



Management of leisure time and its relationship to social interaction among students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Sulaimaniya

M.Sc. Mohamed Ekram Kareem

Al- Sulaimaniya University–College of Physical Education and Sports Sciences

mohammed.kreem@univsul.edu.iq

Abstract

The research aims to identify the values of leisure time management and social interaction among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Sulaimaniyah, and to determine the type of relationship between leisure time management and social interaction among the research sample. The research community was selected from students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Sulaimaniyah for the academic year 2022-2023. The research sample was selected by the researcher from students of the first, second, third, and fourth stages, intentionally. The number of participants was 187 students, and 7 students were excluded from the research sample, resulting in a sample percentage of 96%, which is a suitable percentage for study. The researcher used the descriptive method with the correlational relationships approach, as it is suitable for the nature of the research. The researcher concluded that the individuals in the research sample have a moderate level of leisure time management among students of the Department of Physical Education at the College of Education at the University of Sulaimaniyah, and the individuals in the research sample have a moderate degree of social interaction among students of the Department of Physical Education at the College of Education at the University of Sulaimaniyah. There is a non-significant correlation between leisure time management and social interaction among the research sample. The researcher recommends generalizing the results of this study to the research sample in order to enhance and develop the positive points, and the importance of paying attention to leisure time management with social interaction among students of the College of Physical Education and Sports Sciences.

Keywords: Management of leisure time, social interaction.



ادارة وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة
السليمانية

م.م. محمد اكرام كريم

جامعة سليمانية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على قيم ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية، والتعرف على نوع العلاقة بين ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث. وتم اختيار مجتمع البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية للموسم الدراسي 2022 – 2023 ، أما عينة البحث اختارها الباحث من طلبة المراحل (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) ، إذ اختيرت بالطريقة العمدية والذي بلغ عددهم (187) طالب ، وتم استبعاد (7) طلاب من عينة البحث بذلك اصبحت نسبة العينة الى المجتمع (96 %) وهي نسبة قابلة للدراسة . واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث، وقد استنتج الباحث ان افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى وسط في ادارة وقت الفراغ لدى طلبة قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السليمانية، و يتمتع افراد عينة البحث بدرجة وسط في التفاعل الاجتماعي لدى طلبة قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السليمانية، ويوجد ارتباط غير معنوي بين ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث. و يوصي الباحث بتعميم نتائج هذه الدراسة على عينة البحث لتعزيز النقاط الايجابية وتطويرها ، و ضرورة الاهتمام بإدارة وقت الفراغ بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الكلمات المفتاحية : ادارة وقت الفراغ ، التفاعل الاجتماعي .



1 - التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر إدارة الوقت وتنظيمه من أسس نجاح الطالب وتفوقه من الناحية الدراسية والحياة أيضاً؛ إذ تعين الطالب على الاستفادة من الزمن المتاح لتحقيق أهدافه وطموحاته، ويخلق توازناً بين الحياة الأكاديمية والاجتماعية، بما يعود عليه بالنجاح والسعادة في حياته، كما يساهم تنظيم الوقت في رفع مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب؛ من خلال تخصيص وقت كاف لكل مادة دراسية ومتطلباتها، والعمل على إنجازها بنجاح، فالطالب المتفوق في دراسته هو شخص مدرك للوقت وأهميته، ويعرف كيف يتصرف معه ويتحكم به، أما الطالب المُشتت لا يعرف كيف ينظم وقته؛ فعدم إدارة الوقت تعني أن يكون وقتك ملكاً للآخرين والملهيات.

أصبح وقت الفراغ مشكلة تعاني منها المجتمعات بأوضاع وإشكال مختلفة تبعاً لظروفها الاقتصادية والاجتماعية ، ودرجات تطورها ، لذا يجب تنظيم وقت الفراغ وتهيئة الفرص بما يمكن الأبناء من استغلاله وبأسلوب نافع ، فالخطيط لوقت الفراغ ضرورة ملحة من خلال الاهتمام بتنوع وسائل شغل هذه الأوقات لتنتمشي مع الفروق الفردية الموجودة بين الأبناء واستعداداتهم ، وقدراتهم وميولهم (الحسن ، 1994 : 98).

