

دراسة حجم الوقت الحر الأسبوعي لدى رياضي المستويات العليا

وكيفية استثماره وفقاً لمستويات المشاركة الترويجية

م. د/ حسين فؤاد جاب الله محمد (1)

تقديم ومشكلة الدراسة

الثانوية العامة فترة حرجة من مراحل التعليم، ولا شك أن للقدوة والصحة أكبر الأثر في تهذيب الطلاب، كما أن التدليل المفرط والشدة الزائدة هي إفساد لا إصلاح، ومن هنا تعتبر هذه المرحلة من المراحل الدراسية المهمة، حيث يقطف الطلاب فيها ثمرة جهودهم التي بذلوها في المرحلة الابتدائية والإعدادية.

والطالب في هذه المرحلة يمر بفترة حرجة من مراحل النمو، وهي المراهقة المتوسطة، والغير مستقر بدنياً أو ادراكياً ولكنه يصل إلى مرحلة النضج والواقعية وتبدأ الاستقلالية والرغبة في الاعتماد على النفس حيث تظهر فيها العديد من المشاكل والميول والاتجاهات والرغبات والشهوات والحاجات، فإذا لم يتم توجيههم من قبل الآباء والمعلمين توجيهاً سليماً في ظل إطار شرعي وتربوي مرن، بعيداً عن التهاون والتساهل والتخلي عن المبادئ والمثل والقيم، وبعيداً عن التصرفات العصبية وذلك للاستثمار الأمثل لوقت الفراغ. (4: 213)

لذا فإن مسؤولية الأسرة والمدرسة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقضية الطلاب بأبعادها المتعددة، كما أن دورها يتعدى الجانب العلمي ويشمل الجوانب المتعددة لاحتياجاتهم من مختلف النواحي الاجتماعية والثقافية والفنية والترويجية (15: 131)

ومن المعروف أن مستقبل كل مجتمع من المجتمعات يرتبط بكيفية قضاء واستثمار أبنائه لساعات الفراغ، حيث أن استثماره بطريقة بناء يعود على الفرد والمجتمع بالفائدة الإيجابية ويسهم في احساس الفرد بالتوازن النفسي والشعور بالرضا مما يساعد علي الوقاية من المشاكل التي قد تواجه المجتمع مثل الانحرافات السلوكية، والإدمان، والعنف، بينما قضاء الأفراد لأوقات فراغهم في نشاط هدام سوف يؤثر سلبياً وينعكس ذلك علي المجتمع بصورة مباشرة (7: 265).

ويؤدي عدم استثمار هذا الوقت إلي وقوع الشباب في مشكلات منها: القلق، التوتر، الملل، البطالة، الضياع، السقوط، الانهيار الأخلاقي، تعاطي المخدرات، السهر في أماكن منحرفة، وهذه كلها سلوكيات تؤدي إلى الحط من قيمة الإنسان، وبناء مظاهر الضعف والجمود والسلبية والانحراف لديه وإضعاف شخصيته الاجتماعية.

ولقد أشارت الدراسات إلى أن كلا من العمل ومناشط وقت الفراغ والترويج هما أفضل أسلوبين لتقوية مشاعر الانتماء والإشباع الاجتماعي، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء والمسؤولية، كما أن مناشط الفراغ والترويج تؤدي دوراً

(1) مدرس دكتور بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان.

مماثلاً في تحقيق الانتماء والإشباع، وأن العلاقة بين العمل والفراغ تعد علاقة متبادلة فيما بينهما، لذلك أصبح هو الوقت الذي يجب استثماره في الترويج عن الفرد لتنمية شخصيته وزيادة إنتاجه (3: 83).

فكثير من الطلاب يعانون من صعوبة استغلال أوقاتهم في أشياء تبعدهم عن الجو الدراسي والمذاكرة فإن حجم وقت الفراغ كبير جداً، ومن الممكن أن يكون فرصة للاستفادة والتطوير، وقد يكون عكس ذلك (1: 38)

كما أن وقت الفراغ قد أصبح في القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة، لذلك يقاس تقدم الحضارة بقدرتها على دعم القيم والاتجاهات الإيجابية نحو الفراغ كنظام اجتماعي له وظائفه الهامة على المستويين الجماعي والفردى. (3: 26)

ولا يمكن في هذا العصر تصور الحياة عملاً متواصلًا، لأن ذلك يؤدي بعد فترة إلى الشعور بالتعب والملل، لذا فإن تحقيق التوازن بين وقت العمل ووقت الفراغ، أمر أساسي للإنسان، فالترويج ضرورة حيوية تمهد لحركة العمل والإبداع، كما أن الوسائل المتطورة التي أنتجها التقدم العلمي والتقني وعدم التحكم في آلياتها وكيفية استثمارها، وقدرتها على جذب الشباب إليها، تتطلب التخطيط لاستثمار أوقات الفراغ، لفهم حاجاتهم ورغباتهم، وخلق الوعي بأهمية استثمار أوقات فراغهم، وتدريبهم على حسن استثماره، بوضع برامج تحقق له توازناً انفعالياً وعقلياً وصحياً واجتماعياً، بحيث يغدو وقت الفراغ منفذ تعبير عن حاجاتهم ورغباتهم المكتوبة، وبذلك يكسبهم أنماطاً من السلوك تعزز صفات إيجابية مثل التعاون، والصداقة، والشعور، بالولاء والانتماء، والمنافسة الشريفة، والمبادرة والعطاء.

لذا فإن دراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره يساعد على تنظيم استثمار هذا الوقت وبتيح فرص الاختيار ووضع بدائل للأنشطة بما يتناسب مع البيئة وقدراتهم والإمكانيات المتاحة وذلك لتحقيق ذاتهم و إبراز مواهبهم لتحقيق المتعة والسرور والذي يعود على الفرد بالرضا النفسي، ويسهم في أعدادهم حياة سعيدة و مستقبل أفضل (7: 23).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى خطورة أوقات الفراغ وأهميتها حيث أن الأنشطة التي يقوم بها الشخص في أوقات فراغه تؤثر تأثيراً هاماً في شخصيته وحياته مجتمعه، كما أن المشاركين في الأنشطة الترويحية هم أفضل الطلاب تفهماً للعملية التعليمية وأنهما أقل معاناة من الضغوط الخاصة بالحياة وأكثرهم استمتاعاً بوقت الفراغ (10: 7).

وحيث أن اللاعب يقع تحت العديد من الضغوط فيكون في حالة من القلق على مستواه الرياضي ومدى تقدمه، ورغبته في تحقيق الفوز، لذا فممارسة واستثمار أنشطة وقت الفراغ تعتبر أفضل السبل في إشباع الميول والهوايات وتحقيق الرضا النفسي لبناء الشخصية (2: 1).

وتكشف أنشطة وقت الفراغ عن مواهب الناس وقدراتهم، وتعمل على الترويج عن أنفسهم وتحدد طاقاتهم الإنتاجية، وتلبي حاجاتهم البيولوجية والنفسية والاجتماعية، كما تعمل على استعادة القوى التي خسرها الإنسان أثناء العمل اليومي، مما يعني أن وقت الفراغ مرحلة من مراحل التهوية للعمل والتطوير، ولا بد من الإشارة إلى أن اساءة استثمار وقت العمل ووقت الفراغ أو التناقض بينهما، يؤدي إلى تصرفات لا سوية.

