

The impact of a counselling program on bullying among students at the University of Babylon's Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dhay Salem Hamza^{1*}, Prof. Dr. Mahmoud Daoud Salman¹, Asst. Prof. Dr. Maysaloon Zuhair Hussein¹

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: saifcena93@gmail.com

Received: 12/05/2023

Accepted: 17/06/2023

Abstract

The difference between success and failure in many sports activities is due to a combination of factors, one of which is psychological preparation. In addition, athletic skilful performance requires players to react quickly to match conditions, so they must constantly strive to win. Which contain situations and psychological pressures distinguished by the intensity and speed with which they change. This would have an impact on the players' skill and tactical performance, as well as the result of the game. As a result, in addition to physical preparation, the coaches resorted to early planning to reduce bullying among the players. The importance of the research lies in building a counselling program with an impact on reducing bullying in order to motivate female players in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon during sports races.

Bullying is a characteristic of an individual's personality, and it is one of its dimensions because it is one of the variables that influence the individual's behavior, and it varies from person to person. It is one of the characteristics that prevent people from being active and exerting more effort to achieve their objectives. The level of bullying is related to physical and mental aspects that may impede the development process, and the researcher discovered that the level of bullying has an impact on athletic achievement through which the required achievements are achieved, and it is a complementary case to the training process as seen by the researcher.

As a result, she developed an indicative program to reduce bullying for students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon and implemented it in a manner commensurate with their size and knowledge of the extent of its impact on their level of achievement.

The following are the research objectives:

- 1- Determining the level of bullying among students at the University of Babylon's Faculty of Physical Education and Sports Sciences
- 2- Creating a guiding program for the research sample to reduce bullying levels.
- 3- Determining the effectiveness of the counselling program in lowering bullying levels among the research sample.

To identify bullying levels, the researcher used a descriptive survey method as well as an experimental approach to implementing a counselling program. This resolved the research issue.

1- The counselling program's lectures are effective in reducing bullying among female students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon during the academic year 2022-2023 AD. The counselling program is effective in the research sample.

In the research sample, the counselling program reduces bullying levels in the training program.

Keywords: Counseling program, female students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

تأثير برنامج ارشادي في خفض مستوى التنمر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

ضي سالم حمزة^{1*}، أ.د محمود داود سلمان¹، أ.م.د. ميسلون زهير حسين¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: saifcena93@gmail.com

الخلاصة

ان الفرق بين النجاح والفشل في العديد من النشاطات الرياضية يرجع الى مجموعة جوانب ومن بينها الجانب النفسي باعتباره احد اركان الاعداد الرياضي للاعب , وبما أن الأداء المهاري الرياضي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة , لذا وجب الكفاح المستمر من اللاعبين للفوز بالمباريات, التي تحتوي على المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيراتها وهذا من شأنه يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعبات ومن ثم على نتيجة المباراة , لذلك اتجه المدربون الى التخطيط المبكر لخفض مستوى التنمر للاعبات الى جانب اعدادهم البدني , وتكمن أهمية البحث في بناء برنامج ارشادي ذا تأثير في خفض مستوى التنمر من اجل تحفيز اللاعبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل اثناء السباقات الرياضية . يعد التنمر سمة من سمات شخصية الفرد وهو احد الابعاد في تركيبها لأنه من بين المتغيرات التي تؤثر على ما يصدر عن الفرد من سلوك , ويكون مختلف من شخص لأخر , وهو من الصفات التي تعرقل الافراد على النشاط وبذل المزيد من الجهد للوصول الى الهدف المطلوب, ويرتبط مستوى التنمر بالجوانب البدنية والعقلية التي قد تعرقل عملية التطور , ومن خلال ملاحظة الباحثة للاعبات وجدت ان مستوى التنمر له تأثير في الانجاز الرياضي والذي من خلاله تتحقق الإنجازات المطلوبة , ويعد حالة مكملة لعملية التدريب كما تراها الباحثة , لذا قامت بأعداد برنامج ارشادي لخفض مستوى التنمر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل واستعماله بشكل يتناسب مع حجم اعدادهن ومعرفة مدى تأثيره على مستوى انجازتهن . وتلخصت أهداف البحث بالآتي :-

- 1- التعرف على مستوى التنمر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل
 - 2- أعداد برنامج ارشادي في خفض مستوى التنمر لعينة البحث.
 - 3- التعرف على فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى التنمر لعينة البحث
- أستعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للتعرف على مستوى التنمر وكذلك المنهج التجريبي لتنفيذ البرنامج الارشادي لحل مشكلة البحث , وتحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل والبالغ عددهم (128) طالبة وكانت اهم الاستنتاجات :-
- 1- لمحاضرات البرنامج الارشادي فاعلية في خفض مستوى التنمر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل للسنة الدراسية 2022- 2023 م .
 - 2- التدريب المتضمن للبرنامج الارشادي فاعلية على البرنامج التدريبي المتبع في خفض مستوى التنمر لدى عينة البحث .

