

علاقة إدارة وقت الفراغ بممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء

د/ علاء على عبد العزيز السروي *

مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد وقت الفراغ فترة زمنية يمتلك فيها الفرد حرية التصرف بعد استكمال كافة أعماله والتزاماته، ويكتسب هذا الوقت أهمية قصوى في حياته. فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقيمته الزمنية وأهمية استغلاله. لقد أصبح وقت الفراغ مشكلة تعاني منها المجتمعات، خاصة فئة الشباب، وبشكل خاص الشباب الجامعي، الذين تتطلب رعايتهم اهتماماً اجتماعياً يشمل جميع المؤسسات الاجتماعية، بما في ذلك الأسرة والجامعة ووسائل الإعلام المختلفة، التي تساهم في تنشئتهم من خلال غرس القيم والمعايير الاجتماعية المتنوعة.

وتذكر إحسان محمد الحسن (2005م) وفاطمة سعيد أحمد (2010م)، أنه في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي السريع والمتلاحق، أصبحت أهمية استثمار وقت الفراغ لدى الأفراد بارزة. فالمشاركة في الأنشطة الطلابية توفر فرصة للتمتع بالحياة، وتحقيق التوازن بين العمل والراحة، والترويح عن النفس، والارتقاء بالمستوى الصحي والبدني، مما يساهم في إدخال السعادة والسرور على النفس ويساعد في النمو الشامل والمتكامل. ومن هنا، أصبح من غير الممكن اعتبار وقت الفراغ مسألة ثانوية أو غير مهمة في الوقت الحاضر. فلا يمكن بأي حال من الأحوال التقليل من أهميته بالنسبة للأفراد والمجتمعات، ولا يجوز إغفاله أو عدم التخطيط الجيد لاستثماره. فقد أصبح وقت الفراغ بالنسبة للعديد من الأفراد والجماعات والشرائح الاجتماعية في مختلف المجتمعات واقعا ملموسا ومشكلة تتطلب دراسة معمقة وتفكيراً جاداً، بالإضافة إلى معالجات موضوعية. (1: 83) (24: 9).

ويرى Tanriogen, A., & Iscan, S (2009م)، أن سياسة وقت الفراغ في المجتمعات المعاصرة تعتمد على مبدأ إنساني يهدف إلى تحويل هذا الوقت إلى فرصة لممارسة الأنشطة الطلابية، بحيث تتناسب مع الوضع المالي والاجتماعي للفرد، بالإضافة إلى قيمه ومعتقداته وعمره وجنسه. أي أن وقت الفراغ يرتبط بنوعية الأنشطة والفعاليات التي يختارها الفرد في حياته اليومية بناءً على إرادته الحرة، والتي تتماشى مع ميوله واهتماماته وظروفه الاجتماعية والنفسية، بهدف تحقيق المتعة والسرور. (50: 97)

وتذكر إيمان عبد الحميد الوشاحي (2007م)، أن وقت الفراغ يعتبر ذا أهمية كبيرة في حياة الشباب الجامعي، بشرط أن يتمكن من استثماره في إشباع هواياته والترويح عن نفسه. وتتجلى قيمة وقت الفراغ في أي مجتمع من خلال الأنشطة التي يمارسها أفرادها. لذا يجب إعداد برامج لشغل وقت الفراغ بعناية لتلبية احتياجات محددة، وإلا فقد تتحول إلى مضار. إذا كانت تجربة الفراغ متكاملة ومعدة بشكل

*مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية و الترويح الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة العريش .

جيد، فإنها تجعل الشباب الجامعي يشعر بالانتعاش والإنجاز والرضا، كما تحقق له توازنًا نفسيًا بين ذاته وبيئته. ذلك لأنها تلبي احتياجاته الهامة وتساهم في تحقيق التوازن النفسي الداخلي. (3: 119)

وتشير **نادية عبده ابو دنيا (2003م)**، أن التخطيط الجيد للوقت يساعد الفرد على إنجاز جميع أعماله ومسؤولياته المتعددة، مما يعزز من مستوى كفاءته ويمكنه من التغلب على العديد من مشكلاته الاجتماعية والنفسية. (39: 354)

تقوم سياسة استثمار وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة على أسس إنسانية تهدف إلى توجيه هذه الفترات نحو ممارسة أنشطة وفعاليات تتماشى مع ميول الشباب الجامعي، واتجاهاته، وقيمه، وظروفه الشخصية، وثقافته، وطبيعته الاجتماعية، والنفسية. وبذلك، فإن وقت الفراغ يُعد مساحة حرة يختار فيها الشباب الجامعي نوعية الأنشطة التي يمارسها في حياته اليومية وفقًا لرغباته واهتماماته الذاتية.

ويشير **صقر سالم السواير (2007م)**، إلى أن الجامعات في الوقت الحاضر تُعد ركيزة فكرية وعلمية، وأصبح إنشاءها من أولويات الدول، فهي من المقومات الأساسية للدولة العصرية ومؤشرًا على نهضتها. يعود ذلك إلى دورها الحيوي في تنمية الشباب فكريًا ووجدانيًا، إذ أن من خريجي الجامعات تتشكل قيادات المجتمع في مختلف المجالات العلمية والثقافية والاقتصادية والسياسية والإدارية. ومن خلال هذه القيادات، يتابع المجتمع مسيرته نحو التقدم أو الاستمرار أو الانحسار. ومن هنا، سعت مؤسسات التعليم العالي إلى الاهتمام بطلاب الجامعات بعدة طرق، من بينها الأنشطة التي تقدمها لطلابها. ولهذا السبب، قامت هذه المؤسسات بتنوع الأنشطة الطلابية بما يتناسب مع إمكاناتها المادية والبشرية، لتلبية رغبات وقدرات واهتمامات الشباب الجامعي في الحرم الجامعي. (18: 2)

وترى **رجاء محمود عثمان وعصام توفيق قمر (2009م)**، أن مؤسسات التعليم العالي تؤمن بأن الأنشطة الطلابية تشكل دعامة أساسية في التربية الحديثة، حيث تسهم في تحقيق النمو المتكامل لدى الشباب الجامعي. فهي تركز في جوهرها على توظيف طاقاتهم وتحقيق ميولهم وذاتهم، مما يشعرهم بكيانهم الاجتماعي. تؤكد معظم نظريات التعلم على أهمية ممارسة الأنشطة الطلابية، كونها تعمل على توسيع خبرات الشباب الجامعي في مجالات عدة، مما يساعد في بناء شخصياتهم وتمييزها. كما تتيح لهم الفرصة للتواصل مع البيئة المحيطة والتفاعل معها، مما يعزز اندماجهم مع مجتمعهم وأمتهم. تسهم الأنشطة الطلابية أيضًا في مواجهة المشكلات السلوكية للطلاب، حيث تعتبر أداة فعالة تستخدمها المؤسسات التعليمية لتحقيق وظائفها الاجتماعية من خلال برامج تدريبية تهدف إلى غرس العادات والسلوك الاجتماعي السليم الذي يتطلبه المجتمع الذي يعيشون فيه. (11: 21، 22)

يذكر عبد الغني عبود (2001م)، أنه يجب توفير أنشطة تتسم بالتنوع بحيث تشمل مختلف المجالات. فمن بين هذه الأنشطة، الأنشطة الرياضية بكل أنواعها ومستلزماتها، مثل الملاعب والأبنية والمرافق، بالإضافة إلى المدربين والمشرفين المؤهلين والذين يتم إعدادهم وفقاً لمهامهم. كما تشمل الأنشطة الثقافية، مثل إنشاء المسارح، وإصدار الصحف والمجلات، وتنظيم الندوات والمسابقات الثقافية والدينية والفكرية والأدبية. أما الأنشطة الفنية، فتشمل وجود المراسم، وقاعات العرض، والمسارح، وفرق الموسيقى. بالإضافة إلى الأنشطة العلمية، وما تستلزمه من مختبرات ومعامل، ورحلات علمية تتيح للطلاب ممارسة هواياتهم وعرض قدراتهم الإبداعية، مع إمكانية تطوير وابتكار العلوم. كما تشمل الأنشطة الأسر الشباب الجامعية، التي تتطلب قاعات وأفراداً منضمين للأسر الجامعية، وتنظيم مسابقات متنوعة وعقد ندوات لنشر قيم التعاون بين الشباب الجامعي. أما الأنشطة الاجتماعية، فتتضمن إقامة حفلات ورحلات وأعمال تطوعية ينظمها الشباب الجامعي، بالإضافة إلى أنشطة الجواله والخدمة العامة، التي تشمل تنظيم المسابقات والمعسكرات الخاصة بالجواله والخدمة العامة داخل وخارج الجامعة. (21 : 124)

يُعدّ وقت الفراغ من الجوانب الأساسية في حياة الشباب الجامعي، حيث يمثل فرصة حيوية لتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية، وتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية. ومع ذلك، رغم الوعي المتزايد لدى الشباب الجامعي بأهمية إدارة وقت الفراغ، إلا أن ممارستهم للأنشطة الطلابية لا تزال دون المستوى المتوقع. لاحظ الباحث من خلال عمله كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية بجامعة العريش، ومن خلال إشرافه على بعض الأنشطة الطلابية، أن العديد من الشباب الجامعي لا يخصصون وقتاً كافياً لهذه الأنشطة بسبب انشغالهم بالمحاضرات النظرية والعملية التي تأخذ الجزء الأكبر من وقتهم. وهذا يعكس وجود فجوة بين الوعي بأهمية وقت الفراغ وبين التوظيف الفعلي له في الأنشطة الطلابية.

وترجع هذه الفجوة إلى مجموعة من العوامل المتداخلة مثل قلة الحوافز، وضعف التنظيم، وتأثير العادات والتوجهات الشخصية، مما يحد من استثمار وقت الفراغ بشكل فعال. وتبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين إدارة وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الطلابية، من أجل التعرف على التحديات التي تعيق استثمار هذا الوقت وتحقيق الاستفادة القصوى منه، بالإضافة إلى اقتراح حلول تساهم في تعزيز مشاركة الشباب الجامعي في الأنشطة التي تساهم في تمتيتهم الشاملة.

إن التخطيط الجيد لاستثمار أوقات الفراغ يعد ضرورة ملحة، حيث لا يمكن للمناهج الدراسية وحدها تلبية كافة احتياجات الشباب الجامعي الجامعيين لمواجهة تحديات الحياة العامة، إذ لا توفر قاعات المحاضرات فرصة لتدريب الشباب الجامعي على تطبيق المواد العلمية عملياً في الحياة الواقعية. كما أن الفروق بين الشباب الجامعي من حيث الاستعدادات والقدرات والميول تبرز أهمية الأنشطة الطلابية

المتنوعة (الاجتماعية، الثقافية، الرياضية، والفنية) التي تساهم في استثمار طاقاتهم وتنمية شخصياتهم. من خلال هذه الأنشطة، يمكن للطلاب اكتساب الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق توازن انفعالي وعقلي وصحي واجتماعي، وتحقيق صفات إيجابية مثل التعاون، والصداقة، والولاء، والانتماء، والمنافسة الشريفة لذا، يتضح أن وقت الفراغ يمثل فرصة كبيرة يجب استثمارها بشكل فعال، وتبرز الحاجة إلى دراسة كيفية تنظيم هذه الأنشطة بما يتناسب مع احتياجات الشباب الجامعي ويعزز من مشاركتهم فيها.