يعتبر استثمار أوقات الفراغ من الأسباب الهامة لمعرفة مدى وضوح مفهومه لدى الأفراد ، ومدى إدراكهم لأهمية ممارسة الأنشطة ، وكذلك إلمامهم بالبنية المعرفية المرتبطة بالنظريات الفلسفة وقت الفراغ وأنه بقدر الوضوح معنى وقت الفراغ يكون الإقبال على ممارسة الأنشطة المتنوعة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية ، كما يعتبر من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية والاهتمام ، بالإضافة إلا أن استثمار وقت الشباب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب كالمدارس ، والجامعات ، ومنظمات الشباب ، ومحاولة منها لتوجيه الجيل (الخطاب ، 1998: 120) الصاعد وتوعية بأهمية استثمار وقت فراغه بصورة نافعة ، تعود عليه وعلى الوطن بالفوائد ، وإتاحة الفرصة أمامه للممارسة العديد من الأنشطة الترويحية في وقت فراغه بهدف تربيته وتنميته .

فالممارسة الرياضية في أوقات الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على ارتقاء بالمستوى الصحي والبدني ، وتكسب القوام الجيد ، وتمنح الفرد السعادة ، والسرور والمرح ، والانفعالات الإيجابية السارة التي تجعله قادراً



على العمل والانتاج ، وتعمل على الالتقاء بالمستوى الرياضي للفرد ومن الناحية اخرى في اكتساب النمو الشامل والمتزن (درويش ، 1998 : 145) .

تعتبر التفاعل الاجتماعي هو إحدى المهارات التي على الفرد إتقانها من أجل التعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه ، فالمجتمع يسند إليه أدواراً متعددة ومتباينة قد ينجح أو يفشل بدرجات متفاوتة في أدائها، وذلك حسب المتغيرات مثل جنس الفرد ، ومكانته الاجتماعية ، قدراته الذاتية ، والمهارات الاجتماعية التي يمتلكها كذلك حسب طبيعة المواقف (الشناوي وآخرون ، 2001 : 110) .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في محاولة من الباحث لمعرفة مدى التعرف وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 - 2 مشكلة البحث

ومن خلال ملاحظة الباحث للعديد من المواقف التي يمر بها الطلبة تسعى الى توفير القاعدة المادية الضرورية لاستغلال أوقات الفراغ عند الطلبة والشرائح الاجتماعية المختلفة وتعد مشكلة كيفية استثمار وقت الفراغ من أهم المشكلات التي تعاني منها الطلبة وتزداد تفاقمًا في ظل عدم وجود مخطط أو برامج متاحة ومتوفرة أمام الطلبة طوال أيار السنة ، فهناك حالة من ضعف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين اذا ما تعرضوا لضغوطات الحياة ومواقفها ومن خلال ذلك ارتى الباحث دراسة ادارة وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية .

1 - 3 هدف البحث :

يهدف البحث الى :

- اعداد مقياسين لإدارة الوقت والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية.
- التعرف على قيم ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية.
- التعرف على نوع العلاقة بين ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث .



1 - 4 مجالات البحث :

1 - 4 - 1 المجال البشري : طلبة قسم التربية الرياضية (قسم خاص) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية للموسم الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.

1 - 4 - 2 المجال الزمني : الفترة من 1 / 4 / 2023 ولغاية 15 / 6 / 2023 .

1 - 4 - 3 المجال المكاني : القاعات الدراسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

حددت مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية للموسم الدراسي 2022 - 2023 ، أما عينة البحث اختارها الباحث طلبة قسم التربية الرياضية للمراحل الدراسية (الاولى والثانية والثالثة والرابعة) العدد الكلي لطلبة (187) ، إذ اختيرت بطريقة العمدية والذي بلغ العينة البحث عددهم (180) طلبة ، وتم استبعاد (7) طلبة من عينة البحث لعدم التزام بالدوام بذلك اصبحت نسبة العينة الى المجتمع (0.96 %) وهي نسبة قابلة للدراسة .