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

تعد دراسة الجوانب النفسية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل مؤشرا لاستعداداتها وقدراتها لتجاوز للعديد من الضغوط النفسية التي تؤثر على الاداء سواء في اثناء الاعداد والتدريب او المنافسة الرياضية , ويتفق العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي على ان الفرق بين النجاح والفشل في مختلف الانشطة الرياضية يرجع الى مجموعة جوانب ومن بينها الجانب النفسي باعتباره احد اركان الاعداد والتدريب الرياضي الاساسية , ويركز العاملون في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على تحسين الاداء من خلال اعطاء الطالبات مجموعة من المناهج الدراسية بغية توظيف قدرات الطالبات البدنية والمهارية لأحراز المزيد من التقدم. ان المواقف والضغوط النفسية تتميز بشدتها وسرعة تغيراتها وهذا من شأنه يؤثر على أداء الطالبات ومن ثم على اعدادهن , لذا اتجه المدرسون الى التخطيط المبكر في خفض مستوى التتمر للطالبات الى جانب اعدادهم البدني والمهاري .

ان مستوى التتمر له تأثير في تطور مستوى أداء الطالبات , حيث يعتمد على مجموعة عوامل, لذلك تسعى الطالبات المتطلعات للنجاح الى رفع مستوى طموحهن , ويساهم المدرسون وأولياء الأمور في خفض مستوى التتمر, وتعتمد شخصية الطالبة على مجموعة عوامل ومنها خفض مستوى الطموح للوصول للأداء المتميز , ومن اجل زيادة نسبة تطور مستوى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة بابل يتحتم على المدرسين استعمال التخطيط العلمي بشكل يتناسب مع إمكانياتهم من خلال تنفيذ البرامج الإرشادية المناسبة , وتكمن أهمية البحث الى معرفة مكانة البرنامج الإرشادي في التأثير على الطالبات المتمترات .

1-2 مشكلة البحث

يعد مستوى التتمر سمة من سمات شخصية الطالبة وهو أحد الابعاد في تركيبها لأنه من بين المتغيرات التي تؤثر فيما يصدر عنها من سلوك , ويرتبط مستوى التتمر بالجوانب البدنية والعقلية التي تعرقل التطور, ومن خلال متابعة الباحثة وجدت ان مستوى التتمر للطالبات له تأثير أساسي في الانجاز الرياضي والذي من خلاله تتحقق الاهداف المطلوبة , ويعد مستوى التتمر حالة معرقله لعملية الاعداد والتدريب للطالبات كما تراها الباحثة , وقد لاحظت وجود النظرة المتشائمة والشعور باليأس وانعدام روح المثابرة لدى بعض الطالبات المتمترات مما يولد لديهم عدم الشعور بالمسؤولية , لذا قامت الباحثة بأعداد برنامج ارشادي في خفض مستوى التتمر للطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل واستعماله بشكل يتناسب مع حجم اعدادهن .

1-3 اهداف البحث :-

- 1- التعرف على مستوى التتمر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة بابل لسنة 2022 - 2023 م .
- 2- اعداد برنامج ارشادي في خفض مستوى التتمر لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على فاعلية التدريب المتضمن للبرنامج الارشادي في خفض مستوى التتمر لدى عينة البحث.

1-4 فروض البحث

- 1- للتدريب المتضمن للبرنامج الارشادي فاعلية في خفض مستوى التتمر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل لسنة 2022 - 2023 م .
- 2- للتدريب المتضمن للبرنامج الارشادي أفضلية في الفاعلية على برامج التدريب والاعداد المتبع لتعزيز مستوى الطالبات المتمترات

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل لسنة 2022 - 2023 م .
- 1-5-2 المجال الزماني : 2022/10/3 م لغاية الاربعاء 2023/5/30 م .
- 2- المجال المكاني : القاعات الرياضية والدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

1-6 تحديد المصطلحات :-

- 1- البرنامج الارشادي :- هو برنامج مخطط ومنظم من جلسات ارشادية أعدت في ضوء أسس علمية ونفسية على وفق النظرية المعرفية السلوكية . (ياسمين حميد مجيد البياتي , 2015 , ص29)
- 3- التتمر: ممارسة سلوكيات سلبية متكررة يقصد بها الإيذاء أو المضايقة تصدر من شخص قوي ضد شخص آخر اقل قوة.(جرادات, 2008, ص9)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-**1-2 منهج البحث :-**

من خلال طبيعة المشكلة يتحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على النتائج الدقيقة للتجربة , إذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للتعرف على مستوى التتمر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل. وكذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

التصميم التجريبي :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك بإدخال المتغير المستقل وهو (البرنامج الارشادي) على المجموعة التجريبية فقط , علما ان مجموعتي البحث (التجريبية , الضابطة) تطبق نفس البرنامج الدراسي المتبع من قبل المدرس , كما موضح في شكل (1)

الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
قياس مستوى التتمر	التدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي	قياس مستوى التتمر	التجريبية
	التدريب المتبع		الضابطة

شكل (1) يبين التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

2-2 مجتمع البحث وعيناته

1-2-2-1 اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل - للعام الدراسي 2022-2023 م والبالغ عددهم (128) طالبة .

2-2-2 عينات البحث :-

1- عينة التجربة الاستطلاعية : تم اختيار (84) طالبات ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية لقياس مستوى التتمر وبالطريقة العشوائية.
2- عينة التطبيق النهائي للمقياس : اشتملت عينة التطبيق النهائي للمقياس على (44) طالبة من وبدون استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية.
3- عينة التجربة الرئيسية : اشتملت عينة التجربة الرئيسية على (44) طالبة , بعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية , ضابطة) بالتساوي وليصبح عدد المجموعة الواحدة (44) طالبة .

