

٠/٧ قائمة المرفقات

- مرفق (أ) قائمة السادة الخبراء.
- مرفق (ب) استمارة استطلاع آراء الخبراء حول المحاور المبدئية للاستبيان
- مرفق (ج) استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول الصورة الأولية للاستبيان
- مرفق (د) استمارة الصورة النهائية للاستبيان.
- مرفق (هـ) أسماء الزملاء المساعدين في تطبيق البحث.

مرفق (أ)
قائمة السادة الخبراء

قائمة السادة الخبراء *

م	اسم المحكم	الوظيفة وجهة العمل
١	أ.م.د / أمل جميل يوسف	أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٢	أ.د. آمنة الشكشي	أستاذ بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٣	أ.م.د. إيمان سالم	أستاذ الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
٤	أ.د. سامية حسن	أستاذ الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية
٥	أ.د. طه عبد الرحيم	أستاذ الترويح ورئيس قسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
٦	أ.د. علية حسين خير الله	أستاذ الترويح الرياضي ورئيس قسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٧	أ.د. فاطمة صقر	أستاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا.
٨	أ.د. ليلي زهران	أستاذ البرامج المتفرغ بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٩	أ.د. محمد الحماحمي	أستاذ الترويح الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
١٠	أ.د. محمد السمودي	أستاذ الترويح الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
١١	أ.د. م / وليد عبد الرازق	أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

* القائمة مرتبة هجائياً

مرفق (ب)

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول المحاور المبدئية للاستبيان



كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة ... وبعد،

يقوم الباحث/ **محمد السيد السيد مطر**، المعيد بقسم الترويح الرياضي بإعداد رسالة الماجستير في التربية الرياضية وهي بعنوان **"التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة" (دراسة تحليلية)**

ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم تجاه الأبعاد المبدئية للبطاقة التقويمية المقترحة.

وبرجاء التكرم بإبداء الملاحظات في:

١. الموافقة أو الحذف ثم الترتيب لكل محور من المحاور من خلال وضع علامة (✓) أمام المحور الذي يوافق رأى سيادتكم.
٢. إعطاء درجة لكل محور من المحاور المقترحة.
٣. إبداء مقترحات أخرى ترونها.

مع خالص الشكر والتقدير،،،

الباحث

محمد السيد مطر

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الصورة الأولية لمحاور الاستبيان

م	محاور الاستبيان	المناسبة			الكفاية	
		مناسبة تماماً	إلى حد ما	غير مناسبة	كافية	أرى تعديل
١	النشاط الترويحي الرياضي.					
٢	النشاط الترويحي الفني.					
٣	النشاط الترويحي الثقافي.					
٤	النشاط الترويحي الاجتماعي.					
٥	نشاط الجلالة والخدمة العامة والمعسكرات.					
٦	أنشطة هوايات الجمع الترويحية.					
٧	أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية.					
٨	أهداف الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.					
٩	دوافع الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.					
١٠	فوائد الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.					

مقترحات أخرى :

.....

الدرجة العلمية للمحكم : الوظيفة الحالية للمحكم :

مع جزيل الشكر والتقدير ،،

مرفق (ج)

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الصورة الأولية لاستمارة الاستبيان



كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة... وبعد،،،

يقوم الباحث/ **محمد السيد السيد مطر**، المعيد بقسم الترويح الرياضي بإعداد رسالة الماجستير في التربية الرياضية وهي بعنوان **”التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة“** (دراسة تحليلية)

التنظيم الذاتي هو: ترتيب الطالب لممارسة الأنشطة الترويحية بمفرده أو داخل جماعة ويكون له حرية اختيار زمان ومكان الممارسة.

ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم تجاه العبارات المبدئية لاستمارة الاستبيان، وذلك في ضوء المحاور التي تم الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء.

ونشكر سيادتكم حسن تعاونكم لإثراء البحث،

الباحث

محمد السيد مطر

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الصورة الأولية لاستمارة الاستبيان.

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
أولاً: النشاط الرياضي الترويحي				
١-	كرة القدم.			
٢-	كرة اليد.			
٣-	كرة السلة.			
٤-	الكرة الطائرة.			
٥-	الجرى .			
٦-	المشى .			
٧-	الوثب (طويل- ثلاثى - عالى) .			
٨-	الرمى (رمح- قرص- جلة- مطرقة) .			
٩-	السباحة.			
١٠-	الغطس.			
١١-	الانزلاق على الماء (شراع- تزلج).			
١٢-	التنس الارضى.			
١٣-	الاسكواش.			
١٤-	كرة المضرب الخشبى (الراكت) .			
١٥-	تنس الطاولة.			
١٦-	الريشة الطائرة.			
١٧-	كرة السرعة.			
١٨-	الهوكى .			
١٩-	الكاراتية.			
٢٠-	المصارعة			
٢١-	التايكوندو.			
٢٢-	الجودو.			

