

دراسة تحليلية لوقت الفراغ عند الشباب الريفي الجامعي في إحدى قرى محافظة الدقهلية

أمانى أحمد نادر¹

الملخص العربي

استهدفت الدراسة تحديد المستوى المعرفي، والاتجاهات، والسلوك تجاه الترويح ووقت الفراغ لدى المبحوثين، وتحديد إدارة الوقت ووقت الفراغ لدى المبحوثين من حيث: التخطيط – التنفيذ – التقييم، وتحديد العلاقة بين قيم الوقت ووقت الفراغ (المفهوم – الاتجاه – السلوك) وبين مقدار وقت الفراغ لدى المبحوثين، وتحديد العلاقة بين إدارة الوقت ووقت الفراغ وبين مقدار وقت الفراغ لدى أفراد العينة، وتحديد معوقات وقت الفراغ من وجهة نظر المبحوثين.

أجريت هذه الدراسة بإحدى قرى محافظة الدقهلية، وهي قرية ديسط التابعة لمركز طلخا، حيث اختيرت عينة عرضية قوامها 136 مبحوث من الشباب الجامعي بالقرية، وتم جمع بيانات هذه الدراسة عن طريق استخدام الاستبيان بالمقابلة الشخصية للمبحوثين. تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية وهي: التكرارات والنسب المئوية والمتوسط المرجح، واستخدم أسلوب "تحليل الانحدار الخطي المتعدد" واختبار "ف" ومعامل التحديد.

وكانت أهم النتائج إن مقدار وقت الفراغ يؤثر على مفهوم المبحوث لوقت الفراغ، وكذلك يؤثر مقدار وقت الفراغ على سلوك المبحوث في وقت الفراغ، وأيضاً يؤثر على إدارة وقت المبحوث له (تخطيط – تنفيذ – تقييم)، وكانت أكثر معوقات استغلال وقت الفراغ هي معوقات شخصية ومعوقات متعلقة بالعمل ومعوقات أسرية على التوالي. الكلمات المفتاحية: الشباب الريفي – الوقت – وقت الفراغ – الترويح.

المقدمة والمشكلة البحثية

يعد البناء الإنساني هو الثروة الحقيقية لبناء الأمم، وتعتبر قضية التنمية الإنسانية والتنمية المستدامة من أهم القضايا التي توليها الدول اهتمامها، وهي تتطلب تكاتف جميع مؤسسات الدولة التعليمية، والصحية، والاجتماعية، والرياضية، والثقافية، والترفيهية، من أجل الارتقاء بالصحة الإنسان الجسدية، والعقلية، والنفسية، وتنمية القيم الحياتية الإيجابية، مما يفسح المجال أمام الإنسان ليعيش حياة مديدة.

ولكي يعيش الإنسان حياة هانئة لابد من أن توفر له كل سبل المعيشة المتوازنة بين متطلبات الروح واحتياجات العقل والجسد، وذلك يتم من خلال توفير بيئة أسرية صالحة، ومناخ تعليمي ملائم، ومحيط اجتماعي تتوفر فيه جميع ضرورة الحياة من تدرّس، وفضاء يقضي فيه وقت فراغه، ويمارس فيه كل أشكال نشاط الترويح والترفيه، باعتبار أنه حق من حقوق الإنسان؛ وهذا ما أكدته قوانين حقوق الإنسان والمواثيق الدولية. وهذا ما ينسجم مع الأهداف التي يرسمها

برنامج جودة الحياة؛ وصولاً إلى توفير الفرص المعينة على تكوين المواطن المثقف، والمشارك في الحراك الثقافي والاجتماعي، وذلك من خلال تعزيز مشاركته في الفعاليات الاجتماعية، وخدمة مجتمعه، وتنمية قدرته الذهنية والجسدية، وإعلاء القيم المجتمعية داخله، والتي تخدم بالدرجة الأولى ذاته وتنعكس إيجاباً على محيطه الاجتماعي والبيئي.