2-3 وسائل وادوات جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والاجنبية

- البرنامج الإرشادي

- مقياس مستوى التتمر : اشتملت الباحثة مقياس مستوى التتمر والذي يتضمن (7) محاور وعدد من الفقرات وبمجموع (48) فقرة ، ومحاور الإجابة على المقياس خماسية هي (1-2-3-4-5) ، ، وان أقل درجة للمقياس ككل (48) وأعلى درجة للمقياس (40) ،

2-4 الإجراءات الميدانية للبحث :-

2-4-1-4-2 التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم (13/4/2023) باختيار (6) طالبات وبالطريقة العشوائية ليمثلن عينة التجربة الاستطلاعية لمقياس مستوى التتمر ،

2-4-1-1-4-2 الاسس العلمية لمقياس مستوى التتمر :-

2-4-1-1-4-2 الصدق :-إن عملية الحكم على صدق محتوى أداة قياس معينة يعد عاملاً منطقياً وتحكيمياً ينفذه فريق من الخبراء والمختصين في مجال أداة القياس ويتحدد فريق الخبراء في عملية الخصم على مدى تمثيل فقرات الاختيار للمحتوى الذي اشتملت منه . (موسى النبهان , 2004 , ص 267) واستخدمت الباحثة هذا النوع من الصدق عندما أخذ آراء الخبراء والمختصين . ملحق (2) في مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس مستوى التتمر.

2-4-1-1-4-2 الثبات :- يعد الثبات من خصائص القياس الأساسية للمقاييس مع اعتبار تقدم الصدق عليه ، أن المقياس الصادق يعد ثابتاً , ويمكن القول إن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة . ويمكن تعريف الثبات على انه " مدى الدقة او الاتقان او الاتساق الذي يقاس به الاختبار الظاهر التي وضعت من أجلها " (محمد نصر الدين رضوان , 2006 , ص98) اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانية لإعادة الاختبار نفسه.

وفي هذه الطريقة تقسم فقرات الاختبار بعد تطبيقه إلى قسمين متساويين , وبما إن عدد الفقرات

(48) فقرة , قامت الباحثة بتقسيم الفقرات إلى قسمين متساويين , يضم القسم الأول منها الفقرات ذات الأرقام الفردية وعددها (24) فقرة , ويضم القسم الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية وعددها (24) فقرة وينظر إلى هذين القسمين على إنهما اختباران فرعيان من الاختبار الكلي , لذا يحسب معامل الارتباط بين الدرجات المتحققة عليهما وقد تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار وكانت قيمته المحسوبة (0,94) وتعد قيمة ثبات لنصف المقياس . ثم تمت معالجة القيمة الأخيرة باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) لتكون قيمة الثبات (0,82) للمقياس ككل .

2-4-2 التجربة الرئيسية للبحث :-

تم اعتماد نتائج عينة التطبيق النهائي للمقياس كاختبار قبلي, حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس مستوى التتمر (ملحق 1) على عينة البحث والبالغة (44) طالبة يوم (27/2/2023) وتم التأكيد على ضرورة قراءة فقرات المقياس وتعليماتها بدقة والإجابة عنها بصدق وأمانة .

2-5 خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي :-

أولاً :- تحديد الحاجات :- لتحديد احتياجات أفراد العينة اعتمد الباحث على عدد من المعطيات لصياغة الجلسات الإرشادية وكما يأتي :-

أ- نتائج مقياس مستوى التتمر الذي طبق على عينة التطبيق النهائي للمقياس ، ومن ثم حساب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة ، وكان المعيار في تحديد المشكلة هو الوسط الفرضي لدرجات بدائل الإجابة ، أي أن الفقرة التي تحصل على أقل من (144) درجة تعبر عن وجود مشكلة ، وقد تم تحديد بعض المشاكل لغرض تحديد الحاجات الإرشادية التي تقابلها.

ب - عرض قائمة المشكلات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي وقد تم تحديد المحاور الآتية وفقراتها وهي :-

1- التتمر اللفظي والجسدي

2- التتمر الاجتماعي

- 3- التمر على الشكل
- 4- التمر العرقي والعنصري
- 5- التمر الالكتروني
- 6- التمر الاكاديمي
- 7- التمر الجنسي

ثانياً :- اختيار الاوليات :- تم تحديد اوليات العمل في البرنامج الارشادي في ضوء ترتيب محاور و فقرات مستوى التمر للطالبات وكما يلي:

- 1- التمر اللفظي والجسدي: يعتبر التمر اللفظي في الجامعة أكثر شيوعاً من التمر الجسدي، حيث تلعب الفئة العمرية لطلاب الجامعة والطبيعة التنظيمية للجامعات دوراً في التقليل من فرص التمر الجسدي والإساءة الجسدية المباشرة، لكن مع ذلك قد يتعرض الطالب الجامعي لشكل من أشكال التمر الجسدي مثل الدفع والحصر الجسدي وحتى الضرب.