ونظراً لأهمية الدور الذي يمكن أن تحققه المشاركة الإيجابية فيما تقدمه من أنشطة وبرامج لاستثمار أوقات الفراغ في تنمية ملكات الشباب والتكوين المتكامل للشخصية ليكون مواطناً صالحاً لنفسه ولوطنه يجب إعداد الفرد للحياة وذلك من خلال برنامج شامل ومتوازن لتشكيل أسلوب حياته اليومية حيث نجد أنه سواء في المدرسة أو خارجها ينقصه استثمار وقته لتنمية مهاراته أو هواياته من خلال الترويج حيث انه مجال زاهر بالأنشطة المتنوعة سواء كانت رياضية، فنية، ثقافية، اجتماعية، خلوية، والتي تقابل معظم ميول وحاجات الأفراد وتتناسب مع مراحل السن المختلفة، حتى يمكن توظيف هذا الوقت المتاح له إيجابياً في نشاطات بناءه (14: 109).

ومن هنا تم إعداد هذه الدراسة للتعرف على حجم الوقت الحر المتاح لميزانية الوقت وكيفية استثماره وفقاً للأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويجية سواء كانت ابتكارية، إيجابية، وجدانية، سلبية، حتى تعتبر فرصة للتطوير والاستفادة بتنظيم أوقات الفراغ، والتخفيف من حدة التوتر والضغط وتحويل هذه الأوقات إلى فرص طيبة يمكن استثمارها لرفع المعنويات وتجديد النشاط، إذ أن هناك حاجة ملحة من أن لآخر للخروج من قيود الدراسة والتدريب.

أهمية الدراسة والحاجة إليها:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- التعرف على حجم وقت الفراغ المتاح، ومستويات المشاركة الترويجية.
- التعرف على الأنشطة التي يرغب اللاعبون في ممارستها في أوقات فراغهم.
- المساعدة على استثمار وقت الفراغ بما يتيح للفرد امكانية تحقيق ذاته و ابراز مواهبه وقدراته بما يعود عليه بالمتعة والسرور وتحقيق الرضا النفسي.
- كشفت الدراسات عن أن الأنشطة الترويجية المتنوعة يمكن أن تلعب دوراً في اشباع حاجاتهم الشخصية وتحقيق أهدافهم الخاصة واستثمار الفرد بطريقة بناءة وإيجابية لوقت فراغه.

هدف الدراسة:

دراسة حجم الوقت الحر وكيفية استثماره و وفقاً لمستويات المشاركة الترويجية، وذلك من خلال التعرف على:

- متوسط حجم الوقت الحر المتاح لميزانية الوقت.
- الأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويجية.
- النسبة المئوية للأنشطة التي يفضلون (ممارستها - مشاهدتها - ابتكارها).
- أوجه التباين بين البنين والبنات في ميزانية الوقت ومستويات المشاركة الترويجية.

- طبيعة التوقيتات الملائمة لاستثمار وقت الفراغ.

تساؤلات الدراسة:

- ما هو متوسط حجم وقت الفراغ المتاح؟
- ما هي الأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويجية؟
- ما هي الأنشطة الترويجية الأخرى التي يفضلونها رياضي المستويات العليا في وقت فراغهم؟
- هل هناك اختلافات الفراغ ومستويات المشاركة وفقاً لمتغير الجنس؟
- ما أنسب التوقيتات الملائمة لاستثمار وقت الفراغ؟

الدراسات المرتبطة:

1. قام كل من دوجلاس كليبر Douglas Kleiber وليم ريكردس William Rickards (1984) (12) بدراسة عنونها "وقت الفراغ والترويج في مرحلة المراهقة" هدفت الدراسة إلى التعرف على التحديات التي تواجه المراهقين خاصة في وقت الفراغ والترويج وأثره على المراهقين من الجنسين وكانت أداة جمع البيانات هي استمارة استبيان، وتوصلا الباحثان إلى:

- الأنشطة الرياضية أكثر تميزاً في الثقافة وأكثر تأثير على المراهق.
- قلة ممارسة البنات للرياضة عن البنين.
- سماع الموسيقى تساعد الفرد على عدم الخجل.
- الترويج يوجه السلوك الشخصي ويلغي العزلة.
- عدم استثمار وقت الفراغ يؤدي إلى الاضرار بالفرد والآخرين.
- الطفولة المتأخرة من المراهقين، أكثر مشاهدة للتلفزيون من (3:4) ساعات من الوقت الحر وهذا يؤثر على الأفراد من الناحية البدنية ويؤدي إلى الخمول.
- تظهر شخصية المراهقين في ممارستهم للأنشطة الترويجية.

2. قام محمد الحماحي وعبد الرحمن ظفر (1987) (8) بدراسة عنونها "أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوي التخصصات العلمية المختلفة" بهدف التعرف على أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوي التخصصات العلمية المختلفة وقد اشتملت عينة الدراسة على 305 طالباً وتم جمع البيانات بواسطة استبيان، وتم المعالجة الإحصائية باستخدام التكرارات والنسب المئوية، (كا 2) وقد

أسفرت النتائج عن أنه لا يوجد لدى الطلاب وقت فراغ يومي منتظم وأن أهم الأنشطة التي يمارسها الطلاب هي المشي، الجري، كرة القدم، تنس الطاولة، الكرة الطائرة.

3. قامت جنيفر وآخرون Jennifer York and others (1990) (13) بإجراء بحث حول الأنشطة التي تلقي تفضيلاً لدى طلبة المدارس المتوسطة بالولايات المتحدة.

واشتملت عينة البحث علي (141) طالب، واستخدم في جمع البيانات بطاقة لاستطلاع الرأي، وأوضحت النتائج أن الأنشطة ذات الطابع المستقل كالموسيقى وقراءة المجلات والأنشطة التي يمارسها الطلاب مع أصدقائهم تمثل الأنشطة الأكثر تفضيلاً لدي عينة البحث.

4. قام مدحت شوقي طوس ميخائيل (1990) (9) دراسة بعنوان "حجم الوقت الحر لدى طلاب جامعة أسيوط ودور الأنشطة الرياضية في استثماره" على عينة (2426) طالب تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة الاستبيان، وأسفرت النتائج علي ما يلي:

- جميع أفراد عينة البحث بكلياتهم المختلفة لديهم وقت حر يختلف حجمه تبعاً لنوع الدراسة.

- أكثر أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة لدى طلاب الجامعة هي وفقاً للترتيب التالي: كرة الطائرة - السلة - الكاراتية - كرة اليد - رفع الأثقال - كمال الأجسام - التنس - ألعاب القوى.

5. قامت باربرا ويد Wade, Barbara (1991) (16) بدراسة تحت عنوان "نموذج الطبيعة لكيفية قضاء الطلاب في جامعة ولاية بنسلفانيا لوقت فراغهم خارج تنظيمات الدراسة" كانت عينة الدراسة 367 طالب وطالبة، واستجاب للدراسة 100 من العدد الكلي للعينة وكانت نسبة الطلاب 62 من عدد العينة وال طالبات 38 وكان الاستبيان هو أداة الدراسة، ومن أهم النتائج:

- 82% من الطلاب يقضون 20 ساعة أسبوعياً في المذاكرة.