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية (شبه المقننة) (مرفق 1)، بهدف التعرف على الأنشطة الطلابية التي يفضلون المشاركة فيها، العلاقة بين ادارتك لوقت فراغك وممارستك للأنشطة الطلابية، العوائق التي تمنعك من المشاركة في الأنشطة الطلابية بالرغم من وعيك بأهميتها، الدور الذي تلعبه الجامعة في تشجيع الشباب الجامعي على استثمار وقت فراغكم في أنشطة مفيدة، وذلك من خلال مجموعة أسئلة مباشرة محددة الوقت والمكان، مع عدد (45) شاب جامعي بمحافظة شمال سيناء، وكانت أهم نتائجها يفضل الشباب الجامعي ممارسة الأنشطة الاجتماعية والرياضية والمشاركة في الاسر الطلابية، وأن هناك علاقة طردية بين وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الطلابية، وأن كثرة المحاضرات وتضارب المواعيد بين وقت المحاضرات ووقت ممارسة الأنشطة الطلابية قد تعيق بعض الشباب الجامعي من المشاركة في هذه الأنشطة.

كما يُعد تنوع الأنشطة من حيث العدد والنوعية أمراً أساسياً، لما له من دور في تعزيز إعداد الفرد وتطوير قدراته الشخصية والنفسية والاجتماعية، بما يؤهله ليكون عنصراً مؤثراً وفعالاً في المجتمع.

وتشير الكثير من الدراسات على قدرة الأنشطة وأثرها الفعال في تنمية جوانب إيجابية بشخصية الشباب الجامعي كدراسة هالة محمد شمبولية (2022م) (42)، التي أظهرت بأن الأنشطة الطلابية لها تأثير كبير في عملية إكساب وتنمية المسؤولية الاجتماعية للطلاب، وأن هناك وعي كبير بالنسبة لممارسي الأنشطة الجامعية.

وقد اتفقت نتائج دراسات كل من إيمان عبد الحميد الوشاحي (2007م) (3)، عبد الباسط مبارك عبد الحافظ وآخرون (2008م) (20)، حاتم جاسم عزيز وحيدر طارق كاظم (2009م) (6)، سلوى محمد زغلول وفاتن مصطفى لطفى (2009م) (14)، هالة محمد شمبولية (2022م) (42)، مع هذا الاتجاه، حيث أظهرت معظم نتائجهم أن الجامعة تلعب دوراً أساسياً وفعالاً في نشر ثقافة استثمار وقت الفراغ من خلال وضع برامج متنوعة تهدف إلى استغلال الوقت بشكل مثالي. كما أشارت إلى أهمية تنظيم وتوعية الشباب بشأن أهمية المشاركة الفعالة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية المتاحة. وكانت الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية هي من ضمن أكثر الأنشطة ممارسة بين طلاب الجامعة.

وقد توصلت دراسة **سلوى محمد زغلول وفاتن مصطفى لظفي (2009م) (14)**، إلى أن الأنشطة التي يمارسها الشباب الجامعي تختلف عن تلك التي تمارسها الشابات خلال وقت الفراغ. كما أظهرت الدراسة أن معظم أفراد العينة (58.3%) لديهم اتجاهات سلبية تجاه وقت الفراغ، حيث لوحظ انخفاض في نسبة الممارسات الصحيحة خلال هذا الوقت. وتوصلت دراسة كل من (Turner et al., (2005م) (51)، إيمان عبد الحميد الوشاحي (2007م) (3)، إلى أن الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للشباب ترتبط بشكل دال إحصائيًا بممارساتهم خلال وقت الفراغ. وقد قامت إيمان الوشاحي بإعداد برنامج إرشادي أثبتت فاعليته في تعزيز وعي الشباب الجامعي بأهمية استثمار وقت الفراغ.

وهذا يؤكد ما أشار له الباحثون إلى قدرة الأنشطة الطلابية في التأثير على الشباب الجامعي، لأهميتها في تحقيق التكامل لنواحي عديدة لدى الشباب الجامعي وذلك بتنمية قدراتهم، وزيادة تفوقهم، وبناء ثقافتهم، واستثمار وقتهم، وهذا كله يؤكد أن الأنشطة باستطاعتها تفعيل ثقافة كثقافة جودة الحياة وتعزيزها لديهم من خلال بث الأفكار التي تدعو إلى ممارسة الحياة بإيجابية، وتهيئة المناخ الملائم الذي يكسبهم تلك الثقافة لتكون جزءًا من سلوكياتهم اليومية وعادة تلازمهم حتى بعد تخرجهم الجامعي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية في:

- التعرف على واقع إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي.
- المساهمة في رفع قدرات الشباب الجامعي على إدارة أوقات فراغهم حيث أن وقت الفراغ سلاح ذو حدين إما أن يرتقى بشخصيتهم، وأما أن يكون عامل مدمر لشخصيتهم.
- التعرف على الأنشطة الطلابية التي يقوم بها الشباب الجامعي في أوقات فراغهم.
- بناء أداة جمع بيانات مقننة لقياس الأنشطة الطلابية.
- معرفة دور الأنشطة الطلابية في العملية التعليمية، وأثرها الظاهر في التنمية الشاملة للشباب الجامعي.
- إيضاح ما يمكن أن تقدمه الأنشطة الطلابية للشباب الجامعي من تعزيز وتقوية الشخصية والمساهمة في تنميه ثقافتهم.

الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية في:

- توجيه سلوك الشباب الجامعي لإدارة وقت الفراغ بطريقة سليمة.
- تعزيز اتجاهات الشباب الجامعي نحو إكتساب خبرات جديدة على كافة المستويات بما يتفق مع ميولهم وقدراتهم الفردية.
- تطوير مهارات الشباب الجامعي نحو الممارسة الفعالة للأنشطة الطلابية المختلفة والاستفادة منها .

– الاستفادة من نتائج هذا البحث في الوصول الى توجيهات إرشادية للشباب الجامعي بكيفية التعامل بشكل ايجابي مع إدارة وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الطلابية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين إدارة وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء.

تساؤلات البحث:

- ما مستوى إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء؟
- ما مستوى ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء؟
- ما طبيعة العلاقة بين إدارة وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء؟

مصطلحات البحث:

إدارة وقت الفراغ: ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها قدرة الشباب الجامعي على التخطيط والتنظيم الفعال لأوقات فراغهم من خلال اختيار وممارسة أنشطة هادفة تتناسب مع ميولهم واحتياجاتهم، بما يحقق التوازن بين الجوانب الأكاديمية والشخصية، ويسهم في تنمية مهاراتهم وتعديل سلوكياتهم نحو أنماط إيجابية تعود عليهم بالنفع النفسي والاجتماعي.

الأنشطة الطلابية: ويعرفها محمد بهاء الدين متولي (2007م)، بأنها مجموعة من الأنشطة والبرامج التي يمارسها الشباب الجامعي بشكل اختياري، وتشمل ميولهم واتجاهاتهم المختلفة وتلبي هواياتهم المتنوعة. وتتضمن هذه الأنشطة أنشطة ثقافية، رياضية، اجتماعية، جواله، علمية، وفنية، بالإضافة إلى الأنشطة المتعلقة بالأسر الشباب الجامعية. تُنفذ هذه الأنشطة خارج قاعات الدراسة تحت إشراف الجامعة، من خلال إدارات رعاية الشباب بالكليات والجامعة، وكذلك من قبل التنظيمات الطلابية نفسها (31: 1676).

طلاب الجامعة: ويعرفهم كامل عمران (2000م)، بأنهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع، ويتطلب إعدادهم توفير الطاقات والإمكانات المتاحة من أجل تزويد المجتمع بعناصر قادرة على العطاء والإنتاج والتطوير (27: 34).

الجامعة: ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها إحدى مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي، وظيفتها إعداد القوى البشرية العاملة المؤهلة والمدربة تدريباً يتناسب مع متطلبات الحياة وخطط التنمية الحالية.

الدراسات السابقة:

دراسة **Fehres, K. (2002م) (47):** بعنوان الأنشطة الرياضية التي يفضلها الشباب الجامعي، وكانت من أهم النتائج أظهرت أن الشباب الجامعي يفضلون ممارسة الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية، وجاء تفضيلهم بالترتيب في الألعاب الفردية (الدراجات - السباحة - العدو - اليوجا - الجمباز - كرة القدم) .

دراسة كل من **Matar, M., & Mansour, H. (2014) (48):** الأهتمامات الترويحية للطلاب الوافدين بالجامعة، وكانت من أهم النتائج أن النشاط الرياضي في ترتيب الأنشطة الترويحية للطلاب، وازداد اهتمام الشباب الجامعي بفوائد ممارسة الأنشطة الترويحية.

دراسة **حمود محمد العنزي (2015م) (8):** بعنوان معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإتجاه نحو الترويح ووقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، وكانت أهم النتائج: يقضي طلاب الجامعة أوقات فراغهم في أنشطة غير مفيدة كالاستماع إلى التلفزيون والسفر للنزهة، وضعف الأوقات المستفادة منها في الخدمات العامة خلال أوقات الفراغ. وقد تم استغلال وقت الفراغ بشكل غير مثالي، حيث يقضيه الطلاب في مشاهدة البرامج والاتصال عبر الإنترنت والهاتف، يقضي الشباب الجامعي بعض الوقت في الحفلات وبعض الأنشطة الرياضية دون الترويحية، وكانت أهم التوصيات إهتمام إدارة الجامعة بعمل استراتيجية واضحة لقضاء أوقات الفراغ لدى طلاب الجامعة في ممارستهم للأنشطة الترويحية، العمل على إبراز إيجابيات الممارسة الترويحية على صحة الفرد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية.

دراسة كل من **Noraseela, M., et al. (2016) (49):** بعنوان دور النشاط الرياضي في الإدماج الثقافي للطلاب الوافدين، ومن أهم النتائج تتيح ممارسة الأنشطة الرياضية فرص تكوين صداقات جديدة والإختلاط مع الآخرين من ثقافات مختلفة بمستوى مرتفع .

دراسة **سامية عربي عمار (2016م) (13):** بعنوان "دور الأخصائي الاجتماعي كمارس عام في الخدمة الاجتماعية في ممارسة الأنشطة الطلابية الجامعية"، وكانت أهم النتائج أن للأنشطة الطلابية أهمية كبيرة في شغل أوقات الفراغ وتنمية شخصية الشباب الجامعي وتطويرها وتكاملها. كما أن الأنشطة الطلابية تسهم في اكتساب صداقات جديدة، وإشباع بعض الحاجات الإنسانية، وتنمية المهارات والقدرات لدى الشباب الجامعي.

دراسة رضا عبد الحميد عامر (2016م) (12): بعنوان "اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو أوقات الفراغ والترويح"، وكانت أهم النتائج: يوجد اتجاه إيجابي لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية نحو مفهوم وقت الفراغ.