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
تابع أولاً : النشاط الرياضي الترويحي				
٢٣-	الملاكمة			
٢٤-	رفع الأثقال.			
٢٥-	التمرينات البدنية.			
٢٦-	البلياردو.			
٢٧-	مصارعة الذراعين (الرسن).			
٢٨-	الجمباز.			
٢٩-	ركوب الخيل.			
٣٠-	ركوب الدراجات.			
ثانياً : النشاط الفني الترويحي				
٣١-	التشكيل بالصلصال.			
٣٢-	النحت.			
٣٣-	الرسم.			
٣٤-	التصوير.			
٣٥-	التطريز والزخرفة.			
٣٦-	تلوين الزجاج.			
٣٧-	أشغال النسيج والطباعة.			
٣٨-	أشغال المفارش .			
٣٩-	أشغال الكروشية .			
٤٠-	التقليد.			
٤١-	التمثيل.			
٤٢-	الرقص الشعبي.			
٤٣-	الإخراج			
٤٤-	الرقص الاجتماعي.			
٤٥-	الرقص النقرى.			
٤٦-	العزف على آلة موسيقية.			
٤٧-	الأوبرا			
٤٨-	الغناء.			
٤٩-	الاستماع للتسجيلات.			
ثالثاً النشاط الثقافي الترويحي				
٥٠-	القراءة مثل (القصص - الكتب - المجلات).			
٥١-	كتابة القصص.			

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
تابع ثالثا النشاط الثقافي الترويحي				
٥٢-	تأليف الشعر والزجل.			
٥٣-	مشاهدة البرامج التليفزيونية.			
٥٤-	الاستماع إلى البرامج الإذاعية.			
٥٥-	زيارة المعارض والمتاحف.			
٥٦-	المشاركة في الندوات والمؤتمرات.			
٥٧-	مسابقات المعلومات الثقافية.			
٥٨-	تصفح مواقع شبكة المعلومات (الانترنت).			
٥٩-	حضور دورات (لغات أجنبية - دورات كمبيوتر).			
رابعا : النشاط الاجتماعي الترويحي				
٦٠-	الحفلات الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد - حفلات تخرج) .			
٦١-	الرحلات.			
٦٢-	مقابلة زملاء الدراسة.			
٦٣-	زيارة المرضى من الزملاء.			
٦٤-	ألعاب المائدة (الطاولة - الشطرنج) .			
٦٥-	المشاركة في البحوث الاجتماعية .			
٦٦-	الاحتفال بالمناسبات القومية .			
٦٧-	المساعدة في أعمال المنزل.			
٦٨-	الاحتفال بالمناسبات الدينية.			
٦٩-	مشاركة الأصدقاء في دعوات الغذاء.			
٧٠-	إقامة المعارض الخيرية.			
٧١-	ملاعبة الأطفال.			
٧٢-	المحادثات وتبادل الآراء مع الآخرين.			
٧٣-	زيارة الأطفال الايتام .			
٧٤-	المشاركة في الخدمات الاجتماعية التطوعية (التبرع بالدم - محو الامية) .			
خامسا : نشاط الجواله والمعسكرات والخدمة العامة				
٧٥-	المعسكرات الكشفية.			
٧٦-	الرحلات الخلوية.			
٧٧-	الصيد والقنص.			

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
تابع خامسا : نشاط الجواله والمعسكرات والخدمة العامة				
٧٨-	معسكرات الخدمة العامة.			
٧٩-	الطهى الخلوى.			
٨٠-	رعاية الحيوانات والطيور والأسمالك.			
٨١-	ارتياح الحدائق والمنتزهات.			
٨٢-	المهرجانات الكشفية.			
٨٣-	حفلات السمر.			
٨٤-	الخروج لاكتشاف الطبيعة.			
سادسا : أنشطة الجمع الترويحية				
٨٥-	جمع الطوابع			
٨٦-	جمع العملات			
٨٧-	جمع الأحجار			
٨٨-	جمع الصور			
٨٩-	جمع الأصداف			
٩٠-	جمع القصص والمجلات			
٩١-	جمع التحف			
سابعا : أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية				
٩٢-	الجامعة.			
٩٣-	الأندية الرياضية.			
٩٤-	مراكز الشباب.			
٩٥-	الحدائق العامة والمنتزهات.			
٩٦-	المنزل.			
٩٧-	الأندية الصحية.			
٩٨-	الأندية الاجتماعية.			
٩٩-	الساحات الشعبية.			
١٠٠-	الأندية الثقافية.			
١٠١-	المعسكرات والمخيمات الكشفية.			
١٠٢-	المدارس.			
١٠٣-	المكتبات.			

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
تابع سابعا : أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية				
١٠٤-	المتاحف.			
١٠٥-	دور الملاهي.			
١٠٦-	المسارح ودور العرض.			
١٠٧-	الاندية الصيفية.			
ثامنا : أهداف التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١٠٨-	استثمار وقت الفراغ.			
١٠٩-	السعادة والسرور.			
١١٠-	تجديد نشاط وحيوية الجسم.			
١١١-	الاحتفاظ بالقوام المعتدل.			
١١٢-	تصحيح بعض انحرافات القوام.			
١١٣-	تنمية اللياقة البدنية .			
١١٤-	التخلص من الوزن الزائد.			
١١٥-	التعبير عن الذات.			
١١٦-	تنمية التنوق والإحساس بالجمال الطبيعي.			
١١٧-	المنافسة مع الذات.			
١١٨-	المنافسة مع الآخرين.			
١١٩-	اكتساب خبرات تعليمية وتربوية جديدة.			
١٢٠-	الرضا النفسى.			
١٢١-	المشاركة فى الاحتفالات والمهرجانات الخارجية.			
١٢٢-	اتاحة فرص المغامرة والمخاطرة.			
١٢٣-	تشكيل السلوك الاجتماعى السوى.			
١٢٤-	تكوين علاقات جديدة مع الزملاء.			
١٢٥-	ممارسة الحياة الديمقراطية السلمية.			
١٢٦-	الاحساس بالتوافق الاجتماعى مع الآخرين.			
١٢٧-	الراحة والاسترخاء العضلى والعصبى.			
١٢٨-	المشاركة فى نمط وأسلوب جديد للحياة.			