- 25% من الطلاب لا يقضون أي وقت بالمكتبة.

- الطلاب لديهم ساعات دراسية أكثر من الطالبات، 47% يقضون حوالي 5 ساعات أسبوعياً لمشاهدة التلفزيون، 15% لا يقضون إمام التلفزيون.

- 39% يشاركون في الأنشطة الرياضية الطلابية.

- 66% يقضون ساعتين أسبوعياً في ممارسة الأنشطة الرياضية 38% يقضون ساعة أو ثلاثة ساعات أسبوعياً في كتابة المذكرات.

6. قام محمد كمال مصطفى (1993) (6) بدراسة موضوعها "استطلاع رأي الرياضيين ذوي المستويات العليا نحو شغل أوقات الفراغ" بهدف استطلاع رأي الرياضيين ذوي المستويات العليا نحو شغل أوقات الفراغ،

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بخطواته واجراءاته العلمية في الدراسة لمناسبته لطبيعة الدراسة، استخدمت عينة عشوائية من الرياضيين ذوي المستويات الرياضية العالية (لاعبي المنتخبات القومية ولاعبي الدرجة الأولى بأندية القاهرة والجيزة) واشتملت عينة البحث علي (250) رياضياً يمثلون (15) نشاطاً رياضياً مختلفاً (ألعاب جماعية وفردية) وذلك بخلاف 50 من عينة الدراسة التي أجري عليها تقنين وثبات الاستبيان، وعدد 23 استمارة استبعدت لعدم جدية الاستجابة أو لوجود أخطاء كثيرة أو لعدم استكمال الاستبيان، هذا وقد بلغ متوسط السن لأفراد العينة 21 سنة بإحرف معياري قدره 1.42 وقد أوصي الباحثون بما يلي:

1. أهمية التخطيط لأنشطة وقت الفراغ عند وضع الخطط العامة لتدريب الفرق الرياضية لرياضي المستويات العليا.

2. اختيار أنشطة وقت الفراغ بما لا يتعارض مع النشاط التخصصي لرياضي المستويات العليا.

3. توفير وسائل وأدوات الترويج المختلفة لرياضي المستويات العليا لتلبية رغبات الممارسة في وقت الفراغ.

7. قام يحيى محمد حسن عبده (1995) (11) بدراسة عنوانها "دراسة مقارنة لاتجاهات قضاء وقت الفراغ بالجمهورية العربية الليبية الاشتراكية العظمى" بهدف التعرف على حجم وقت الفراغ لدى فئات المجتمع المختلفة ودوافع ومشكلات الممارسة الرياضية في وقت الفراغ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة علي 1048 مفحوص من طلاب الجامعة، وكان الاستبيان هو أداة البحث، وكان من أهم النتائج أن حجم وقت الفراغ اليومي لدى اجمالي عينة البحث 3.23، ونجد أن مشاهدة التلفزيون تأتي في المرتبة الأولى ثم قراءة الكتب والقصص وان كرة القدم هي الرياضة الأولى التي يمارسها أغلب عينة البحث، وزيارة الأقارب والأصدقاء تتمتع بأهمية كبرى.

8. قام مجدي عبد النبي اسماعيل هلال (1997) (5) ببحث عنوانه "وقت الفراغ لدى طلاب جامعة القاهرة ومقترحاتهم لزيادة الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي فيه" وذلك بهدف التعرف على فترات وقت الفراغ خلال اليوم الدراسي، ووقت ممارسة النشاط الرياضي وكذلك عدد المرات أسبوعياً، ونوعية الأنشطة، وكانت أدوات جمع البيانات المستخدمة الاستبيان على عينة قوامها 499 طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج أن وقت الفراغ يتراوح ما بين ساعة وساعتين خلال اليوم الدراسي، وأن الممارسة تتراوح من مرتان إلي ثلاث مرات أسبوعياً وان المقترح لزيادة الإقبال على ممارسة النشاط هو توفير حافز رياضي في صورة درجات اضافية، وأن الأنشطة الرياضية التي يرغبون في ممارستها في وقت الفراغ هي تنس الطاولة، الجري الخفيف، التمرينات الرياضية، الكرة الطائرة، كرة السلة، السباحة، الكاراتية.

9. قام تيمور أحمد راغب (2006) (2) بدراسة عنوانها "وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا (مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية) وشملت عينة الدراسة علي (151) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية والفردية

من مستوى الدرجة الأولى الممتاز ومن يلعبون في المنتخبات الوطنية، وكان الاستبيان هو أداة الدراسة بهدف التنوع في أنشطة وقت الفراغ تبعاً لرياضاتهم (جماعية/ فردية)، وكان من أهم النتائج ما يلي:

- أن معوقات ممارسة أنشطة وقت الفراغ: عدم توافر الامكانيات، عدم كفاية وقت الفراغ، العمل والدراسة، التدريب المستمر والإجهاد.
- توجد عدة أنشطة هدامة لها تأثير سلبي على الرياضيين هي: التدخين، الممارسة الجنسية، تناول الكحوليات، أصدقاء السوء.
- يتفق لاعبو الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في وجود حوالي (3) ساعات وقت فراغ يومية.
- أن لاعبي المستويات الرياضية العليا يجدون عندهم وقت فراغ وأن أنشطته لها أهمية في حياتهم، حيث تساعد في التغلب على الملل والشعور بالتعب.
- الأنشطة التي يقبلون على ممارستها هي مشاهدة التلفزيون، سماع الكاسيت، القراءة، ممارسة ألعاب كرة القدم، تنس الطاولة، الكمبيوتر.

خطة وإجراءات الدراسة:

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة لاعبي المستويات الرياضية العليا لنشاط التنس بالأندية بمحافظة القاهرة والجيزة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية ممن لديهم تصنيف، وبلغ عددهم (217) لاعب في الأندية بمحافظة القاهرة (هليوبولس - وادي دجلة - الشمس - الزهور - الأهلي - الجزيرة - مدينة نصر - المعادي - دار المشاة)، والأندية بمحافظة الجيزة (سماش - الصيد - الزمالك - 6 أكتوبر - الرماية - التوفيقية)، وذلك لموافقة الأندية وأولياء الأمور على تسهيل مهمة إجراء الدراسة.

جدول (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمستوى الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
51.6	112	بنين
48.4	105	بنات
%100	217	المجموع

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن أعلى نسبة من (البنين) بعدد (112) لاعب بما يعادل (51.6%) ثم البنات بعدد 105 لاعبة بنسبة 48.4%.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل جمع البيانات التالية، لإعداد استمارة ميزانية الوقت ومستويات المشاركة الترويجية والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة للتعرف على حجم الوقت الحر لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا للتنس وكيفية استثماره وفقاً لمستويات المشاركة الترويجية وذلك من خلال التعرف على:

- متوسط حجم الوقت الحر المتاح لميزانية الوقت.
- النسبة المئوية لكيفية استثمار وقت الفراغ وفقاً لنوعية الأنشطة التي يفضلون ممارستها خلال اليوم.
- الأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويجية.

