أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحدّ من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبيّة

أحمد حسين الحباشنه [1]*

تاريخ وصول البحث: 2023/08/29م **تاريخ قبول البحث: 2023/11/07م** **تاريخ نشر البحث: 2026/07/12م**

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية، ولتحقيق هذا الهدف اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته وطبيعة الدراسة، وتم تطوير استبانة تتكون من (28) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات (ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر، ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي، ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الخبرة الاجتماعية)؛ وقد تم التحقق من صدقها وثباتها. وشملت عينة الدراسة (120) معلّم ومعلّمة تربية رياضية من لواء الأغوار الجنوبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ هناك أثراً لممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة في الحد من ظاهرة التّنمّر، وذلك من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية، كما بينت النتائج أنّ هناك أثراً ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي والجانب الاجتماعي من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية، وبناءً على النتائج أوصت الدراسة بضرورة اهتمام معلّمي التربية الرّياضيّة والبدنية بتشجيع الطلبة بالاشتراك بالأنشطة الرّياضيّة وتنمية الروح الرّياضيّة لديهم لما لها من أثر في الحد من التّنمّر بينهم.

الكلمات المفتاحية: *الأنشطة الرّياضيّة، ظاهرة التّنمّر، معلّمو التربية الرّياضيّة.*

The Impact of Students' Participation in Sports Activities and Its Relationship to Reducing the Phenomenon of Bullying From the Point of View of Physical Education Teachers in the Schools of the Southern Jordan Valley

Abstract

The study aimed to identify the impact of students' participation in sports activities and its relationship to reducing the phenomenon of bullying from the point of view of physical education teachers in the schools of the Southern Jordan Valley. To achieve this goal, the study relied on the analytical-descriptive approach by developing a questionnaire consisting of 28 items distributed across three areas: (1) practicing sports activities and their relationship to reducing the phenomenon of bullying, (2) practicing sports activities and their relationship to gaining mental and psychological balance, and (3) practicing sports activities and their relationship to gaining social experience. The validity and reliability of the questionnaire were verified. The study sample included 120 male and female physical education teachers from the Southern Jordan Valley. The results concluded that there is an effect of students' participation in sports activities on reducing the phenomenon of bullying, from the point of view of physical education teachers. The results also showed an effect of students' participation in sports activities on their acquisition of mental and psychological balance and social experience.

(1) باحث مستقل، مديرية تربية الكرك، وزارة التربية والتعليم، الأردن.

* *الباحث المستجيب:* aymannimat496@gmail.com

Based on the results, the study recommended that physical education teachers encourage students to participate in sports activities and develop their sportsmanship due to the impact of such participation on reducing bullying among them.

Keywords: *Sports activities, bullying phenomenon, physical education teachers*

المقدمة

تلعب الأنشطة الرّياضيّة دورًا هامًا في تعزيز اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلاب، ممّا يساهم في تحسين مزاجهم وتقليل مستويات التوتر والضغوط النفسية، هذا ينعكس إيجاباً على التفاعلات الاجتماعية داخل الفصل، حيث يمكن أن يكون الطلاب النشيطين رمزًا للإلهام والإيجابية.

يشير القريشي (2022) إلى أنّ ممارسة الرياضة لا تمثّل مجرّد برنامج دراسي، بل تشكل جانبًا حيويًا وأساسيًا في العملية التربوية. فالنشاطات الرّياضيّة في الهواء الطلق والألعاب المتنوعة تسهم في تطوير الصحة البدنية وتحسين الصحة النفسية. ومن خلال ممارستها في القاعات وحمامات السباحة، يمكن أن تحقق حياة نشيطة ومسلية في الوقت نفسه.وبما أنّ التربية الرّياضيّة تشكل جزءًا متكاملًا من التربية العامة، لأن الأنشطة البدنية والفعاليات الأخرى جميعها تشكل جزءًا أساسيًا من العملية التربوية يعزّز العلاقة الحميمة بين التربية الرّياضيّة والتربية العامة. هذه العلاقة تهدف إلى نمو الفرد اجتماعيًا ونفسيًا وعقليًا، حيث يساهم النمو البدني من خلال مختلف الفعاليات. يُظهر أيضًا أنّ التربية الرّياضيّة تمثل تربية عبر الجسم، وبهذه الطريقة يمكن أن تكون تربيةً قيادية للفرد والمجتمع. ويشير إلى أنّ عملية التربية الرّياضيّة هي في الوقت نفسه بناءة، حيث تجعل الفرد متكيفًا في حياته بشكل أفضل مع المجتمع (مبروك وحامد، 2016).ويتم تعزيز أهمية ممارسة النشاط البدني في المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية ككل، لأنه يساهم في تعزيز التحصيل الأكاديمي، وتعزيز الصحة العامة، وتحسين التركيز والانتباه. تمتلك الأنشطة الرّياضيّة للطلاب العديد من الفوائد الفكرية. تعمل هذه الأنشطة على تحفيز الدماغ وتعزيز الذاكرة والتركيز، وتحسين الأداء العقلي العام. بالإضافة إلى ذلك، تساعد الأنشطة الرّياضيّة في تعزيز القدرات العقلية المتعلقة بالتخطيط والتنظيم وحل المشكلات(بلخير، 2021).

تعدّ الأنشطة الرّياضيّة أيضًا فرصة لتعلّم القيم الأخلاقية والروح الرّياضيّة، مثل العمل الجماعي والانضباط والمثابرة والتحمل، كما تشجع الرياضة الطلاب على تحقيق أهدافهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتعزيز الشعور بالإنجاز والرضا الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، تسهم الأنشطة الرّياضيّة في تخفيف التوتر والضغط النفسي للطلاب، ممّا يحسّن صحتهم العقلية ويساعدهم على التعامل مع التحديات اليومية بشكل أفضل(الموسى وإبراهيم وعلام،2023).

تُشير حلحيط (2023) إلى أن التّنمّر المدرسي يمثل مشكلة واسعة الانتشار وذات أهمية كبيرة نظرًا لتأثيراته السلبية على جميع الطلبة. يشير الأدب العلمي إلى جهود الباحثين في تسليط الضوء على جوانب متعددة لهذه المشكلة، بهدف تعزيز الفهم للظاهرة والبحث عن وسائل فعّالة للحد من انتشارها. من خلال تجربته معلّم تربية رياضية، لاحظ الباحث وجود مؤشرات واضحة لظاهرة التّنمّر بين طلاب المدارس. وقد لاحظ بشكل خاص استخدام بعض الطلاب للألفاظ النابية بشكل مستمر تجاه زملائهم في المدرسة. كما لوحظت محاولات بعض الطلاب لإتلاف ممتلكات داخل المدرسة، ووقوع حالات اعتداء جسدي أو التهديد بالعنف بشكل مستمر. استنادًا إلى هذه الملاحظات، قرر الباحث إجراء هذه الدراسة لفهم دور ممارسة الأنشطة الرّياضيّة في التصدي لهذه الظاهرة المتسارعة والتي تؤثر بشكل سلبي على الطلاب وعلى العملية التعليمية بشكل عام.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