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
تابع ثامنا : أهداف التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١٢٩-	تنمية الخبرات المرتبطة بالبيئة والطبيعة.			
١٣٠-	المشاركة في خدمات تطوعية للمجتمع .			
تاسعا : دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١٣١-	زيادة وقت الفراغ في الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية.			
١٣٢-	التعامل غير الاخلاقي من المشرفين داخل الجامعة.			
١٣٣-	محتوى وبرامج الجامعة للأنشطة الترويحية لا تناسب ميول ورغبات الطلاب.			
١٣٤-	تعارض مواعيد ممارسة الأنشطة مع الجدول الدراسي.			
١٣٥-	نظام الفصل الدراسي وكثرة الامتحانات.			
١٣٦-	استغلال فترة الراحة بين المحاضرات.			
١٣٧-	مشاركة الجنس الآخر عند ممارسة الأنشطة في إطار القيم الاجتماعية.			
١٣٨-	الاهتمام بممارسة رياضات وأنشطة جديدة.			
١٣٩-	الرغبة في السفر والتنقل من مكان لآخر.			
١٤٠-	مشاركة الأصدقاء من داخل الحى السكنى في ممارسة الأنشطة.			
١٤١-	الاهتمام بإتقان وتثبيت بعض المهارات الخاصة			
١٤٢-	البعد عن التعقيدات الإدارية داخل الجامعة عند ممارسة الأنشطة.			
١٤٣-	الميل إلى ممارسة الهوايات الخاصة.			
١٤٤-	الاحتفال بالمناسبات الخاصة مثل (أعياد الميلاد وحفلات التخرج).			
١٤٥-	اهتمام المشرفين بالطلبة المتميزين عند ممارسة الأنشطة			
عاشرا : فوائد التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١٤٦-	التدريب على التفكير في حل المشكلات.			
١٤٧-	الثقة بالنفس والاعتماد عليها بصورة كبيرة.			

م	العبارات	مناسب	حذف	تعديل صياغة
تابع عاشرا : فوائد التنظيم الذاتى للأشطة الترويحية				
١٤٨-	تحمل المسؤولية الجماعية والقيام بأعبائها.			
١٤٩-	الانتماء بين المشاركين والإحساس بروح الفريق .			
١٥٠-	الاقتصاد نتيجة خفض التكلفة عند المشاركة الجماعية.			
١٥١-	استمرار ممارسة الهوايات والأنشطة الخاصة.			
١٥٢-	تبادل ادوار القيادة والتبعية بين المشاركين.			
١٥٣-	التواصل المستمر بين المشاركين فى الأنشطة.			
١٥٤-	التعلم الذاتى من خلال ممارسة الأنشطة.			
١٥٥-	تحقيق الاستقلال الشخصى.			
١٥٦-	احترام المواعيد والمحافظة عليها.			
١٥٧-	استغلال الوقت المتاح للممارسة وإدارته جيدا.			
١٥٨-	التدريب على الرقابة الذاتية للأداء والسلوكيات. الخاصة.			
١٥٩-	ممارسة التخطيط الجماعى والتعاونى بين المشاركين.			
١٦٠-	إنجاز الأهداف والأغراض الخاصة.			
١٦١-	الاستفادة من الامكانيات والتسهيلات المتوفرة فى البيئة المحيطة.			

مرفق (د)

استمارة الاستبيان في صورتها النهائية



كلية التربية الرياضية
قسم الترويح الرياضي

أخي الطالب / اختي الطالبة
تحية طيبة... وبعذر،

يقوم الباحث / محمد السيد مطر؛ المعيد بقسم الترويح الرياضي بإعداد دراسة للحصول
على درجة الماجستير في التربية الرياضية وهي بعنوان :

التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة (دراسة تحليلية)

التنظيم الذاتي هو ممارسة الأنشطة الترويحية بمفردك أو مع جماعة أثناء وقت الفراغ ولك حرية
اختيار زمان ومكان الممارسة المناسب سواء بإشراف أو بدون إشراف .

- أرجو أن تقرأ بعناية عبارات الاستبانة حتى تجيب عليها بدقة والمطلوب منك :
- ١- وضع علامة (✓) أمام كل عبارة في عمود (غالباً - أحياناً - نادراً) حسب رأيك .
 - ٢- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغى هذه العبارة .
 - ٣- الإجابة على جميع عبارات الاستبانة .

علما بان جميع البيانات والاستجابات ستكون سرية ولن تستخدم لغير أغراض البحث العلمي

ونشكركم لحسن تعاونكم الصادق مع الباحث

استمارة حصر لبيانات أولية للطلاب / اللطالبة

الكلية :.....
 الاسم (اختياري) :.....
 الفرقة الدراسية :.....
 النوع : (ذكر) (أنثى)
 محل إقامة الطالب : (حضر) (ريف)

- كم عدد مرات مشاركتك في الأنشطة الترويحية ؟ ضع علامة (✓) أمام عدد مرات المشاركة :

ثلاث مرات فأكثر أسبوعياً ()
 مرتان أسبوعياً ()
 مرة واحدة أسبوعياً ()
 غير منتظم ()

- أي فترات السنة تمارس فيها الأنشطة الترويحية :

صيفاً ()
 شتاءاً ()
 طوال العام ()

- أي فترات اليوم تمارس فيها الأنشطة الترويحية :

صباحاً ()
 مساءً ()