(أ) المقابلة الشخصية:

تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية للحصول على بعض البيانات والمعلومات التي تفيد في وضع تصميم استمارة ميزانية الوقت ومستويات المشاركة الترويجية، وقد تمثلت المقابلات مع الخبراء في مجال التربية الرياضية والترويج، وأولياء الأمور، وبعض الرياضيين ذوي المستويات العليا.

(ب) تحليل المحتوى والوثائق:

تم دراسة وتحليل المراجع والكتب العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، حيث تم تحديد استمارة ميزانية الوقت ومستويات المشاركة الترويجية.

ومن خلال القراءات النظرية وحصر وتحليل الدراسات والمراجع المرتبطة بالموضوع، تم تحديد استمارة ميزانية وقت الفراغ اليومي، وكذلك استمارة توزيع المناشط الترويجية خلال وقت الفراغ اليومي للوصول إلى استمارة المشاركة الترويجية، بحيث تغطي أهم الجوانب التي تناسب موضوع الدراسة.

وعرض هذه الصورة المبدئية على مجموعة من الخبراء، وعددهم 9 لتسجيل الملاحظات عليها وصياغتها وتعديلها لسهولة الفهم وذلك لتنقيح الاستمارة.

تم حساب صدق الاستمارة بطريقة صدق المحتوى Content Validity وذلك من خلال عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء وعددهم 9 لإبداء رأيهم وحكمهم على توصيف الاستمارة ومدى صدقها مع المحاور التي تنتمي إليها، وذلك في الفترة من 2010/3/1 حتى 2010/3/10 م بغرض:

التأكد من الصياغة المناسبة للاستمارة ومدى مناسبتها لموضوع الدراسة.

التأكد من شمول وتوصيف العبارات لجوانب الدراسة قيد البحث.

إضافة أو حذف أو تعديل للاستمارة.

وتم تطبيق استمارة ميزانية وقت الفراغ ومستويات المشاركة الترويجية خلال الفترة من 2010/3/21 حتى

2010/4/4 م.

جدول (2) استمارة ميزانية وقت الفراغ الأسبوعي

النشاط	اليوم	عمل	وقت فراغ
السبت	/	/	/
الأحد	/	/	/
الاثنين	/	/	/
الثلاثاء	/	/	/
الأربعاء	/	/	/
الخميس	/	/	/
الجمعة	/	/	/

يتضح من جدول (2) أن وقت الفراغ الأسبوعي يتمثل في يوم الجمعة حيث أنه الوقت الذي لا يرتبط به الفرد

بأي عمل.

جدول (3) استمارة ميزانية وقت الفراغ اليومي

النشاط	وقت النوم والراحة	عمل ومذاكرة	حاجات بيولوجية	مواصلات	تدريب	عبادات	وقت فراغ
من 7 : 8 ص							
8 : 9 ص							
9 : 10 ص							/

النشاط الزمن	وقت النوم والراحة	عمل ومذاكرة	حاجات بيولوجية	مواصلات	تدريب	عبادات	وقت فراغ
10 : 11 ص							/
11 : 12 ص							/
من 12 : 1 ظ							/
1 : 2 ظ							/
2 : 3 ظ							/
3 : 4 ظ							/
4 : 5 ظ							/
من 5 : 6 م							/
6 : 7 م							/
7 : 8 م							/
8 : 9 م							/
9 : 10 م							/
10 : 11 م							/
11 : 12 م							
من 12 : 7 ص							

يتضح من الجدول أن متوسط حجم وقت الفراغ اليومي المخصص لأفراد العينة يتمثل في الوقت ما بين الساعة 9 ص إلى 11 م مقسمة على مدار اليوم في متوسط زمن قدره 7.3 ساعات، ومن خلال هذا الوقت يتم توزيع الأنشطة الترويحية.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

جدول (4)

التكرارات والنسبة المئوية للمناشط الترويجية خلال وقت الفراغ الأسبوعي لدي البنات

ن = 105

خلوي ن = 9		اجتماعي ن = 26		ثقافي ن = 35		فني ن = 24		رياضي ن = 11		النشاط الزمن
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	من 7 : 8 ص
11,1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	8 : 9 ص
11.1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	9 : 10 ص
11.1	1	-	-	17,1	6	-	-	-	-	10 : 11 ص
11.1	1	-	-	8.5	3	8.3	2	-	-	من 12 : ظ 1
11.1	1	15.4	4	8.5	3	8.3	2	-	-	1 : 2 ظ
11.1	1	7.7	2	8.5	3	16,7	4	-	-	2 : 3 ظ
11.1	1	3.8	1	5.7	2	-	-	27.3	3	3 : 4 ظ
11.1	1	7.7	2	11.4	4	-	-	18.2	2	4 : 5 ظ
11.1	1	19.2	5	5.7	2	-	-	9.1	1	من 5 : 6 م
-	-	11.5	3	-	-	20.8	5	18.2	2	6 : 7 م

خلوي ن = 9		اجتماعي ن = 26		ثقافي ن = 35		فني ن = 24		رياضي ن = 11		النشاط الزمن
-	-	7.7	2	-	-	20.8	5	18.2	2	7 : 8 م
-	-	3.8	1	14.3	5	0.25	6	9.1	1	8 : 9 م
-	-	23.1	6	14.3	5	-	-	-	-	9 : 10 م
-	-	-	-	5.7	2	-	-	-	-	10 : 11 م
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11 : 12 م
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	من 12 : ص 7

ينتج من جدول (4) أن متوسط حجم وقت الفراغ اليومي في عطلة الأسبوعي (8) ساعات لدى النبات، وممارس أفراد العينة عدة مناشط ترويجية منها (فني - ثقافي - اجتماعي - خلوي - رياضي).

جدول (5)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى النبات في النشاط الفني

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الفني (ن = 24)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	20.8	5	-	-	الموسيقى والغناء
-	-	-	-	8.3	2	الفنون اليدوية
-	-	-	-	12.5	3	الرسم والتصوير
-	-	-	-	-	-	النحت

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الفني (ن = 24)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	4.7	1	الزخرفة
-	-	-	-	54.7	13	الذهاب إلى السينما والمسرح
-	-	-	-	-	-	التمثيل
-	-	-	-	-	-	الطباعة والنسيج
-	-	-	-	-	-	التفصيل

يتضح من جدول (5) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (54.7%) إلى 4.7% وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الفني وهي مرتبة كالتالي: الذهاب إلى السينما والمسرح - الموسيقى والغناء - الرسم والتصوير - الفنون اليدوية - الزخرفة، وتمثل حجم ووقت الفراغ في زمن قدره (3) س ظ، (3) س م، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).