أتعمد دفع من يقف أمامي في أي مكان في المحاضرة
أتدافع مع الطلاب لأجلس في مكانهم بقوة.
أضرب الطلاب في أثناء اللعب.
أضرب الطلاب باستعمال (العصا، الكرسي، القلم،....).
أتعمد الإساءة اللفظية المباشرة لزملائي
لا أتحمل الإساءة اللفظية من أحد الاساتذة.
استمتع عندما تغلب على شخص مخادع ومحتال بنفس أسلوبه.
أسبب الإساءة اللفظية والجسدية للطلبة الأضعف مني.
صحتي الجسدية جيدة كصحة زملائي.
لا أتحمل الإساءة الجسدية من أحد الاساتذة.
عندما أتشاجر مع الطلاب أمزق (ملابسهم، كتبهم، حاجاتهم،....).
أهدد الطلاب بالضرب إذا لم ينفذوا ما أطلب منهم
أحاصر الطلاب جسدياً أثناء اللعب
أتعمد تخريب وأتلاف ممتلكات زملائي

- 2- التمر الاجتماعي: وهو ثاني أكثر أنماط التمر شيوعاً في الحياة الجامعية، ويتضمن التمر الاجتماعي الإقصاء والنبذ، والإحراج المقصود بهدف تشويه صورة الضحية أو تشويه السمعة.

أتعمد مضايقة وجرح الآخرين بنعتهم بالألقاب لا يحبونها.
أجعل من بعض الطلاب أضحوكة أمام الآخرين.
أستعمل الألقاب السيئة للانتقاص من بعض الطلاب.
أعرض بعض الطلبة على الآخرين ورفض الصداقة معهم
أغير طريقة حياتي كي أتحاشي مقابلة الأشخاص الآخرين
تم إقصائي ونبذي من قبل زملائي.
تم إقصائي ونبذي من قبل أحد اساتذتي.
تم تشويه سمعتي من قبل زملائي.
أجد نفسي منساقاً وراء الآخرين.
ينتابني شعور بأنني أقل من الآخرين.
أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس الآخرين.
لا أشعر بأنني سوف أكون مهماً في المجتمع.
لا أتعامل مع الأفراد الذين يرتكبون الأخطاء في حقّي.

- 3- التمر على الشكل: المظهر الخارجي للطالب من المواضيع الأساسية للتمر في الجامعات، مثل التمر على طريقة ارتداء الثياب أو التمر على السمات الجسدية مثل الطول والقصر والوزن، أو حتى التمر على المظهر الطفولي لبعض الطلاب الذين لا تبدو عليهم علامات البلوغ بشكل واضح.

- استهزء بأشكال الآخرين الأضعف مني
- اتعمد مضايقة الطلبة لمظهرهم الطفولي و لا تبدو عليهم علامات البلوغ بشكل واضح
- اتعمد الانتقاص من الطالب على طريقة ارتداء ملابسه.
- أجعل من الطلبة أضحوكة لسماتهم الجسدية مثل الطول والقصر والوزن.
- أشعر بالضعف العام والاعياء أحياناً.
- ألق على صحتي الجسدية.

4- التمر العرقي والعنصرية: تجمع الكليات طلاباً من مختلف المناطق والمدن وحتى الدول، وكثيراً ما يواجه الطالب الغريب أنواعاً من التمر والسخرية على خلفية عرقية وعنصرية، مثل التمر على لون البشرة أو اللهجة واللكنة، أو حتى التمر على القادمين من المناطق الريفية.

أقوم بإبعاد طلاب المناطق الريفية الذين لا أرغب بهم في مجموعتي.
استبعد بعض الطلاب من الجلوس بقربي بسبب لون بشرتهم.
أتمرد رفض صداقة بعض الطلاب من ذوي اللهجة أو اللكنة بالكلام
ارفض مشاركة بعض الطلاب الغرباء في (اللعبة، الدراسة، النشاطات الأخرى).
استعمل الألقاب السيئة للانتفاص من بعض الطلبة.
انشر الأكاذيب والشائعات العرقية والعنصرية حول بعض الطلبة.
أجد نفسي قلقاً على أمر ما يسببه عنصري أو عرقي أو اسمي.

5- التمر الإلكتروني: الحياة الإلكترونية أصبحت حياة موازية للجميع وخصوصاً لطلاب الجامعة، ويمكن أن تنتقل مختلف أنواع التمر إلى منصات التواصل الاجتماعي مثل الإقصاء والنذ والتمر اللفظي وانتهاك الخصوصية والابتزاز الإلكتروني؛ وغيرها.

- 1= انشر صور او مقاطع تسيء لبعض الطلبة عبر المواقع الإلكترونية لأحراجهم.
 - 2- تم نشر صور واسرار ورسائل غير لائقة لي على مواقع التواصل لإحراجي.
 - 3- تم انتحال شخصيتي على مواقع التواصل الاجتماعي واطهاري بصورة سيئة.
 - 4- ارسل رسائل خادشة للحياء عبر مواقع التواصل الاجتماعي لبعض زملائي وزميلاتي.
 - 5- افرض نفسي على زملائي عبر برامج المراسلات الفورية (الفيس، مسنجر، الواتسب وغيرها).
 - 6- احاول الحصول على كلمة المرور الخاصة بالآخرين دون علمهم للتأثير عليهم
 - 7- احور بعض الصور او الفيديوات الخاصة بالآخرين ونشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- 6- التمر الأكاديمي: يتم تعريف التمر الأكاديمي أنه سلوك يقوم به صاحب الدرجة الأكاديمية الأعلى بمواجهه طلابه ومساعدته من طلاب الدراسات العليا أو العاملين في البحوث الأكاديمية، ويتضمن عرقلة البحث العلمي أو الإساءة المقصودة والمتكررة والتسلط، كما أن العديد من المصادر تنظر إلى التمر الأكاديمي بوصفه شكلاً من أشكال التمر في بيئة العمل