- أشكال المشاركة في الأنشطة الترويحية :

داخل جماعة بإشراف ()
 داخل جماعة بدون إشراف ()
 فردية تحت إشراف ()
 فردية ذاتية ()

- إذا كنت تمارس الأنشطة الترويحية داخل جماعة فمع من تمارسها :

الأصدقاء ()
 الأسرة ()
 الأقارب ()
 الزملاء ()

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
من أنواع الأنشطة الترويحية التي أمارسها بشكل ذاتي (المنظمة ذاتيا)				
أولا: النشاط الرياضي الترويحي				
١	كرة القدم.			
٢	كرة اليد.			
٣	كرة السلة.			
٤	الكرة الطائرة.			
٥	الجرى .			
٦	المشى .			
٧	السباحة.			
٨	الغطس.			
٩	التنس الارضى.			
١٠	الاسكواش.			
١١	كرة المضرب الخشبي (الراكت) .			
١٢	تنس الطاولة.			
١٣	الريشة الطائرة.			
١٤	كرة السرعة.			
١٥	الهوكى .			
١٦	الكاراتية.			
١٧	التايكوندو.			
١٨	الجودو.			
١٩	رفع الاثقال.			
٢٠	التمرينات البدنية.			
٢١	البلياردو.			
٢٢	مصارعة الذراعين (الرسن) .			
٢٣	الجمباز.			
٢٤	ركوب الخيل.			
٢٥	ركوب الدراجات.			

م	العبارات	غاليا	أحيانا	نادرا
---	----------	-------	--------	-------

ثانيا : النشاط الفني الترويجي

٢٦	التشكيل بالصلصال.			
٢٧	النحت.			
٢٨	الرسم.			
٢٩	التصوير.			
٣٠	التطريز والزخرفة.			
٣١	تلوين الزجاج.			
٣٢	اشغال النسيج والطباعة.			
٣٣	التقليد.			
٣٤	التمثيل.			
٣٥	الرقص الشعبي.			
٣٦	العزف على آلة موسيقية.			
٣٧	الغناء.			
٣٨	الاستماع للتسجيلات.			

ثالثا النشاط الثقافي الترويجي

٣٩	القراءة مثل (القصص - الكتب - المجلات).			
٤٠	كتابة القصص.			
٤١	تأليف الشعر والزجل.			
٤٢	مشاهدة البرامج التليفزيونية.			
٤٣	الاستماع الى البرامج الاذاعية.			
٤٤	زيارة المعارض والمتاحف.			
٤٥	المشاركة في الندوات والمؤتمرات.			
٤٦	مسابقات المعلومات الثقافية.			
٤٧	تصفح مواقع شبكة المعلومات (الانترنت).			
٤٨	حضور دورات (لغات أجنبية - دورات كمبيوتر).			

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
---	----------	-------	--------	-------

رابعاً : النشاط الاجتماعي الترويجي

٤٩	الحفلات الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد - حفلات تخرج).			
٥٠	الرحلات.			
٥١	مقابلة زملاء الدراسة.			
٥٢	زيارة المرضى من الزملاء.			
٥٣	ألعاب المائدة (الطاولة - الشطرنج).			
٥٤	المشاركة في البحوث الاجتماعية .			
٥٥	الاحتفال بالمناسبات القومية .			
٥٦	الاحتفال بالمناسبات الدينية.			
٥٧	مشاركة الأصدقاء في دعوات الغذاء.			
٥٨	إقامة المعارض الخيرية.			
٥٩	المحادثات وتبادل الآراء مع الآخرين.			
٦٠	زيارة الاطفال الايتام .			
٦١	المشاركة في الخدمات الاجتماعية التطوعية (التبرع بالدم - محو الامية) .			

خامساً : نشاط الجواله والمعسكرات والخدمة العامة

٦٢	المعسكرات الكشفية.			
٦٣	الرحلات الخلوية.			
٦٤	الصيد والقتص.			
٦٥	معسكرات الخدمة العامة.			
٦٦	الطهي الخلوي.			
٦٧	رعاية الحيوانات والطيور والأسماك.			
٦٨	ارتياح الحدائق والمنتزهات.			
٦٩	المهرجانات الكشفية.			
٧٠	حفلات السمر.			
٧١	الخروج لاكتشاف الطبيعة.			

م	العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
سادساً : أنشطة هوايات الجمع الترويحية				
٧٢	جمع الطوابع			
٧٣	جمع العملات			
٧٤	جمع الأحجار النادرة			
٧٥	جمع الصور			
٧٦	جمع الأصداف			
٧٧	جمع القصص والمجلات			
٧٨	جمع التحف			
سابعاً : أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية				
أمارس الأنشطة الترويحية في :-				
٧٩	الجامعة.			
٨٠	الأندية الرياضية.			
٨١	مراكز الشباب.			
٨٢	الحدائق العامة والمنتزهات.			
٨٣	المنزل.			
٨٤	الأندية الصحية.			
٨٥	الأندية الاجتماعية.			
٨٦	الساحات الشعبية.			
٨٧	المعسكرات والمخيمات الكشفية.			
٨٨	المدارس.			
٨٩	المكتبات.			
٩٠	المتاحف.			
٩١	دور الملاهي.			
٩٢	المسارح ودور العرض.			