دراسة محمد كمال السمنودي وآخرون (2016م) (35): بعنوان "معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لدى طالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة"، وكانت أهم النتائج: تكدر الجدول الدراسية لا يساعد على ممارسة الأنشطة الترويحية، تقيد البرنامج الترويحي ببعض الألعاب والأنشطة دون الأخرى، وعدم اهتمام الإدارة ببرامج الأنشطة الترويحية. وكانت أهم التوصيات توفير الوقت المناسب والكافي لممارسة الأنشطة الترويحية من خلال التنسيق بين ممارسة الأنشطة ومواعيد الدراسة، والتنوع والتجديد في البرامج الترويحية حتى لا يصاب الشباب الجامعي بالملل.

دراسة عمار شوشان (2017م) (22): بعنوان "ممارسة الأنشطة الطلابية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية بجامعة باتنة"، وكانت أهم النتائج أن الشباب الجامعي يمارسون الأنشطة الطلابية بدرجة ضعيفة، وأن هناك علاقة ارتباط طردية بين ممارسة الأنشطة الطلابية والتحصيل الدراسي. كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام أكثر بالأنشطة الطلابية في الجامعة، وتغيير النظرة السلبية تجاه الأنشطة الطلابية، مع تنويع الأنشطة لاستقطاب أكبر عدد ممكن من الشباب الجامعي حسب ميولهم.

دراسة محمد أحمد عوض وآخرون (2018م) (29): بعنوان "قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة"، وكانت أهم النتائج: وعي الشباب الجامعي الوافدين بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية، إدراك الشباب الجامعي لمفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها في استثمار وقت الفراغ بصورة إيجابية. وتعمل ممارسة الأنشطة الترويحية على تحقيق الأهداف الاجتماعية والنفسية للطلاب كالتواصل والتفاعل مع الآخرين، يمارس الشباب الجامعي الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية بشكل متنوع.

دراسة فنجوك أكول أجاوين (2020م) (25): بعنوان "أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في تعزيز التعايش السلمي لطلاب الجامعة" وكان من أهم النتائج أن معظم الشباب الجامعي يمارسون الأنشطة الرياضية، الأنشطة الترويحية المختلفة تُسهم في إشباع الحاجات النفسية، وأن الأنشطة الاجتماعية أظهرت مبدأ التعاون وتماسك الجماعة وإظهار شخصية الشباب الجامعي.

دراسة نهال عبد الهادي عبد النبي (2021م) (40): بعنوان "دوافع مشاركة طالبات جامعة جنوب الوادي في ممارسة الأنشطة الترويحية"، وكانت أهم النتائج: من أهم الدوافع للمشاركة في الأنشطة الترويحية من الجوانب البدنية هي الحفاظ على الصحة، تجديد النشاط والحيوية، تجنب الإصابة بالأمراض. ومن الجوانب النفسية: قضاء وقت سعيد، الشعور بالسعادة والمتعة، التعرف على الكثير عن النفس. ومن الجوانب الاجتماعية: الحصول على ثقة واحترام الآخرين، التعرف على أصدقاء جدد، والمشاركة مع الزملاء في الأنشطة المختلفة. وكانت أهم التوصيات الاهتمام بوضع برامج مقننة للأنشطة الترويحية وتحقيق التوازن بينها (رياضية، ثقافية، فنية، اجتماعية)، وزيادة التوعية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية.

دراسة نهلة صلاح على ومحمد سعيد عبد المطلب هلال (2021م) (41): بعنوان "إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس"، كانت أهم التوصيات: ضرورة تضمين مهارات إدارة وقت الفراغ ضمن المقررات والمناهج الدراسية الجامعية، نشر الوعي بين الشباب الجامعي لأهمية تخطيط وتنظيم وتقويم وقت الفراغ من خلال الوسائل المختلفة (كتيبات- مجلات حائط)، حث الشباب الجامعي وتوعيتهم بأهمية المشاركة الفعالة في الأنشطة والفعاليات الجامعية المختلفة، العمل على تطوير البرامج والأنشطة والفعاليات الثقافية والعلمية والترويحية الإيجابية التي تساعد الشباب الجامعي على تنمية شخصياتهم وإدارة أوقات فراغهم بشكل فعال، ضرورة.

دراسة صليحة حمادة، حورية بدر (2022م) (19): بعنوان "الطالب الجامعي ووقت الفراغ"، وكانت أهم النتائج: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مفهوم وقت الفراغ لدى الطالب الجامعي والأنشطة الترويحية التي يمارسها. وكانت أهم التوصيات: اهتمام الجامعة باستثمار أوقات فراغ الشباب الجامعي بما يتناسب مع أهدافها وأدوارها، والعمل على مضاعفة حجم ونوع الأنشطة الترويحية المناسبة بهدف استثمار أوقات فراغ الشباب الجامعي، توعية الطالب الجامعي بضرورة اهتمامه بوقت فراغه لتنمية شخصيته بما يتوافق مع ميوله أهدافه.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات الارتباطية بخطواته وإجراءاته، وذلك نظراً لملائمته وطبيعته المناسبة للبحث ومتغيراته، ولتحقيق الهدف المرجو من البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء المشاركين في الأنشطة الطلابية للعام الجامعي (2022/2021)، وعددهم (2075) شاب جامعي. مرفق (2) إحصائية بالأنشطة الطلابية التي تمت على مستوى الجامعة في عام 2022/2021.

وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث اشتملت العينة الأساسية على عدد (490) من الشباب الجامعي، والعينة الاستطلاعية على عدد (43) من الشباب الجامعي.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالاستعانة في جمع بيانات البحث، بالتالي:

استبيان إدارة الوقت الفراغ لدى الشباب الجامعي:

قام الباحث بقياس هذا المتغير من خلال استخدام استبيان إدارة الوقت (Management of Leisure time measure) إعداد ALZahabi, M., & Gouda, H. (2016) (44)، ويتألف من (22) عبارة، بهدف قياس إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (Scale Likert Fifth) (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتحسب الدرجات بالترتيب (5، 4، 3، 2، 1)، وكلما ارتفعت درجة الشباب الجامعي على هذا الاستبيان دل ذلك على ارتفاع درجة مستوى إدارته لوقت فراغه، مرفق (3).

ويتمتع الاستبيان بدرجة عالية من الثبات، حيث تراوحت قيمة ألفا (Alpha) (0.893)، وكذلك بدرجة عالية من الصدق التلازمي، وتم استخدامه في العديد من البحوث الأجنبية، والعبارات المكونة للاستبيان ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي. استبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي: (إعداد الباحث).

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي، بإتباع الخطوات التالية:

- تحديد الهدف من الاستبيان؛ الكشف عن مستوى المشاركة في الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي.

- قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية من كتب وأبحاث مرتبطة بالأنشطة الطلابية لتحديد كل من المتغيرات المستقلة ومحاور الاستبيان؛ مثل: محمد كمال السمودي وآخرون (2017م) (36)، خليفه بهبهاني (2008م) (10)، محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (20019م) (38)، تهناني عبد السلام (2001م) (4).

- تم تحديد ثلاث محاور تتضمن مجموعة من العبارات عن مستوى المشاركة في الأنشطة الطلابية في الصورة الأولى، وهي كالتالي: (المفهوم، الأهداف، أنواع الأنشطة الطلابية). مرفق (4)
- تم وضع قياس شدة الاستجابة لكل مفردة وفقاً لميزان تقدير ثلاثي.
- الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (43) شاب جامعي من خارج عينة الدراسة الأساسية، ومن داخل مجتمع البحث، وذلك في الفترة من (2022/3/6م) إلى (2022/3/19م). وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى وضوح التعليمات الخاصة بأدوات جمع البيانات، ومدى مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة، بالإضافة إلى إجراء المعاملات العلمية اللازمة. وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية وضوح التعليمات، ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة، كما تم إجراء المعاملات العلمية الخاصة بأدوات جمع البيانات.

المعاملات العلمية لإستبيان إدارة وقت الفراغ للشباب الجامعي:

الصدق: استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه، وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للإستبيان، كما هو موضح في جدول (1)، (2).

جدول (1): قيم معاملات الارتباط لعبارات استبيان إدارة وقت الفراغ (ن = 43)

م	الفقرة	قيمة الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
المحور الأول: تحليل وتخطيط وقت الفراغ :			
1	أرتب أهدافي اليومية حسب أهميتها النسبية.	0,557	0,000
2	أقدر عدد ساعات وقت الفراغ اليومي.	0,631	0,000
3	أفرق بين وقت الفراغ ووقت المهام الواجب أدائها.	0,526	0,000
4	أخصص جزء من وقت الفراغ لإعداد جدول المهام المراد إنجازها.	0,748	0,000
5	أوازن بين المهام اليومية ووقت الفراغ لممارسة بعض الأنشطة.	0,562	0,000
6	أخصص جزء من أموالني في ممارسة أنشطة وقت الفراغ.	0,419	0,005
7	أخطط مع أصدقائي طريقة قضاء وقت الفراغ.	0,795	0,000
8	أوازن في قضاء وقت الفراغ بين أسرتي وأصدقائي.	0,533	0,000
9	أخطط مع أسرتي كيفية قضاء وقت الفراغ.	0,694	0,000
10	أستفيد بما لدي من إستعدادات لتخطيط وقت الفراغ.	0,556	0,000
11	أحرص أن يكون قضاء وقت الفراغ في حدود الإمكانيات المتاحة.	0,513	0,000
المحور الثاني: تنفيذ خطة وقت الفراغ :			
12	ألتزم بالخطة التي أضعها لقضاء وقت الفراغ لنهاية الأسبوع.	0,594	0,000

0,001	0,484	أشارك أسرتي ببعض الأعمال أثناء وقت الفراغ.	13
0,000	0,627	أهتم كثيراً بعلاقاتي مع أقاربي وأصدقائي في وقت الفراغ.	14
0,002	0,459	أحاول تنفيذ الأعمال المخطط لها لوقت الفراغ قدر المستطاع.	15
0,000	0,538	تحفزي أسرتي بالإستمرار في ممارسة الأنشطة.	16
0,000	0,556	أحرص دائماً على مشاركة زملائي في المناسبات الخاصة بهم.	17
المحور الثالث: تقييم خطة وقت الفراغ :			
0,000	0,644	أعتقد أن استثمار وقت الفراغ بشكل جيد ينمي شخصيتي.	18
0,000	0,644	أراجع خطتي لقضاء وقت الفراغ قبل البدء في تنفيذها.	19
0,003	0,442	أراجع ما أنجزته من أعمال في ضوء الخطة الموضوعية.	20
0,000	0,698	أرى أن التخطيط لوقت الفراغ بشكل جيد يعمل على الاسترخاء.	21
0,000	0,556	أراجع أسلوب قضاء وقت الفراغ حتى أستفيد من الأخطاء ولا أكررها.	22

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.310)

من جدول (1)؛ يتبين وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والمحور، وبين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان. حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى صدق استمارة الاستبيان.