- 1- تم عرقلتي بتلقي بعض المواد الدراسية من قبل زملائي.
- 2- تم عرقلتي بتلقي بعض المواد الدراسية من قبل بعض الاساتذة.
- 3- ينتابني الخوف عندما يكون لزاما علي الظهور امام زملائي اثناء الدروس.
- 4- اتدافع مع الطلبة لأجلس مكانهم بقوة في المحاضرات.
- 5- ينتابني شعور بتتمر بعض الاساتذة بعرقلة حصولي على بعض المعلومات الدراسية .
- 6- ينتابني القلق من المناخ الجامعي الغير سليم
- 7- اشعر بالإساءة المقصودة والمتكررة والتسلط من بعض الاساتذة

7- التمر الجنسي في الجامعة: قد تتعرض الطالبات خصوصاً وطلاب الجامعة عموماً لمضايقات جنسية من الزملاء أو حتى من المدرسين والإداريين في الجامعات، ونلاحظ أن التمر الجنسي في الجامعة قد يكون أقل انتشاراً بسبب القيود الصارمة التي تفرضها الجامعات على الطلاب مقارنة بالتتمر الجنسي في مكان العمل على سبيل المثال لا الحصر.

- 1- اتعرض لمضايقات جنسية من بعض الزملاء.
- 2- اتعرض لمضايقات جنسية من بعض الاساتذة والاداريين..
- 3- اتجنب التحدث بالأمور الجنسية تماماً بالرغم من استطاعتي من ذلك
- 4- ارغب بالتحدث مع الجنس الآخر.
- 5- ارغب بتقديم المساعدة للجنس الآخر
- 6- التزم بالقيود الصارمة التي تفرضها الجامعة المتعلقة بالجنس الآخر

ثالثاً تحديد الاهداف: تم تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي على وفق حاجات الطالبات التي شخصت وهي كالاتي :-

- الاهداف العامة :- وتشمل مساعدة الطالبات على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهن .
 - الاهداف الخاصة :- وهي تمكين الطالبات من خفض مستوى التتمر .
 - إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف وتشمل :-
- 1- المحاضرة وحلقات :- أذ تم تقديم المحاضرات التربوية والعملية من قبل المرشد وذلك لشرح وتوضيح مستوى التتمر والعوامل المؤثرة فيه وكيفية علاجه .
 - 2- التدريب السلوكي :- يشمل القيام بمجموعة من السلوكيات الخاصة بمستوى التتمر والتمارين عليها في مواقف مختلفة مثل (الوعي بالأفكار السلبية وإيقافها ، التفكير المنطقي) .
 - 3- عرض الصور :- عرض المرشد مجموعة من الصور الفوتوغرافية والتي تعزز لدى الطالبات السلوكيات السوية والثقة بالنفس .
 - 4- التعزيز الاجتماعي :- ويتضمن الثناء على الطالبات عند قيامهن بالسلوك المرغوب فيه .
 - 5- التقويم :- تم استعمال ثلاث أنواع من التقويم :-
- أ- التقويم القبلي :- من أجل التعرف على مستوى التتمر للطالبات وقبل البدء بالبرنامج الإرشادي ب- التقويم البنائي :- تم استعماله بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية وذلك بتوجيه مجموعة من الأسئلة للتعرف على مدى التغيير المرغوب الذي تم إحداثه لدى الطالبات والتعرف على آرائهن حول ما تم تناوله من موضوع خلال الجلسة الإرشادية.
- ج- التقويم النهائي :- وذلك للمقارنة بين درجات الاختبار القبلي البعدي للطالبات لمعرفة التطور الحاصل لديهن .

بعد استكمال الإجراءات العلمية السابقة وتهيئة المستلزمات اللازمة لنجاح التجربة , طبق البرنامج الإرشادي في يوم (15\3\2023) ولغاية يوم (2023\4\5) وتضمن البرنامج الإرشادي بصيغته النهائية (8) جلسات إرشادية , وبمعدل جلستين بالأسبوع وزمن كل جلسة (20) دقيقة ما عدا الجلستين الافتتاحية والختامية (15) دقيقة , وكما موضح في جدول (1) . ويتضمن البرنامج الإرشادي عدد من التمارين والتي تم الحصول عليها من خلال الخطوات السابقة لأعداد البرنامج الإرشادي والمستندة أساساً إلى المصادر والمراجع والدراسات ذات العلاقة والتي أشير إليها فيما تقدم وكما يلي:

أ- الفائدة من المصادر العلمية المتعلقة بالموضوع في تحديد التمرينات الواجب استخدامها ضمن فقرات البرنامج الإرشادي .

ب - توضيح أهمية البرنامج الإرشادي والتعرف عليه بالنسبة للطلبات .

ج- مراعاة خصوصية البرنامج الإرشادي المعتمد في الدراسة الحالية والذي يتطلب مجموعة من الأساليب العلمية عند تطبيقه ومن أهمها استخدام الاسترخاء .