ويعد وقت الفراغ من المميزات التي يحسد عليه الفرد، فهناك العديد محرومون منه بحكم طبيعة عملهم الشاقة وساعات العمل الطويلة، إذا فمن يملكه ويحسان استغلاله فحتماً سيعود عليه بالإيجاب والفائدة على صاحته النفسية والجسمية فمن بين هذه الفوائد العديدة تقوية الروابط الاجتماعية بين أفراد العائلة والأصدقاء، التخفيف من ضغوط الحياة المتواصلة، وتجديد النشاط والحيوية، ومواصلة ساعات جديدة من الحياة. (مطر، 2018، ص34)

والعلاقة بين الإنسان، والوقت هي علاقة سيكولوجية تعتمد على عوامل ذاتية تتباين من شخص لآخر من حيث الإدراك والاستجابة، لذلك تبقى مشكلة الوقت دائماً مرتبطة بوجود

- 2-تحديد إدارة الوقت ووقت الفراغ لدى المبحوثين من حيث: التخطيط - التنفيذ - التقييم.
- 3-تحديد العلاقة بين قيم الوقت ووقت الفراغ (مفهوم - اتجاه - سلوك) وبين مقدار وقت الفراغ لدى المبحوثين.
- 4-تحديد العلاقة بين إدارة الوقت ووقت الفراغ وبين مقدار وقت الفراغ لدى أفراد العينة.
- 5-تحديد معوقات وقت الفراغ من وجهة نظر المبحوثين.

الاستعراض المرجعي

لقد أدى التقدم العلمي والتكنولوجي في منتصف القرن الماضي وبداية القرن العشرين إلى تطور كبير في مختلف مجالات الحياة خاصة الاقتصادية والاجتماعية مما أدى إلى ازدياد أوقات الفراغ لدى الناس، وبالتالي اتسعت الحاجة إلى استثمار هذه الأوقات في ما ينفع الفرد والمجتمع معاً. لم يبرز الترويج في الدول الأوروبية والأمريكية كمجال حيوي هام إلا في عصر التصنيع، وذلك في أواخر القرن التاسع عشر بعد أن قلت ساعات العمل وزاد وقت الفراغ نتيجة للاعتماد على الميكنة الصناعية، مما أدى إلى الاهتمام الجاد بالترويج المنظم والمخطط له وفقاً للأسس العلمية والتربوية. ليصبح الترويج من أسس القرن العشرين. (الحماحي ومصطفى، 2006، ص 19). فالوقت هو أعظم مورد نمتلكه في الحياة فهو الحياة ذاتها، فلا أحد يعرف عدد الأيام التي يمكن أن يعيشها في هذه الدنيا، ولكن كل منا يعرف أن لديه أربع وعشرين ساعة في كل يوم ينبغي توظيفها بشكل فعال، ونحن نخسر كثيراً عندما نهدر ثرواتنا ومواردنا، لكن الخسارة تكون أفدح عندما نهدر حياتنا، وهو ما يحدث عندما نهدر الوقت، والذي عرفه بعض الباحثين بأنه المادة التي صنعت منها الحياة (أحمد، 2003، ص 187).

مفهوم الشباب:

لا يمكن لأي مجال علمي أن يحدد تحديداً قاطعاً لمرحلة الشباب لأن ذلك لا يتمشى مع تواصل وتكامل مراحل العمر،

الإنسان حيث يختلف مفهومها لدى الأفراد باختلاف ثقافتهم واحتياجاتهم وطبيعة وظائفهم، وتتعاظم هذه المشكلة في المجتمعات النامية أكثر من المتقدمة، حيث أن سلوك الإنسان تجاه الوقت مكتسب من البيئة الاجتماعية، ومن القيم التي تكونت لديه في التعامل مع الوقت، فتؤثر العادات، والتقاليد في سلوك الأفراد مثل القدرية، وعدم التخطيط (هلال، 2006، ص ص 11-16). وتشير الدراسات والأبحاث في مجال الوقت وإدارته وتنظيمه إلى أن الإدارة السليمة للوقت تسهم في إدارة الذات، والتفكير بشكل أكثر فعالية. (Richelle & Biair, 2019, p2)