أشارت بعض الدراسات إلى أنّ النشاط الرياضي يمكن أن يلعب دورًا إيجابيًا في تقليل حالات التّنمّر وتحسين المناخ الاجتماعي في المجتمعات التعليمية. وتشير الأبحاث إلى أنّ ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم قد تساهم في زيادة مستوى التعاطف والاحترام بين الطلاب وتعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، حيث إنه من خلال مشاركة الأفراد في الأنشطة الرّياضيّة، فإنهم يتعلمون العمل الجماعي والتعاون، ويطورون مهارات التواصل وحل المشكلات، ويتعرفون على أفراد آخرين ذوي اهتمامات وثقافات مختلفة؛ هذا الاندماج الاجتماعي يقوي الصلات الاجتماعية ويخلق بيئة تعاونية تقلل من حالات التّنمّر والتمييز. علاوة على ذلك، يعزّز النشاط الرياضي لدى الأفراد مفهوم العدالة والاحترام المتبادل من خلال المشاركة في الأنشطة الرّياضيّة، كما يتم تشجيع الأفراد على احترام القواعد والمساواة واللعب النزيه. يتعلمون أيضًا كيفية التعامل مع الفشل والتحدّيات بشكل إيجابي، ممّا يساهم في تقوية ثقتهم بأنفسهم وتقدير الآخرين.ومع ذلك، يجب الإشارة إلى أنّ النشاط الرياضي وحده لا يكفي لمنع جميع حالات التّنمّر، يجب توفير بيئة تعليمية آمنة وداعمة، وتشجيع القيم الإيجابية والتوجيه السليم، كما ينبغي أن تكون التدخلات الشاملة التي تهدف إلى مكافحة التّنمّر تشمل التوعية، والتدريب.

ومن خلال مشكلة الدراسة تشكلت أسئلة الدراسة:

- ما أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية

الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية؟

- ما أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية؟
- ما أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الخبرة الاجتماعية من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية؟

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى:

- التعرف إلىأثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية.
- تحديد أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية.
- تحديدأثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الخبرة الاجتماعية من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية.

مصطلحات الدراسة

تناولت هذه الدراسة العديد من المصطلحات ومنها:

التّنمّر: " أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال ضد طفل آخر أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة"(العنزي،2023).

النشاط الرياضي: " كل حركات الجسم ولا سيما أثناء وقت الفراغ أو عند الانتقال من مكان وإليه أو في إطار عمل الفرد"(الحضرمي،2023).

حدود الدراسة

- **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على المعلّمين والمعلّمات في الأغوار الجنوبية.

- **الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (2022–2023م).
- **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة على عدد معين من المدارس في الأغوار الجنوبية.

الإطار النظري

إن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري، لأنها تعدّ بمثابة القوى التي تحرك الفرد وتثيره نحو ممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (التومي وماهر،2023).معلّمو التربية الرّياضيّة لهم اتجاهات ومبادئ توجههم نحو ممارسة الأنشطة الرّياضيّة مع التلاميذ. وفيما يلي بعض الاتجاهات الشائعة:

1. تشجيع المشاركة الشاملة: يهتم معلّمو التربية الرّياضيّة بضمان مشاركة جميع التلاميذ بغض النظر عن مستوى قدراتهم الرّياضيّة. يعتبرون الرياضة فرصة للتعاون والتفاعل الاجتماعي وتعزيز الصحة العامة.
2. تنويع الأنشطة: يهدف المعلّمون إلى توفير تشكيلة متنوعة من الأنشطة الرّياضيّة التي تلبي اهتمامات ومتطلبات جميع الطلاب. يعززون التفاهم بين الرياضات الجماعية والفردية والتقليدية والبديلة.
3. تشجيع المهارات الأساسية: يركز المعلّمون على تطوير المهارات الأساسية للتلاميذ مثل المرونة والقوة والتوازن والتنسيق والقدرة على العمل الجماعي. يساعدون الطلاب على تحسين قدراتهم الحركية وتطوير مهاراتهم الرّياضيّة.
4. تشجيع الصحة واللياقة البدنية: يعمل المعلّمون على تعزيز الصحة واللياقة البدنية لدى التلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة الرّياضيّة بانتظام. يشجعون على أسلوب حياة نشط وصحي ويوفرون المعلومات والتوجيه حول التغذية السليمة والعناية بالجسم.
5. تعزيز القيم الرّياضيّة: يعدّ المعلّمون الرياضة فرصة لتعزيز القيم والمبادئ الأخلاقية مثل النزاهة والعدالة والتعاون والانضباط. يستخدمون الرياضة كوسيلة لتعزيز التحلي بالروح الرّياضيّة والقدرة على التعامل مع الفوز والهزيمة بشكل إيجابي.
6. توجيه الأداء والتقييم: يقدم المعلّمون التوجيه والملاحظات البناءة للتلاميذ لتحسين أدائهم الرياضي. يستخدمون أساليب تقييم متنوعة لتقييم تقدم الطلاب وتحقيق أهدافهم الشخصية.

تهدف هذه الاتجاهات إلى تعزيز الفوائد الصحية والتربوية للتلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وتعزيز روح المشاركة والتعاون والتنمية الشاملة للطلاب (هلال ومحمد وفرغلي،2023).

النشاط الرياضي هو مجال يشهد اتجاهًا متزايدًا في العديد من الثقافات والمجتمعات حول العالم. يمكن تفسير هذا الاتجاه بعدة عوامل:

1. **الوعي الصحي:** يتزايد الوعي بأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة والعافية العامة. توفر الأبحاث العلمية الحديثة أدلة قوية تدعم الفوائد الصحية للنشاط الرياضي، مثل تحسين اللياقة البدنية والقلبية والعقلية، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.
2. **التكنولوجيا والتواصل:** مع تطور التكنولوجيا والانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، أصبح من الأسهل مشاركة الناس تجاربهم الرّياضيّة والحصول على إلهام ودعم من الآخرين. يمكن للأفراد الآن مشاركة تحدياتهم الرّياضيّة، والانضمام إلى مجتمعات افتراضية للرياضة، وتلقي نصائح وتوجيهات من المدربين والخبراء.
3. **التوجه نحو الحياة الصحية:** يسعى العديد من الأشخاص إلى تحسين نوعية حياتهم والاهتمام بصحتهم بشكل عام. قد يعدّ النشاط الرياضي جزءًا أساسيًا من نمط الحياة الصحي، إذ يساهم في تحقيق التوازن بين النشاط البدني والتغذية السليمة ونمط الحياة العام.
4. **الرغبة في التحسين الذاتي:** يعدّ النشاط الرياضي فرصة للتحسين الشخصي والتفوق. يمكن للأفراد تحدي أنفسهم، وتحقيق أهدافهم الشخصية في مجال اللياقة البدنية والرياضة. يمنح النشاط الرياضي الفرصة للتعلم وتطوير المهارات والقدرات الجسدية والعقلية.
5. **الترفيه والتسلية:** يعدّ النشاط الرياضي وسيلة للترفيه والتسلية. يمكن للأفراد الاستمتاع بممارسة الرياضة والألعاب الجماعية، وتخفيف الضغوط اليومية وتحقيق الاسترخاء العقلي.