جدول (6) التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الثقافي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الفني (ن = 35)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	17.1	6	القراءة
-	-	-	-	-	-	الكتابة
-	-	-	-	-	-	البرامج الإذاعية والتلفزيونية

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الفني (ن) = (35)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	-	-	حضور مناقشات وندوات ثقافية
-	-	14.3	5	-	-	الإطلاع على كل ما هو جديد
-	-	-	-	-	-	النقد والتحليل
-	-	22.8	8	-	-	مشاهدة التلفزيون
-	-	-	-	-	-	الاستماع إلى الراديو
-	-	14.3	5	25.7	9	الكمبيوتر
-	-	-	-	5.7	2	مسابقة المعلومات

يتضح من جدول (6) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين 25.7% إلى 5.7% وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى

البنات في النشاط الثقافي وهي مرتبة كالتالي:

الكمبيوتر - مشاهدة التلفزيون - القراءة - الاطلاع على كل ما هو جديد - مسابقة المعلومات، وتمثل حجم

وقت الفراغ في زمن قدره (6) س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).

جدول (7) التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الاجتماعي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الاجتماعي (ن = 26)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	15.4	4	-	-	زيارة الأصدقاء والأقارب
-	-	-	-	-	-	حضور حفلات السمر والمناسبات
-	-	42.3	11	-	-	التحدث مع الزملاء
-	-	-	-	-	-	التدخل لحل الخلافات بين الزملاء
-	-	-	-	34.6	9	المساعدة في أعمال المنزل
-	-	-	-	-	-	زيارة المعارض
-	-	-	-	7.7	2	المشاركة في دعوات الغذاء
-	-	-	-	-	-	مشروعات خيرية (محو الأمية - التبرع بالدم ...)
-	-	-	-	-	-	ألعاب المائدة (طاولة - الشطرنج - الكروت ...)

يتضح من جدول (7) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (42.3%) إلى 7.7% وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الاجتماعي وهي مرتبة كالتالي:

التحدث مع الزملاء - المساعدة في أعمال المنزل - زيارة الأصدقاء والأقارب - المشاركة في دعوات الغذاء، وتمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (4) س ظ، (5) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).

جدول (8)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الخلوي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الخلوي (ن) = (9)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	44.4	4	النزهات والرحلات
-	-	-	-	-	-	الصيد والقنص
-	-	-	-	-	-	المعسكرات
-	-	-	-	-	-	تسلق الجبال
-	-	-	-	-	-	الترويج المائي
-	-	-	-	-	-	ركوب الخيول
-	-	22.2	2	33.3	3	ركوب الدراجات

يتضح من جدول (8) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (44.4%) إلى 22.2% وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الخلوي وهي مرتبة كالتالي:

النزهات والرحلات - ركوب الدراجات - وتمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره 3 س ص، 5 س ظ، (4) س م وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).

جدول (9)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الرياضي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الرياضي (ن) (11 =
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
						1. الألعاب الفردية:
-	-	-	-	-	-	المشي
-	-	-	-	-	-	الجري
-	-	-	-	27.3	3	السباحة
-	-	-	-	-	-	ركوب الدرجات
-	-	-	-	-	-	الغطس
-	-	-	-	-	-	الانزلاق على الماء
-	-	-	-	-	-	الجولف
-	-	-	-	-	-	الفروسية
-	-	-	-	-	-	الغوص
-	-	-	-	-	-	كرة السرعة
-	-	-	-	-	-	القوص والسهم
-	-	-	-	-	-	ألعاب القوى
-	-	-	-	-	-	تمرنات اللياقة البدنية
-	-	-	-	-	-	2. الألعاب الزوجية:
-	-	54.5	6	-	-	التنس
-	-	-	-	-	-	الاسكواش

مستويات المشاركة في مناشط الترويح						النشاط الرياضي (ن) (11 =
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	-	-	الريشة الطائرة
-	-	-	-	-	-	تنس الطاولة
-	-	-	-	-	-	المبارزة
-	-	-	-	-	-	أنشطة الدفاع عن النفس (كاراتيه - مصارعة - ملاكمة - جودو - تايكونديو)
-	-	-	-	-	-	3. ألعاب الفرق:
-	-	18.2	2	-	-	*كرة قدم
-	-	-	-	-	-	*كرة اليد
-	-	-	-	-	-	*كرة الطائرة
-	-	-	-	-	-	*كرة السلة
-	-	-	-	-	-	*الهوكي

يتضح من جدول (9) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (54.5%) إلى 18.2% وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويحية

لدى البنات في النشاط الرياضي وهي مرتبة كالتالي:

مشاهدة التنس الأرضي - ممارسة السباحة - مشاهدة كرة القدم، وتمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (2)

س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).

جدول (10)

التكرارات والنسبة المئوية للمناشط الترويحية خلال وقت الفراغ الأسبوعي لدى البنين

(ن = 112)

خلوي ن = 14		اجتماعي ن = 28		ثقافي ن = 32		فني ن = 21		رياضي ن = 17		النشاط الزمن
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	من 7 : 8 ص
7.1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	8 : 9 ص
7.1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	9 : 10 ص
7.1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	10 : 11 ص
7.1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	11 : 12 ص
7.1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	من 12 : ظ 1
7.1	1	-	-	-	-	-	-	17.6	3	1 : 2 ظ
7.1	1	-	-	18.7	6	-	-	17.6	3	2 : 3 ظ
7.1	1	-	-	15.6	5	-	-	11.7	2	3 : 4 ظ
7.1	1	17.8	5	-	-	-	-	-	-	4 : 5 ظ
7.1	1	17.8	5	-	-	-	-	-	-	من 5 : 6 م
7.1	1	,25	7	-	-	,19	4			6 : 7 م
7.1	1	17.8	5	15.6	5	14.3	3	29.4	5	7 : 8 م

خلوي ن = 14		اجتماعي ن = 28		ثقافي ن = 32		فني ن = 21		رياضي ن = 17		النشاط الزمن
-	-	7.1	2	21.8	7	28.5	6	23.5	4	8 : 9 م
-	-	7.1	2	12.5	4	38.1	8	-	-	9 : 10 م
-	-	7.1	2	15,6	5	-	-	-	-	10 : 11 م
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11 : 12 م
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	من 12 : ص 7

ينتج من جدول (10) أن متوسط حجم وقت الفراغ اليومي في عطلة الأسبوعي (6.6) ساعة لدى البنين، وممارس أفراد العينة عدة مناشط ترويجية منها (فني - ثقافي - اجتماعي - خلوي - رياضي).

جدول (11)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الفني

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الفني (ن = 21)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	42.8	9	-	-	الموسيقي والغناء
-	-	-	-	-	-	الفنون اليدوية
-	-	-	-	-	-	الرسم والتصوير
-	-	-	-	-	-	النحت
-	-	-	-	-	-	الزخرفة
-	-	57.1	12	-	-	الذهاب إلى السينما

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الفني (ن = 21)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
						والمرح
-	-	-	-	-	-	التمثيل
-	-	-	-	-	-	الطباعة والنسيج
-	-	-	-	-	-	التفصيل

يتضح من جدول (11) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (57.1%) إلى 42.8% وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الفني وهي مرتبة كالتالي:

الذهاب إلى السينما والمسرح - الموسيقى والغناء، وتمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (وجدانية).