تعتبر فئة الشباب من أهم فئات المجتمع العمرية التي نسعى لتنمية قدرتها لأنها أكثر الفئات تأثيراً وفاعلية إذا ما أحسن توجيهها والاستفادة من قدراتها. فالمجتمع الذي يبتغي التقدم والتطور لا يمكن أن يغفل عن شريحة سكانية مهمة مثل الشباب. ولأن الموارد البشرية من أهم الموارد التي يجب أن يهتم المجتمع بكافة مؤسساته بتنميتها عن طريق تنمية قدراتها وكفاءاتها. فالشباب الجامعي هم القوة المحركة لتقدم ورفي وقيادة المجتمع إلى التقدم وتحمل المسؤولية لمواجهة المشكلات المجتمعية الحالية أو المتوقع حدوثها. (Spain, 2009, p154) وحيث أن وقت الفراغ للشباب الجامعي إذا تم استغلاله في مناشط مفيدة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع فاستثمار وقت الفراغ ليس مجرد رفاهية، بل هو استثمار في المستقبل، فهو يمكن الشباب من أن يصبحوا أفراد فاعلين ومبدعين، ويجعل منهم محرك أساسي للتنمية المجتمعية الشاملة والمستدامة.

الأهداف البحثية

هدفت الدراسة الحالية إلى عدد من الأهداف وهي كالتالي:

- 1-تحديد (المستوى المعرفي، واتجاهات، وسلوك) المبحوثين الخاص بالترويج وشغل وقت الفراغ.

فى جوانب الشخصية تأثراً بعناصر الوراثة والبيئة ، وتكوين الذات وإدراك الفرد للواقع ولحاجاته الوجدانية والادراكية بصورة أفضل يؤكد علماء الاجتماع أنه بالإضافة إلى التحديد العمرى فإن فترة الشباب تبدأ حينما يحاول بناء المجتمع تأهيل الشخص لكى يحتل مكانة إجتماعية ويؤدى دوراً أو أدواراً فى بنائه ، وتنتهى حينما يتمكن الشخص من إحتلال مكانته وأداء دوره فى السياق الاجتماعى ، وفقاً لمعايير التفاعل الاجتماعى ، وهم يؤكدون أن الشخصية تظل شابة طالما أن صياغتها النظامية لم تكتمل بعد. وفى إطار ذلك يفرق علماء الاجتماع بين الدور فى مرحلة الإعداد ، والدور فى مرحلة الاكتمال والفاعلية. فدور الطالب وصبى الحرفى يعد من النوع الأول بينما دور العامل والموظف والمهنى من النوع الثانى ، وبذلك يعتمد تحديد علماء الاجتماع للشباب كفئة على طبيعة ومدى إكتمال الأدوار التى تؤديها الشخصية الشابة. ويستتبع ذلك تأكيدهم على إنتشار الرفض والعنف والتظاهر عند هؤلاء الذين لم تكتمل أدوارهم بعد أو مازالت فى طور الإعداد.

* المعيار السوسولوجى:

تتميز بأنها المرحلة التى يستوعب فيها الفرد مجموعة التوجهات القيمية الكامنة فى السياق الاجتماعى من خلال التنشئة الاجتماعية والتى يمكن فيها للفرد تحقيق التفاعل السوى وإحتلال مكانة اجتماعية وأداء دوره فى البناء المجتمعي وفقاً لمعايير التفاعل الاجتماعى القائمة والمحددة للعلاقات داخل المجتمع . يربط علماء النفس وعلماء النفس الاجتماعى بداية ونهاية مرحلة الشباب بمدى اكتمال بنائهم الدافعى بصورة متكاملة تمكنه من التفاعل السوى فى المجال الاجتماعى.

مع الوضع فى الاعتبار بأن هذه المكونات جميعها متكاملة ومتداخلة لتكون مفهوم الشباب وما تتميز به تلك المرحلة فى ضوء النظرة التكاملية للشباب. وقد اهتمت الدراسة

فمرحلة الشباب يستحيل أن تتفصل عن مرحلة الطفولة والشيخوخة، فغير معقول القول إن شخص ما يقضى آخر يوم من أيام طفولته وسوف يبدأ مرحلة الشباب بدءاً من اليوم التالي.