2 - 3 وسائل جمع المعلومات :

من اجل جمع المعلومات اللازمة للبحث استخدم الباحث الوسائل الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الدراسات والبحوث السابقة .
- شبكة المعلومات الدولية .
- استمارة مقياس ل (ادرة الوقت الفراغ ، التفاعل الاجتماعي) .



2 - 5 الادوات المقياسين المستخدمة في البحث :

2 - 5 - 1 مقياس ادارة وقت الفراغ

بعد حصر الشامل والاطلاع على المراجع والمصادر في مجال الادارة والتنظيم بصورة عامة وموضوع البحث (ادارة وقت الفراغ) ، حصل الباحث على المقياس الخاص بالموضوع والذي بناءه واستخدمه (لطرش زكرياء ، 2021) والذي يحتوي (26) فقرة يتم تصحيح المقياس وفق الاجابات والتي تكون من ثلاث انواع من الاسئلة (اسئلة مفتوحة ، اسئلة مغلقة ، اسئلة نصف مفتوحة) ملحق (1) .

2 - 5 - 2 مقياس التفاعل الاجتماعي

استخدم الباحث المقياس الخاص بالتفاعل الاجتماعي (ملحق 2) الذي يحتوي على (56) فقرة لصاحبه (نادرة جميل حمد ، 2015) ، ويتم تصحيح المقياس وفق الاجابات والتي يتكون من خمسة اجابات اي هناك خماسي الابعاد (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) وتعطي درجات (5 - 1) على التوالي لل فقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة لل فقرات السلبية.

2 - 7 التجربة الاستطلاعية

يؤكد خبراء البحث أهمية إجراء التجربة الاستطلاعية وهي عبارة عن " تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " (حسين ، 1990 : 107) . أجرى الباحث تجربتها الاستطلاعية للمقياسين بمساعدة فريق العمل المساعد على عينة مكونة (7) طلبة وذلك بتاريخ 10 / 4 / 2023 وكان الهدف التجربة :

- معرفة المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل .
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين .
- مدى تفهم افراد عينة البحث لفقرات المقياسيين .
- الوصول الى البدائل اللازمة قبل التجربة النهائية .
- استخراج الاسس العلمية للمقياسيين .



توصل الباحث بأن ليس هناك أية المعوق والسلبيات اثناء التجربة الرئيسة وكانت الفقرات مفهومه لدى عينة البحث واستغرقت مدة (20 - 25) دقيقة للاجابة على المقياسيين على التوالي .

2 - 6 الاسس العلمية للمقياسيين

2 - 6 - 1 صدق المقاسيين

تم التأكد على صدق المقاسيين ذلك من خلال الآخذ برأي الخبراء والمختصين في مجال الادارة والتنظيم بصورة عامة ، إذ تم توزيع المقاسيين عليهم بصفة استمارات الاستبيان وبعد جمع الاستمارات وتفرغهم ، إذ ان جميعهم ابدوا صلاحية استخدام المقاسيين على عينة البحث ، بذلك تحقق الباحث على صدق المقاسيين .

2 - 6 - 2 ثبات المقاسيين

تم التأكد على ثبات المقاسيين من خلال تطبيق المقياس واعادته ، إذ قام الباحث بتطبيق المقاسيين ذلك بتوزيع الاستمارتين على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (7) طلبة وذلك بتاريخ 10 / 4 / 2023 وبعد مرور (7) أيام تم اعادة توزيع وتطبيق المقاسيين على نفس العينة .

بعد الحصول على البيانات للتطبيقين تم استخراج درجة الارتباط من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط والتي توصل الى (0.09 ، 0.89) للمقياسيين ادارة وقت الفراغ و التفاعل الاجتماعي (على التوالي .

2 - 7 التجربة الرئيسية

بعد تحضير المقاسيين متغيري البحث واجراء التجربة الاستطلاعية لهما وايجاد الاسس العلمية قام الباحث وبحضور فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث وذلك من المدة 25 / 4 / 2023 ولغاية 15 / 5 / 2023 .

2 - 8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الالكترونية (spss) لمعالجة البيانات.