جدول(2): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان إدارة وقت الفراغ للشباب الجامعي (ن=43)

م	المحور	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
1	تحليل وتخطيط وقت الفراغ	0,914	0,000
2	تنفيذ خطة وقت الفراغ	0,737	0,000
3	تقييم خطة وقت الفراغ	0,843	0,000

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.310)

من جدول (2)؛ يتبين أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور استبيان إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق محاور استمارة الاستبيان.

النتائج: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات استبيان إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي، كما في جدول (3).

جدول(3): قيم الثبات لاستبيان إدارة وقت الفراغ ومحاورة (ن=43)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
1	تحليل وتخطيط وقت الفراغ	11	0,891
2	تنفيذ خطة وقت الفراغ	6	0,743
3	تقييم خطة وقت الفراغ	5	0,770
	إجمالي استبيان إدارة وقت الفراغ	22	0.850

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.310)

من جدول (3)؛ يتبين أن: قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.893) مما يدل على ثبات الاستبيان. المعاملات العلمية للاستبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي :

الصدق: استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه، وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان، جدول (4)(5).

جدول(4): قيم معاملات الارتباط لعبارات لاستبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي(ن=43)

م	الفقرة	قيمة الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
المحور الاول : مفهوم الأنشطة الطلابية:			
1	أنشطة بناء وهادفة.	0.471	0.001
2	أنشطة أمارسها فى وقت فراغى.	0.473	0.001
3	أنشطة تتسم بالمرونة.	0.309	0.044
4	أنشطة تتسم بالتنوع والتجديد.	0.227	0.143
5	أنشطة أمارسها باختيارى و كامل حريتى.	0.435	0.004
6	أنشطة تحقق لى الرضا والسرور.	0.554	0.000
7	أنشطة تحقق لى التوازن النفسى.	0.435	0.004
8	أنشطة أكتشف قدراتى من خلالها.	0.492	0.001
9	نشاط أداوم على ممارستها بشكل منتظم (يومية - اسبوعيا)	0.236	0.128
10	أنشطة ذاتية أمارسها بشكل فردى أو مع الاخرين.	0.571	0.000
11	أنشطة تساعد على تكامل شخصيتى الانسانية.	0.302	0.049
12	أنشطة من الممكن ان يمارسها جميع الأفراد.	0.340	0.026
المحور الثانى: أهداف الأنشطة الطلابية:			
أولا: الاهداف البدنية الصحية :			
13	أنشطة تعمل على رفع كفاءة الاجهزة الحيوية للجسم.	0.446	0.002
14	أنشطة تقلل من شعورى بالتعب بعد أداء المجهود.	0.316	0.039
15	أنشطة تساعدنى على المحافظة على لياقتى البدنية .	0.309	0.044

0.034	0.325	أنشطة تساعدنى على الوقاية من الاصابة بالامراض.	16
0.099	0.255	أنشطة تساعدنى على تقليل اعراض اضطرابات النوم.	17
ثانيا: الاهداف النفسية:			
0.031	0.329	أنشطة تساعدنى على تقبل ذاتى .	18
0.006	0.410	أنشطة تساعدنى على التمتع بالهدوء والثبات الانفعالى.	19
0.021	0.352	انشطة تساعدنى على تحسين حالتى المزاجية.	20
0.025	0.341	أنشطة تساعدنى على الشعور بالاسترخاء .	21
0.002	0.466	أنشطة تساعدنى عل تخفيف حدة الامراض النفسية.	22
ثالثا الاهداف الثقافية:			
0.016	0.365	أنشطة تساعدنى على تعزيز وعى الثقافى .	23
0.006	0.411	انشطة تساعدنى فى التعرف على قيم وتقاليد المجتمع.	24
0.000	0.550	انشطة تساعدنى على التزود ببعض الخبرات الناجحة.	25
0.002	0.464	انشطة تساعدنى فى التعرف على عوامل الامن والسلامة.	26
رابعا الاهداف الاجتماعية:			
0.021	0.352	أنشطة تساعدنى على تكوين صداقات.	27
0.017	0.362	انشطة تساعدنى على الاندماج فى جماعة من الاعضاء يتميزون بالانشاط والحيوية.	28
0.001	0.487	أنشطة تساعدنى على الالتقاء والتواصل مع ذوى الميول والهويات المشتركة.	29
0.002	0.466	انشطة تساعدنى على التواصل والتحدث مع الاخرين.	30
0.001	0.470	انشطة تساعدنى على التكيف مع المجتمع.	31
المحور الثالث: أنواع الأنشطة الطلابية:			
أولا: الانشطة الاجتماعية:			
0,010	0,388	استمتع بالتحدث مع الزملاء والاصدقاء .	32
0,009	0,394	احرص على المشاركة فى الرحلات والحفلات.	33
0,006	0,413	احرص على المشاركة فى المناسبات الاجتماعية والاسرية.	34
0,111	0,246	استمتع بمشاركة زملائى فى العاب (الدمينو والشطرنج والكوتشينه والطاولة)	35
ثانيا أنشطة الجواله :			
0,012	0,382	استمتع بالمشاركة فى أنشطة الخدمة العامة والنظافة .	36
0,000	0,573	استمتع بالمشاركة فى الانشطة الكشفية.	37
0,000	0,594	أستمتع بالمشاركة فى الرحلات الخلوية والمعسكرات.	38
ثالثا:الانشطة الثقافية:			
0,034	0,324	استمتع بقراءة الكتب والمجلات.	39
0,000	0,630	استمتع بتصفح مواقع التواصل الاجتماعى (فيسبوك - تويتر - انسجرام)	40
0,000	0,577	استمتع بكتابة القصص والاشعار.	41
0,012	0,379	استمتع بحضور الندوات والمؤتمرات.	42
رابعا: الانشطة الرياضية:			
0,001	0,491	امارس بعض الرياضات الجماعية (قدم- يد- طائرة)	43

0,001	0,480	امارس بعض الرياضات الفردية (تنس طاولة- بلياردو-تنس ارضى)	44
0,000	0,632	امارس بعض الرياضات الاساسية(المشى- الجرى- ركوب الدراجات)	45
0,000	0,524	امارس التمرينات على الاجهزة (الجيم) .	46
خامسا: الانشطة الفنية:			
0,000	0,583	امارس الحرف والمشغولات اليدوية	47
0,023	0,347	اشارك فى المعارض الفنية والرسم.	48
0,001	0,475	استمع الى الموسيقى والاغاني.	49
0,062	0,287	استمتع بعزف الموسيقى على بعض الالات الموسيقية.	50
سادسا: أنشطة الأسر الشباب الجامعية:			
0,006	0,411	أشارك فى إحدى الاسر الشباب الجامعية .	51
0,036	0,321	أتعاون مع زملائى فى تنظيم الرحلات من خلال نشاط الاسر الشباب الجامعية	52
0,007	0,406	أتعاون مع زملائى فى تجميل الكلية من خلال نشاط الاسر الشباب الجامعية	53
سابعاً: الأنشطة العلمية:			
0,000	0,552	أشارك فى الفعاليات العلمية التي تنظمها الكلية أو الجامعة	54
0,007	0,404	احرص ان اكون جزء من الفريق البحثى للكلية	55
0,034	0,325	اشارك فى الانشطة العلمية لانها تزيد من قدرتى على التفكير والتحليل	56

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.310)

من جدول (4)؛ يتبين أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والمحور وبين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05). مما يشير إلى صدق استمارة الاستبيان.

- وجود ارتباط غير دال إحصائياً بين العبارات والمحور وبين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان للعبارات (14، 17، 21) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

جدول(5): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان الأنشطة الطلابية للشباب الجامعى (ن=43)

م	اسم المحور	قيمة الارتباط (ر)	مستوى المعنوية
1	مفهوم الأنشطة الطلابية	0.309	0.044
2	أهداف الأنشطة الطلابية	0.370	0.015
3	أنواع الأنشطة الطلابية المفضلة	0.406	0.007

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.310)

• من جدول (5)؛ يتبين أن: وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور استبيان المشاركة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق محاور استمارة الاستبيان.

الثبات: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات استبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي جدول (6).

جدول(6): قيم الثبات لاستبيان الأنشطة الطلابية ومحاوره (ن=43)

م	اسم المحور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
1	مفهوم الأنشطة الطلابية	12	0.811
2	أهداف الأنشطة الطلابية	19	0.724
3	أنواع الأنشطة الطلابية المفضلة	25	0.876
	إجمالي استبيان الأنشطة الطلابية	56	0.842

* قيمة مرتفعة

من جدول (6)؛ يتبين أن: قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.842) مما يدل على ثبات الاستبيان.
- بعد إجراء المعاملات العلمية: لم يتم حذف أي عبارة من عبارات استبيان إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي، وتم حذف عدد(5) عبارات من استبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي ليكون(51) عبارة، جدول(7).

جدول(7): عدد عبارات استمارات الاستبيان

م	نوع الاستمارة	المحور	عدد العبارات الاولية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية
1	استبيان إدارة وقت الفراغ	تحليل وتخطيط وقت الفراغ	11	0	11
		تنفيذ خطة وقت الفراغ	6	0	6
		تقييم خطة وقت الفراغ	5	0	5
		إجمالي إدارة وقت الفراغ	22	0	22
2	استبيان الأنشطة الطلابية	مفهوم الأنشطة الطلابية	12	2	10
		أهداف الأنشطة الطلابية	19	1	18
		أنواع الأنشطة الطلابية المفضلة	25	2	23
		إجمالي الأنشطة الطلابية	56	5	51

- بناءً على ما توصل إليه الباحث من خلال الدراسات السابقة ووفقاً لميزان تقدير خماسي لإستجابات عينة البحث على عبارات استبيان إدارة وقت الفراغ، تم تحديد مستويات للإستعانة بها في إتخاذ قرار على أن يكون مستوي القبول لا يقل عن (52%) في أي محور من المحاور جدول (8)

جدول (8): تحديد مستويات استبيان إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى التقديري
1	1.00 : 1.79	20.00% : 35.80%	منخفض جداً
2	1.80 : 2.59	36.00% : 51.80%	منخفض
3	2.60 : 3.39	52.00% : 67.80%	متوسط
4	3.40 : 4.19	68.00% : 83.80%	مرتفع
5	4.20 : 5.00	84.00% : 100.00%	مرتفع جداً

- بناءً على ما توصل إليه الباحث من خلال الدراسات السابقة ووفقاً لميزان تقدير ثلاثي لإستجابات عينة البحث على عبارات استبيان الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي، تم تحديد مستويات للاستعانة بها في إتخاذ قرار على أن يكون مستوي القبول لا يقل عن (52%) في أي محور من المحاور جدول (9).