على الرغم من هذا الاتجاه الإيجابي نحو النشاط الرياضي، يجب أن يكون التوجه نحو النشاط الرياضي شخصيًا وملائمًا لظروف كل فرد. يجب على الأفراد اختيار الأنشطة التي يستمتعون بها وتتناسب مع قدراتهم الجسدية، ومراعاة السلامة والإرشادات الصحية المناسبة أثناء ممارسة الرياضة (علي،2022).

ظاهرة التّنمّر المدرسي

التّنمّر يتداخل مع مفاهيم العنف والعدوان، ولكن هناك فروقًا تميز بينهما. يمثل العنف المرحلة المأساوية للعدوان، حيث يظهر العدوان على شكل مادي. أما التّنمّر، فيعدّ المرحلة الأولى للعدوان، حيث يبدأ بترصد الضحية وتسجيل تحركاتها، ويتطور في بعض الحالات إلى عنف لفظي أو جسدي. الجدير بالذكر أن الجرائم الإلكترونية في العصر الحديث يمكن أن تندرج أكثر تحت مفهوم التّنمّر من العنف أو العدوان. وقد توصلت دراسات إلى أنّ هناك اختلافًا في ميزان القوة بين المتنمر والضحية، إلى جانب وجود نية واضحة لإلحاق الضرر بالضحية والميل لإضفاء الشرعية على أفعال المتنمر (محمد، 2022).

التّنمّر هو ظاهرة معقدة تعتمد على عدة عوامل وتفاعلات في البيئة الاجتماعية. أحد الأسباب الرئيسة للتنمر هو الاختلافات في التفاوت الاجتماعي والثقافي بين الأفراد. عندما يشعر الأفراد بأنّ هناك اختلافًا في الخصائص الشخصية أو الهوية، قد يلجؤون إلى التّنمّر كوسيلة لتحديد هويتهم أو التعبير عن انتمائهم إلى مجموعة معينة (الرويلي، 2022). تلعب أيضًا الضغوط الاجتماعية دورًا هامًا في زيادة حالات التّنمّر. عندما يواجه الأفراد ضغوطًا اجتماعية مثل التنافس على الموارد أو الاعتبار الاجتماعي، قد يلجؤون إلى التّنمّر كوسيلة للتعبير عن القوة أو لتحسين وضعهم الاجتماعي.حيث يمكن أن يكون الفارق في الخلفية الاجتماعية أو الثقافية مصدر توتر واحتكاك بين الأفراد؛ عندما يعيش الأفراد في بيئات اجتماعية مختلفة أو ينتمون إلى ثقافات متنوعة، قد تظهر الفروق في القيم والعادات والتقاليد، يمكن أن يؤدي هذا التفاوت إلى انعدام التفاهم والتسامح بين الأفراد، مما يزيد من احتمالية حدوث التّنمّر (جمال، 2018).

علاوة على ذلك، يمكن أن يكون سوء التربية والبيئة الأسرية ذا دور كبير في تكوين سلوكيات التّنمّر. الأفراد الذين يشعرون بالإهمال أو يتعرضون للعنف في بيئتهم الأسرية قد يعبّرون عن تلك التجارب السلبية من خلال التّنمّر على الآخرين كوسيلة لتخفيف الضغط النفسي الناتج عن تلك الظروف.سوء التربية يمكن أن يظهر في عدة أشكال، مثل عدم تعزيز قيم الاحترام والتسامح في الأسرة. عندما يكون الطفل غير قادر على فهم أهمية التعايش واحترام الآخرين، قد يظهر سلوكيات تنمر بشكل أكبر (العتيبي، 2022). كما قد يكون سوء التربية من جانب الوالدين يعزز العنف أو السلوكيات العدوانية، وهذا يمكن أن ينعكس سلباً على تفاعلات الفرد مع زملائه. بالإضافة إلى ذلك، تلعب البيئة الأسرية دورًا في تشكيل نمط التفكير والسلوك للفرد. إذا كان الفرد يتعرض لظروف صعبة في الأسرة، مثل العنف الأسري أو الإهمال، فإن

ذلك يمكن أن يؤدي إلى ظهور توترات نفسية واجتماعية قد تجعله يلجأ إلى التّنمّر كوسيلة لتفريغ هذا التوتر (فضل، 2023).

علاقة الأنشطة الرّياضيّة بالحد من ظاهرة التّنمّر

تعدّ الأنشطة الرّياضيّة أداة فعالة في مكافحة ظاهرة التّنمّر، حيث تساعد ممارسة النشاطات الرّياضيّة على خلق بيئة صحية وإيجابية تعزّز الاحترام المتبادل والتعاون وتقلل من التوترات الاجتماعية التي قد تؤدّي إلى التّنمّر.وتعزّز الأنشطة الرّياضيّة التعاون والعمل الجماعي؛ فعندما يشارك الأشخاص في الفرق الرّياضيّة أو يلعبون معًا في الألعاب الجماعية، يتعلّمون كيفية التعامل مع بعضهم البعض بإيجابية والتعاون لتحقيق هدف مشترك، هذا يساهم في تشكيل علاقات صحية ومتوازنة بين الأفراد، وبالتالي يقلل من حدوث التّنمّر. وتعزز الأنشطة الرّياضيّة الثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي، فعندما يحسن الأشخاص مهاراتهم الرّياضيّة ويحققون تقدمًا في أدائهم، فإنهم يشعرون بالثقة بأنفسهم وبقدراتهم، تلك الثقة بالنفس تنعكس على التواصل الاجتماعي، حيث يصبحون أكثر جاذبية واحترامًا للآخرين (بهجت، 2023). وبالتالي، تقلل الثقة بالنفس المتزايدة من حدوث التّنمّر وتعزز التفاعل الإيجابي بين الأفراد. وتساعد الأنشطة الرّياضيّة على تعلم قيم التسامح والاحترام للآخرين، من خلال المشاركة في الأنشطة الرّياضيّة، يتعرّف الأشخاص على زملاء من خلفيات وقدرات مختلفة، هذا يعزّز الفهم والتسامح تجاه الاختلافات ويشجّع على احترام الآخرين بغض النظر عن مستوى قدراتهم الرّياضيّة، إنّ هذه القيم الإيجابية تقوم بدور فعّال في منع حدوث التّنمّر وتعزيز التعايش السلمي في المجتمع (سالم، 2023).

بشكل عام، يمكن القول: إنّ الأنشطة الرّياضيّة تعمل كعامل وقائي ضد ظاهرة التّنمّر من خلال تعزيز الاحترام، الثقة بالنفس، التعاون، وقيم التسامح والاحترام. ولذلك، ينبغي تشجيع وتعزيز ممارسة النشاطات الرّياضيّة في البيئات التعليمية والمجتمعية كوسيلة فعالة لمحاربة التّنمّر وتعزيز العلاقات الإيجابية بين الأفراد (زكريا وآخرون،2021). للأنشطة الرّياضيّة علاقة وثيقة بالحد من ظاهرة التّنمّر. ومن بعض الطرق التي يمكن أن تساهم الأنشطة الرّياضيّة في تقليل التّنمّر:

1. **تعزيز التعاون والفريق:** تشجع الأنشطة الرّياضيّة مثل الرياضات الجماعية والفرقية على التعاون والعمل الجماعي. من خلال تكوين فرق والعمل معًا لتحقيق هدف مشترك، يتعلم الأفراد كيفية التعاون والاحترام المتبادل، مما يقلل من التوترات والصراعات التي قد تؤدي إلى التّنمّر.