د - تعريف الطالب بأسلوب استخدام الحديث الداخلي لدوره المهم في خلق الدافعية في البرنامج وقدرته على مساعدته بتصنيف مهارته وتوجيه تفكيره للقيام بواجباته .

و- توفير الفرصة للطلبات لاستدعاء خبرات نجاحتهن للوصول إلى المستوى الأمثل للإثارة من أجل إحداث التغيير السلوكي المطلوب .

6- بعد بناء البرنامج الإرشادي بصيغته النهائية تم مناقشته مع عدد من السادة الخبراء في علم النفس الرياضي .

جدول (1) محتويات البرنامج الإرشادي وتوقيته الأسبوعية

ت	محتوى الجلسة الإرشادية	تاريخ الجلسة	زمن الجلسة	الاسبوع
1	الجلسة الافتتاحية/ التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه		15 دقيقة	الاول
2	تعزيز التوجه نحو المستقبل		20 دقيقة	الثاني
3	تعزيز التوجه نحو التخصص		20 دقيقة	الثالث
4	تعزيز الثقة بالنفس		20 دقيقة	الرابع
5	تعزيز التوجه نحو الفوز والمنافسة		20 دقيقة	الخامس
6	تعزيز تقويم الاداء		20 دقيقة	السادس
7	تعزيز التفاؤل والحد من التشاؤم		20 دقيقة	السابع
8	الجلسة الختامية		15 دقيقة	الثامن

2-6 الاختبارات البعدية :- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على الطالبات والبالغ عددهن (44) طالبة , أجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث والبالغ عددهن (44) طالبة لمعرفة التطور الحاصل لديهن , وتم مراعاة الظروف نفسها التي أجريت عليها في الاختبارات القبليّة وذلك في يوم (2023-4-17) وفي القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بالكلية .

2-7 الوسائل الاحصائية :-

أ- الوسط الحسابي

ب- الانحراف المعياري

ج- t-test للعينات المستقلة

د- t-test للعينات مترابطة

هـ - الوسيط

و - معامل الالتواء

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 التعرف على مستوى سلوك التمر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لأجل تحقيق اهداف البحث، طبق مقياس سلوك التمر على أفراد العينة الأساسية البالغ عددهن

(22) طالبة كتجريبية و(22) طالبة كضابطة ، وبعد تفرغ البيانات التي تم الحصول عليها من هذا التطبيق ، تم وضع نتائج الوسط

الفرضي للمجموعة الضابطة في جدول (2)

جدول(2) يوضح الوسط الرضي للمجموعة الضابطة

Sig	t قيمة	الوسط الفرضي	انحراف معياري	وسط حسابي	المجموعة الضابطة
0.00	18.29	144	15.34	84.13	

من خلال ملاحظتنا لجدول(2) يتبين لنا بأن قيمة الوسط الحسابي (84,13) بانحراف معياري قدره (15,34). اما الوسط الفرضي فبلغت قيمته (144) اما قيمة t فبلغت (18,29) . وهذا يوضح بأن البرنامج الإرشادي له تأثير في خفض مستوى التمر لدى العينة الضابطة .

وتشير هذه النتيجة إلى أن مستوى سلوك التمر لدى طالبات عينة البحث الضابطة كان بدرجة منخفضة. لأن الوسط الحسابي لأفراد العينة أقل من الوسط الفرضي. وتعد هذه النتيجة طبيعية ومؤشراً إيجابياً لدى الطالبات، لأن التمر بكافة مجالاته سلوك غير مرغوب فيه. ولم يكن مرتفعاً لديهن. وربما يعود سبب انخفاض هذا السلوك إلى التربية، وعادات، وتقاليدهم مجتمع أفراد عينة البحث، ولأن سلوك التمر يختلف من مجتمع إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى.

جدول(3) يوضح سلوك التمر في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث الضابطة

التمر	القبلي	البعدي	t قيمة	sig	الدلالة
س	ع	س	ع	1.72	0.098

غير معنوي			15.34	84.13	23.46	92.81
--------------	--	--	-------	-------	-------	-------

اما نتائج سلوك التمر للعيينة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي فتم وضعها في جدول (3) . والذي يوضح لنا بأن قيمة سلوك التمر في الاختبارات القبلية بلغت (92,81) بانحراف معياري مقداره (23,46) . اما في الاختبارات البعدية لطالبت العينة الضابطة والبلغ عددهن (22) طالبة فقد بلغ (84,13) بانحراف معياري (15,34) . في حين بلغت قيمة $t(1,72)$ اما قيمة sig فكانت (0,098) , مما يدل على عدم وجود دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي , لكون طالبات المجموعة الضابطة لم يطبق عليهن البرنامج الارشادي اسوة بزميلاتهن طالبات المجموعة التجريبية.