3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها

3 - 1 - 1 عرض نتائج ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لطلبة عينة البحث وتحليلها :

جدول (1) القيم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري) لمغيري ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي وفق الجنس لعينة البحث

ت	المتغيرات	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ادارة وقت الفراغ	ذكور	125.4	3.22
		اناث	123.3	2.70
2	التفاعل الاجتماعي	ذكور	140.3	4.10
		اناث	139.2	4.68

* معنوي عندما يساوي أو أقل من دلالة (0,05)

يبين من الجدول (1) ما يأتي :

- بلغ الوسط الحسابي للادارة وقت الفراغ للذكور (125.4) وبانحراف المعياري (3.22)
 - بلغ الوسط الحسابي للادارة وقت الفراغ للاناث (123.3) وبانحراف المعياري (2.70)
 - بلغ الوسط الحسابي للتفاعل الاجتماعي للذكور (140.3) وبانحراف المعياري (4.10)
 - بلغ الوسط الحسابي للتفاعل الاجتماعي للاناث (139.2) وبانحراف المعياري (4.68)
- 4 - 1 - 2 عرض نتائج الارتباط بين ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث وتحليلها

جدول (2) معامل العلاقة الارتباطية بيرسون بين متغيري ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث

ت	المتغيرين	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
1	ادارة وقت الفراغ	180	0.24	0.006	غير معنوية
	التفاعل الاجتماعي				

* معنوي عندما يساوي أو أقل من دلالة (0,05)



يبين من الجدول (2) والخاص بالارتباط بين ادارة الوقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي وبأستخدام معامل الارتباط بيرسون ظهر قيمة الارتباط (0.24) وبمستوى دلالة (0.006) وغير مقارنتها بالمستوى (0.005) ظهرت بأن هناك علاقة غير معنوية بين المتغيرين ولعينة البحث .

4- 1- 3 عرض نتائج الفروق في ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية وفقاً للجنس وتحليلها

جدول (3) القيم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري) لمتغيري ادارة البحث وفقاً للجنس وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة والنتيجة لعينة البحث

ت	المتغيرات	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة	مستوى دلالة	النتيجة
1	ادارة وقت الفراغ	ذكور	125.4	3.22	0.32	0.006	غير معنوي
		اناث	123.3	2.70			
2	التفاعل الاجتماعي	ذكور	140.3	4.10	0.28	0.007	غير معنوي
		اناث	139.2	4.68			

* معنوي عندما يساوي أو أقل من دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (3) ما يأتي :

- وجود فرق غير معنوي بين طلاب وطالبات في متغير ادارة وقت الفراغ حيث بلغ قيمة (t) المحسوبة (0.32) وبمستوى الدلالة (0.006) .
- وجود فرق غير معنوي بين طلاب وطالبات في متغير التفاعل الاجتماعي حيث بلغ قيمة (t) المحسوبة (0.28) وبمستوى الدلالة (0.007) .

3- 2 مناقشة النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجداول (1 ، 2 ، 3) والتي توضح وجود علاقة طردية ضعيفة بين ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة طلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ، وقد يرجع ذلك كيفية ادارة وقت الفراغ واستثماره بشكل ايجابي يساعد معظم الطلبة على التواصل مع الزملاء بطرق ايجابية وكذلك بناء العلاقات والروابط الاجتماعية الجيدة مع الآخرين ، إضافة إلى أنها تعد أسلوباً فعالاً في تدريب الطلبة على اكتساب مهارات التواصل والاتصال الجيد والفعال نتيجة المشاركة في الانشطة الجماعية المختلفة ، كما ان استثمار وقت الفراغ يشجع الطلبة على الاعتماد على انفسهم في إنجاز أي اعمال او تكاليفات قد تسند



