التنمر بين الناشئين الممارسين للرياضات التنافسية وفقاً لنوع الرياضة

أ.د. كوثر محمود محمد رواش
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات– جامعة حلوان

أ.د. مها علي عبده سويلم
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات– جامعة حلوان

م.م.نانسي إلهامي أحمد حمدي
مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات– جامعة حلوان

مقدمــة ومشكلة البحـث:

يعد التنمر Bullying ظاهرة قديمة موجودة فى جميع المجتمعات منذ زمن بعيد لدى أفراد الجنس البشرى،حيث يمارسونه بأشكال مختلفة وبدرجات متفاوتة وتظهر عندما تتوافر الظروف المناسبة، وعلى الرغم من أن السلوك التنمرى Bullying Behavior موجوداً فى المجتمعات البشرية منذ القدم إلا أن البحث فى هذا الموضوع حديثاً نسبياً، ويعد السلوك تنمراً عندما يشمل هجوماً نفسياً ولفظياً وبدنياً على الضحية victim. (٩: ١٣٧)

والتفاعل بين الأفراد يأخذ العديد من الأشكال تتراوح بين الجيد أو السوى مثل التعاون والتنافس والصداقات التى تساعد فى إثراء مدركات الفرد للقيم الإجتماعية السائدة والتى تساعد على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة. (١٠: ١٠٩)

أما الجانب الآخر من بعض أنماط التفاعل الغيرمرغوب فيه والتى تأخذ أشكالاً سلبية مثل قيام شخص بضرب آخر وعرقلته أو سبه ومحاولة الاستهزاء به، الأمر الذى يترك آثاراً نفسية وجسدية وإجتماعية سلبية على حياة الفرد وعلى صحته النفسية، ويعانى ضحايا التنمر من مشكلات فى الإنتباه ومن مشكلات إنفعالية عديدة، ومن عدم الإتزان الإنفعالى. (١٥: ٥٩)

ويتخذ التنمر عدة سلوكيات منها: الدفع المستمر او الضرب أو التهديد وتدمير الممتلكات أو أخذها عنوة إوالتنابز بالألقاب أو السخرية والاستهزاء، وطرد الضحية دون تبرير من النشاط أو إطلاق الشائعات المغرضة حوله. (١٣ : ٢٦)

وهذا يعنى أن التنمر قد يأخذ عدة أشكال إما لفظية أو جسدية أو نفسية، ويحل التنمر اللفظى أولاً كأكثر الأشكال شيوعاً يليه النفسى يليله التنمر الجسدى . (٥ : ٧٩٦)

ويتمتع المتنمرون بسمات جسدية ونفسية منها أنهم يتمتعون ببنية جسمانية قوية تساعدهم على فرض سيطرتهم على الآخرين لأنهم يشعرون بامتلاك القوة والسُلطة كما يتميزون بالعصبية الشديدة والمزاجية والعدوانية كما يتمتعون بالثقة الشديدة فى أنفسهم ونادراً ما يشعرون بالتعاطف والتسامح تجاه ضحاياهم. (٤: ١٥٥)

ومن السمات التى تميز الناشئين من عمر (١٢ . ١٥) سنة وهى . المرحلة التي تقابل فى النظام التربوى للمرحلة الإعدادية . أنها تتميز بالنمو السريع الذى يصاحب البلوغ إلى حوالى سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ واستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفى هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب فى التخلص من القيود والسُلطات التى تحيط به ويستيقظ كذلك ولديه إحساس بذاته وكيانه بالإضافة الى التغيرات الجنسية نتيجة البلوغ . (١: ٢٦٣)

ومن خلال وجود الباحثة في تدريبات أبنائها بالنادي بصفة مستمرة وبأوقات طويلة، فقد لفت نظرها أن هناك بعض أنواع من السلوك التنمري التي تتم في الخفاء والتي تؤثر بصورة سلبية علي المتنمر عليه وعلى بقية الزملاء، وهذه الظاهرة أصبحت الأكثر شيوعاً في ظل ثورة المعلومات والاتصالات الحديثة، الأمر الذي وجدت الباحثة ضرورة إلقاء الضوء على مثل هذه الظاهرة حتى تتمكن الجهات البحثية المختلفة من الاهتمام بمثل هذه الظاهرة للحد من عواقبها على مجتمعات الأندية بصفة خاصة وعلى المجتمع بصفة عامة.