اما نتائج الوسط الفرضي للعيينة التجريبية فقد تم وضعها في جدول (4)

المجموعة التجريبية	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسط الفرضي	t قيمة	Sig
	73.86	14.32	144	22.97	0.00

ان ما ورد في جدول (4) من نتائج يبين لنا الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والبالغ (73,86) بانحراف معياري قدره (14,32) . اما الوسط الفرضي والبالغ (144) اما قيمة t فكانت (22,97) مما يدل على ان البرنامج الارشادي المطبق على عينة البحث التجريبية كان له تأثير واضح في خفض مستوى التمر لدى الطالبات المتمدرات اللواتي مثلن العينة التجريبية ويمكن تفسير هذه النتيجة، إلى أن نسبة انتشار التمر لدى الطالبات في معظم كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة العراقية , يمكن ان السيطرة عليه من خلال خفض مستواه بإعداد برامج ارشادية من قبل الاساتذة المتخصصين في هذا المجال الحيوي، وهذا يتفق مع نتيجة البحث الحالي التي تؤكد أن سلوك التمر قد انخفض مستواه لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اجامعة بابل بعد ان تلقين البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحثة والذي تم تطبيقه من قبل احد الاساتذة المتخصصين على الطالبات المتمدرات .

وعند ملاحظتنا لجدول (5) الذي وردت فيه نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعين التجريبية نلاحظ بأن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغت (92,68) بانحراف معياري قدره (23,46) , في حين بلغت قيمتها في الاختبار البعدي (73,86) وبانحراف معياري (14,31) وهي اقل مما لمسناه في الاختبار القبلي , اما قيمة t فبلغت (2,81) وهذا مما يدل على ان فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي

جدول (5) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وقيمة t للمجموعة التجريبية

الدلالة معنوي	sig	t قيمة	البعدي		القبلي		التمر
			ع	س	ع	س	
	0.01	2.81	14.31	73.86	23.46	92.68	

وعلى الرغم من انخفاض سلوك التمر لدى الطالبات ، لكنه سوف يبقى موجوداً لدى بعض الطالبات. وربما يعود سبب وجوده إلى بعض الاحباطات التي تواجهها بعض الطالبات في الحياة اليومية والتي تدفعهن إلى التصرف بسلوك متمم اتجاه الآخرين . أو ربما بسبب وجود نماذج تمارس سلوك التمر في البيت أو الكلية أو المجتمع. ومن خلال الملاحظة تكتسب وتتعلم الطالبة هذا السلوك، إي أن للبيئة والمجتمع دوراً كبيراً في وجوده أو عدم وجوده عند الطالبات.

وقد جاءت هذه النتيجة داعمة لنتائج دراسات كل من جرادات (2008)، و(Delfabbro) وآخرون (2006)، التي أظهرت أن مستوى سلوك التمر ينخفض لدى طلبة الجامعات في حالة تعرضه الى برامج ارشادية وتوجيهات مستمرة للتخلص من هذه المشكلة. ومن اجل التعرف على مدى تأثير البرنامج الارشادي المستعمل لخفض مستوى التمر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اجامعة بابل وللمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد تم وضع نتائجها في جدول (6)

جدول (6) يوضح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة معنوي	sig	t قيمة	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		التمر
			ع	س	ع	س	
	0.027	2.29	14.31	73.86	15.84	84.13	

ان ما ورد بجدول (6) من نتائج يبين لنا مدى تأثير البرنامج الارشادي في خفض مستوى التمر لدى الطالبات المتمدرات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اجامعة بابل , حيث كانت الأفضلية للمجموعة التجريبية وهو ما وضحه الجدول (6) . فبالنسبة للمجموعة الضابطة كان وسطها الحسابي (84,13) في حين ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (73,86) وهو اقل من مستوى الضابطة , مما يدل على ان للبرنامج الارشادي قد حقق ماكن نصبوا اليه من خلال هذا البحث , الذي حقق معظم الأهداف التي وضعت من اجله

المناقشة :-

إن معظم الباحثين ومنهم (Olweus, 1993, p. 434) قد ربطوا بين التمر والبيئة الجامعية بوصفها المكان الملائم لنشأة هذا السلوك، والذي يترتب عليه كثير من الآثار السلبية النفسية والاجتماعية، والانفعالية، والأكاديمية التي تترك انعكاساتها على المتممر وضحيتها بما يحمله من عدوان تجاه الآخرين سواء أكان بصورة جسدية، أو لفظية، أو اجتماعية، أو الالكترونية المرفوضة والغير مقبولة اجتماعياً، لذا فإن اعداد برامج ارشادية ونفسية للتخفيف من مستوى التمر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ا

جامعة بابل كان هو الهدف الرئيسي من هذه الدراسة والتي أظهرت نتائج إيجابية من خلال ملاحظتنا لجدول (6) الذي يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية . وتعزو الباحثة ذلك الى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم لما يتضمنه من جلسات ارشادية والتي كانت بمثابة محاضرات عملية ونظرية اساسها التعاون والتقارب بين مستويات الطالبات لحل المشاكل العالقة في اذهانهن والذي يساعد على تحليل التدخلات الارشادية بما يتناسب مع تحقيق الاهداف المطلوبة وكذلك تغيير السلوكيات السلبية الى سلوكيات ايجابية مع تغير المشاعر السلبية لدى الطالبة المتمترة الى مشاعر ايجابية من اجل تعزيز الحالة النفسية لديها اثناء دراستها واداءها للحركات والمهارات الرياضية وذلك بتصحيح الافكار الخاطئة لديها , لذلك ركز البرنامج الارشادي على المثيرات الصادرة من المرشد الى الطالبات المتمترات من اجل تعديل سلوكهن ليصبحن منسجمات مع المتطلبات الاجتماعية والنفسية الحالية والمستقبلية والتي تصل في النهاية الى تعديل سلوك الطالبات الى الافضل , وذلك من خلال سعي الطالبات لبذل اقصى جهد من اجل انجاز الواجبات المطلوبة منهن , مع التركيز على التوازن بين الرغبات والاهداف ويفضل التحفيز من المرشد الى الطالبات بشكل مستمر بغية تقديم اعلى المستويات اثناء أداء الواجبات والنشاطات الرياضية المطلوبة منهن.