إليهم سواء مفردهم أو مع الآخرين وكذلك واشباع دافع المنافسة مع النفس أو مع زملائهم الامر الذي يجعل معظم الطلبة يشعرون بالثقة في تحقيق ذاتهم واهدافهم وبالتالي الشعور بالنجاح والانجاز الشخصي وتحقيق درجة عالية من التواصل ، إضافة إلى ان ممارسة الطلبة لهذه الأنشطة يساعد على تنمية العلاقات وأساليب التواصل والاتصال بين الطلبة وبعضهم البعض وتحقيق التعاون مع الآخرين وكذلك احترام وتقدير الوقت وبالتالي الشعور بالأهمية الذاتية كعضو نافع في الجماعة وان الحياة لها قيمة ومعنى. (الحماحي ، 2021 : 128)

ومن هنا فإن حقيقة الحياة الاجتماعية ليست شيئاً آخر أكثر من الأسلوب الذي يتفاعل به الأفراد والجماعات ، فمن الأشكال التي يتخذها التفاعل : الاتصال ، التنافس ، الصراع ، التكيف ، التمثيل ، فهذه النماذج ليست منفصلة عن بعضها البعض وإنما تتداخل كل منها في الأخرى بشكل أو بآخر ، والتفاعل الاجتماعي إحدى المهارات التي على الفرد إتقانها من أجل التعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه ، فالمجتمع يسند إليه أدواراً متعددة ومتباينة قد ينجح أو يفشل بدرجات متفاوتة في أدائها ، وذلك حسب المغيرات مثل جنس الفرد ، ومكانته الاجتماعية ، قدراته الذاتية ، والمهارات الاجتماعية التي يمتلكها ، كذلك حسب طبيعة المواقف (الشناوي وآخرون ، 20001 : 110)

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث ما يلي : -

- 1- يتمتع افراد عينة البحث بمستوى وسط في ادارة وقت الفراغ لدى طلبة قسم التربية الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية.
- 2 - يتمتع افراد عينة البحث بدرجة وسط في التفاعل الاجتماعي لدى طلبة قسم التربية الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية.
- 3- لا يوجد الارتباط بين ادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث .
- 4 - يوجد فروقات غير معنوية للادارة وقت الفراغ والتفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث وفقاً للجنس.



4 - 2 التوصيات

وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي : -

- 1 - ضرورة اهتمام ادارة وقت الفراغ بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة اجراء بحوث ودراسات أخرى على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المواضيع الادارية الاخرى ومستوى الطموح لديهم .

المصادر

- الحسن ، إسماعيل أحمد ؛ دراسة تحليلية لأنشطة وقت الفراغ للأحداث الجانحين بالطبقات الاجتماعية المختلفة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مصر ، 1994) .
- الخطاب ، عطيات محمد ؛ التنشئة الاجتماعية : (المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، مصر ، 1998) .
- درويش ، كمال ؛ دراسات وبحوث في التربية والترويح : (القاهرة ، 1998) .
- الشناوي وآخرون ، أحمد ؛ التنشئة الاجتماعية : (دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2001) .
- زكريا ، لطرش ؛ دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة) : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة محمد خيصر بسكرة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 2021) .
- حمد ، نادرة جميل ؛ صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي : (جامعة بغداد ، بغداد ، 2014) .
- حسين ، قاسم حسن ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) .
- الحماحي ، محمد ؛ أصول الرياضة للجميع فلسفة - برامج - إعداد مهني - تحديات (دراسات علمية - ورشة عمل) : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2020) .
- الشناوي وآخرون ، أحمد ؛ التنشئة الاجتماعية : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2001) .



ملحق (1)