مصطلحات البحث

١- التنمر: Bullying

هو " شكل من أشكال الإساءة اللفظية أو الجسدية أو النفسية المتعمدة والمقصودة والمتكررة بهدف إلحاق الأذى والضرر بالآخرين". (١٢: ٦٣)

٢- الرياضات التنافسية: competitive sports

هى " موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي ". (٦: ٢)

أهمية البحث

١. الأهمية النظرية :

يعد هذا البحث ضمن الخطة البحثية لقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية الرياضية حيث يسهم في:

. توجيه أنظار العاملين في المجال الرياضي إلى السلوك التنمري في الملاعب لما له من تأثير على الحالة النفسية للاعبين.

. تطوير سلسلة الأبحاث العلمية في مجال علم النفس الرياضي.

٢. الأهمية التطبيقية :

تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث في:

. مساعدة المدربين والعاملين فى المجال الرياضى على التعرف على التنمرالمنتشر بين فئة الناشئين الممارسين للنشاط الرياضي.

. إتاحة الفرصة للمشتغلين فى هذا المجال لبذل الجهد فى التغلب على مثل هذا السلوك الغير مرغوب فيه.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق فى درجة التنمر بين الناشئين الممارسين للالعاب الفردية والجماعية على "مقياس السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية ".

تساؤل البحث

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين الممارسين للألعاب الفردية والألعاب الجماعية على مقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية " قيد البحث؟

إجراءات البحث

أولاً: المنهج المستخدم

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته.

ثانيا: مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على عدد (٢٩٠) ناشئ وناشئة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٥) سنة من الممارسين للرياضات التنافسية بمحافظتى القاهرة والجيزة وذلك فى الفترة من (٢٠٢٠/١/١) إلى(٢٠٢٠/٢/٢٨) .

ثالثاً- عينة البحث

إشتملت عينة البحث الاستطلاعية على(٥٠) من الناشئين بواقع (٢٥) ناشئ، و(٢٥) ناشئة للدراسة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك لحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات، و(٢٤٠) من الناشئين بواقع (١٢٦) ناشئ، و(١١٤) ناشئة للدراسة الأساسية فى أنشطة كرة (القدم، السلة، الطائرة، الكونغ فو، السباحة، والكاراتيه) بعدد

من الأندية الرياضية وهى (الأهلى، الترسانة، وادى دجلة، المعادى، منتدى شباب٦ أكتوبر، ونادى الشيخ زايد) وذلك للإجابة على تساؤل البحث وجدول (١) يوضح التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

التوزيع العددى لمجتمع وعينة البحث وفقاً لنوع الرياضة

مجتمع البحث	النوع	أنشطة جماعية			أنشطة فردية			
		قدم	سلة	طائرة	كونغ فو	سباحة	كاراتيه	المجموع
عينة البحث الإستطلاعية	ناشئين	٧	٥	٣	٣	٣	٤	٢٥
	ناشئات	٣	٦	٤	٣	٥	٤	٢٥
عينة البحث الأساسية	ناشئين	٢٢	١٨	١٦	٢٣	٢٧	٢٠	١٢٦
	ناشئات	١٠	٣٣	٢٩	١٠	١٧	١٥	١١٤
المجموع		٤٢	٦٢	٥٢	٣٩	٥٢	٤٣	٢٩٠

رابعاً: أداة البحث

قامت الباحثة بتطبيق مقياس " السلوك التنمرى فى الرياضات التنافسية " إعداد الباحثة.