2. **تعزيز الثقة بالنفس:** يساهم ممارسة النشاطات الرّياضيّة في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين التواصل الاجتماعي. عندما يحسن الأفراد مهاراتهم البدنية والرّياضيّة، فإنهم يكتسبون ثقة أكبر في أنفسهم ويشعرون بالرضا عن أنفسهم. هذا يساهم في تقليل التوتر والضغوط النفسية التي قد تكون عوامل مساهمة في حدوث التّنمّر.
3. **تعزيز الصحة العقلية:** تشير الدراسات إلى أنّ ممارسة النشاطات الرّياضيّة تعزّز الصحة العقلية وتقلل من مستويات التوتر والقلق. عندما يكون للأفراد صحة عقلية جيدة، يكونون أقل عرضة للتأثر بالتّنمّر أو القلق بشأنه. وبالتالي، فإنّ ممارسة الأنشطة الرّياضيّة قد تسهم في تخفيف ظاهرة التّنمّر.
4. **تعليم قيم التسامح واحترام الآخرين:** من خلال المشاركة في الأنشطة الرّياضيّة، يتعلّم الأفراد قيم التسامح واحترام الآخرين. عندما يشارك الأشخاص من خلفيات مختلفة في نشاط رياضي مشترك، يتعلمون كيفية التعامل مع التنوع واحترام الأفراد بغض النظر عن خلفيتهم الاجتماعية أو الثقافية. هذا يعزز الاحترام المتبادل، ويقلل من حدوث التّنمّر.

على الرغم من أنّ الأنشطة الرّياضيّة قد تساهم في تقليل التّنمّر، إلا أنّها ليست الحل الوحيد. يجب أن يكون هناك جهود شاملة تشمل التوعية والتثقيف وتعزيز القيم الإيجابية في المجتمع بشكل عام لمكافحة ظاهرة التّنمّر بشكل فعال (زكريا وآخرون،2021).

الدراسات السابقة

هنالك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت مثل هذه المشكلة نذكر منها:

أجرى سالم (2023) دراسة بعنوان " دور درس التربية الرّياضيّة في توعية الطلبة بمخاطر استخدام الإنترنت وعلاقته بالتّنمّر الإلكتروني لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور درس التربية الرّياضيّة في توعية الطلبة بمخاطر الإنترنت وعلاقته بالتّنمّر الإلكتروني لدى لاعبي ولاعبات فرق تعليم بغداد الرصافة الثالثة، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي ولاعبات فرق تعليم الرصافة الثالثة والذين بلغ عددهم (171) لاعباً ولاعبة للعام الدراسي 2021–2022.استخدمت الباحثة إجراءات المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، وذلك باستخدام الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات، والتي تضمنت بناء مقياس وعي الطلبة

بمخاطر الإنترنت، والذي يتكون من (28) فقرة، وبناء مقياس التّنمّر الإلكتروني والذي يتكون من (35) فقرة. وقد أظهرت النتائج أن مستوى التوعية بمخاطر الإنترنت خلال درس التربية الرّياضيّة كان متوسطاً، وأن درجة التّنمّر الإلكتروني لدى لاعبي ولاعبات فرق تعليم الرصافة الثالثة ضعيفة، وهو أكثر شيوعاً لدى اللاعبين أكثر من اللاعبات، وتوجد علاقة عكسية بين التّنمّر الإلكتروني ووعي الطلاب بمخاطر الإنترنت.

أجرىYiyi وآخرون (2022) دراسة بعنوان " بحث عن تأثير المشاركة الرّياضيّة على التّنمّر المدرسي بين طلاب الجامعات – تحليل سلسلة التوسط للذكاء العاطفي واحترام الذات"

هدفت الدراسة إلى مناقشة العلاقة بين المشاركة الرّياضيّة لطلبة الجامعات والتّنمّر المدرسي والذكاء العاطفي واحترام الذات، تم اختيار ما مجموعه 1317 طالبًا (725 طالبًا و592 طالبة وعمرهم 21.31 ± 3.28 عامًا) من أربع جامعات في جنوب غرب الصين كمواضيع لهذا الاستطلاع. تم اختيارهم عن طريق أخذ عينات عشوائية طبقية، وتم الحصول على البيانات اللازمة باستخدام استبانة منظمة. وقد أظهرت النتائج أنّ المشاركة الرّياضيّة لها علاقة معنوية وإيجابية بالذكاء العاطفي وتقدير الذات، كما أنّ لها علاقة سلبية معنوية بالتّنمّر المدرسي، وللذكاء العاطفي علاقة إيجابية ملحوظة مع تقدير الذات، وفي نفس الوقت له علاقة سلبية معنوية مع التّنمّر المدرسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقدير الذات يرتبط ارتباطًا سلبيًا قويًا بالتّنمّر المدرسي.

أجرى بن العربي (2022) دراسة بعنوان " حصة التربية البدنية والرّياضيّة كوسيلة للتقليل من سلوك التّنمّر المدرسي"

هدفت الدراسة للتعرف على دور حصة التربية الرّياضيّة في الحد من التّنمّر المدرسي، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث تم استخدام مقياس التّنمّر المدرسي على عينة تكونت من 100 تلميذ، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك أثراً إيجابياً لحصة التربية البدنية والرّياضيّة في التقليل من التّنمّر المدرسي بين الطلبة بجميع أنواعه (الجسدي، والنفسي، واللفظي، والاجتماعي).

أجرى دراسة زكريا ويس وهيكل (2021) دراسة بعنوان:"اتجاهات معلّمي التربية نحو ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي وعلاقتها بظاهرة التّنمّر"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اتجاهات معلّمي التربية الرّياضيّة نحو ممارسة التلاميذ للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالتّنمّر بمنطقة الدقهلية الأزهرية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وقد بلغت عينة الدراسة (240) معلّماً وتلميذاً، وقد قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء. وقد توصلت الدراسة إلى ازدياد اتجاهات معلّمي التربية الرّياضيّة نحو ممارسة تلاميذ المرحلة الإعدادية للنشاط الرياضي، وانخفاض جميع أبعاد التّنمّر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، أي أن هناك ارتباطاً عكسياً دالاً إحصائياً بين اتجاهات معلّمي التربية الرّياضيّة لممارسة التلاميذ نحو النشاط الرياضي وجميع أبعاد التّنمّر. وأوصت الدراسة بضرورة عمل برامج تدريبية للحد من التّنمّر المدرسي لدى التلاميذ.