جدول (12)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الثقافي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الثقافي (ن = 32)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	-	-	القراءة
-	-	-	-	-	-	الكتابة
-	-	-	-	-	-	البرامج الإذاعية والتلفزيونية
-	-	-	-	-	-	حضور مناقشات وندوات ثقافية

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الثقافي (ن) (32 =
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	15.6	5	-	-	الاطلاع على كل ما هو جديد
-	-	-	-	-	-	النقد والتحليل
-	-	25	8	-	-	مشاهدة التلفزيون
-	-	-	-	-	-	الاستماع إلى الراديو
-	-	21.8	7	37.5	12	الكمبيوتر
-	-	-	-	-	-	مسابقة المعلومات

يتضح من جدول (12) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (37.5%) إلى (15.6%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الثقافي وهي مرتبة كالتالي:

الكمبيوتر - مشاهدة التلفزيون - الاطلاع على كل ما هو جديد، وتمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (2) س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية)

جدول (13) التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الاجتماعي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الاجتماعي (ن) (28 =
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	35.7	10	-	-	زيارة الأصدقاء والأقارب
-	-	-	-	-	-	حضور حفلات السمر والمناسبات

مستويات المشاركة في مناسبات الترويج						النشاط الاجتماعي (ن) = 28
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	21.4	6	-	-	التحدث مع الزملاء
-	-	-	-	-	-	التدخل لحل الخلافات بين الزملاء
-	-	-	-	-	-	المساعدة في أعمال المنزل
-	-	-	-	-	-	زيارة المعارض
-	-	-	-	-	-	المشاركة في دعوات الغذاء
-	-	-	-	-	-	مشروعات خيرية (محو الأمية - التبرع بالدم ...)
-	-	-	-	42.8	12	ألعاب المائدة (طاولة - الشطرنج - الكروت ...)

يتضح من جدول (13) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (42.8%) إلى (21.4%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية

لدى البنين في النشاط الاجتماعي وهي مرتبة كالتالي:

ألعاب المائدة (طاولة - الشطرنج - الكروت..). - زيارة الأصدقاء والأقارب - التحدث مع الزملاء، وتمثل

حجم وقت الفراغ في زمن قدره (2) س ظ، (5) س م، وكانت مستويات المشاركة (وجدانية).

جدول (14)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويحية لدى البنين في النشاط الخلوي

مستويات المشاركة في مناشط الترويح						النشاط الخلوي (ن = 14)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	35.7	5	النزهات والرحلات
-	-	-	-	-	-	الصيد والقنص
-	-	-	-	-	-	المعسكرات
-	-	-	-	-	-	تسلق الجبال
-	-	-	-	21.4	3	الترويح المائي
-	-	-	-	14.3	2	ركوب الخيول
-	-	-	-	28.6	4	ركوب الدرجات

يتضح من جدول (14) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (35.7%) إلى (14.3%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويحية

لدى البنين في النشاط الخلوي وهي مرتبة كالتالي:

النزهات والرحلات - ركوب الدرجات - الترويح المائي - ركوب الخيول، وتمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره

(3) س ص، (5) س ظ، (3) س م، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).

جدول (15)

التكرار والنسب المئوية لمستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الرياضي

مستويات المشاركة في مناشط الترويج						النشاط الرياضي (ن) (17 =
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
						1. الألعاب الفردية:
-	-	-	-	-	-	المشي
-	-	-	-	-	-	الجري
-	-	-	-	23.5	4	السباحة
-	-	-	-	-	-	ركوب الدرجات
-	-	-	-	-	-	الغطس
-	-	-	-	-	-	الانزلاق على الماء
-	-	-	-	-	-	الجولف
-	-	-	-	-	-	الفروسية
-	-	-	-	-	-	الغوص
-	-	-	-	-	-	كرة السرعة
-	-	-	-	-	-	القوص والسهم
-	-	-	-	-	-	ألعاب القوى
-	-	-	-	-	-	تمرنات اللياقة البدنية
-	-	-	-	-	-	2. الألعاب الزوجية:
-	-	47.1	8	-	-	التنس
-	-	-	-	-	-	الاسكواش

مستويات المشاركة في مناشط الترويح						النشاط الرياضي (ن = 17)
غير ممارس		مشاهد		ممارس		
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	-	-	-	-	الريشة الطائرة
-	-	-	-	-	-	تنس الطاولة
-	-	-	-	-	-	المبارزة
-	-	-	-	-	-	أنشطة الدفاع عن النفس (كاراتيه - مصارعة - ملاكمة - جودو - تايكونديو)
						3. ألعاب الفرق:
-	-	17.6	3	11.7	2	*كرة قدم
-	-	-	-	-	-	*كرة اليد
-	-	-	-	-	-	*كرة الطائرة
-	-	-	-	-	-	*كرة السلة
-	-	-	-	-	-	*الهوكي

يتضح من جدول (15) ما يلي:

تراوحت النسب المئوية بين (47.1%) إلى (11.7%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويحية

لدى البنين في النشاط الرياضي وهي مرتبة كالتالي:

مشاهدة التنس الأرضي - السباحة - كرة القدم، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (3) س ظ، (2) س

م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).

مناقشة النتائج:

يتضح أن متوسط حجم وقت الفراغ الأسبوعي (8.6) ساعة لدى البنات، وممارس أفراد العينة عدة مناشط ترويجية، وتراوحت النسب المئوية بين (54.7%) إلى (4.7%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية في النشاط الفني وهي مرتبة كالتالي: الذهاب إلى السينما والمسرح - الموسيقى والغناء - الرسم والتصوير - الفنون اليدوية - الزخرفة، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (3) س ظ، (3) س م، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى التغلب على نمط الحياة اليومي وأشباع الحاجات والميول من خلال تدعيم القدرات الفنية.

- تراوحت النسب المئوية بين (25.7%) إلى (5.7%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الثقافي وهي مرتبة كالتالي:
- الكمبيوتر - مشاهدة التلفزيون - القراءة - الاطلاع على كل ما هو جديد - مسابقة المعلومات، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (6) س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة، (ابتكارية - إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى دعم وتطوير ما لدى الفرد من معارف ومعلومات متزايدة، وسهولة متابعة التلفزيون، واكتساب العديد من الخبرات الحياتية والاستمتاع بفنون اللعبة.
- تراوحت النسب المئوية بين (42.3%) إلى (7.7%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الاجتماعي وهي مرتبة كالتالي:
- التحدث مع الزملاء - المساعدة في أعمال المنزل - زيارة الأصدقاء والأقارب - المشاركة في دعوات الغذاء، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (4) س ظ، (5) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى تدعيم بعض القيم الاجتماعية والالتقاء والتواجد مع الآخرين، والحاجة إلى الاعتماد على النفس واكتساب العديد من الخبرات الحياتية في مساعدة الأسرة.
- تراوحت النسب المئوية بين (44.4%) إلى (22.2%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الخلوي وهي مرتبة كالتالي:
- النزاهات والرحلات - ركوب الدرجات، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (12) ساعة، منها (3) س ص، (5) س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى إشباع ميل الفرد للاستمتاع بالطبيعة، ومشاركة الوالدين للأبناء في مناشط الخلاء وتنمية التذوق الجمالي للطبيعة.
- تراوحت النسبة المئوية بين (54.5%) إلى (18.2%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنات في النشاط الرياضي وهي مرتبة كالتالي:
- مشاهدة التنس الأرضي - ممارسة السباحة - مشاهدة كرة القدم، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (2) س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى سهولة متابعة التلفزيون وتحقيق التفوق في الرياضة الممارسة وتنمية المهارات الحركية، والترويح عن الذات.