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
ثامنا :أهداف التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
يتحقق لى عند ممارسة الأنشطة الترويحية ما يلى :				
٩٣	استثمار وقت الفراغ.			
٩٤	السعادة والسرور.			
٩٥	تجديد نشاط وحيوية الجسم.			
٩٦	الاحتفاظ بالقوام المعتدل.			
٩٧	تنمية اللياقة البدنية .			
٩٨	التعبير عن الذات.			
٩٩	تنمية التذوق والإحساس بالجمال الطبيعي.			
١٠٠	المنافسة مع الذات.			
١٠١	المنافسة مع الآخرين.			
١٠٢	اكتساب خبرات تعليمية وتربوية جديدة.			
١٠٣	الرضا النفسى.			
١٠٤	المشاركة فى الاحتفالات والمهرجانات الخارجية المختلفة.			
١٠٥	اتاحة فرص المغامرة والمخاطرة.			
١٠٦	تشكيل السلوك الاجتماعى السوى.			
١٠٧	تكوين علاقات جديدة مع الزملاء.			
١٠٨	ممارسة الحياة الديمقراطية السليمة.			
١٠٩	الاحساس بالتوافق الاجتماعى مع الآخرين.			
١١٠	الراحة والاسترخاء العضلى والعصبى.			
١١١	المشاركة فى نمط وأسلوب جديد للحياة.			
١١٢	تنمية الخبرات المرتبطة بالبيئة والطبيعة.			
١١٣	المشاركة فى خدمات تطوعية للمجتمع .			
تاسعا دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١١٤	زيادة وقت الفراغ فى الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية.			
١١٥	التعامل غير الاخلاقى من المشرفين داخل الجامعة.			

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
تابع تاسعا :دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١١٦	محتوى وبرامج الجامعة للأنشطة الترويحية لا تناسب ميول ورغبات الطلاب.			
١١٧	تعارض مواعيد ممارسة الأنشطة مع الجدول الدراسي.			
١١٨	نظام الفصل الدراسي وكثرة الامتحانات.			
١١٩	استغلال فترة الراحة بين المحاضرات.			
١٢٠	مشاركة الجنس الآخر عند ممارسة الأنشطة في إطار القيم الاجتماعية.			
١٢١	الاهتمام بممارسة رياضات وأنشطة جديدة.			
١٢٢	الرغبة في السفر والتنقل من مكان لآخر.			
١٢٣	مشاركة الأصدقاء من داخل الحى السكنى فى ممارسة الأنشطة.			
١٢٤	الاهتمام بإتقان وتثبيت بعض المهارات الخاصة			
١٢٥	البعد عن التعقيدات الإدارية داخل الجامعة عند ممارسة الأنشطة.			
١٢٦	الميل إلى ممارسة الهوايات الخاصة.			
١٢٧	الاحتفال بالمناسبات الخاصة مثل (أعياد الميلاد وحفلات التخرج) .			
١٢٨	اهتمام المشرفين بالطلبة المتميزين عند ممارسة الأنشطة .			
عاشرا : فوائد التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية				
١٢٩	التدريب على التفكير فى حل المشكلات.			
١٣٠	الثقة بالنفس والاعتماد عليها بصورة كبيرة.			
١٣١	تحمل المسؤولية الجماعية والقيام بأعبائها.			
١٣٢	الانتماء بين المشاركين والإحساس بروح الفريق .			
١٣٣	الاقتصاد نتيجة خفض التكلفة عند المشاركة الجماعية.			
١٣٤	استمرار ممارسة الهوايات والأنشطة الخاصة.			
١٣٥	تبادل ادوار القيادة والتبعية بين المشاركين.			
١٣٦	التواصل المستمر بين المشاركين فى الأنشطة.			

م	العبارات	غالبا	أحيانا	نادرا
تابع عاشرا : فوائد التنظيم الذاتي للأنشطة الترويجية				
١٣٧	التعلم الذاتي من خلال ممارسة الأنشطة.			
١٣٨	تحقيق الاستقلال الشخصي.			
١٣٩	احترام المواعيد والمحافظة عليها.			
١٤٠	استغلال الوقت المتاح للممارسة وإدارته جيدا.			
١٤١	التدريب على الرقابة الذاتية للأداء والسلوكيات. الخاصة.			
١٤٢	ممارسة التخطيط الجماعي والتعاوني بين المشاركين.			
١٤٣	إنجاز الأهداف والأغراض الخاصة.			
١٤٤	الاستفادة من الامكانيات والتسهيلات المتوفرة في البيئة المحيطة.			

مرفق (هـ)

أسماء الزملاء المساعدين في تطبيق البحث

أسماء الزملاء المساعدين في تطبيق البحث*

الاسم	م
حازم محمد يوسف	١
حسام عبد العزيز جودة	٢
حمدينو عمر السيد	٣
محمد إبراهيم الذهبي	٤
محمد السيد خميس	٥
محمد مصطفى عبد الوهاب	٦
يسرا بهجت	٧
يسرا زكريا	٨

* القائمة مرتبة هجائياً

٨ / ٠ ملخص البحث

- ١/٨ ملخص البحث باللغة العربية.
- ٢/٨ ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

"التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة (دراسة تحليلية)"

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، كما بدأ الاهتمام بالترويح كمظهر من مظاهر السلوك الحضاري. ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية في وقت الفراغ في المجتمعات المعاصرة وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت.

حيث أن وقت الفراغ هو الوقت الذي يتم من خلاله إشباع الهوايات والميول والحاجات والترويح عن الذات وكذلك تنمية الموهبة والابتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام، كما أن اختيار طرق استثمار وقت الفراغ **Leisure time** إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة في التعبير عن الذات. كما أن برتراند راسل **Bertrand Russell** يؤكد على أن الاستخدام الواعي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة.