وقد تمكن على (2003، ص 178-179) و ليلية (1995، ص 34-35). من تحديد مفهوم الشباب وفقاً لعدد من المعايير كما يلي:

* المعيار الزمنى:

حيث يتحدد الشباب بأنه مرحلة عمرية تقع بين الخامسة عشر وحتى الخامسة والعشرين وقد تقل أو تزيد في حدود عامين قبل نقطة البداية وبعد نقطة النهاية عن هذا الحد، وهذه المرحلة ليست منفصلة عن بقية مراحل العمر وخاصة مرحلة الطفولة والمراهقة وإنما هى امتداد لهذه المرحلة الأخيرة بالذات.

* معيار النوع:

تشمل هذه المرحلة العمرية الجنسين من الذكور والإناث على حد سواء .

* المعيار البيولوجي:

تتميز هذه المرحلة باكتمال البناء العضوي والوظيفي للمكونات الأساسية للجسم كالعضلات والغدد والتوافق العضلي ونمو الأعضاء التي لها وظائف معينة في بناء الجسم واستكمال تناسق أجهزته.

* المعيار العقلي:

حيث تتميز هذه المرحلة بنمو الوظائف العقلية كالذكر والإدراك والتخيل .. الخ إلى جانب القدرة على الإبداع والابتكار والتفوق العلمى واكتساب المهارات العقلية إلى جانب زيادة القدرة على اتخاذ القرارات وحرية الاختيار .

* المعيار السيكولوجى :

تتميز بأنها المرحلة التى يتم فيها عمليات تغير وارتقاء فى البناء الداخلى للشخصية والاستقرار النسبى فى النضج

11- الرفض والتمرد.

ومن بين الخصائص الفريدة للشباب أيضا محاولة التخلص من كافة الضغوط وألوان القهر المتسلط عليهم من أجل تأكيد التعبير عن الذات، ونتيجة لهذه النزعة إلى الاستقلال والاعتماد على الذات، اتسم الشباب بأنهم أقل رغبة في الامتثال للسلطة المفروضة عليهم.

مفهوم وقت الفراغ

إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني Licere بمعنى التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات ويرى ناش Nach أن وقت الفراغ Leisure time هو الوقت الحر المتبقي بعد الانتهاء من أداء المناشط الأساسية للفرد (درويش والحماحي 1997 ص 26-27) (الحماحي ومصطفى، 2006، ص 20)

يرى غيث (2006، ص7) أن وقت الفراغ هو تحرر مؤقت من النشاط الروتيني القائم على الالتزامات الاجتماعية المفروضة، وينطوي الفراغ على إحلال نوع من النشاط المفضل الذي يوفر الإحساس بالسعادة والرضا محل الأنشطة المألوفة، والضغوط المستمرة التي تمارسها للحياة اليومية. وهو الوقت الفائض بعد خصم الوقت المخصص للعمل والنوم والضرورات الأخرى من الأربع وعشرون ساعة

ويعرف كذلك بأنه " هو الوقت الحر المتيسر للفرد والذي من خلاله يستطيع ممارسة أنشطة الفراغ التي يحتاجها والتي تتلاءم مع أذواقه واتجاهاته وأوضاعه وأهدافه (الحسن، 2005، ص 59). وهو المتعة العقلية والفنية وبأن تكون الروح غير مرتبطة بالساعة والزمن والتوقيات.

إن وقت الفراغ هو وقت حر، لا يستغل في العمل، بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله. وهو تلك الفترة من الزمن التي يمتلك الفرد حرية التصرف فيها تماماً، بعد استكمال كافة أعماله والتزاماته، واستخدام هذا الوقت له أهمية حيوية قصوى في حياة الفرد.

الحالية بالفئة الجامعية من الشباب الريفي أي التي يتراوح سنها بين 17-24 تقريبا.