جدول (9): تحديد مستويات استبيان ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة

شمال سيناء

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى التقديري
1	1.00 : 1.66	33.33% : 55.33%	منخفض
2	1.67 : 2.33	55.67% : 77.67%	متوسط
3	2.34 : 3.00	78.00% : 100.00%	مرتفع

الدراسة الأساسية:

بعد الاطمئنان للمعاملات العلمية الخاصة بالصدق والثبات تم تطبيق استمارات الاستبيان وذلك في الفترة من (2021/4/3م) إلى (2021/5/21م)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق تم تجميع وتنظيم وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية:

استعان فريق البحث بالبرنامج الإحصائي SPSS، وقد استخدم في ذلك المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، النسبة المئوية، المستوى التقديري.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

- ما مستوي إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء ؟

جدول (10): مستوي وترتيب محاور استبيان إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء (ن = 490)

الترتيب	المستوى التقديري	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور	اسم الاستبيان
3	مرتفع	68.58%	8,02	37.72	تحليل وتخطيط وقت الفراغ	إدارة وقت الفراغ
1	مرتفع	76.93%	4,31	23.08	تنفيذ خطة وقت الفراغ	
2	مرتفع	70.40%	3,85	17.60	تقييم خطة وقت الفراغ	
	مرتفع	71.27%	13,96	78.40	إجمالي إدارة وقت الفراغ	

- يتبين من جدول (10)؛ أن إجمالي استجابات عينة البحث على استبيان إدارة وقت الفراغ جاءت مرتفعة، وقد يرجع ذلك إلى إدراك الشباب الجامعي لأهمية التخطيط الجيد لوقت الفراغ وتنظيم الأعمال وترتيبها وفقاً لأولوياتها، مما يسهم في رفع كفاءتهم في أداء تلك الأعمال. كما يعكس هذا الإدراك وعيهم بقيمة استثمار وقت الفراغ سواء داخل أو خارج الجامعة، سواء مع الأصدقاء أو ضمن إطار الأسرة، ومدى امتلاكهم لاستراتيجيات فعالة في إدارة هذا الوقت واستثماره بشكل مثمر، ويُظهر ذلك بوضوح من خلال اعتمادهم على خطط يومية تُراعي ترتيب المهام حسب الأهمية، بهدف الاستفادة القصوى من الوقت في ضوء الإمكانيات المتاحة التي توفرها إدارة رعاية الشباب، مما يُسهم في استثمار وقت الفراغ بطريقة متميزة.

كما أن لوقت الفراغ أهمية عظيمة إذا تم استغلاله بطريقة تربوية حيث يساعد في اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية، ويعزز من اكتساب المهارات والقدرات الإبداعية والابتكارية، فضلاً عن تحقيق التوازن النفسي وتجديد الطاقة الفردية والشعور بالمرح والسعادة. كما يسهم في إنجاز المسؤوليات المختلفة في وقت أقصر والتغلب على المشكلات الاجتماعية والنفسية.

ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه كالستون وآخرون **Coloston, L., et al. (1995م)**، بأن الدول المتقدمة قد أدرجت موضوعات الترويج واستثمار وقت الفراغ ضمن مقرراتها الدراسية، مؤكداً أن

التربية لوقت الفراغ ليست مجرد إضافة منهجية منفصلة عن المناهج التعليمية التقليدية، بل جزء لا يتجزأ من المواد التعليمية. (46 : 145)

ويتفق مع نتائج دراسة حمدي محمد السيسى (2013م) (7)، ودراسة رضا عبد الحميد عامر (2016م) (12)، إلى إدراك عينة البحث لمفهوم وقت الفراغ حيث جاءت اتجاهاتهم إيجابية لمفهوم وقت الفراغ، ونتائج دراسة عبد الباسط مبارك عبد الحافظ وآخرون (2008م) (20)، والتي أكدت أن أكثر الأنشطة شيوعاً لدى أفراد العينة في وقت الفراغ تمثلت في الجلوس مع الأصدقاء داخل الجامعة، ومع الأسرة خارجها خلال العطل والإجازات الرسمية.

ويتفق مع ما أوصت به دراسة نهلة صلاح على و محمد سعيد عبد المطلب (2021م) (41)، بضرورة تضمين مهارات إدارة الوقت ضمن المقررات والمناهج الدراسية الجامعية، ونشر الوعي بين الشباب الجامعي بأهمية التخطيط والتنظيم والتقييم والتقييم لوقت الفراغ، إلى جانب عقد لقاءات وندوات وورش عمل تهدف إلى توجيه الشباب الجامعي نحو الطرق المثلى لإدارة وقتهم.، وما أوصت به دراسة حمود محمد العنزي (2015م) (7)، ودراسة صليحة حمادة و حورية بدر (2022م) (19)، إلى أهمية تضع إدارة الجامعة استراتيجية واضحة لقضاء أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي، من خلال ممارسة الأنشطة الطلابية التي تتوافق مع أهداف الجامعة ورسالتها التربوية.

وتختلف مع نتائج دراسة تانريوجن وإسكان Tanriogen & Iscan (2009م) (50)، والتي توصلت إلى أن فاعلية إدارة وقت الفراغ لدى عينة الدراسة كانت متوسطة في جميع محاور الدراسة، ونتائج دراسة فؤاد الصيد المغربي (2012م) (26)، التي أظهرت افتقار المجتمع لفلسفة واضحة بشأن مفهوم وقت الفراغ وأهميته في رقي الأفراد والمجتمعات.، ونتائج دراسة حمود بن محمد العنزي (2015م) (8)، التي أظهرت أن وقت الفراغ لا يتم استغلاله بالشكل الأمثل، إذ يُقضى معظم الوقت في مشاهدة البرامج التلفزيونية والتواصل عبر الإنترنت والهاتف المحمول.

- ما مستوي ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء؟

جدول (11):

المستويات التقديرية والنسب المئوية لممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء (ن = 490)

الترتيب	المستوى التقديري	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحاور	م	نوع الاستبيان
2	مرتفع	93.30%	1.53	27,99	مفهوم الأنشطة الطلابية	1	الأنشطة الطلابية
1	مرتفع	93.52%	1.90	50.50	أهداف الأنشطة الطلابية	2	

	مرتفع	%94.67	0.90	11.36	الأهداف البدنية الصحية	1/2
	مرتفع	%94.20	0.98	14.13	الأهداف النفسية	2/2
	مرتفع	%90.80	1.18	13.62	الأهداف الثقافية	3/2
	مرتفع	%94.92	0.93	11.39	الأهداف الاجتماعية	4/2
3	منخفض	%55.03	4.94	37.97	الأنشطة الطلابية المفضلة	3
	متوسط	%62.56	1.54	5.63	الأنشطة الاجتماعية	1/3
	متوسط	%59.83	2.21	7.18	أنشطة الجولة	2/3
	متوسط	%61.56	1.70	5.54	الأنشطة الثقافية	3/3
	متوسط	%66.76	0.00	6.00	الأنشطة الرياضية	3/4
	منخفض	%39.75	1.37	4.77	الأنشطة الفنية	5/3
	متوسط	%59.89	1.32	5.39	أنشطة الاسر الشباب الجامعية	6/3
	منخفض	%38.56	0.77	3.47	الأنشطة العلمية	7/3
	متوسط	%76.12	5.98	116.46	إجمالي الأنشطة الطلابية	

يتبين من جدول (11): أن مستوى استجابات عينة البحث حول ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي بمحافظة شمال سيناء جاءت بمستوى (متوسط)، بنسبة مئوية بلغت (76,12%)، وبمتوسط حسابي قدره (116,46) ، وجاء ترتيب محاور الاستبيان كما يلي :

وجاء محور أهداف ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في المرتبة الأولى بنسبة مئوية بلغت (93.52%) ومستوى (مرتفع)، وهو ما يعكس الوعي بأهمية ممارسة هذه الأنشطة للشباب الجامعي، وتوزعت الأهداف وفقاً لترتيب الأهمية المدركة من قبل أفراد العينة كما يلي: الأهداف الاجتماعية، الأهداف البدنية والصحية، الأهداف النفسية، الأهداف الثقافية على الترتيب.

وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تلعب دوراً محورياً في تلبية الاحتياجات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، إذ توفر بيئة محفزة لتكوين العلاقات الاجتماعية، وتعزز فرص التفاعل مع الأقران من ذوي الاهتمامات المشتركة، مما يساهم في تعزيز الشعور بالانتماء والحفاظ على التوازن الاجتماعي. كما تساهم ممارسة هذه الأنشطة بشكل فعال في تعزيز الصحة البدنية، من خلال تحسين اللياقة البدنية، وزيادة كفاءة القلب والأوعية الدموية، وتقوية العضلات، والحفاظ على سلامة الجسم، مما يُقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة.

وعلى الجانب النفسي، أظهرت الدراسات أن ممارسة الأنشطة الطلابية بانتظام تساهم في تخفيف الضغوط النفسية، ورفع مستوى التكيف النفسي، من خلال خفض معدلات القلق والاكتئاب، والحد من

الشعور بالوحدة، الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على الصحة النفسية والإدراك الذاتي، بالإضافة إلى أن ممارسة هذه الأنشطة تُعد وسيلة فعّالة لتنمية المعارف واكتساب الخبرات الثقافية، بما يسهم في توسيع الأفاق الفكرية لدى الشباب الجامعي، ويعزز قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها.

وتشير كل من تهاني عبد السلام (2005م)، ومحمد كمال السمنودي (2016م)، أن ممارسة الأنشطة الطلابية تُشبع رغبة الفرد في التواصل والانتماء، حيث تعتمد بشكل كبير على التفاعل الاجتماعي، مما يسهم في تعزيز الشعور بالانتماء وتحقيق التوازن الاجتماعي. (5: 163) (33: 34).

ويذكر محمد إبراهيم الذهبي (2008م) (30)، ومحمد عبد العزيز سلامة وأمانى متولى البطراوى (2013)، إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تساعد على إشباع وتنمية الحاجات الاجتماعية للفرد. (12: 32).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سامية عربي عمار (2016م) (13)، على أن ممارسة الأنشطة الطلابية تسهم في تكوين صداقات جديدة، وإشباع بعض الحاجات الإنسانية، وتنمية المهارات والقدرات لدى الشباب الجامعي.

أما على الجانب الصحي والبدني، فقد أكد محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009م)، أن الأهداف الصحية الناتجة عن ممارسة الأنشطة الطلابية تشمل تطوير الحالة الصحية وتنمية العادات الصحية المرغوبة، في حين تتمثل الأهداف البدنية في الحفاظ على اللياقة البدنية والمهارات الحركية (38: 84-97). وتؤكد فاطمة سعيد أحمد (2010م)، أن المشاركة في هذه الأنشطة تساعد على رفع المستوى الصحي والبدني للممارسين (24: 38).

ويتفق مع نتائج دراسة محمد كمال السمنودي، حسام محمد عبد العزيز، ميادة فهمي محمد (2017م) (37)، أن ممارسة الأنشطة الطلابية تساهم في المحافظة على اللياقة البدنية، وتقليل المشكلات النفسية كالشعور بالملل والاكتئاب، وتعزز الشعور بالرضا النفسي.