ويرتبط الترويح بالدافعية إذ يقترن بميول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات كما أنه يتصل بالهوايات ومن ثم يتضح دور المؤسسات التعليمية والتربوية في تعليم أبنائها للمهارات والهوايات وتنمية مواهبهم لاستثمار أوقات الفراغ.

وتقع المسؤولية الأولى على المؤسسات التعليمية في العمل على توجيه الطلاب نحو العديد من القيم والاتجاهات التي تؤدي إتاحة الفرص لاستثمار واستغلال وقت الفراغ وان وظيفة المؤسسات التعليمية لا يجب أن تقتصر على تنمية المعرفة بل يجب أن تهتم إلى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات للاستفادة منها في أوقات الفراغ.

والجامعة هي إحدى المؤسسات التربوية والتعليمية الهامة في المجتمع والتي تسهم في إكساب الطلاب كافة الخبرات من خلال اشتراكهم في الأنشطة الطلابية والتي تلعب على اختلاف أنواعها سواء كانت رياضية أو ثقافية أو فنية اجتماعية دوراً هاماً في إشباع رغبات وميول واهتمامات الطلاب. والأنشطة الترويحية يمكن تقسيمها وفقاً لعدة متغيرات أساسية ومن أهمها أن هناك مناشط ترويحية منظمة ومناشط أخرى غير منظمة.

وتنظيم الأنشطة الترويحية إنما يعبر عن الطريقة التي يتم من خلالها تحقيق الأهداف وذلك من خلال تحديد أوجه النشاط التي يتضمنها التنظيم كما أن التنظيم لا يخرج إلى حيز الوجود إلا إذا توافر العنصر البشري والقادر على الاتصال مع بعضه البعض من أجل تحقيق الهدف المشترك المتفق عليه. خاصة ونحن نعيش عصراً سريع الإيقاع وسرعة الإيقاع هذه دون تدخل التنظيم في حياتنا تكون سبباً

في ضياع الوقت والجهد والمال وبالتالي نعيش في حلقة مفرغة حيث لا يكون هناك إنجاز وبالتالي لا تتحقق الأهداف من النشاط.

والتنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية هو معرفة كيفية أداء وممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي لا تنتظم لأية لوائح أو أنظمة أساسية أو اتفاقيات ضرورية إلا فقط عملية تفاهم بين الأفراد من حيث ضرورة وجود الإمكانية الزمنية والمكانية للنشاط .

ونظرا لان ممارسة الأنشطة الترويحية تمثل اهتمامات جميع الطلاب خاصة بعد تزايد وقت الفراغ وتعدد الحاجات والرغبات والتي لا تشبعها البرامج التقليدية للأنشطة الترويحية داخل الجامعة وكذلك المغالاة في الرسوم والاشتراك في عضوية المؤسسات والهيئات التي تقدم الخدمات الترويحية الفعالة والمؤثرة التي تلبي احتياجات ورغبات الطلاب وبناء عليه كان الدافع للطلاب نحو تنظيم الأنشطة الترويحية وممارستها بشكل ذاتي سواء كان هذا التنظيم على المستوى الشخصي (فردي) أو الجماعي بين الطلاب دون وجود اي قيود خارجية تفرض عليهم في اختيار الزمان أو المكان وبذلك يتحقق خصائص الترويح نتيجة اختيار الطلاب للنشاط واشراكهم في تحمل المسؤولية بكامل إرادتهم سواء على المستوى الشخصي أو الجماعي. حيث يتم تنظيم الطلاب للأنشطة الترويحية واختيارها بشكل ذاتي دون وجود اي ضغوط خارجية من احد.

ويتضح ذلك من خلال الدراسة التي قام بها المركز الاوروبي لدراسات العلوم الاجتماعية والتي تبين أن نسبة المشاركة في الرحلات الفردية والتي بدون مساعدة من الهيئات التجارية وبدون حجز مسبق بلغت (٥١,٩ %) في حين كانت نسبة الرحلات الفردية المنظمة من قبل الوكالات التجارية (١٦,٩٤ %) والرحلات الفردية بدون مساعدة الوكالات السياحية ولكن بحجز مسبق (١٣,٩٨ %) وكانت نسبة الرحلات الجماعية المنظمة من قبل الوكالات السياحية (١٦,٣٩ %) في حين بلغت نسبة الرحلات التي تنظم عن طريق النوادي والنقابات المهنية. (١,٤٩ %) .

يتضح مما سبق وبعد إطلاع الباحث على البحوث والدراسات المرجعية التي أتاحت له بعد المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع وجد ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية في وقت الفراغ . وأنة مازال هناك بعض الغموض والتداخل في كيفية تحسين وإكساب الطلاب القدرة على التنظيم الذاتي واستخدامهم للاستراتيجيات التنظيمية التي تساعدهم على اكتساب المهارات والخبرات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية بشكل ذاتي .

مما دفع الباحث إلى ضرورة البحث ودراسة التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة ومدى تحقيقه لاحتياجات الطلاب وأهدافهم ، وأهميته في اكتساب الطلاب متطلبات الحياة المستقبلية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما الأهداف المراد تحقيقها من التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما فوائد التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة؟.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي - النمط المسحي بخطواته وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث:

يحدد مجتمع البحث الحالي في طلاب جامعة المنصورة والبالغ عددهم ١٢٥,٦٦٦ طالباً وطالبة يدرسون بها بنظامي الانتظام والانتساب، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث وتمثلت في ١٢٧٣ طالب وطالبة من الممارسين للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من داخل جامعة المنصورة.