خصائص مرحلة الشباب:

الشباب مرحلة عمرية محددة من بين مراحل العمر، وتتميز هذه المرحلة بالقابلية للنمو الجسمي والنفسي والعقلي والاجتماعي كما تتميز بالقوة والنشاط والسرعة، كما أن الشباب حديث الخبرة ويفتقد للتجربة وشديد الحساسية للأوضاع المحيطة، وهذه الطاقة الشبابية تعتمد عليها المجتمعات في تقدمها ورفقها. (الامام، 2020، ص 250)

وعلى ذلك فالشباب يمثلون شريحة عمرية محددة بيولوجيا ونفسيا واجتماعيا، ومن خلال هذا التحديد نجد أن مرحلة الشباب تتميز بمجموعة من الخصائص تجعلها تختلف في طبيعتها عن المراحل السابقة واللاحقة لمرحلة الشباب، ويمكن إبراز هذه الخصائص فيما يلي: (1995، ص ص 188-203) (لولي، 2016، ص58)

1- يعتبر التحديد بفترة عمرية محددة من أهم الخصائص الشخصية الشابة، وتحدد هذه الفترة بالمدة الكائنة بين اكتمال النضج الفسيولوجي وبداية التأهيل أو النضج الاجتماعي، وهو النضج الذي يتحقق باحتلال الشباب لمكانة اجتماعية محددة يؤدي من خلالها دورا أو أدوارا ترتبط بهذه المكانة.

2- تتميز فترة الشباب بالدينامية.

3- القابلية للتشكل.

4- انتشار مشاعر القلق والتوتر.

5- الطبيعة التجديدية.

6- إن لدى الشباب إيمان كامل.

7- وجود ثقافة شبابية توجد بين الشريحة الشبابية.

8- الطابع النقدي الخاصة الأساسية لثقافات مجتمعاتهم.

9- إمكانية التحول من الثقافة الفرعية إلى الثقافة المضادة.

10- مسئولية الاختيار والتوتر المرتبط به.

الفراغ بطريقة ابتكاريه إيجابية أو بطريقة عاطفية سلبية، ويقصد بالطريقة الابتكارية الإيجابية ذلك النشاط الإبداعي الذي يندمج فيه الفرد بكليته (كالقراءة ولعب الكرة والرسم و العمل اليدوي)، أما الطريقة العاطفية السلبية ذلك النشاط الذي يكون إنتاج الفرد معدوماً مثل مشاهدة (التلفزيون والفيديو).

مكونات وقت الفراغ

في دراسة لماكس كابن عن وقت الفراغ قال عنه أنه عملية ديناميكية عفوية لها أربعة مكونات رئيسية متداخلة هي :-

1- الحالة condition وهي ناتجة عن ظروف فردية ترجع إلي :- متغيرات النوع ، السن ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، درجة التعليم ، نوع العمل ، الوقت المتاح عما ساعد عليه وقت الفراغ .

2-الاختيار selection يتوقف على عدة عوامل داخلية وخارجية

العوامل الداخلية:- الميول ، الاتجاهات ، الدوافع.

العوامل الخارجية: حالة الطقس - مواعيد العمل.

3- الوظيفة function وتتحدد وظيفة وقت الفراغ من خلال تحديد أهداف وقت الفراغ التي تختلف وفقاً لفلسفة كل مجتمع .

4-المعنى Meaning ويقصد به هو فلسفة وقت الفراغ ونظرياته . (العمري، 2013، موقع الكتروني)

مستويات المشاركة في وقت الفراغ

ويوضح ناش Nash مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ موضحاً طبيعة المشاركة التي تتضمن ستة مستويات للمشاركة في وقت الفراغ (درويش، الحماحمي، 2004 ، ص 27) كانت على النحو التالي :

ومما سبق نجد أن وقت الفراغ يشتمل على " الأوقات أو الفترات التي يصبح فيها الفرد حر التصرف بدون أى التزامات أو أعباء أو أعمال."

الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ

الأولى: تتمثل في حصر الأربع والعشرون ساعة التي يتكون منها اليوم ثم تطرح منها وقت العمل + وقت الطعام + إشباع الحاجات الفسيولوجية.