أما من الناحية النفسية يشير صبحي محمد سراج (2001م)، إلى أن تقرير نقابة الأطباء الأمريكيين أكد الدور الفعال لممارسة الأنشطة الطلابية في الحد من التوتر العصبي والاكتئاب، والمساهمة في التخلص من ضغوط الحياة العصرية. (16: 17)

كما يرى **محمد عبد العظيم محمود (2005م) (33)**، إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تعد من العوامل الهامة للصحة النفسية، فعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة، حيث أنها "حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع"، وبذلك يعد وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض النفسية والتي تحدث نتيجة الحياة التي يحيها الفرد، فهو في صراع نفسي دائم نظراً لقلّة الحركة والعزلة الاجتماعية .

ويؤكد ذلك ما ذكره كل من **محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009م)**، من أن ممارسة الأنشطة الطلابية تساعد في تحقيق الاسترخاء، والتوازن النفسي، والقدرة على التحرر من التوتر العصبي (38: 34).

ويشير **محمد كمال السمنودي (2016م)**، إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تجلب للأشخاص الممارسين لها السعادة والسرور، وأيضاً تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وإشباع ميول وحاجات الأفراد النفسية مما يحقق لهم التوازن النفسي (34: 67).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **شريف عبد المنعم محمد (2005م) (16)**، في أن ممارسة الأنشطة الطلابية أدت إلى خفض درجة الاكتئاب للعينة. والذي أكدته نتائج دراسة **وليد أمين بهجت (2010م) (43)**، حيث أظهرت النتائج تقليل الشعور بالقلق والتوتر والإكتئاب عند ممارسة الأنشطة الطلابية.

أما من الناحية الثقافية، يرى كل من **محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009م)**، أن الأهداف الثقافية للأنشطة الطلابية تتمثل في إكساب الأفراد معارف متنوعة من خلال القراءة والتعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بالأنشطة، ويضيفان أن هذه الأنشطة تعمل على توسيع آفاق المشاركين، وتنمية اتجاهاتهم الفكرية، وتزويدهم بالمعلومات المرتبطة بأنشطة ثقافية متعددة (38: 84).

ويشير **محمد كمال السمنودي وآخرون (2017م)**، إلى أن الأنشطة الطربية ضرورة هامة في العصر الحديث، لأنها تهتم بتنمية الشخصية المتكاملة بدنياً، نفسياً، اجتماعياً، وعقلياً وتلبي حاجات الأفراد ورغباتهم والنهوض بهم لمستوي أفضل (36: 5).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **نهال عبد الهادي عبد النبي (2021م) (40)**، التي أظهرت أن من أهم الدوافع للمشاركة في الأنشطة الطلابية من الجوانب البدنية هي المحافظة على الصحة، تجديد النشاط والحيوية، وتجنب الإصابة بالأمراض المزمنة. أما من الجوانب النفسية، فقد تمثلت الدوافع في

قضاء وقت سعيد، والشعور بالسعادة والمتعة. وفيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية، فقد أظهرت الدراسة أن المشاركة في الأنشطة الطلابية تساعد على تحقيق الثقة والاحترام من الآخرين، والتعرف على أصدقاء جدد، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي والإحساس بالانتماء.

– وجاء محور مفهوم ممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في المرتبة الثانية بنسبة مئوية بلغت (93.30%) ومستوى (مرتفع) مما يعكس الوعي بأهمية هذه الأنشطة.

وقد يرجع ذلك إلى أن الشباب الجامعي يدركون دور ممارسة الأنشطة الطلابية في تلبية احتياجاتهم المتنوعة، حيث تتسم هذه الأنشطة بالتنوع والمرونة، مما يجعلها تتناسب مع ميولهم ورغباتهم الفردية، وتساهم في تحقيق توازن نفسي، بالإضافة إلى تعزيز مشاعر السعادة والرضا.

فتذكر إحسان محمد الحسن (2005م) (1)، أن الأنشطة الطلابية هي أنشطة اختيارية ممتعة يمارسها الفرد خلال أوقات الفراغ، ويعد مقبولاً اجتماعياً، ويسهم في بناء الفرد وتنميته بشكل شامل، مما يعزز من تطوير المجتمع وتحقيق أهدافه. (1: 5)

وتشير فاطمة سعيد أحمد (2010م)، إلى أن المشاركة في الأنشطة الطلابية تساعد الشباب الجامعي على الترويح عن النفس، تحقيق التوازن النفسي (24: 9)، كما أشار محمد كمال السمنودي وآخرون (2017م)، إلى أن الأنشطة الطلابية تتدرج ضمن الترويح الذي يُمارس بحرية خلال أوقات الفراغ ويعزز البناء الشخصي. (36: 35).

وتؤكد محمد عبد العزيز سلامه وأمانى متولى البطرأوى (2013)، أن الأنشطة الطلابية تتيح للشباب الجامعي ممارسة أنشطة يتم اختيارها ذات طابع إيجابي خلال أوقات الفراغ، مما يساهم في تطوير جوانبهم البدنية والانفعالية والاجتماعية والثقافية، بناءً على نوع النشاط الذي يتم ممارسته (32: 12).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سامية عربى عمار (2016م) (13)، أكدت أن ممارسة الأنشطة الطلابية تلعب دوراً مهماً في شغل أوقات الفراغ وتنمية شخصية الشباب الجامعي، مما يساهم في تطويرها وتكاملها.

وجاء محور الأنشطة الطلابية المفضلة لدى الشباب الجامعي في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية بلغت (55.03%) ومستوى (منخفض)، مما يعكس ضعفاً في تفضيل الشباب الجامعي لبعض الأنشطة الطلابية مقارنةً بأنشطة أخرى. وقد تبين أن الأنشطة الطلابية المفضلة تتنوع حسب ترتيب الأنشطة: حيث جاءت الأنشطة الرياضية في المرتبة الأولى، تليها الأنشطة الاجتماعية، ثم الأنشطة الثقافية، ثم أنشطة الأسر

الطلابية، ثم أنشطة الجواله بمستوى (متوسط). بينما جاء ترتيب الأنشطة الفنية والأنشطة العلمية في آخر الترتيب بمستوى (منخفض).

وقد يرجع ذلك إلى الدور الهام الذي تلعبه الأنشطة الطلابية في تنمية مهارات الشباب الجامعي وبناء شخصياتهم من خلال المشاركة الفاعلة. فالأنشطة الطلابية ليست مجرد فعاليات اجتماعية بسيطة، بل هي جزء أساسي من الحياة الجامعية تساهم في تطوير الجوانب البدنية والذهنية والاجتماعية والثقافية لدى الشباب الجامعي، مما يعدهم لمواجهة التحديات المستقبلية. وبالتالي، فإن مشاركة الشباب الجامعي في الأنشطة الطلابية أمر بالغ الأهمية؛ إذ تساهم في تحقيق التوازن النفسي لديهم، وتعزز من شعورهم بالانتماء إلى الكلية والمجتمع المحيط، مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية وجودة حياتهم بشكل عام.

وقد أظهرت نتائج الدراسة تفضيل الشباب الجامعي للأنشطة الرياضية في المرتبة الأولى، حيث تُعد الأنشطة الرياضية من أبرز الأنشطة التي تحظى بأهمية كبيرة لدى الشباب الجامعي. فهي تساهم في تحقيق التوازن بين الجوانب الذهنية والبدنية لهم بعد فترات التحصيل الدراسي المكثف. كما أن هذه الأنشطة تساهم في تحسين الحالة الصحية وتعزيز اللياقة البدنية، مما ينعكس بشكل إيجابي على صحتهم العامة.

أما الأنشطة الاجتماعية، فقد حظيت بأهمية كبرى في ترتيب الأنشطة المفضلة، حيث تساهم هذه الأنشطة في توطيد العلاقات الإنسانية السليمة وتساعد الشباب الجامعي على اكتساب مهارات تكوين علاقات اجتماعية منظمة. يظهر ذلك رغبتهم في التفاعل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية قوية داخل محيطهم الجامعي.

ثم تأتي الأنشطة الثقافية في المرتبة التالية، حيث أبدى الشباب الجامعي اهتماماً كبيراً بها. تساهم الأنشطة الثقافية في إشباع الحاجات الذهنية والعقلية للشباب الجامعي، كما تعمل على تعزيز رغبتهم في اكتساب معارف وخبرات جديدة، مما يساهم في إثراء شخصياتهم وتوسيع مداركهم الثقافية، وهو ما يُعد مفيداً لهم في حياتهم العملية والمهنية مستقبلاً.

وفيما يتعلق بأنشطة الأسر الطلابية وأنشطة الجواله، فقد جاءت في المرتبة التالية بمستوى (متوسط)، حيث تعد هذه الأنشطة ضرورية في تعزيز الانتماء للمجتمع الجامعي وتوفير بيئة ملائمة لتطوير المهارات القيادية والاجتماعية، وجاءت الأنشطة الفنية والأنشطة العلمية في آخر الترتيب بمستوى (منخفض). ويرجع ذلك إلى عدة عوامل، حيث أظهرت النتائج أن الشباب الجامعي لا يظهرون رغبة كبيرة في تعلم بعض الحرف والمهارات المرتبطة بالأنشطة الفنية، إضافة إلى ندرة الأدوات والخامات المستخدمة في هذه الأنشطة. كما أن الأنشطة العلمية لم تحظ بتفضيل كبير بسبب انشغال الشباب

الجامعي بالعديد من المحاضرات العلمية والنظرية، فضلاً عن بحثهم عن متنفس آخر من خلال ممارسة الأنشطة الأخرى التي توفر لهم راحة ذهنية ونفسية بعيداً عن الضغوط الدراسية.

لذا، فإن الأنشطة الطلابية تمثل أحد العوامل الأساسية في تشكيل حياة الشباب الجامعي داخل الجامعة، حيث توفر لهم فرصاً متعددة لتطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية والبدنية، فضلاً عن دورها الكبير في تعزيز التوازن النفسي لديهم.

وتشير **تهاني عبد السلام (2005م)**، و**محمد كمال السمنودي (2017م)**، إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تلبي رغبة الشباب الجامعي في الانتماء إلى الآخرين، حيث يعتبر جزء كبير من الترويج قائماً على تحقيق هذه الحاجة. (5: 163) (36: 32).

كما يشير **محمد إبراهيم الذهبي (2008م) (30)**، إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تساعد على إشباع الحاجات الاجتماعية للشباب الجامعي.

ويذكر **محمد محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2009م)**، أن الأنشطة الرياضية تعد من الأنشطة التي تعود على الشباب الجامعي بالعديد من الفوائد الهادفة، حيث تساهم في تطوير وتنمية الشخصية واكتساب العديد من السمات الإيجابية من خلال الممارسة المنتظمة. هذه الأنشطة تساعد في تعزيز مهارات العمل الجماعي، الانضباط الذاتي، وتعلم الصبر والمثابرة، مما يساهم في إعداد الشباب الجامعي بشكل جيد للحياة المستقبلية، سواء في مجال العمل أو الحياة الشخصية (38: 34).