مفتاح تصحيح مقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية "

يشتمل المقياس على (٥) خمسة محاور وهي: (التنمر النفسى، التنمر الإجتماعى، التنمر اللفظى، التنمرالإلكترونى، والتنمر البدنى) ويتكون من (٥١) عبارة للتعرف على درجة السلوك التنمري لدى الناشئين، وتتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الإختيارات التالية (غالباً . أحياناً . أبداً) ويحصل الناشئ على درجات (٣ . ٢ . ١) على الترتيب، وللمقياس درجة كلية تتراوح بين (١٥٣) درجة كحد أقصى، و(٥١) درجة كحد أدنى، مع ملاحظة أن زيادة درجة الناشئ واقترابها من الحد الأقصى تدل على أن الناشئ لديه سلوك تنمري مرتفع، وكلما إنخفضت الدرجة التي يحصل عليها الناشئ على المقياس قيد البحث واقترابها من الحد الأدنى، فهذا دليل على إنخفاض السلوك التنمري لديه. مرفق (١)

حساب المعاملات العلمية لمقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية " :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس قيد البحث على (٥٠) من الناشئين والناشئات الممارسين للرياضات التنافسية الفردية والجماعية وذلك لاستخراج المعاملات العلمية لإستجابات عينة البحث الاستطلاعية من صدق وثبات.

أولاً : حساب معامل الصدق (صدق الإتساق الداخلي)

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه

(ن = ٥٠)

م	المحور ١	المحور ٢	المحور ٣	المحور ٤	المحور ٥
١	*٠.٤٢٧	*٠.٢٩٩	*٠.٥٥٥	*٠.٥٣٤	*٠.٥١١
٢	*٠.٥٢٢	*٠.٥٠٣	*٠.٣٥٢	*٠.٣٢٥	*٠.٤١٢
٣	*٠.٣٧٨	*٠.٤٤٤	*٠.٤٣٨	*٠.٣٧٩	*٠.٤٢٦
٤	*٠.٣١٠	*٠.٣٥٦	*٠.٤٢٥	*٠.٥١٠	*٠.٣٨٢
٥	*٠.٤٧٧	*٠.٤١٣	*٠.٣٨٧	*٠.٤١١	*٠.٥٠٢
٦	*٠.٤١٣	*٠.٤٨٧	*٠.٢٩١	*٠.٣٥٧	*٠.٣٣٦
٧	* ٠.٣٦٦	*٠.٣٢٢	*٠.٤٠٢		*٠.٣٥٨
٨	*٠.٤٤٦	*٠.٣٧٧	*٠.٣٧٢		
٩	*٠.٣٥٩	*٠.٥٢٤	*٠.٣٣٤		
١٠	*٠.٢٩٠	*٠.٤٧٢	*٠.٥٠٠		
١١	*٠.٤٧٨				
١٢	*٠.٣٣٣				
١٣	*٠.٥٠٤				
١٤	*٠.٥٢٣				
١٥	*٠.٤٠٠				
١٦	*٠.٤٤٢				
١٧	*٠.٥٠٥				
١٨	*٠.٥٣٢				

القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)

يتضح من نتائج جدول (٢) أنه يوجد إرتباط ذا دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٥٠)

م	(ر)	(م)	(ر)	(م)	(ر)	(م)	(ر)
١	*٠.٣٨٢	١٤	*٠.٤١٢	٢٧	*٠.٣١١	٤٠	*٠.٤٥٣
٢	*٠.٤٥٨	١٥	*٠.٥١٧	٢٨	*٠.٣٩٤	٤١	*٠.٥١٨

٣	*٠.٣٩٩	١٦	*٠.٥٣١	٢٩	*٠.٣٨٣	٤٢	*٠.٤٠٥
٤	*٠.٥١٦	١٧	*٠.٤١٥	٣٠	*٠.٤٥٩	٤٣	*٠.٥٢٦
٥	*٠.٣١٠	١٨	*٠.٥٢٨	٣١	*٠.٥٠٧	٤٤	*٠.٣١٣
٦	*٠.٥٢٤	١٩	*٠.٤٦٣	٣٢	*٠.٤١٣	٤٥	*٠.٣٩٥
٧	*٠.٤٠١	٢٠	*٠.٥٢٣	٣٣	*٠.٥٣٠	٤٦	*٠.٤٦٠
٨	*٠.٥١٨	٢١	*٠.٥٠٦	٣٤	*٠.٦٠٣	٤٧	*٠.٤٠٤
٩	*٠.٤١٣	٢٢	*٠.٦٠١	٣٥	*٠.٤٥٥	٤٨	*٠.٣٨٤
١٠	*٠.٦٠٤	٢٣	*٠.٥١٣	٣٦	*٠.٥٢٢	٤٩	*٠.٥٠٨
١١	*٠.٤٦٢	٢٤	*٠.٣٩٠	٣٧	*٠.٦٠٠	٥٠	*٠.٥٢٧
١٢	*٠.٣٩٦	٢٥	*٠.٦٠٥	٣٨	*٠.٥١٤	٥١	*٠.٤٥٦
١٣	*٠.٦٠٧	٢٦	*٠.٥١٩	٣٩	*٠.٦٠٦		

القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)

يتضح من نتائج جدول (٣) أنه يوجد إرتباط ذا دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٥٠)

م	المحاور	(ر)
١	التنمر النفسى	*٠.٦٥٢
٢	التنمر الإجتماعى	*٠.٧٠١
٣	التنمر اللفظى	*٠.٤٩١
٤	التنمر الإلكترونى	*٠.٥٦٧
٥	التنمر البدنى	*٠.٦٠٠

القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨)

يتضح من نتائج جدول (٤) أنه يوجد إرتباط ذا دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح من نتائج جداول(٢)، (٣)، (٤) صدق المقياس قيد البحث صدق المقياس قيد البحث لما وضع من أجله.

ثانياً: حساب معامل الثبات

١- حساب معامل الثبات

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة " ألفا . كرونباخ " على عينة الدراسة الاستطلاعية، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

قيم ألفا ـ كرونباخ لحساب ثبات المقياس

(ن = ٥٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئيين	0.815
معامل جتمان	0.869
معامل ألفا الجزء الاول	0.919
معامل ألفا الجزء الثانى	0.966

يتضح من نتائج جدول (٥) أن معامل الارتباط بين الجزئيين قد بلغت (٠.٨١٥) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس وأنه صالح للتطبيق.

تطبيق مقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية " قيد البحث

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسي الرياضات التنافسية " قيد البحث تم تطبيقه على عينة البحث الأساسية من الناشئين والناشئات في الألعاب الفردية والجماعية وذلك تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث.

وجدول (٦) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء على محاورمقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية " وفقاً لمتغير النوع لدى مجموعة البحث الأساسية.

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ومعامل الالتواء على محاورمقياس " السلوك التنمرى لدى ممارسى الرياضات التنافسية " وفقاً لمتغير نوع الرياضة

(ن= ٢٤٠)

المحاور	الرياضات الفردية (ن=١١٢)			الرياضات الجماعية (ن=١٢٨)		
	م	ع	ل	م	ع	ل
التنمرالنفسى	٢٠.٩١	٥.٢٠	٢.٨٦	٢٣.٤٣	٥.٦٧	.٦٢٤
التنمر الاجتماعى	١١.٥٨	٢.٤٣	٢.٠٣	١٢.٩٢	٣.١٠	.٨٠٥
التنمر اللفظى	١٠.٩٠	٢.١٧	٢.٨٥	١٣.٥٨	٤.١٣	.٥٦٩
التنمر الالكترونى	٦.٩٩	٢.٥٥	١.٠٩	٧.٥٧	١.٩٢	.٦١٩
التنمر البدنى	٧.١٢	.٣٣٢	١.٢٩	٨.٥٥	٢.٠٨	١.٠٢
الدرجة الكلية	٥٧.٥١	١١.٩٤	٢.٩٠	٦٦.٠٧	١٦.٢٥	.٦٤٢

يتضح من نتائج جدول (٦) أنه قد تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات المجموعتين على محاور المقياس قيد البحث، وقد إنحصر معامل الالتواء لمحاورالمقياس ما بين (+٣،-٣) مما يدل على إعتدالية البيانات قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الناشئين والناشئات في الرياضات التنافسية الفردية والجماعية نحو إستجابتهم على المقياس

(ن=٢٤٠)