أجرىBenítez-Sillero (2021) دراسة بعنوان "العلاقة بين مقدار ونوع والتمتع بالنشاط البدني وأداء التربية البدنية مع التّنمّر الإلكتروني لدى المراهقين"

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين مقدار وأنواع النشاط البدني والاستمتاع به والأداء في التربية البدنية مع التّنمّر الإلكتروني. طبّقت الدراسة على عينة مكونة من 867 مراهقًا تتراوح أعمارهم بين 12 و19 عامًا من مدرستين في الأندلس (إسبانيا). تم استخدام استبانة حاسوبية في الفصل الدراسي، يتضمن سؤالين حول نوع النشاط البدني، أحدهما حول أداء التربية البدنية، ومقياس الاستمتاع بالنشاط البدني (PACES)، والنسخة الإسبانية من استبانة مشروع التدخل الأوروبي للتنمر عبر الإنترنت. تم العثور على علاقات واضحة بين ممارسة النشاط البدني وضحايا التّنمّر الإلكتروني. ومع ذلك، فقد لوحظت مشاركة أقل بين الفتيات اللاتي يمارسن النشاط البدني في التّنمّر الإلكتروني.

أجرى الزيود (2017) دراسة بعنوان "أهمية الأنشطة الرّياضيّة في تحسين العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرّياضيّة في جامعة اليرموك"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الأنشطة الرّياضيّة في تحسين العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرّياضيّة في جامعة اليرموك. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي باستخدام استبانة، تم إعدادها لقياس فوائد الأنشطة الرّياضيّة والاجتماعية. وتكونت الاستبانة من 31 فقرة موزعة على خمسة مجالات: البعد الشخصي الاجتماعي، البعد الاجتماعي الثقافي، الشعور بالانتماء للجامعة، الروابط الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي. تم توزيع الاستبانة على عينة مكونة من 210 طالباً، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ للأنشطة الرّياضيّة دوراً مهماً وفعالاً في تعزيز وتحسين مستوى العلاقات الاجتماعية بين الطلاب، وبالتالي تعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يساهم في

وحدتهم وترابطهم وتكيفهم مع البيئة الجامعية حيث تؤدي العزلة في كثير من الأحيان إلى الإصابة بالأمراض النفسية. كما تساهم الأنشطة الرّياضيّة في تبادل الثقافات والخبرات بين الطلاب واكتساب القيم الاجتماعية السوية والتدريب على القيادة والتقييم المستمر للذات وللآخرين، وعلى الرغم من وجود فروق بين الجنسين في أهمية الأنشطة الرّياضيّة، إلا أنّ الأنشطة الرّياضيّة عزّزت التفاعل بين الطلاب على اختلاف جنسهم ومستوياتهم التعليمية مع بعضهم البعض ومع البيئة الجامعية.

تعقيب على الدراسات السابقة

اتفقت معظم الدراسات السابقة في هدفها بالتعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرّياضيّة في الحد من التّنمّر، ولكن جميعها كانت العينة فيها الطلاب، وهذا ما ميز الدراسة الحالية التي تمثلت عينتها بمعلّمي التربية الرّياضيّة، وقد تشابهت بذلك مع دراسة زكريا ويس وهيكل (2021)، كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة باستخدام المنهج الوصفي المسحي. وتميزت الدراسة الحالية بأنها هدفت للتعرف إلى أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية، كما هدفت للتعرف على أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي والخبرة الاجتماعية وذلك من وجهة نظر معلّميهم.

منهجية الدراسة

انطلاقاً من موضوع الدراسة الحالية وهو التعرف على أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من معلّمي ومعلّمات التربية الرّياضيّة الذين يعملون في المدارس التابعة للواء الأغوار الجنوبية، وتم إجراء الدراسة على عينة عشوائية حيث تم توزيع (150) استبانة على المدارس، ومن ثم قام الباحث بجمع الاستبانات، حيث بلغ عدد الاستبانات المستردة (132) استبانة، وبعد تدقيق الاستبانات كان هناك (120) استبانة صالحة للتحليل، وبالتالي تكونت عينة الدراسة من (120) معلّم ومعلّمة تربية رياضية من لواء الأغوار الجنوبية، والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة:

جدول 1: خصائص عينة الدراسة تبعا إلى متغيراتها المستقلة (ن= 120)

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكور	78	65.0
	إناث	42	35.0
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	21	17.5
	من 5 – 10 سنوات	37	30.8
	أكثر من 10 سنوات	62	51.7
المؤهل العلمي	بكالوريوس	83	69.2
	دراسات عليا	37	30.8
المجموع		**120**	**100.0**

أداة الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير أداة الدراسة المتمثلة بالاستبانة، وذلك بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة التي تُعنى بموضوع الدراسة الحالية مثل: دارسة زكريا ويس وهيكل (2021)، ودراسة سالم (2023)، وقد قام الباحث بتنقيح الفقرات وصياغتها بما يلائم الدراسة الحالية ويتفق مع مجتمع الدراسة، وقد تكونت الاستبانة بصورتها الأولية من (28) فقرة مقسمة إلى قسمين أساسيين: الأول لجمع البيانات الخاصة بعينة الدراسة (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، والآخر يشمل ثلاثة مجالات لقياس أثر ممارسة الأنشطة الرّياضيّة في الحد من ظاهرة التّنمّر، وهذه المجالات هي كالآتي:

- ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر، وتشمل (8) فقرات.
- ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي، وتشمل (10) فقرات.
- ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الخبرة، وتشمل (10) فقرات.

واعتمد الباحث في تصميم الاستبانة على مقياس ليكرت الخماسي حيث كان لكل إجابة درجة كما يلي:

الإجابة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجة	1	2	3	4	5

صدق أداة الدراسة

للتحقق من صدق الاستبانة قيد الدراسة، قام بعرضها على لجنة محكمين من ذوي الاختصاص بالتربية الرّياضيّة في الجامعات الأردنية؛ وذلك للتحقق من سلامتها وملاءمتها للأهداف التي وضعت من أجلها، والتأكد من سلامة صياغتها

اللغوية، وقد قام الباحث بإجراء التعديلات وفقاً لآراء لجنة التحكيم، وكانت التعديلات فيما يخص صياغة الفقرات، وخرجت الاستبانة بصورتها النهائية تتكون من (28) فقرة، إذ لم يتم حذف أو إضافة أي فقرة.

ثبات أداة الدراسة

للتأكد من ثبات المقياسين قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alfa) وذلك للتأكد من الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة، والجدول رقم (2) يبين معاملات الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا للمجالات والدرجة الكلية:

جدول 2: معاملات ثبات مجالات أداة الدراسة وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ

المجال	عدد الفقرات	معامل ألفا
ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر	8	0.901
ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي	10	0.938
ممارسة الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الخبرة	10	0.943
الأداة ككل	**28**	**0.905**

من قيم معامل ألفا في الجدول رقم (2) يتبيّن أنها قيم مرتفعة ومناسبة وتفي لأغراض إجراء الدراسة، وبالتالي يمكن استخدام أداة الدراسة، حيث إنها على درجة مرتفعة من الثبات والموثوقية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج السؤال الأول: ماأثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية؟

جدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التقدير للمجال الأول مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الأهمية
7	المشاركة في النشاط الرياضي تنمي القدرة على التحمل والتمتع بالروح الرّياضيّة والمثابرة.	4.0131	.9139	مرتفعة
5	تسهم الأنشطة الرّياضيّة بإقامة علاقات إنسانية طيبة بين المعلّمين والتلاميذ، وبين التلاميذ بعضهم البعض.	3.9607	.9450	مرتفعة
6	تسهم الأنشطة الرّياضيّة في تحسين قدرة الطلبة على التنظيم والانضباط في الحياة اليومية والدراسية.	3.8885	1.0358	مرتفعة
8	تعزز الأنشطة الرّياضيّة من شعور الطلاب بالانتماء إلى المجتمع المدرسي والمشاركة في النشاطات المدرسية.	3.8820	.9627	مرتفعة