هذا بالإضافة الى ان الدراسات والأبحاث الحديثة أثبتت أن الممارسة المنتظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني بطريقة سليمة تساعد على تحقيق التكيف النفسي لممارستها فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشعب الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان ان اندماج وتشبع الطالبة الجامعية بثقافة ممارسة النشاطات الرياضية سوف يساعدها في خفض مستوى التئمر , الحالة السلبية في المحيط الجامعي نتيجة سبب ذاتي , أو بسبب خارجي متعلق بعدم توفر الإمكانيات الملائمة لذلك لأن من المعروف ان الرياضة هي من أهم وسائل ثقافة احترام الآخر، وبت الأخلاق والاحترام بين المتنافسين، ومد جسور المحبة والتقارب فيما بينهم ، فهي تفتح مجالات عديدة من التسامح والمحبة.

اما البرامج الإرشادية فهي تعد التنفيذ الفعلي لمفهوم الإرشاد النفسي فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إن لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة ، فكل مشكلة تحتاج إلى برنامجاً إرشادياً خاصاً بها . وبما أن البرنامج الإرشادي النفسي المقدم لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة بابل هو المخطط المنظم في ضوء أسس علمية مكونة من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة و الذي قدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للطالبات بهدف مساعدتهن في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات, فإن هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة التي تعمل من أجل تحقيق الأهداف المحددة في هذه الدراسة مثل تخفيف أعراض الاكتئاب أو معالجة السلوك العدواني أو القلق الذي يولد التئمر لدى الطالبات.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- إن سلوك التئمر يمكن تغييره وتعديله، عن طريق توفير الظروف البيئية الصحيحة والسليمة في البيت والكلية والمجتمع.
- 2- وجود عوامل مختلفة تشكل سلوك التئمر عند الطلبة مثل المستوى الثقافي والاجتماعي للأسرة، والكليات، ونظرة المجتمع إلى سلوك التئمر، ... الخ.
- 3- إن سلوك التئمر لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة يمكن أن يرتفع، إذا لم يتم التدخل المبكر لمعالجته والحد منه.
- 4- التدريب المتضمن للبرنامج الإرشادي والذي أعده الباحث فاعلية في خفض مستوى التئمر لدى عينة البحث.
- 5- استجابة الطالبات للبرنامج الإرشادي المعد اسهم في تحقيق أهداف البحث .

2-5 التوصيات :

- 1- يجب اتخاذ الإجراء الأنسب في حال تعرّض الطالبة الجامعية للتئمر للتغلب عليه وبأسرع وقت.
- 2- الاهتمام بالإرشاد والنشاطات اللاصفية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لأنها تشغل الطالبات وتلبي اهتماماتهن وتطلعاتهن، وتساعد على نمو قدراتهن العقلية وإشغالهن عن ممارسة السلوكيات السلبية ومنها سلوك التئمر.
- 3- توفير برامج إرشادية وعلاجية لتخفيف حدة سلوك التئمر أو القضاء عليه، والعمل على تطبيق هذه البرامج بجد وبصورة مستمرة في جميع كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- الاستفادة من البرنامج الإرشادي النفسي الحالي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً لبناء برامج مشابهة على عينات أخرى من الطلبة.

3-5 المقترحات :

- 1- إجراء دراسات لمعرفة العلاقة الارتباطية بين سلوك التئمر وعدد من المتغيرات الأخرى التي لم يتناولها البحث الحالي مثل: تقدير الذات، التكيف الاجتماعي، سمات الشخصية، الصحة النفسية، الانبساط – الانطواء، ... الخ.
- 2- إجراء دراسات لمعرفة العلاقة الارتباطية بين البرنامج الإرشادي النفسي وعدد من المتغيرات الأخرى التي لم يتناولها البحث الحالي مثل: الأساليب المعرفية ، العصبية- الانبساط، نمط الشخصية، نمط التنشئة الاجتماعية، ... الخ.
- 3- بناء برنامج إرشادي نفسي علاجي للحد من سلوك التئمر لدى الطالبات المتمترات.
- 4- إجراء دراسة لمعرفة أسباب التئمر من وجهة نظر الكادر التدريسي.

References

- [1] عبد الكريم جرادات : الاستقواء لدى طلبة الكليات الأساسية انتشاره والعوامل المرتبطة به، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، م (4)، ع (2) ، إربد ، الأردن ، 2008.
- [2] محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- [3] موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004.

[4] ياسمين حميد مجيد البياتي : فاعلية برنامج ارشادي نفسي لدعم الصلابة النفسية وخفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط , جامعة بابل , 2015.

[5] Olweus, D., Bullying at School: What We Know and what we can do, Oxford, Balckwell, U.K. 1993.