sitting on the seashore to meditate. (91:16(

Developed countries emphasize the importance of recreational programs for their role in developing the personality of the individual as a whole. Therefore, institutions are interested in designing recreation programs in accordance with the most important scientific foundations and

contemporary educational trends in order to achieve the best educational return from the benefit of individuals participating in their various activities, whether on the individual or collective level, which It leads to expanding the scope of individuals' interests in these activities and satisfying their needs, inclinations, and trends. (91: 147(

Muhammad Al-Samnoudi and others (2021 AD) agree with Yassin Hanashi (2018 AD), Amin Attia (2012 AD), Hoda Hassan and Maher Muhammad (2008 AD); Practicing recreational activities is a valuable means of modifying and developing behavior and developing personal traits in a positive way, and the various activities included in the recreational program are important means of discharging energies and building a balanced personality.(24:47)(34:195)(6:3)(33:123(

The problem of the current research is that bullying is a serious and common behavioral problem in society and is widely spread at the university level, and it is one of the worst acts that female students may be exposed to and affect them socially or physically. They have excess energy, so they get rid of it and it comes out in the form of bullying other female students, whether Whether this bullying was physical, verbal, psychological, or social, we see that bullying is a negative behavioral problem whose effects do not only affect the university community, but also threaten society as a whole. Therefore, it was necessary to look at these female students and their unacceptable behaviors and pay attention to them, especially at this age stage. Because it is an important stage for building personality and consolidating positive, constructive behaviors in them.

The researcher believes that through recreational programs and the various competitive and group activities they contain, they have a significant positive impact in reducing the severity of university bullying that exists and is widespread among female students, especially in the recent period. Recreational activities work to get rid of excess negative energies, get rid of nervous pressure, give them happiness and fun, and develop their personalities. Providing her with the necessary balance to go out and integrate into society and work towards its progress.

After the researcher reviewed some specialized scientific references and studies, such as: Asmaa Abdel Majeed (2014)(5), Stan and Galea (2014)(46), Jaimee Stuart et al (2014)(39), Andrea E. and Mathias Allemand (2014).)(36), Alfred Champion N cube(2015AD)(35), Ramadan Ashour, Wafa Abdel Gawad(2015AD)(11), Ahmed Bahnasawy, Ramadan Hassan(2015AD)(2), Muharram Abdel-Al(2016AD)(22), Mona Abdel Aziz (2017 AD)(31), Sherine Abdel Wahab Ibrahim (2008 AD)(50), Rania Farag Abu Al-Nasr (2010 AD)(39), Safa Salama Muhammad (2011

AD)(51), Muhammad Mostafa Mustafa (2012 AD)(88), Michael Mamdouh Zaki (2014AD)(76), Sameh Muhammad Sayed (2015AD)(42), Muhammad Ahmed Mahmoud (2015AD)(77), John. Miller (2011 AD) (113), who believe that practicing recreational activities has an important role in eliminating psychological and social burdens and that there is an inverse correlation between bullying behavior and practicing recreational activities.

To the extent of the researcher's knowledge, he found a scarcity of studies that dealt with bullying in particular and recreational programs, which were not addressed by many to know their effects on reducing the problem of bullying among female university students. Therefore, the researcher believed that the best way to confront the phenomenon of bullying is to develop a recreational program to reduce the severity of bullying among female university students. South Valley.

The importance of research and the need for it:

The importance of the research lies in the following:

- Increasing the spread of this negative phenomenon in society, especially the university community.

The researcher hopes that the research will be a distinctive addition to the studies that dealt with university bullying among female undergraduate students, and to enrich knowledge in the field of recreational programs.

The research may help researchers in the field of recreational programs in general and university bullying in particular.

- Designing a recreational program that helps reduce bullying behavior among female students at South Valley University.

The research results may contribute to demonstrating the importance of recreational programs in helping to reduce the negative effects of bullying among female students at South Valley University.

Search goal:

The research aims to design a recreational program and determine its impact on reducing bullying behavior among female students at South Valley University.

Search hypothesis:

There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in reducing bullying behavior among the research sample in favor of the post-measurement.

Research Methodology:

The researcher used the experimental method with a one-group system with both pre- and post-measurements.

research community:

The research community represents female students from the university campuses at South Valley University who are enrolled in the academic year (2022/2023), and they number (4704) students.

The research sample:

The researcher chose the research sample of female students from university campuses at South Valley University in a deliberate manner. It consisted of (32) female students, divided into (22) female students as a basic sample, and (10) female students as a survey sample.

Methods and tools for collecting research data:

The researcher used the tools and methods that help him achieve the research goal:

Specialized Arabic and foreign studies and references:

The researcher conducted a survey of the specialized studies and references that were available to him, related to the field and related to the subject of the research, and analyzed their content, such as: Muhammad Qahtan (2004AD) (28), Awad Al-Darsi (2007AD) (16), Shin (2010AD) (44), Hanan Khoukh (2012AD)(10), Muhammad Salama and Amani Al-Batrawi (2013AD)(26), Mahmoud Tolba (2013AD)(29), Stan (2014AD)(46), Alfred, et, al (2015AD)(35), Kamal Ismail (2015AD (18), Miner (2016AD) (42), Magdy Al-Desouki (2016AD) (21), Asmaa Hassan (2018AD) (4), with the aim of identifying the characteristics of bullying female students and identifying recreational activities suitable for them that may help reduce The severity of bullying is under investigation.

-^١Behavioral bullying scale among students at South Valley University, Ahmed Rashad Mohamed Mahmoud (2020)(21). The researcher used this scale after it was codified to suit the nature of the research.

-^٢Use the personal data registration form. Attachment (5(

-^٦Expert opinion poll form on the time plan for the proposed recreational program. Attachment (2(

-^٧Expert opinion poll form on the content of the proposed recreational program. Attachment (3(

-^٨The proposed recreational program. Attachment (4(

Statistical treatments used in the research:

The researcher relied on appropriate statistical methods to implement the research, which are:

-SMA. - Kolmogorov-Smironov test. - Man - Whitney. - ETA coefficient.

-standard deviation. - Pearson correlation coefficient. - Improvement rate. -

T-test

Conclusions and research recommendations:**-Research conclusions:**

In light of the aim and hypothesis of the research and based on the scientific procedures related to the research topic and the results reached through application and statistical methods, the researcher has reached the following conclusions:

-There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental group in the measure of bullying behavior and its dimensions, in favor of the average of the post-measurement.

The proposed recreational and sports program plays a large and important role in developing some psychological and social skills for female students at South Valley University, such as (self-control, confidence in oneself and others, teamwork, forming relationships and friendships, cooperation, controlling and controlling emotions, and respecting the opinions of colleagues.)

-The effectiveness of the proposed recreational program in reducing bullying among female students at South Valley University.

-Research recommendations:

Within the limits of the current research, and based on its results, we highlight some recommendations, which we summarize as follows:

1 -Applying the proposed recreational sports program to female students at South Valley University and female students at universities in the Arab Republic of Egypt.

2 -Educating the families of female students about the importance of practicing recreational activities for their children and the role it plays in the development of the individual physically, physiologically, psychologically and socially, through holding seminars and meetings and broadcasting targeted radio and television programmes.

3 -The necessity of having codified and studied programs based on sound scientific foundations in various educational institutions because of their positive impact in educating and modifying the social and psychological variables of their members.

4 -Conduct more research similar to the effectiveness of recreational programs on some other psychosocial variables (isolation, psychological security, loneliness) among victims of bullying.