الثانية: وتهتم هذه الطريقة بالتأكيد على كيفية مشاركة الفرد في النشاط ومن ثم تؤكد على الأهمية الكيفية وليست الكمية.

الثالثة: وهي تحاول الربط بين الطريقتين السابقتين أي دمج الفائض في الوقت والأهمية الكيفية (درويش والحماحمي، 2004، ص 34).

الحاجات المتحققة في وقت الفراغ

أن عدة فوائد تعود على الفرد عند استغلاله أوقات الفراغ، حيث يحقق فيها الحاجات الأساسية لديه، مثل: (السدحان، 1993، ص ص56-57)

الحاجات الجسمية: مثل الأنشطة العديدة، والرياضات المتنوعة، حيث تزيل التوترات العضلية عن جسم الإنسان، وتنشط الدورة الدموية.

الحاجات الاجتماعية: وذلك بالتواصل الاجتماعي الذي يحققه الفرد نتيجة الأنشطة الجماعية أثناء اللعب والترفيه، ويتم بذلك التخلص من العزلة والانطواء.

الحاجات العلمية والعقلية: يتحقق ذلك عن طريق زيادة علم الإنسان، وثقافته، ومعرفته، وتعلم المهارات العديدة.

الحاجات الانفعالية: وتشمل الدوافع الشعورية أو اللاشعورية، وهي دوافع إذا بقيت مكبوتة لدى الفرد فإنها تؤثر سلباً عليه، وممارسة الأنشطة المختلفة في أوقات الفراغ تلبى مثل هذه الحاجات.

ويستطيع الفرد أن يحقق إشباعه لتلك الحاجات عبر ممارسة أنشطته في وقت فراغه سواء مارس ذلك النشاط في وقت

-المستوى الأول: المشاركة الابتكارية.

ويتضمن المشاركة الابتكارية Creative Participation في نشاط وقت الفراغ العديد من أوجه النشاط المرتبطة بالمستوى الأول ومنها: التأليف والاختراع وابتكار النماذج والتصميمات والعروض.

-المستوى الثاني: المشاركة الإيجابية

ويشمل المستوى الثاني المشاركة الإيجابية Active Participation لمناشط وقت الفراغ والتي من أهمها: المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية وفي التمثيل المسرحي وفي العزف الموسيقي وفي خدمات البيئة والمجتمع وفي الرحلات والمعسكرات وفي الفنون والهويات اليدوية.

-المستوى الثالث: المشاركة الوجدانية

ويحتوي المستوى الثالث على المشاركة الوجدانية في نشاط وقت الفراغ Emotional Participation والتي تتمثل في قراءة القصص والروايات ومشاهدة البرامج التليفزيونية ومشاهدة الأفلام والمسرحيات والتمثيليات ومشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية والاستماع إلى الموسيقى والبرامج الإذاعية وزيارة المعارض والمتاحف.

-المستوى الرابع: المشاركة السلبية

ويمثل المستوى الرابع المشاركة السلبية Passive Participation والتي يتم التعبير عنها خلال لقاءات الأقارب والأصدقاء والتسلية والترفيه واللهو واستهلاك الوقت وتبادل الأحاديث مع الآخرين والمجالسة حول المائدة والمشاركة في تناول الطعام والمشروبات.

-المستوى الخامس: مناشط تلحق الأذى بالفرد

ويتضمن المستوى الخامس المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self وذلك من خلال المشاركة في مناشط ضارة بالفرد كتعاطي المخدرات ولعب الميسر وارتكابه لأفعال غير تربوية.

-المستوى السادس: مناشط تلحق الأذى بالمجتمع

يضم المستوى السادس المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society وذلك من خلال المشاركة في مناشط ضارة بالمجتمع كارتكاب الجرائم والتطرف وأعمال العنف.