المحاور	الرياضات الفردية		الرياضات الجماعية		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
التنمر النفسى	٢٠.٩١	٥.٢٠	٢٣.٤٣	٥.٦٧	*٣.٥٦	.٠٠٠
التنمرالاجتماعى	١١.٥٨	٢.٤٣	١٢.٩٢	٣.١٠	*٣.٦٩	.٠٠٠
التنمر اللفظى	١٠.٩٠	٢.١٧	١٣.٥٨	٤.١٣	*٦.١٦	.٠٠٠
التنمرالالكترونى	٦.٩٩	٢.٥٥	٧.٥٧	١.٩٢	*٢.٠٢	.٠٤٤
التنمر البدنى	٧.١٢	.٣٣٢	٨.٥٥	٢.٠٨	*٧.١٩	.٠٠٠
الدرجة الكلية	٥٧.٥١	١١.٩٤	٦٦.٠٧	١٦.٢٥	٤.٤٥	.٠٠٠

*الدلالة <٠.٠٥

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع محاور المقياس والدرجة الكلية لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية .

مناقشة النتائج

من خلال عرض جدول (٧) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية فى جميع محاور مقياس "السلوك التنمري لدى ممارسى الرياضات التنافسية" (التنمر النفسى، التنمر الاجتماعى، التنمر اللفظى،التنمرالإلكترونى، والتنمر البدنى) والدرجة الكلية للمقياس قيد البحث لصالح ناشئي الأنشطة الجماعية وترجع الباحثة ذلك إلى أن التنمر من أكثر السلوكيات تحريضاً على العنف وكما أن ظاهرة العنف منتشرة فى المجتمع من خلال وسائل الإعلام ومواقع التواصل الإجتماعى التى تنشر العنف فإن لها دور سواء مقصود أو غير مقصود وكذلك عدم التنشئة السليمة، ونقص المهارات الإجتماعية، ونقص الثقة بالنفس، وعدم قبول النصيحة والتوجيه والإرشاد لدى الأشخاص المتنمرين ولأن السلوك التنمرى سلوكاً يتعلمه الفرد وينتشر فى المجموعة فإذا ضرب اللاعب زميله وحصل على

ما يريده ولم يجد التوجيه أو العقاب الملائم من المدرب فإنه سوف يكرر سلوكه السلبي مرة أخرى لكى يحقق هدفاً جديداً، كما ترى الباحثة أن التنمرسلوكاً مكتسباً فى المجتمع وينتشر كغيره من السلوكيات الإنسانية الأخرى، وبذلك يكون حدوثه فى الأنشطة الجماعية أكثر لوجود إحتكاك مباشر بين اللاعبين.

وهذا يتفق مع نظرية " الإجراء الشرطى " لبورهوس فريدريك **سكينر** Burrhus Frederic **Skinner** " وهي نظرية في علم النفس تدل على التعلم عن طريق المكافأة أو العقاب بعد تصرف أو فعل سلوك معين وتنص على " إزدياد تكرار السلوكيات التى يتبعها عواقب أو نتيجة مستحبة وإنخفاض تكرارات السلوكيات التى يتبعها عواقب أو نتيجة غير مستحبة أو غير مرغوبة "، كما يتفق مع ما ذكره مصطفى ناصف (٢٠١٢م) في أن السلوك الذى يتم تعزيزه تعزيزاً إيجابياً بالمكافأة يزداد والسلوك الذى يتبعه عقاب ينخفض. (٧: ١٥٠)

ويري " شفيق علاونة " (٢٠٠٤م) أن سلوك التقليد لدى الناشئين ينمى لديه سلوك العدوان والتنمر المكتسب بالتقليد لأن السلوك التنمرى سلوك متعلم مثل غيره من أنواع السلوك الأخرى. (٢: ٣٦)

كما يتفق مع ما ذكره " يوسف عدنان، وآخرون " (٢٠٠٥م) في أن النشء يميلون إلى تقليد أقرانهم الآخرين. (٨: ٢٥)