2	**تصقل الأنشطة الرّياضيّة شخصية الطلبة لوقايتهم الانحراف في السلوك.**	3.8656	1.0089	مرتفعة
4	**تسهم الأنشطة الرّياضيّة في إكساب الطلبة القيم التي تشجع على التسامح والسلام.**	3.7344	1.0089	مرتفعة
1	**تشيع الأنشطة الرّياضيّة ثقافة العمل بروح الفريق الواحد، ممّا ينمي روح التعاون.**	3.6787	1.0331	متوسطة
3	**تشجع الأنشطة الرّياضيّة الطلبة على الالتزام بالأنظمة والقوانين، والمحافظة على حقوق الآخرين، مما يحد من التّنمّر فيما بينهم.**	3.5148	1.1064	متوسطة
	المجال الأول ككل	**3.8172**	**1.0019**	**مرتفعة**

يوضح الجدول (3) أنّ المتوسطات الحسابية لمجال أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالحد من ظاهرة التّنمّر من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية جاءت بدرجة مرتفعة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.5148– 4.0131) وقد حصل المجال ككل على درجة موافقة بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.8172)، حيث احتلت الفقرة رقم (7) التي نصها "المشاركة في النشاط الرياضي تنمي القدرة على التحمل والتمتع بالروح الرّياضيّة والمثابرة" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.0131)، بينما احتلت الفقرة رقم (3) التي تنص على "تشجع الأنشطة الرّياضيّة الطلبة على الالتزام بالأنظمة والقوانين والمحافظة على حقوق الآخرين ممّا يحد من التّنمّر فيما بينهم" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.5148)، يتضح من ذلك اتفاق عينة الدراسة على أهمية ممارسة الأنشطة الرّياضيّة في الحد من ظاهرة التّنمّر، وذلك من خلال تنمية الروح الرّياضيّة وإقامة علاقات قوية بين الطلبة، حيث إنّ ممارسة الأنشطة الرّياضيّة لها دور فعال في تحويل الطاقة السلبية والإجهاد بطرق بناءة، وهذا يقلل من الانخراط في سلوكيات التّنمّر، ويوجههم نحو الاستفادة الإيجابية من وقتهم. كما تعزّز الأنشطة الرّياضيّة من القيم والسلوكيات الإيجابية مثل الانضباط والعدالة والاحترام، هذه القيم يمكن أن تنعكس على سلوكهم بشكل إيجابي، وتجعلهم أقل عرضة للتورط في التّنمّر. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بن العربي (2022) التي توصلت إلى وجود أثر إيجابي لحصة التربية البدنية والرّياضيّة في التقليل من التّنمّر المدرسي بين الطلبة بجميع أنواعه (الجسدي، والنفسي، واللفظي، والاجتماعي)، ودراسة سالم (2023) التي بينت أنّ درجة التّنمّر الإلكتروني لدى لاعبي ولاعبات فرق تعليم الرصافة الثالثة ضعيفة.

نتائج السؤال الثاني: ماأثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية؟

جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التقدير للمجال الثاني مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الأهمية
2	تساهم الأنشطة الرّياضيّة في التخلص من التوترات الانفعالية.	4.0754	.9235	مرتفعة
9	مشاركة الطلبة في الأنشطة الرّياضيّة يسهم في نمو الاتزان العقلي لديهم.	3.9869	.9630	مرتفعة
10	ممارسة الأنشطة الرّياضيّة تعزز العوامل الإيجابية في النمو الشخصي للطلاب، مما يؤثر إيجابيًا على سلوكهم وتفاعلاتهم مع زملائهم.	3.9836	.9299	مرتفعة
1	الأنشطة الرّياضيّة تساعد على منح الطلبة القدرة على التحكم بالانفعالات.	3.9508	.9737	مرتفعة
7	تعمل الأنشطة الرّياضيّة على الطاقة والشحنات السالبة للطلبة من خلال التمارين الرّياضيّة الهادفة.	3.9508	.93235	مرتفعة
4	للأنشطة الرّياضيّة دور في معالجة بعض المشكلات لدى الطلبة كالانعزال والانطواء والخجل مما يزيد من ثقته بنفسه.	3.8721	.9699	مرتفعة
5	ممارسة النشاط الرياضي تمنح الطلبة قدرة أكبر على التحكم بالضغوط والتوتر النفسي.	3.8689	.9472	مرتفعة
8	تنمي الأنشطة الرّياضيّة قدرات الطلبة الذهنية مما يعزز من صحتهم النفسية.	3.8557	.9348	مرتفعة
3	تعمل الأنشطة الرّياضيّة على ملء أوقات الفراغ للطبة، مما يقلل من انخراطهم في تصرفات التّنمّر.	3.8459	1.0415	مرتفعة
6	ممارسة النشاط الرياضي يكسب الجسم والنفس القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات مما يزيد من اتزان النفس.	3.6066	1.1191	متوسطة
	المجال الثاني ككل	**3.8996**	**0.9753**	**مرتفعة**

يوضح الجدول (4) أنّ المتوسطات الحسابية لمجال أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الاتزان العقلي والنفسي من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية جاءت بدرجة مرتفعة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.6066- 4.0754) وقد حصل المجال ككل على درجة موافقة بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.8996)، حيث احتلت الفقرة رقم (2) التي نصها "تساهم الأنشطة الرّياضيّة في التخلص من التوترات الانفعالية" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.0754)، بينما احتلت الفقرة رقم (6) التي تنص على "ممارسة النشاط الرياضي يكسب الجسم والنفس القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات، مما يزيد من اتزان النفس" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.6066)، مما يدل على إدراك معلّمي التربية الرّياضيّة واقتناعهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرّياضيّة لتحسين الاتزان العقلي والنفسي للطلبة ودور ذلك في الحد من التّنمّر؛ إذ إن إنشاء جيل سليم نفسياً يعدّ من أهم خطوات

القضاء على ظاهرة التّنمّر، حيث إن ممارسة النشاط البدني يمكن أن يكون وسيلة لتخفيف التوتر والضغوط النفسية، وهذا يساهم في تعزيز الاسترخاء والهدوء العقلي، مما يقلل من اندلاع تصرفات التّنمّر الناتجة عن التوتر بين الطلبة، كما أن تحقيق التقدم في ممارسة الرياضة وتحقيق أهدافها يزيد من الثقة بالنفس ويعزز التقدير الذاتي، وبالتالي فإن الثقة بالنفس والتقدير الذاتي يمكن أن يجعل الطلاب أقل عرضة للتأثير السلبي للتنمر وأكثر قدرة على مواجهة التحديات.بالإضافة إلى ذلك فإنّ ممارسة النشاط البدني يساعد الطلاب في تنمية مهارات التحكم العاطفي والتعامل مع المشاعر بشكل إيجابي، وهذه المهارات تمكنهم من تقليل تصرفات التّنمّر المرتبطة بالانفعالات السلبية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Yiyi وآخرون (2022) التي أظهرت النتائج أن المشاركة الرّياضيّة لها علاقة معنوية وإيجابية بالذكاء العاطفي وتقدير الذات، كما أن لها علاقة سلبية معنوية بالتّنمّر المدرسي.