مقياس ادارة وقت الفراغ

1	هل للممارسة الرياضية في أوقات الفراغ تساهم في تنمية روح الانتماء فيما بينكم ؟ نعم ☐ لا ☐ نوعا ما ☐
2	هل ممارستك الرياضية في وقت فراغك تساعدك على جو الاحتكاك بينك وبين زملائك ؟ نعم ☐ لا ☐ نوعا ما ☐
3	ما مدى تفضيلك للأنشطة التالية في وقت فراغك مشاهدة التلفزيون ☐ ممارسة الألعاب المسلية ☐ مشاهدة النشاط الرياضي ☐ الاسترخاء والنوم ☐ أخرى ☐
4	ما هو المكان الذي تفضل فيه ممارسة النشاط الرياضي في وقت فراغك ؟ المؤسسة ☐ الشارع ☐ في ☐
5	حسب ممارستك للرياضة في وقت فراغك هل تفضل ؟ اللعبة الجماعي ☐ اللعبة الفردي ☐
6	في رأيك هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعتبر وسيلة اتصال بينك وبين زملائك في الدراسة وخارج الدراسة ؟ نعم ☐ لا ☐
7	هل تساعدك الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على التكيف مع محيطك الاجتماعي ؟ نعم ☐ لا ☐
8	هل الأنشطة الرياضية التي تمارسها في وقت فراغك تفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية مع مختلف الفئات ؟ نعم ☐ لا ☐
9	في رأيك الأصدقاء الذين تعرفت عليهم من خلال ممارستك للنشاط الرياضي في وقت فراغك أكثر من تعرفت عليهم في نشاطات أخرى ؟ نعم ☐ لا ☐
10	هل تفضل الممارسة الرياضية في اوقات فراغك مع : زملائك ☐ لوحدك ☐

11	أثناء ممارستك للنشاط الرياضي في أوقات الفراغ هل تشعر أن عدم التعاون مع الآخرين أنانية ؟ نعم ☐ لا ☐ نوعاً ما ☐
12	في رأيك هل الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ تعتبر وسيلة تعاون وتآزر بين زملائك في دراسة وخارج الدراسة ؟ نعم ☐ لا ☐
13	ما نوع النشاطات الرياضية التي تفضل ممارستها في أوقات فراغك ؟ جماعية ☐ فردية ☐
14	هل قمت بمبادرة أنت وزملائك بتهيئة المكان الذين تمارسون فيه الرياضة أثناء أوقات فراغكم؟ دائماً ☐ أبداً ☐ بئناً ☐
15	هل تتعاون مع زملائك في تحقيق الأهداف الرياضية التي تسعون إليها في الممارسة الرياضية أثناء أوقات الفراغ ؟ تشكيل فريق ☐ وتمرير مهارات حركية ☐ تنافس الجانب البدني ☐ التخلص من السمعة ☐
16	ما هي الصفة الغالبة التي تظهر على زملائك أثناء ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ؟ الاتصال ☐ التعاون ☐
17	في رأيك هل الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ تشجعك على مساعدة الآخرين ؟ نعم ☐ لا ☐ نوعاً ما ☐
18	ما رأيك في أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟ ضروري ☐ غير ضروري ☐
19	فيما يكمن في رأيك دور أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟ خلق تعارف بين الطلبة ☐ تعليم مهارات الحركية ☐
20	هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟ معاملة حسنة ☐ معاملة سيئة ☐
21	هل اهتمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بحصته يجبرك على ممارسة الرياضة في وقت فراغك ؟ نعم ☐ لا ☐ نوعاً ما ☐
22	هل لك الحرية في اختيار النشاط الرياضي خارج المؤسسة ؟ نعم ☐ لا ☐
23	هل يعارض أستاذ التربية البدنية والرياضية ممارستك للرياضة خارج درس التربية البدنية والرياضية في



أوقات فراغك ؟	نعم ☐ لا ☐ بما ☐
هل يحفزك ويشجعك أستاذ التربية البدنية والرياضية على ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات فراغكم ؟	نعم ☐ لا ☐
هل تمارس نوعا من الرياضة خارج مؤسستك التعليمية ؟	نعم ☐ لا ☐ إذ كانت الإجابة بنعم فمت نوعها
من صاحب الفضل في الإحاء لك بممارسة النشاط الرياضي في وقت فراغك ؟	أستاذ التربية البدنية والرياضية ☐ بدقاء ☐ آخر ☐

ملحق (2)

مقياس التفاعل الاجتماعي

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	أبدا
1	اجد صعوبة في المناقشة او التعبير عن افكاري امام الآخرين.					
2	اشعر بالسرور لمخالطة الناس وتبادل الحديث معهم.					
3	استمتع بتبادل المزاح والدعابة مع الآخرين.					
4	افصح للآخرين عن رغباتي الشخصية وامنياتي الخاصة.					
5	افضل الانفراد بنفسي عندما امر بأزمة.					
6	اتضايق عندما يراقبني اخرون اثناء قيامي بعمل.					
7	اتضايق من كوني بلا اصدقاء.					
8	اكون علاقات ايجابية مع الآخرين بسهولة.					
9	افضل كتم مشاعري نحو الآخرين.					
10	امتدح الآخرين عند قيامهم بعمل مميز .					
11	لا اهتم بالاستماع للآخرين عندما يحدثوني عن مشكلاتهم الخاصة.					