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع بيانات هذه الدراسة بالأدوات التالية :

١/ الملاحظة العلمية:

والتي استند إليها الباحث في تسجيل ما لاحظته من أشكال وأوقات الممارسة بالنسبة للطلاب وتحديد طريقة اختيار العينة.

٢/ المقابلة الشخصية :

والتي أجراها الباحث مع عدد من الخبراء المتخصصين في مجالي الترويح، والتقويم والقياس في بناء الاستبيان.

٣/ تصميم الاستبيان:

استخدم الباحث استمارة استبيان لجمع البيانات والمعلومات، حيث قام الباحث بتصميم الاستمارة والذي تضمن ١٠ محاور وبلغ عدد العبارات الخاصة بالمقياس ١٤٤ عبارة موزعة على كل محور من محاور الإستبيان.

الدراسة الميدانية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة البحث والبالغ قوامها ١٢٧٣ طالب وطالبة من طلاب الكليات النظرية والعملية لعينة البحث وذلك في الفترة من ٢٩ - ٣ - ٢٠٠٧م إلى ٣ - ٥ - ٢٠٠٧م، وبعد الانتهاء من تطبيق استمارة الاستبيان تم جمعها وتنظيمها وتفريغ البيانات لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي Spss، وقد

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :-

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- النسبة المئوية .
- ٤- معامل الارتباط.
- ٥- معامل ارتباط ألفا كرونباخ.
- ٦- تحليل التباين Factorial ANOVA.
- ٧- الدرجات الترجيحية.
- ٨- T-R-TEST

استخلاصات البحث

- جاءت أنشطة (رياضة المشي ، الجري، مشاهدة البرامج التليفزيونية ، القراءة ، الرحلات ، والاستماع إلى التسجيلات) من أهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتيا والتي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي.
- جاء (المنزل ، الجامعة ، والحدائق العامة والمنتزهات) كأهم الأماكن التي يمارس فيها الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتيا بنسب مئوية بلغت (٧٩,٧٠% ، ٧٨,٧١% ، ٧٨,٥٢%) .
- جاء هدف السعادة والسرور المرتبة الأولى من بين الأهداف التي يسعى الطلاب إلى تحقيقها بنسبة مئوية بلغت ٨٨,٨١%، في حين جاء دافع زيادة وقت الفراغ في المرتبة الأولى بالنسبة لدوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية وتحقق بنسبة مئوية بلغت ٨٧,٣٥% بينما جاء التدريب على التفكير في حل المشكلات في المرتبة الأولى لفوائد التنظيم الذاتي وتحقق بنسبة بلغت ٨٧,٧٩% .

توصيات البحث:

- ضرورة دعم الدولة لإنشاء المراكز الترويحية والاهتمام بها.
- تشجيع الجامعة لطلابها على التخطيط والتنظيم لبرامج الأنشطة الترويحية بشكل ذاتي والتعاون مع زملائهم من مختلف الكليات مما يعزز من فرص التواصل والاتصال بين مختلف جموع الطلاب .
- ضرورة عقد الندوات واللقاءات الدورية لمسئولي رعاية الشباب والقيادات الإدارية لتوضيح دور التنظيم الذاتي وأهميته في تحقيق رسالة الجامعة تجاه الطلاب.
- ضرورة إتباع الجامعة الأساليب الحديثة لمساعدة الطلاب على ممارسة الأنشطة الترويحية من خلال برامج التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية بما يتناسب مع الوقت المتاح للطلاب من (جداول المحاضرات الصباحية والمسائية) .
- ضرورة اهتمام الجامعة بزيادة نصيب الطلاب من الأماكن المخصصة لممارسة مختلف الأنشطة الترويحية وذلك من توافر (الملاعب المفتوحة - المسارح المفتوحة - المعارض المفتوحة) وانتشارها في أرجاء الجامعة .



Mansoura University
Physical Education Faculty
Sport Recreation Department

**Self organization for recreational activities for Mansoura
university students(analytical study)**

Prepared by

Mohammed ELSaid ELSaid Matter

Demonstrator in Sport Recreation Dept
Faculty of Physical Education - Mansoura University

Among the requirements to attain M.A. Degree in Physical Education

Supervised by

Prof.Dr. Mohammed Kamal Eisamanowdy

Professor of Sport Recreation and
Dean of Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr. Saad Ahmed Shalaby

Lecture In Sport Management
Department Mansoura
University

Mansoura

1429 H - 2008 M



Mansoura University
Physical Education Faculty
Sport Recreation Department

**Self organization for recreational activities for Mansoura
university students(analytical study)**

Prepared by

Mohammed ELSaid ELSaid Matter

Demonstrator in Sport Recreation Dept
Faculty of Physical Education - Mansoura University

Among the requirements to attain M.A. Degree in Physical Education

Supervised by

Prof.Dr. Mohammed Kamal Elsamanoudy

Professor of Sport Recreation and
Dean of Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr . Saad Ahmed Shalaby

Lecture In Sport Management
Department Mansoura
University

Mansoura

1429 H - 2008 M

8/2 Summary

Self organization of recreation activities for Mansura University students (An analytical study)

The phenomena of spare time and recreation have become part of the social systems tissue which constitute the society. The interest in recreation has become a feature of the civilized behaviour, so due care is given to recreation with its fields to face the growing increase in spare time in the modern societies to exploit this time.