نتائج السؤال الثالث: مأأثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها باكتسابهم الخبرة الاجتماعية من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية؟

جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التقدير للمجال الثالث مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الأهمية
8	تساعد الأنشطة الرّياضيّة الطلاب في تطوير مهارات تحليل الوضع وحل المشكلات والتواصل الفعال، مما يقلل من الخلافات فيما بينهم.	4.0426	.9362	مرتفعة
9	تطور الأنشطة الرّياضيّة من قدرة الطلبة على التعاطف وفهم مشاعر الآخرين.	4.0000	.9176	مرتفعة
7	تسهم الأنشطة الرّياضيّة في التعايش مع الاختلافات واحترام وجهات نظر الآخرين.	3.9377	.9315	مرتفعة
6	ممارسة النشاط البدني تتضمن مساحة لتعزيز القيم والأخلاق الإيجابية مثل العمل الجماعي والانضباط.	3.9311	.9240	مرتفعة
10	الأنشطة الرّياضيّة تشجع الطلبة على الانخراط الاجتماعي والتفاعل الإيجابي مع زملاء الفريق.	3.9016	.9195	مرتفعة
5	تعلم الأنشطة الرّياضيّة قيم العدالة والاحترام للطلبة، مما يجعلهم أكثر وعيًا بأثر تصرفاتهم على الآخرين.	3.8787	.9221	مرتفعة
3	تنمي الأنشطة الرّياضيّة أهمية الدفاع عن النفس وكيفية التصدي للتنمر وعدم السكوت أو المشاهدة لها.	3.7475	.9759	مرتفعة
2	تساعد الأنشطة الرّياضيّة في تكوين صداقات بين الطلبة.	3.7344	.9622	مرتفعة
1	تسهم الأنشطة الرّياضيّة في تقبل الطالب للآخرين.	3.6984	1.0295	مرتفعة

4	تساعد الأنشطة الرّياضيّة الطالب علي التكيف مع ذاته ومع مجتمعه.	3.6590	.9942	متوسطة
	المجال الثالث ككل	**3.8531**	**0.9513**	**مرتفعة**

يوضح الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لمجال أثر ممارسة الطلاب للأنشطة الرّياضيّةوعلاقتها باكتسابهم الخبرة الاجتماعية من وجهة نظر معلّمي التربية الرّياضيّة في مدارس لواء الأغوار الجنوبية جاءت بدرجة مرتفعة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.6590– 4.0426) وقد حصل المجال ككل على درجة موافقة بدرجة مرتفعة بمتوسط حسابي (3.8531)، حيث احتلت الفقرة رقم (8) التي نصها "تساعد الأنشطة الرّياضيّة الطلاب في تطوير مهارات تحليل الوضع وحل المشكلات والتواصل الفعال، مما يقلل من الخلافات فيما بينهم" المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.0426)، بينما احتلت الفقرة رقم (4) التي تنص على " تساعد الأنشطة الرّياضيّة الطالب علي التكيف مع ذاته ومع مجتمعه" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.6590)، وهذا يدل على إدراك معلّمي التربية الرّياضيّة على أهمية ممارسة الأنشطة الرّياضيّة لإكساب الطلبة الخبرة الاجتماعية، إذ إنّ الأنشطة الرّياضيّة غالبًا تتضمن العمل الجماعي والتفاعل مع زملاء الفريق، وهذا يشجع على تطوير مهارات التعاون والتواصل، ويعزز من قدرة الطلاب على العمل مع الآخرين بفعالية، ومن خلال التفاعل مع زملاء الفريق، يمكن للطلاب تطوير مهارات التحليل الاجتماعي وفهم العواطف والمشاعر للآخرين، هذه المهارات تمكنهم من التعامل مع النزاعات بشكل أفضل وتقليل من انخراطهم في سلوكيات التّنمّر. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الزيود (2017) التي بينت أنّ للأنشطة الرّياضيّة دوراً مهماً وفعالاً في تعزيز وتحسين مستوى العلاقات الاجتماعية بين الطلاب، وبالتالي تعزيز التفاعل الاجتماعي مما يساهم في وحدتهم وترابطهم.

التوصيات

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اهتمام معلّمي التربية الرّياضيّة والبدنية بتشجيع الطلبة بالاشتراك بالأنشطة الرّياضيّة وتنمية الروح الرّياضيّة لديهم، لما لها من أثر في الحد من التّنمّر بينهم.
- اهتمام معلّمي التربية الرّياضيّة بتقديم المساعدة للطلبة الذين يشاركون بالتّنمّر بإشراكهم في المسابقات الرّياضيّة والنشاطات الاجتماعية التي تخفف من ظاهرة التّنمّر.

- اهتمام معلّمي التربية الرّياضيّة بالجانب النفسي والاجتماعي لدى الطلبة خلال ممارسة الأنشطة الرّياضيّة لما لهما من أثر في تخفيف ظاهرة التّنمّر.
- إجراء دراسات حول دور معلّمي التربية الرّياضيّة في توعية الطلبة حول ظاهرة التّنمّر وسلبياتها.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- بلخير، رشيد. (2021). النشاط الرياضي و دوره في تطوير القدرات العقلية المعرفية و تنمية التفكير الابتكاري لدى ممارس الرياضة. *مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، 9* (1)، 1- 16.

- بن العربي، يحيى. (2022). حصة التربية البدنية والرّياضيّة كوسيلة للتقليل من سلوك التّنمّر المدرسي. *مجلة الإبداع الرياضي، 13* (1)، 597- 610.

- بهجت، وليد أمين عباس. (2023). اتجاهات طلاب كلية التربية الرّياضيّة بجامعة حلوان نحو الرياضة للجميع. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، 98* (1)، 114- 135.

- جمال، شامية سيد علي. (2018). فاعلية التدخل المهني للخدمة الاجتماعية باستخدام مهارة تأكيد الذات في التخفيف من سلوكالتّنمّر لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، 13*(13)، 483-524.

- الحضرمي، وائل. (2023). دراسة تحليلية للسلوك الإداري لمديري الأنشطة الرّياضيّة في تحقيق أهداف النشاط الرياضي بالأندية الرّياضيّة السعودية.*المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 99* (1)، 536- 556.

- حلحيط، رانيا. (2023). التّنمّر المدرسي: الأشكال والعوامل والنظريات المفسرة له. *مجلة الأكاديمية الدولية للعلوم النفسية والتربوية والأرطفونيا، 3*(1)، 113-122.

- الرويلي، مسيرة. (2022). ممارسة سلوك التّنمّر الرقمي لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية بمدينة رفحاء وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية (أسيوط)، 38*(12)، 363-399.

- زكريا، هاني محمد،ويس، أحمد محمد،وهيكل، أسامة صابر. (2021). اتجاهات معلّمي التربية الرّياضيّة نحو ممارسة التلاميذ للنشاط الرياضي وعلاقتها بظاهرة التّنمّر. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 27*(1)، 88- 107.