ويتفق الباحث مع آراء كل من جينفر وآخرون (1990) (13)، دوجلاس كليبر Douglas Kleiber وليم

ريكردس Rickards (2006) (2)، وباربرا ويد Wade Barbara (1991) (16)، يحيى محمد حسن (1995) (11) في أن الأنشطة التي يقبلون عليها هي مشاهدة التلفزيون، سماع الكاسيت، القراءة، تنس الطاولة، والكمبيوتر، مشاهدة كرة القدم، كما أن الأنشطة ذات الطابع المستقبل كالموسيقى وقراءة المجالات تساعد الفرد على عدم الخجل.

- يتضح أن متوسط حجم وقت الفراغ الأسبوعي (7.2) ساعة لدي البنين، وممارس أفراد العينة عدة مناشط ترويجية منها (فني - ثقافي - اجتماعي - خلوي - رياضي)، وتراوحت النسب المئوية بين (57.1%) إلى

- (42.8%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الفني وهي مرتبة كالتالي:
- الذهاب إلى السينما والمسرح - الموسيقي والغناء، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى تنمية التذوق الموسيقي والتخلص من توتر الحياة اليومية.
 - تراوحت النسب المئوية بين (37.5%) إلى (15.6%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الثقافي وهي مرتبة كالتالي:
 - الكمبيوتر - مشاهدة التلفزيون - الاطلاع على كل ما هو جديد، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (2) س ظ، (4) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى سهولة متابعة التلفزيون ووعي أفراد العينة بأهمية استخدام الكمبيوتر لما له من تأثير في تطوير المستوي واكتساب معارف ومعلومات متزايدة من خلال الاطلاع على كل من هو جديد في سهولة الحصول على المعلومة وتوفر الإمكانيات لهذه الأنشطة.
 - تراوحت النسب المئوية بين (42.8%) إلى (21.4%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الاجتماعي وهي مرتبة كالتالي:
 - ألعاب المائدة (طاولة - الشطرنج - الكروت...) - زيارة الأصدقاء والأقارب - التحدث مع الزملاء - ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (2) س ظ، (5) س م، وكانت مستويات المشاركة (وجدانية)، ويرجع الباحث ذلك إلى العادات والتقاليد السائدة داخل المجتمع والترابط الاجتماعي في المناسبات الاجتماعية، وكذلك اشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد كالحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى التعارف، الحاجة إلى إثبات الذات، وإقامة علاقات مع أفراد من ذوي الاهتمامات والميول المتنوعة والطبقات الاجتماعية المختلفة.
 - تراوحت النسب المئوية بين (35.7%) إلى (14.3%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الحلوي وهي مرتبة كالتالي:
 - النزهاء والرحلات - ركوب الدراجات - الترويج المائي - ركوب الخيول، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (3) س ص، (5) س ظ، (6) س م، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى تغيير نمط الحياة اليومي والاستفادة المثالية من مصادر الطبيعة، واكتساب المهارات المستخدمة في مناسبات الخلاء من خلال الرحلات والتجوال وحفلات السمر والتعارف مما يكسبهم التعاون واحترام الآخرين للوصول للمكانة الاجتماعية الجيدة والناجحة، والحاجة إلى العودة للحالة الطبيعية ومقاومة التعب وذلك للتفوق والإقبال على الدراسة واللعب بذهن متفتح.
 - تراوحت النسب المئوية بين (47.1%) إلى (1107%) وفقاً لآراء عينة الدراسة في مستويات المشاركة الترويجية لدى البنين في النشاط الرياضي وهي مرتبة كالتالي:
 - مشاهدة التنس الأرضي - ممارسة السباحة - ممارسة ومشاهدة نشاط كرة القدم، ويمثل حجم وقت الفراغ في زمن قدره (3) س ظ، (2) س م، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية) ويرجع الباحث ذلك إلى شعبية كرة القدم واهتمام وسائل الاعلام بها واكتساب الفرد حسن التصرف في المواقف الحرجة وإتاحة فرص التطوير والابتكار وتحقيق الرضا النفسي في النشاط الممارس، كذلك قناعة أفراد العينة بأن الممارسة الإيجابية لها تأثير على العديد من جوانب الفرد واكتساب الخبرات جديدة.
- ويتفق البحث مع آراء كل من مجدي عبد النبي إسماعيل هلال (1997) (5) محمد الحماحي (1987) (8)، دوجلاس كليبر Douglas Kleiber وليم ريكردس William Rickards (1991) (12)، يحيي محمد حسن عبده (1995) (11)، تيمور أحمد راغب (2006) (2) من حيث تفضيل النسبة الغالبة من أفراد العينة لممارسة ومشاهدة أنشطة، كرة القدم، السباحة، التنس، ركوب الدراجات، الكمبيوتر، مشاهدة التلفزيون، زيارة الأصدقاء والأقارب، الذهاب إلى السينما والمسرح، سماع الموسيقى.

الاستخلاصات:

في ضوء هدف الدراسة وفي حدود العينة والإجراءات التي قام بها الباحث والمنهج الإحصائي المستخدم، وما توصل إليه من نتائج يمكن استخلاص ما يلي:

- يتضح أن وقت الفراغ الأسبوعي يتمثل في يوم الجمعة حيث أنه الوقت الذي لا يرتبط به الفرد بأي عمل.
- أوضحت نتائج الدراسة أن جميع أفراد عينة البحث لديهم وقت حر بشكل منتظم خلال يوم الراحة يختلف حجمه تبعاً لنوع مستويات المشاركة الترويحية.
- لا يوجد اختلاف واضح في متوسط حجم وقت الفراغ بين البنين والبنات حيث أنه يتمثل في زمن قدره (7.3) س.

- أشارت نتائج الدراسة أن أولوية المناشط الترويحية لدى عينة البحث خلال وقت الفراغ جاءت مرتبة ما يلي: (الثقافي - الاجتماعي - الفني - الرياضي - الخلوي) مما يستدعي مراعاة هذه الأنشطة خلال العطلة.
 - أشارت نتائج الدراسة أن الأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويحية لدى أفراد عينة البنات، وفقاً للترتيب التالي:
1. النشاط الثقافي: الكمبيوتر - مشاهدة التلفزيون - القراءة - الاطلاع على كل ما هو جديد - مسابقة المعلومات، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).
 2. النشاط الاجتماعي: التحدث مع الزملاء - المساعدة في أعمال المنزل - زيارة الأصدقاء والأقارب - المشاركة في دعوات الغذاء، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).
 3. النشاط الفني: الذهاب إلى السينما والمسرح - الموسيقى والغناء - الرسم والتصوير - الفنون اليدوية - الزخرفة، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).
 4. النشاط الرياضي: مشاهدة التنس الأرضي - ممارسة السباحة - مشاهدة كرة القدم، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).
 5. النشاط الخلوي: الزهات والرحلات - ركوب الدرجات، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).
- أوضحت نتائج الدراسة أن الأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويحية لدى أفراد عينة البنين، وفقاً للترتيب التالي:

1. النشاط الثقافي: الكمبيوتر - مشاهدة التلفزيون - الاطلاع على كل ما هو جديد، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).
 2. النشاط الاجتماعي: ألعاب المائدة (طاولة - الشطرنج - الكروت...) - زيارة الأصدقاء والأقارب - التحدث مع الزملاء، وكانت مستويات المشاركة (وجدانية).
 3. النشاط الفني: الذهاب إلى السينما والمسرح - الموسيقى والغناء، وكانت مستويات المشاركة (وجدانية).
 4. النشاط الرياضي: مشاهدة التنس الأرضي - السباحة - كرة القدم، وكانت مستويات المشاركة (إيجابية - وجدانية).
 5. النشاط الخلوي: الزهات والرحلات - ركوب الدراجات - الترويح المائي - ركوب الخيول، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).
- أوضحت النتائج أن الأنشطة ذات الطابع المستقل، والأنشطة التي يمارسها أفراد العينة مع أصدقائهم (سماع الموسيقى - التحدث مع الزملاء - الذهاب إلى السينما والمسرح - مشاهدة التلفزيون - ممارسة الكمبيوتر - ممارسة السباحة - ممارسة كرة القدم) تمثل الأنشطة الأكثر تفضيلاً لدى عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء هدف الدراسة وفي حدود العينة والإجراءات التي قام بها الباحث والمنهج الإحصائي المستخدم، وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:

- يجب استخدام المدارس كمركز ترويجي بتوفير الوسائل المتاحة لممارسة الأنشطة المختلفة.
- يجب قيام حملات مكثفة بواسطة مختلف وسائل الإعلام للتوعية بأهمية استثمار وقت الفراغ والدور الحيوي لممارسة الأنشطة الترويجية وتأثيرها الإيجابي على الممارسين لتحقيق النمو الشامل المتزن.
- ضرورة نشر الوعي الثقافي بين جميع أفراد الأسرة للتعرف على مفهوم وأهمية وقت الفراغ والترويج مع توفير حافز للأبناء في كيفية استثمارهم لهذا الوقت.
- يجب أن تهتم المدرسة بإعداد الطلاب على المهارات التي يستطيعون اختيارها في وقت الفراغ.
- اهتمام الأسرة باهتمامات ومشاركة الأبناء في مناشط الترويج المختلفة.
- تشجيع السياحة الداخلية من خلال تنظيم شركات السياحة لرحلات متناسبة مع خفض رسوم الاشتراك بها.
- مراعاة حاجات وميول الأفراد عند وضع وتخطيط برامج الأنشطة الترويجية لاختيار نوع النشاط الذي يفضلونه.
- إصدار مجلات متخصصة للتوعية بأهمية المشاركة الفعالة نحو مستويات المشاركة الترويجية المختلفة.
- أعداد المؤتمرات والندوات التي تتناول كيفية استثمار وقت الفراغ المتاح للفرد بطريقة بناءة.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة الترويجية لدى الفرد منذ مرحلة الطفولة.

قائمة المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عقار إبراهيم: كيف تقضي وقتك، دار الفكر، الأردن، 2009 م.
2. تيمور أحمد راغب: وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا (مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية)، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، 2006 م.
3. كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006 م.
4. ليلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر، القاهرة، 1999 م.
5. مجدي عبد النبي إسماعيل هلال: وقت الفراغ لدى طلاب جامعة القاهرة ومقترحاتهم لزيادة الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي فيه، المجلة العلمية، التربية البدنية والرياضية، 1997 م.
6. محمد كمال مصطفى: استطلاع رأي الرياضيين ذوي المستويات العليا نحو شغل أوقات الفراغ، مجلد المؤتمر العلمي: المجلة العلمية، رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان، 1993 م.
7. محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويج بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008 م.
8. محمد محمد الحماحمي، عبد الرحمن ظفر: أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوي التخصصات العلمية المختلفة، المؤتمر العلمي الأول التربية الرياضية والبطولة، يناير، 1987 م.
9. مدحت شوقي طوس ميخائيل: دراسة حجم الوقت الحر لدى طلاب جامعة أسيوط ودور الأنشطة الرياضية في استثماره، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1990 م.
10. وائل عبد الوهاب السيد هاشم: الاهتمامات الترويجية لطلاب جامعة حلوان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، *1997 م.

11. يحيى محمد حسن عبده: دراسة مقارنة لاتجاهات قضاء وقت الفراغ بالجمهورية العربية الليبية الاشتراكية العظمى، المؤتمر العلمي التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان، 1995 م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

12. Douglas And Williom; Leisure and recreation in adoLescence- 1 imitation and potential,1984.
13. Gennifer, York and others, Recreation and leisure Activities Determining the favorites for Middle Exceptional children, p10-13,1900
14. Jams f.murphy: Concepts of leisure, eglewood cliffs, new jersey 1881.
15. kraus, R : Recreation and Laisure in Modern Society.4 th ed Newyork: Harpercollins,1990.
16. Wade,Barbara :Aprofil of the Real world of Under graduate students and How They Spend Discretionary Time , Eric, ED. 1991.

دراسة حجم الوقت الحر الأسبوعي لدى رياضي المستويات العليا وكيفية استثماره وفقاً لمستويات المشاركة الترويحية

م. د/ حسين فؤاد جاب الله محمد (1)

تهدف الدراسة إلى التعرف على حجم الوقت الحر وكيفية استثماره وفقاً لمستويات المشاركة الترويحية سواء كانت (ابتكارية - إيجابية - وجدانية - سلبية)، وقد تم استخدام ميزانية الوقت كأداة لجمع البيانات والمنهج الوصفي لملاءمة وطبيعة هذه الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (217) رياضي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بعض الأندية، وقد أسفرت النتائج على أن الأهمية النسبية لمستويات المشاركة الترويحية لدى أفراد عينة الدراسة جاءت مرتبة كما يلي: (الثقافي - الاجتماعي - الفني - الرياضي - الخلوي) مما يستدعي مراعاة هذه الأنشطة خلال العطلة، وكانت مستويات المشاركة (ابتكارية - إيجابية - وجدانية).

Studying the Size of the weekly free Time for the high level athlete and How to invest it according to the levels of recreational participation.

Hussein Fouad Gaballah (2)

Abstract

This studying aims to recognise to the size of the free time and How to invest it according to the levels of recreational participation (innovative - positive -emotional - negative),it has been used time budget as a tool for collecting information ,as they are the most appropriate tools for achieving the goals of the research. The case study included 217 player, selected within a random class from some clubs. The results Said that the importance of the participating levels for studying members are ordering as following : (cultural- social - art - sporting -out doors) Which requires the observance of these activities during the holiday and the levels of recreational participation,(innovative - positive - and the emotional)

(1) مدرس دكتور بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان.

(2)Lecturer, Department of sport Recreation - Faculty of Physical Education - Helwan University.