وتبعاً لنظرية " التعلم الإجتماعى " لبندورا Bandura "(٢٠٠٨م) التي تنص على أن " السلوك يتعلمه الناشىء من خلال النماذج والأقران ومن الوسط الذى يتواجد فيه فإذا رأى نماذج من السلوك العدوانى والتنمرى بصورة متكررة فإنه يتعلم من أقرانه أعمال العنف والتنمر والعدوان ولأن الأنشطة الجماعية أكثر إحتكاكًا وتضم أفراداً أكثرمن الأنشطة الفردية فإن السلوك التنمرى بكل أنواعه يكون منتشراً أكثر فى الأنشطة الجماعية عنه في الأنشطة الفردية وذلك لأن الناشئين يميلون إلى التقليد ومحاكاة السلوك الذى شاهدوه عند غيرهم. (١١: ٩٤)

وبهذا فقد تمت الإجابة على تساؤل البحث الذي ينص على " هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين الممارسين للألعاب الفردية والألعاب الجماعية على مقياس " السلوك التنمرى لدى وممارسى الرياضات التنافسية " قيد البحث"

الاستخلاصات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وتحقيقاً لأهدافه وفى حدود عينة البحث وإجراءاته تستخلص الباحثة أن الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية لديهم تنمر بصورة أكبر من الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية.

التوصيات

١-عمل محاضرات توعوية للرياضيين بأسباب حدوث التنمر وطرق تجنبه والوقاية منه وذلك للحد من إنتشار حدوث مثل هذه الظاهرة.

٢. تشجيع اللاعبين للإبلاغ عن أي تنمر ممكن أن يتعرضون له من قبل أي فرد في النادي، أو في الملعب.

٣- غرس الثقة فى نفس اللاعب حتى لا يكون ضحية للتنمر.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥م): **علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة** "، ط٦، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢. شفيق فلاح علاونة (٢٠٠٤م): **سيكلوجية التطور الإنسانى فى الطفولة**، دار المسيرة، عمان.

٣ـ عبد الكريم جرادات (٢٠٠٨م): الاستقواء لدى طلبة المدارس الأساسية إنتشاره والعوامل المرتبطة به، **المجلة الاردنية فى العلوم التربوية**، ٤(٢) ١٠٩- ١٢٤

٤ـ لويزة فرشان (٢٠٠٨م): **البيئة المدرسية وسلوكيات التلميذ العنيفة حوليات**، جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية ع ٢، ١٥٥.

٥. محمد القداح عربيات (٢٠١٣م): القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية فى ظهور الاستقواء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا فى المدارس الخاصة فى عمان، **مجلة النجاح للعلوم الإنسانية** ٢٧(٤)،عمان.

٦. محمد حسن علاوي (٢٠١٣م): **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**، القاهرة.

٧ـ مصطفى ناصف (٢٠١٢م): **نظريات التعلم دراسة مقارنة**، عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والآداب والفنون، الكويت.

٨ـ يوسف عدنان العتوم، وآخرون (٢٠٠٥م): **علم النفس التربوى النظرية والتطبيق**، دار المسيرة، عمان.

٩. هالة خيرى سنارى إسماعيل (٢٠١٠م): بعض المتغيرات النفسية لدى ضحايا التنمر المدرسى فى المرحلة الابتدائية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد ١٦ عدد ٢.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية

10- Bean, A; (1999) the bully free class room: over 100 tips and strategies for teacher's k-8 Minneapolis: free spirit publishing.

11- Bandoura, a (2008) social conative theory of mass communication in Bryant &m. B Oliver (eds) media effect: advances in theory and research new York routledge.

12- Cletus, R; Julie, P., & Roomie, W. (2002).Bullying behavior at the middle school level: Are there gender differences? Washington, DC: U.S. Department of Education.

13- Gentry ,j (2001) understanding chid development as a violence prevention .American psychological Association,5(20)

14- Seals,d,s,young j,(2003) bulling and victimation prevalence and relationship to gender grade level ethnety ,self-esteem and depression .adolescne 38(152).

15- Lavrsson, T ; Bromberg , A. arvisson & cillberg, c. (2005) bulling in Adole scence: Psychims and problems in victims and bullies as measured by the youth self –report (ysr) and the depression self-rating scale (DSRS) Nordic journal of psychiatry.