- الزيود، خالد محمود. (2017). أهمية الأنشطة الرّياضيّة في تحسين العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرّياضيّة في جامعة اليرموك. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 18* (4)، 327- 355.

- سالم،إبتسام سليم. (2023). دور درس التربية الرّياضيّة في توعية الطلبة بمخاطر استخدام الإنترنت وعلاقته بالتّنمّر الإلكتروني لدى لاعبي ولاعبات منتخبات تربية الرصافة الثالثة. *مجلة علوم الرياضة، 15*(55)، 122-149.

- العتيبي، خالد ناهس. (2022). تأثير الخصائص الأسرية على ظاهرة التّنمّر المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر المرشدين الطلابيين دراسة تطبيقية على المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، 19*(1)، 172-203.

- علي، عثمان أدهام. (2022). قياس الاتجاهات النفسية لتدريسي كلية المعارف الجامعة لغير الاختصاص نحو ممارسة النشاط الرياضي. مجلة كلية المعارف الجامعة، 33(1)، 55-64.

- العنزي، ناصر سعود. (2023). التّنمّر لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد المدمجين وغير المدمجين. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، (92)، 179-194.

- فضل، جوهرة عبد الله. (2023). دور الأسرة في مواجهة مشكلة التّنمّر المدرسي. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 73*(1)، 315-364.

- القريشي، علاء. (2022). الأنشطة الرّياضيّة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلّمي التربية الرّياضيّة. *مجلة واسط للعلوم الرّياضيّة، 10*(3)، 193-215.

- مبروك، محمد عبد الوهاب، وحامد، وليد زغلول. (2016). تقويم برامج النشاط الرياضي خارج درس التربية الرّياضيّة. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 2*(87)، 151-159.

- محمد، اميرة عبد الفتاح عمر. (2022). الآثار الاجتماعية والنفسية للتنمر المدرسي. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، 19*(2)، 116-141.

- الموسي، أحمد علي عبد الناصر، وإبراهيم، أحمد سيد، وعلام، صابر. (2023). برنامج قائم على أنشطة التوكاتسو لتنمية مهارات الفهم الاستماعي الإبداعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية (أسيوط)، 39*(4)، 162-209.

- هلال، رضا مصطفى، ومحمد، أحمد شوقي،وفرغلى، منى مصطفى. (2023). دراسة تحليلية لأهم الأنشطة الرّياضيّة المقدمة للتلاميذ ذوى الإعاقة المدمجين بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة من2009م إلى 2019م. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 31*(1)، 139-167.

المراجع باللغة الإنجليزية:

- Al Quraishi, A. (2022). Sports activities and their relationship to psychological flexibility among physical education teachers. (In Arabic). *Wasiṭ Journal of Mathematical Sciences, 10*(3), 193-215.

- Al-E'nazi, N. S. (2023). Bullying in children with autism spectrum disorder integrated and non-integrated. (In Arabic). *Journal of Arts, Literature, Humanities and Sociology,* (92), 179-194.

- Al-Ḥadrami, W. (2023). An analytical study of the administrative behavior of managers of sports activities in achieving the goals of sports activity in Saudi sports clubs. (In Arabic). *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, 99* (1), 536-556.

- A'li, O. A. (2022). Measuring the psychological attitudes of teachers of the University College of Knowledge for non-specialists towards the practice of sports activity. (In Arabic). *Journal of the University College of Knowledge, 33* (1), 55-64

- Al-Mousa, A. A., Ibrahim, A. S., & A'llam, Ṣ. (2023). A program based on tokkatsu activities to develop creative listening comprehension skills for primary school students. (In Arabic). *Journal of the Faculty of Education (Assiut), 39* (4), 162-209.

- Al-O'taibi, K. N. (2022). The effect of family characteristics on the phenomenon of school bullying for secondary school students from the point of view of student counselors,

an applied study on student counselors in Taif Governorate. (In Arabic). *Scientific Journal of Social Work, 19*(1), 172-203.

- Al-Ruwaili, M.. (2022). Digital bullying behavior among female students at Northern Border University in Rafha and its relationship to some variables. (In Arabic). *Journal of the College of Education (Aṣiuṭ), 38*(12), 363-399.

- Al-Zyoud, K. M. (2017). The importance of sports activities in improving social relations among students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University. (In Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences, 18* (4), 327-355

- Bahjat, W. A. (2023). Attitudes of students of the Faculty of Physical Education, Helwan University, towards sports for all. (In Arabic). *The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University, 98* (1), 114-135

- Belkhair, R. (2021). Sports activity and its role in developing cognitive mental abilities and developing innovative thinking among sports practitioners. (In Arabic). *Al-Hikma Journal for Philosophical Studies, 9* (1), 1-16.

- Benítez-Sillero, J. D. D., Armada Crespo, J. M., Ruiz Córdoba, E., & Raya-González, J. (2021). Relationship between amount, type, enjoyment of physical activity and physical education performance with cyberbullying in adolescents. *International journal of environmental research and public health, 18*(4), 2038.

- Fadl, J. A. A. J. (2023). The role of the family in confronting the problem of school bullying. (In Arabic). *International Journal of Educational and Psychological Sciences, 73*(1), 315-364.

- Ḫalḫiṯ, R. (2023). School bullying: Forms, factors, and theories explaining it. (In Arabic). Journal of the International Academy of Psychological, Educational and Orthopedic Sciences, 3(1), 113-122.

- Helal, R. M., Mḫamad, A. S., & Farghaly, M. M. (2023). An analytical study of the most important sports activities provided to students with disabilities integrated in the primary stage in Giza Governorate from 2009 AD to 2019 AD. (In Arabic). *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, 31*(1), 139-167.

- Ibn A'rabi, Y. (2022). Physical education and sports class as a means to reduce school bullying behavior. (In Arabic). *Journal of Sports Creativity, 13* (1), 597- 610

- Jamal, S. A.. (2018). The effectiveness of professional social service intervention using the self-affirmation skill in reducing bullying behavior among children in residential institutions. (In Arabic). *College of Social Work Journal for Social Studies and Research, 13*(13), 483-524.

- Mabrouk, M. A. W., & Ḥamed, W. Z. (2016). Evaluating sports activity programs outside the physical education lesson. (In Arabic). *Journal of Sports Science Applications, 2*(87), 151-159.

- Muḥammad, A. A. F. O. (2022). The social and psychological effects of school bullying. (In Arabic). *Scientific Journal of Social Work, 19*(2), 116-141.

- Salem, I. S. (2023). The role of the physical education lesson in educating students about the dangers of using the Internet and its relationship to cyberbullying among male and female players of the third Rusafa education teams. (In Arabic). *Sports Science Journal, 15*(55), 122-149

- Yiyi, O., Jie, P., Jiong, L., Jinsheng, T., Kun, W., & Jing, L. (2022). Research on the influence of sports participation on school bullying among college students—Chain mediating analysis of emotional intelligence and self-esteem. *Frontiers in psychology*, 13, 874458.

- Zakaria, H. M., Yaseen, A. M., & Heikal, O. Ṣ. (2021). Attitudes of physical education teachers towards students' practice of sports activity and its relationship to the phenomenon of bullying. (In Arabic). *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, 27* (1), 88-107.