12	اتقبل نقد الآخرين لي برحابة صدر.
13	استضيف اصدقائي ومعارفي في بيتي او في اماكن الاستضافة.
14	ابادر الآخرين بالتحية او الحديث.
15	اقدم تنازلات للآخرين للحفاظ على علاقتي بهم.
16	اتضايق من وجودي في الحفلات او النشاطات الترفيهية.
17	ابادر باعادة علاقتي المقطوعة بالآخرين .
18	احدث الآخرين عن خلافاتي مع افراد اسرتي.
19	اتجنب الحديث في الامور الشخصية خوفا من سخريه الآخرين.
20	اطيل النظر الى محدثي اثناء تبادل الحديث.
21	اشعر بالحاجة الى الاندماج بالناس عندما امر بأزمة.
22	اتضايق من تفوق الآخرين عليّ .
23	اصفح عن الآخرين عندما يسيئون اليّ .
24	اتبادل الزيارات مع جيراني ومعارفي.
25	احدث الآخرين عن ذكرياتي المؤلمة.
26	احظر المناسبات الاجتماعية من اجل تقديم التهنية او المواساة للآخرين.
27	اتكيف بسهولة مع المواقف الاجتماعية الجديدة.
28	ابوح بمشاعري نحو الآخرين مهما كان نوعها.
29	اجد صعوبة في الاختلاط بالآخرين وتكوين علاقات معهم.
30	اطلع الآخرين على المخاوف التي تنتابني والافكار التي تقلقتني.
31	اتردد في مقابلة الاغراب والشخصيات المهمة او التحدث اليهم.
32	لا استطيع نسيان اساءة الآخرين لي.
33	اتردد في الاجابة عن استفسارات الآخرين او ارشادهم الى هدفهم .
34	اصغي باهتمام للآخرين عندما يحدثونني عن مشكلاتهم الخاصة.

35	انتسب الى الاندية او المنظمات الاجتماعية.				
36	اتبادل الحديث مع الآخرين اثناء السفر.				
37	اتضايق من قضاء وقت الفراغ بمفردي.				
38	احرص على جلوسي منفردا في الاماكن العامة او اماكن الانتظار .				
39	افضل العمل مع الآخرين على العمل بمفردي.				
40	ارفض الكشف عن الامراض او المشكلات الصحية التي اعاني منها.				
41	اتضايق من نقد الآخرين لي.				
42	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة .				
43	اكشف عن معتقداتي وأرائي الدينية.				
44	احدث الآخرين عن المشكلات او الصعوبات الاقتصادية التي تواجهني.				
45	لا اعيد علاقتي المقطوعة بالآخرين مالم يبادروا هم بإعادتها.				
46	اخجل من الاندماج بالآخرين اذا كانت معرفتي بهم حديثة .				
47	اتمسك برأيي اذا كان مخالف لرأي الاغلبية.				
48	ابادر بتقديم التبرعات والهدايا.				
49	امتنع عن ذكر المواقف المحرجة التي تصادفني في حياتي اليومية .				
50	استمتع بحضور الحفلات والنشاطات الترفيهية.				
51	اشتاق لرؤية اصدقائي ومعارفي عندما افارقهم لفترة من الزمن.				
52	اقدم المشورة او النصيحة للآخرين عندما يواجهون مشكلة في اتخاذ القرار.				
53	ابادر بتلطيف اجواء المحادثة وازالة التوتر بالقاء الفكاهة والطرائف.				
54	اشارك في السفرات الجماعية.				
55	لا امانع من بذل الجهد لمساعدة الآخرين في انجاز اعمالهم.				
56	استغرق في افكاري الخاصة عند جلوسي مع الآخرين.				