Spare time is the time that can be used to satisfy hobbies, trends, needs, and self-recreation, develop talent and inventiveness, achieve psychological balance and develop the human character in general.

Recreation is connected with stimulation as it has something to do with the person and the group's trends, attitudes and needs. It is also connected with hobbies. It is then clear that the educational institutions play a role in teaching children skills and hobbies and developing their talents to exploit their spare time.

The educational institutions are responsible to direct students towards a lot of values, attitudes which create opportunities to exploit and make use of spare time. They are not only to develop knowledge, but also to care for developing abilities and skills to make the best use of spare time.

The university, one the important educational institutions in society, contributes to helping students acquire experience through taking part in activities with all its kinds either sporting, cultural or artistic to play a role in satisfying the students' desires, trends and interests.

The recreation activities can be divided according to some major criteria into organized and disorganized activities.

The organizing of recreation activities reflects the way through which goals can be achieved by identifying the aspects of activities which organizing includes. It can not be realized without the existence of the human factor that is able to communicate with the others to achieve the pre-prepared common goal.

We live in a speedy age and this speed, without the interference of organization in our life, will cause us to waste time, effort and money. Consequently, we will be living in an empty frame where there is no achievement.

self organization for recreation activities is to know how to perform and practise activities in spare time which can not be organized by rules, basic systems or necessary agreements apart from the understanding among individuals to state the place and the time.

As practising recreation activities represents the interests of students especially after the increase in spare time, the multiple needs and desires which all traditional programmes can not satisfy inside the university and the too much fees for being a member in institutions and bodies which offer effective recreation services. As a result, it is necessary for students to organize the recreation activities and practice them either in singles or in groups without any external restrictions that impose the time and the place. Then the characteristics of recreation can be achieved as a result of the students' choice of activities and their shouldering of responsibility willingly either individually or socially.

Through the study, done by the European Centre for social studies, it is clear that the ratio of taking part in individual trips that are arranged without the assistance of the commercial bodies without pre-reserving has reached (51.9%) whereas the individual trips without the assistance of travel agencies, but pre-reserved have reached (13.98%). The ratio of package trips arranged by travel agencies is (16.39), but that arranged by clubs and unions is (1.49%)

After browsing these studies and the references, it is clear that the survey for the previous studies has found out the scarcity of researches and studies that deal with the self organization of recreation activities in spare time. There are still some mysterious matters and interference in the way of improving, acquiring students self organization and using the regular strategies which help to acquire the skills and the necessary experience to practice the recreation activities.

This has led the researcher to search and study the self organization of recreation activities for Mansura University students and to what extent it achieves the students' needs and goals and its importance in gaining the requirements of life in the future.

The aim of the research

The research aims to analyze self organization of recreation activities for Mansura University students through the answer to these questions

- What are the self organization recreation activities for Mansura University students?
- What are the places where Mansura University students can practice the self organization recreation activities?
- What are the goals of self organization recreation activities for Mansura University students?
- What are the motivators of self organization recreation activities for Mansura University students?
- What are the benefits of self organization recreation activities for Mansura University students?

The used method

The researcher used the descriptive and the survey approaches with all their steps and measures.

The community and the sample of the research

The community of the current research is in Mansura university with its 125,666 students who study in regular or irregular systems. The researcher has chosen the sample represented in 1273 students who practice self organization. They were chosen from the university.

The methods of collecting information

1- The scientific observation

The researcher used it to record what he had observed; represented in the forms and the times of practicing for students.

2- Interviews

The researchers had interviews with a number of specialists in the field of recreation and amendments in doing the questionnaire.

3- The layout of the questionnaire

The researcher used questionnaire forms to collect data and information. He formed it including ten axis. The number of sentences has reached 138 distributed in the form.

The field study

The researcher applied the questionnaire after making sure of truth and steadfastness factors on the sample that was 1273 students from the 29/3/2007 to the 3/5/ 2007 and afterwards he finished applying the questionnaire and filling in all the data to do all the suitable statistical methods.

The statistical methods

The statistical methods were done to the data of the research using the statistical program Spss. The researcher used the following

- 1- The average
- 2- The factorial method
- 3- The percentage
- 4- Connection factors
- 5- Alpha and Kronpakh connection factors
- 6- Factoria Anova
- 7- The expected marks
- 8- T-R-TEST

Conclusion

- The activities, walking, running, watching TV programmes, reading and listening to records are of the most important self organization recreation activities that students practise.

- The house, the university, public gardens and parks are the most important places where self organization activities. The percentages have reached (79.70%, 78.71%, 78.52%).

The aim of pleasure has occupied the first position among the aims that students to achieve and its percentage was 88.81%, whereas the increase in spare time was in the first position concerning the students' motivators towards self organization to practise the recreation activities and its percentage was 87.35%. training to think how to solve problems was in the first position concerning the benefits of self organization and its percentage was 87.79%.

The recommendations of the research

- 1- The state must support the founding of recreation centres and give due care to them.
- 2- The university must encourage the students to plan and organize the programs of recreation activities. They must co-operate with the other students from the other faculties to enhance the opportunities of communication.
- 3- There must be symposia and regular meetings with the responsible persons of youth care and the administrative leaders to illustrate the role of self organization and its importance to achieve the message of the university towards the students.
- 4- The university must follow the modern techniques to help the students to practise the recreation activities through the programs of self organization of recreation activities with what suits the available time for students depending on the timetable of morning and evening lectures.
- 5- The university must be interested in increasing the allocated areas of recreation activities through providing open pitches, open theatres and open galleries and spreading them all over the university.