ويرى **محمد عبد العزيز سلامه وأمانى متولى البطراوى (2013)**، إلى أن ممارسة الأنشطة الطلابية تنمي الجوانب الاجتماعية لدى الشباب الجامعي. (32: 12)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Noraseela, M., et al (2016م) (49)**، التي أظهرت أن الأنشطة الطلابية تتيح فرصاً لتكوين صداقات جديدة والاختلاط مع الآخرين من ثقافات مختلفة بمستوى مرتفع، ونتائج دراسة **Fehres (2002م) (47)**، التي أكدت تفضيل الشباب الجامعي للألعاب الفردية مقارنةً بالألعاب الجماعية. يعكس ذلك تباين التفضيلات بين الأنشطة الفردية والجماعية، حيث يفضل بعض الشباب الجامعي الأنشطة التي تمنحهم مزيداً من الاستقلالية والتحكم، بينما يميل آخرون إلى الأنشطة التي توفر فرصاً للتفاعل الجماعي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **ALZahabi, M., & Gouda, H., (2018) (45)**، ودراسة **Matar, M., & Mansour, H., (2014) (48)**، في أن ممارسة الأنشطة الرياضية في ترتيب الأنشطة الطلابية المفضلة للشباب الجامعي.

كما يتفق ذلك مع دراسات كل من **فنجوك أكول أجاوين (2020) (25)**، ودراسة **محمد أحمد عوض وآخرون (2018) (29)**، ودراسة **محمد أحمد عوض (2018) (28)**، ودراسة **Noraseela, M., et al (2016) (49)**، التي أكدت على وعي الشباب الجامعي بأهمية ممارسة الأنشطة الطلابية ودورها في استثمار وقت الفراغ بشكل إيجابي. فممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والفنية توفر فرصاً لتكوين صداقات جديدة، وتعزز التفاعل والتواصل مع الآخرين، كما تساهم في تعزيز الشعور بالانتماء والتعاون، وتساعد في تقوية تماسك الجماعة. بالإضافة إلى ذلك، تساهم هذه الأنشطة في إبراز شخصية الشباب الجامعي بشكل إيجابي، مما ينعكس على تطور مهاراته الاجتماعية والشخصية.

وتختلف مع نتائج دراسة **خالد بن صالح السبيعي (2005م) (9)**، التي أظهرت أن الأنشطة الاجتماعية كانت أكثر الأنشطة ممارسة في الجامعات، تليها الأنشطة الرياضية، ثم الأنشطة الثقافية، ونتائج دراسة **إحسان مصطفى (2008م) (2)**، بأن الشباب الجامعي يقبلون على ممارسة الأنشطة الاجتماعية في المرتبة الأولى تليها الأنشطة الثقافية ثم الأنشطة الفنية وأخيراً الأنشطة الرياضية، نتائج دراسة **عمار شوشان (2017م) (22)**، التي أظهرت أن الشباب الجامعي يمارسون الأنشطة الطلابية بدرجة ضعيفة.

لذا، يمكن القول إن تفضيلات الشباب الجامعي للأنشطة الطلابية تختلف بشكل كبير حسب الامكانيات والبيئة الجامعية، مما يعكس أهمية التنوع في الأنشطة الطلابية المقدمة وتوفير الفرص المناسبة التي تلبي احتياجات الشباب الجامعي.

- ما طبيعة العلاقة بين إدارة وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الطلابية لدى الشباب الجامعي في محافظة شمال سيناء؟

جدول(12):

معاملات الارتباط بين درجات محاور استبيان إدارة وقت الفراغ ومحاور استبيان الأنشطة الطلابية (ن = 490)

محاور الأنشطة الطلابية				محاور إدارة وقت الفراغ	
إجمالي	الأنشطة المفضلة	أهداف	مفهوم	قيمة الارتباط	تحليل وتخطيط وقت الفراغ
0.117*	125.0*	205.0*	123.0*	0.010	مستوى المعنوية
297.0*	440.0*	395.0*	204.0*	0.000	قيمة الارتباط
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	مستوى المعنوية
0.123*	138.0*	163.0*	104.0*	0.006	قيمة الارتباط
0.006	0.002	0.000	0.021	0.006	مستوى المعنوية
237.0*	297.0*	285.0*	125.0*	0.000	قيمة الارتباط
0.000	0.000	0.000	0.006	0.000	مستوى المعنوية

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.088)

- يتبين من جدول (12) وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث لمحاور استبيان إدارة وقت الفراغ ومحاور استبيان ممارسة الأنشطة الطلابية، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة جاءت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي، زاد مستوى ممارستهم للأنشطة الطلابية.

وقد يرجع ذلك إلى إدراك عينة البحث لأهمية استثمار وقت الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الطلابية، لما لها من أثر إيجابي في رفع الكفاءة البدنية، واكتساب صحة جيدة، وتعزيز الروح المعنوية، خاصة عند ممارستها ضمن مجموعة من الأقران المقربين إلى النفس. وتسهم هذه الأنشطة أيضًا في بناء علاقات اجتماعية جديدة، وتقوية العلاقات القائمة، مما يُضفي أجواءً من المرح والسعادة، ويُعزز التوافق النفسي والاجتماعي، إلى جانب تنمية الشعور بالأمان والثقة بالنفس.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة وليد أمين بهجت (2010م) (43)، AL-Noraseela, M., et al. (2016) (49)، محمد أحمد عوض وآخرون (2018م) (29)، Zahabi, M., & Gouda, H. (2018) (45)، والتي أكدت أن ممارسة الأنشطة الطلابية تسهم في الحد من مشاعر القلق والتوتر، وتقلل من الشعور بالضيق، خصوصًا عند ممارسة الأنشطة الرياضية ضمن برامج منظمة. كما تساعد المشاركة الجماعية في التخفيف من أعراض الاكتئاب من خلال تعزيز التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

وتُعد الأنشطة الرياضية وسيلة فعّالة لدعم التكيف الاجتماعي، حيث تتيح فرصًا لتكوين صداقات جديدة وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يُقوي الروابط الاجتماعية ويُبرز أهمية هذه الأنشطة في استثمار وقت الفراغ بصورة إيجابية وبناء علاقات تسهم في النمو النفسي والاجتماعي للفرد.

كما تتفق مع نتائج دراسة **حمدي محمد السيسي (2013م) (7)**، والتي أشارت إلى إدراك عينة البحث للمفاهيم المرتبطة بوقت الفراغ، والعائد الإيجابي الناتج عن ممارسة الأنشطة الطلابية ونتائج دراسة **عواطف محمود عيسى (2009م) (23)**، بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الشباب الجامعي لأنشطة وقت الفراغ وجميع مراحل عملية إدارة مورد الوقت (تحديد الهدف - التخطيط - التنفيذ - التقييم).

ويختلف مع نتائج دراسة **فؤاد الصيد المغربي (2012م) (26)**، ودراسة **سميرة بنت سعد الدين المغربي (2015م) (15)**، التي أظهرت افتقار المجتمع للإدراك الكافي بأهمية وقت الفراغ ودوره في رقي الأفراد والمجتمعات، بالإضافة إلى قلة الأنشطة الممارسة خلال وقت الفراغ، وانخفاض عدد المشاركين فيها. ونتائج دراسة **عمار شوشان (2017م) (22)**، بأن الشباب الجامعي يمارسون الأنشطة الطلابية بدرجة ضعيفة، ونتائج دراسة **صليحة حمادة، حوريه بدر (2022م) (19)**، بأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي والأنشطة الطلابية التي يمارسها، ونتائج دراسة **حمود محمد العنزي (2015م) (8)**، بأن أوقات الفراغ لم يتم استغلاله بالشكل الأمثل ويتم قضائه في أنشطة غير مفيدة.

ويتفق مع توصيات دراسة **حمود محمد العنزي (2015م) (8)**، ضرورة اهتمام إدارة الجامعة بوضع استراتيجية واضحة لتنظيم واستثمار أوقات فراغ الشباب الجامعي في ممارسة الأنشطة الطلابية الهادفة.

إستخلاصات البحث

في ضوء نتائج آراء عينة البحث، وما أسفرت عنه النتائج السابقة وتحليلها، يمكن أن تتحدد أهم الاستخلاصات فيما يلي:

- 1- يُظهر الشباب الجامعي إدراكًا واضحًا لأهمية التخطيط الجيد لاستثمار وقت الفراغ، بما يعكس وعيهم بأثره الإيجابي على حياتهم الشخصية والأكاديمية.
- 2- إدارة وقت الفراغ بشكل فعال تسهم في توجيه الشباب الجامعي نحو الأنشطة الطلابية، مما يعزز الجوانب التربوية والاجتماعية والنفسية لديهم، ويقلل من السلوكيات السلبية المرتبطة بإهدار الوقت.

- 3- يتمتع الشباب الجامعي بدرجة مرتفعة من الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الطلابية، باعتبارها وسيلة فاعلة لتنمية الذات وتعزيز التفاعل الاجتماعي.
- 4- جاء وعي الشباب الجامعي بأهداف ممارسة الأنشطة الطلابية بمستوى مرتفع، حيث احتلت الأهداف الاجتماعية المرتبة الأولى، تلتها الأهداف البدنية والصحية، ثم النفسية، وأخيراً الثقافية.
- 5- يفتقد بعض الشباب الجامعي للوعي بالأهداف الثقافية للأنشطة الطلابية، مقارنة بوعيهم المرتفع بالأهداف الاجتماعية والبدنية، مما يشير إلى حاجة لتعزيز الهدف الثقافي في الأنشطة الطلابية.
- 6- تبين أن الأنشطة الرياضية كانت الأكثر تفضيلاً لدى الشباب الجامعي، تليها الأنشطة الاجتماعية، ثم الثقافية، تليها أنشطة الأسر الطلابية، وأخيراً أنشطة الخدمة العامة والجوالة.
- 7- أما الأنشطة الأقل تفضيلاً، فكانت الأنشطة الفنية، تليها الأنشطة العلمية، مما يشير إلى ضعف الإقبال عليها مقارنة ببقية الأنشطة، قد يعود إلى قلة الترويج لها، أو ضعف ارتباطها المباشر باهتمامات الشباب الجامعي الأكاديمية والمهنية أو قلة الإمكانيات المتاحة لممارسة هذه الأنشطة.
- 8- رغم وعي الشباب الجامعي بأهمية وقت الفراغ، إلا أن ترجمته إلى ممارسات فعالة ما زالت محدودة، خصوصاً في جانب الانخراط بالأنشطة العلمية والفنية، مما يشير إلى فجوة بين الوعي والممارسة.
- 9- يعاني بعض الطلاب من ضغوط دراسية أو التزامات شخصية تحدّ من قدرتهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة الطلابية رغم رغبتهم في ذلك.
- 10- ترتبط المشاركة الإيجابية في الأنشطة الطلابية بمستوى وعي الشباب الجامعي بأهمية هذه الأنشطة، مما يؤكد على ضرورة تكثيف برامج التوعية داخل الحرم الجامعي لبناء اتجاهات إيجابية نحو المشاركة الفعالة.
- 11- ترتبط المشاركة الإيجابية في الأنشطة الطلابية بمستوى وعي الطلاب بأهمية هذه الأنشطة، مما يؤكد على ضرورة تكثيف البرامج التوعوية داخل الحرم الجامعي لبناء اتجاهات إيجابية نحو المشاركة الفعالة.
- 12- وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي وممارستهم للأنشطة الطلابية، مما يدل على أن الشباب الجامعي الذين يُحسنون إدارة أوقات فراغهم يكونون أكثر مشاركة في الأنشطة الطلابية المتنوعة.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج هذا البحث، يقدم الباحث مجموعة من التوصيات كما يلي:

- 1- تنمية مهارات إدارة الوقت لدى الشباب الجامعي من خلال ورش عمل وبرامج تدريبية ضمن الخطة الجامعية.
- 2- إعداد برامج توجيهية للشباب الجامعي الجدد لتعريفهم بأهمية الأنشطة الطلابية المتنوعة وكيفية استثمار وقت الفراغ داخل الحرم الجامعي.
- 3- توفير دعم مادي ومعنوي للأنشطة الطلابية، خاصة في المحافظات الحدودية كمحافظة شمال سيناء.
- 4- تنوع الأنشطة الطلابية وتطويرها لتشمل برامج أكثر جاذبية في المجالات العلمية والفنية والأسر الطلابية، مع الأخذ في الاعتبار اهتمامات الشباب الجامعي واحتياجاتهم المستقبلية.
- 5- توفير حوافز معنوية ومادية للشباب الجامعي المشارك في الأنشطة الطلابية الأقل إقبالا من الشباب، بهدف تشجيعهم على خوض تجارب جديدة خارج نطاق الرياضة والترفيه فقط.
- 6- تحسين البنية التحتية للأنشطة الطلابية داخل الجامعات، بما يشجع الطلاب على استثمار وقت فراغهم بفعالية.
- 7- استطلاع آراء الشباب الجامعي في الأنشطة الطلابية المفضلة إليهم وإشراكهم في تصميم البرامج والأنشطة بما يتناسب مع اهتماماتهم واحتياجاتهم الواقعية.
- 8- تشجيع التعاون بين الشباب الجامعي وهيئة التدريس في تصميم وتنفيذ الأنشطة الطلابية، مما يسهم في تطوير مهارات العمل الجماعي ويعزز الانتماء المؤسسي.
- 9- تشجيع دمج الأنشطة العلمية والفنية بالمقررات الدراسية أو ربطها بمشروعات التخرج والأنشطة البحثية، لزيادة ارتباط الشباب الجامعي بها ورفع مستوى مشاركتهم.
- 10- ضرورة التكامل بين الجوانب الأكاديمية والترفيهية في حياة الشباب الجامعي، لتحقيق التوازن النفسي والمعرفي.
- 11- تكثيف الحملات التوعوية والإعلامية حول أهمية الأنشطة الطلابية ودورها في بناء شخصية الشباب الجامعي، وخاصة الأهداف النفسية والثقافية.

أولاً: المراجع العربية:

- 1- إحسان محمد الحسن (2005م): علم الاجتماع الرياضي، دار وائل للنشر، بغداد.
- إحسان مصطفى (2008م): واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في أوقات الفراغ لدى الطلاب، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- 3- إيمان عبد الحميد الوشاحي (2007م): فاعلية برنامج إرشادي لزيادة وعي وممارسات طلاب الجامعة لوقت الفراغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- 4- تهناني عبد السلام (2001م): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- تهناني عبد السلام (2005م): الشباب والترويح والحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 6- حاتم جاسم عزيز، حيدر طارق كاظم (2009م): استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، كلية التربية، جامعة القادسية، المجلد 8، عدد 2، ص 269-291.
- 7- حمدي محمد السيسي (2013م): اتجاهات طالبات التربية الرياضية نحو أوقات الفراغ والترويح، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد 67، الجزء الأول.
- 8- حمود محمد العنزي (2015م): معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالإتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، مجلد 5، عدد 6، ص 132-143.
- 9- خالد بن صالح السبيعي (2005م): العوامل المؤدية إلى ضعف مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلاب بجامعة الملك سعود، رسالة الخليج العربي، مكتبة التربية العربي لدول الخليج، مجلد 25، عدد 94، ص 55-109.
- 10- خليفة بهبھاني (2008م): إدارة الترويح الرياضي، مطبعة الفيصل، الكويت.
- 11- رجاء محمود عثمان، عصام توفيق قمر (2009م): النشاط الطلابي: أسس نظرية - تجارب عالمية - تطبيقات علمية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- رضا عبد الحميد عامر (2016م): اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو أوقات الفراغ والترويح، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد 77، ص 201-225.
- 13- سامية عربي عمار (2016م): دور الأخصائي الاجتماعي كممارس عام في الخدمة الاجتماعية في ممارسة الأنشطة الطلابية الجامعية، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية - دراسات وبحوث تطبيقية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط، عدد 3، مجلد 2.

- 14- سلوى محمد زغلول، فاتن مصطفى لطفي (2009م): اتجاهات وممارسات طلاب الجامعة نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، المؤتمر السنوي الأول العربي الرابع "الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات برامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي"، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- 15- سميرة بنت سعد الدين المغربي (2015م): أوقات الفراغ وعلاقته بالأنشطة الترويحية للطالبات: دراسة ميدانية على عينة من جامعة الملك عبد العزيز، إربد للبحوث والدراسات - العلوم التربوية، جامعة إربد الأهلية، مجلد 18، عدد 1.
- 16- شريف عبد المنعم محمد (2005م): تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى كبار السن بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 17- صبحي محمد سراج (2001م): تأثير برنامج تروحي رياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 18- صقر سالم السواعير (2007م): درجة ممارسة مشرفي الأنشطة الطلابية في الجامعات الأردنية العامة للمهارات القيادية من وجهة نظر الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية، الأردن.
- 19- صليحة حمادة، حورية بدر (2022م): الطالب الجامعي ووقت الفراغ، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، جامعة وهران، الجزائر، مجلد 7، عدد 1، ص 397-412.
- 20- عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، أمان صالح خصاونة، إبراهيم عبد الغني بني سلامة (2008م): استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة الهاشمية: دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 35، الجامعة الأردنية.
- 21- عبد الغني عبود (2001م): الإدارة الجامعية في الوطن العربي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- عمار شوشان (2017م): ممارسة الأنشطة الطلابية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة باتنة، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة، عدد 36.
- 23- عواطف محمود عيسى (2009م): إدارة الشباب لمورد الوقت وعلاقته بممارسة أنشطة وقت الفراغ في السياحة الداخلية، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، عدد 13، ص 318-346.
- 24- فاطمة سعيد أحمد (2010م): علم نفس المسنين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 25- فنجوك أكول أجاوين (2020م): أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في تعزيز التعايش السلمي بين طلاب جامعة جوبا، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، جنوب السودان.
- 26- فؤاد الصيد المغربي (2012م): فلسفة وقت الفراغ وعلاقتها بمؤشرات السلوك لطلاب المرحلة الثانوية بشعبية طرابلس بالجمهورية الليبية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 27- كامل عمران (2000م): وقت الفراغ من منظور طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة منتوري قسنطينة، عدد 14، ص 55-75.
- 28- محمد أحمد عوض (2018م): ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالاغتراب النفسي للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 29- محمد أحمد عوض، محمد إبراهيم الذهبي، حازم محمد يوسف، مصطفى أمين الأشقر (2018م): قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، المجلد 21، العدد 2، ص 1-20.
- 30- محمد إبراهيم الذهبي (2008م): برنامج مقترح للأنشطة الترويحية في ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 31- محمد بهاء الدين متولي (2007م): آليات تفعيل مشاركة الشباب الجامعي في الأنشطة الطلابية: دراسة من منظور طريقة خدمة الجماعة، المؤتمر العلمي الدولي العشرون للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مجلد 3.
- 32- محمد عبد العزيز سلامة، أماني متولي البطراوي (2013م): مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- 33- محمد عبد العظيم محمود (2005م): تأثير برنامج تروحي رياضي على الأعراض النفسية والجسمية لمرضى الاكتئاب النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 34- محمد كمال السنودي (2016م): الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة الإيمان، المنصورة.
- 35- محمد كمال السنودي، محمد السيد مطر، هبة الشحات إبراهيم (2016م): معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لدى طالبات المدن الجامعية بجامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، عدد 27، ص 95-97.

- 36- محمد كمال السمودي وآخرون (2017م): مدخل الترويح الرياضي، مكتبة السفير، المنصورة.
- 37- محمد كمال السمودي، حسام محمد عبد العزيز، ميادة فهمي محمد (2017م): تأثير برنامج ترويح رياضي على مستوى جودة الحياة البدنية والنفسية لدى السيدات كبار السن بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، عدد 29، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 38- محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009م): الترويح بين النظرية والتطبيق (ط6)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 39- نادية عبده عواض أبو دنيا (2003م): أثر كل من التحصيل الأكاديمي والشخصية على تنظيم الوقت ودقة تقديره والأداء التدريسي لدى الطالبة المعلمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 13، عدد 39، ص 335-379.
- 40- نهال عبد الهادي عبد النبي (2021م): دوافع مشاركة طالبات جامعة جنوب الوادي في ممارسة الأنشطة الترويحية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان، مجلد 10، عدد 6، ص 171-196.
- 41- نهلة صلاح علي، محمد سعيد عبد المطلب هلال (2021م): إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلد 45، عدد 1.
- 42- هالة محمد كمال شمبولية (2022م): فعالية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد 33، العدد 129، ص 307-356.
- 43- وليد أمين بهجت (2010م): دور الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ لكبار السن، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية:

- 44- Al-Zahabi, M., & Gouda, H. (2016). Management of leisure time and its relation with the recreational participation and the meaning of life for the elderly. *International Journal of Sport Scientific & Arts (IJSSA)*, Faculty of Physical Education for Girls, Gezira, Egypt, October Issue.
- 45- Al-Zahabi, M., & Gouda, H. (2018). The relative contribution of sports recreational preferences in predicting social adjustment among the international students at Mansoura University. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, Faculty of Physical Education, Assiut University, 1, pp.157-177.
- 46- Coloston, L., et al. (1995). Volunteering to promote fitness and caring: A motive for linking college students with mature adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 20(1),pp. 79-90.
- 47- Fehres, K. (2002). Hochschulen and Hochschulsport. In Dieckert, W., & Wopp, C. (Eds.), *Handbuch Freizeitsport*. Scotland.
- 48- Matar, M., & Mansour, H. (2014). Recreational interests of foreign students at Mansoura University. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, Faculty of Physical Education, Assiut University, 2, pp.64-74.
- 49- Noraseela, M., Aminuddin, Y., & Shah, P. (2016). Sport activity and cultural integration of international students in University Putra Malaysia. *International Journal of Academic Research*, 3(2),pp. 1-9.
- 50- Tanriogen, A., & Iscan, S. (2009). Time management skills of Pamukkale University students and their effects on academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 35(16), pp.93-108.
- 51- Turner, M. O., Kerwski, M. D., & Mo, F. D. (2005). Physical inactivity and socioeconomic status in Canadian adolescents. *International Journal of Adolescent Medical Health*, 17(1), pp.49-56.