تعد المستويات الثلاثة الأولى تعد أفضل المستويات، فمن خلالها يستطيع الفرد الاشتراك بشكل إيجابي يعود عليه بالنفع والفائدة، أما المستويات الخامس والسادس فهما من الأنشطة غير المفيدة للفرد، ولا للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد لأنها تلحق الضرر بهما. فإدارة الوقت حالة نفسية، واستعداد للالتزام الشخصي، وتوجيه قدرات الفرد، وإعادة صياغتها لإنجاز العمل المطلوب في ضوء القواعد، والنظم المعمول بها، وهذا يعني توجيه إدارة الفرد الداخلية تجاه الأداء المطلوب، وفقاً للزمن والوقت المحدد (هلال، 2006، ص39).

الآثار الإيجابية لوقت الفراغ

لا تقتصر فوائد استثمار وقت الفراغ على التسلية فقط، بل تمتد لتشمل جوانب متعددة من حياتنا، مما يؤثر بشكل إيجابي على صحتنا وسعادتنا وإنتاجيتنا ويمكن تقسيم الآثار الإيجابية لاستثمار وقت الفراغ في النقاط التالية: (سلامات، 2021، موقع الكرتوني)، (Pfeifer & Reiner, 2015, p45)

1-الآثار الإيجابية المادية والجسدية

من الآثار الإيجابية المادية والجسدية لوقت الفراغ التي تعود بالنفع على الصحة حيث تساعد ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ لا سيما في الهواء الطلق على تحسين الصحة البدنية، فالأشخاص الذين يقومون بأنشطة مثل الاعتناء بالحدائق أو ممارسة رياضة المشي يحافظون على نسب دهون منخفضة في الجسم وأيضاً انخفاضاً في ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وتكون زياراتهم للطبيب قليلة.

صداقات جديدة. فأوقات الفراغ تجعل من الأشخاص أكثر عرضة للتواصل الاجتماعي كقضاء الوقت مع الأصدقاء وأفراد العائلة، وتحسين العلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وتعزيز احترام الذات. كما ان الانخراط في الأعمال التطوعية يحقق الفوائد للمجتمع، ويساعد الأشخاص بأن يكونوا مسؤولين عن مجتمعهم مثل مساعدة الفقراء ونشر التوعية للناس، مما يعزز من ترابط أفراد المجتمع. ونجد ان الأبناء والوالدان يستفيدون من قضاء وقت عائلي معاً، ومن أهم الفوائد خلق رابطة عاطفية قوية بين الوالدين وأطفالهم وتحقيق تواصل أفضل بين أفراد الأسرة مما يؤدي إلى تفوقهم في التحصيل الأكاديمي ويقلل من المشاكل السلوكية لديهم، ويستطيع الوالدان إشراك أبنائهم في الأعمال التطوعية والتي تُنمّي لديهم شعور التعاطف مع الآخرين.

أنواع الوقت

قسم العجمي (2000، ص171) الوقت إلى قسمين؛ هما:

1-الوقت القابل للتحكم time Controllable: وهو الوقت الذي يخضع لتحكم الفرد، ويتصرف فيه كما يشاء بكامل إرادته، وحرية.

2-الوقت غير القابل للتحكم time Uncontrollable: وهو الوقت الذي لا يخضع لتحكم الفرد، ورقابته، ويصرف أحياناً في مهام قليلة الفائدة.

أهمية وقت الفراغ

فوقت الفراغ تكون له أهمية عظيمة إذا تم استغلاله بطريقة سليمة، ومن أهمية وقت الفراغ أنه هو وقت:

1- اكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية.

2- اكتساب الموهبة.

3- النبوغ والإبداع والابتكار.

4- تحقيق التوازن النفسي.

5- الترويح عن النفس.

6- اكتساب المهارات.

ممارسة النشاط البدني يقلل من السمنة عند الأشخاص والأمراض المرتبطة بها مثل الأمراض القلبية والسكري.

2-آثار وقت الفراغ الاقتصادية

من الآثار الاقتصادية لوقت الفراغ تخفيض تكاليف الرعاية الصحية، فالأشخاص الذين يمارسون الأنشطة في فترة أوقات فراغهم أقل عرضة للأمراض المزمنة والذين يتمتعون بلياقة بدنية أقل عرضة من الإصابة بالعدوى مما يقلل من تكلفة الصحة العامة. وتحقيق فوائد اقتصادية من خلال ممارسة الأنشطة في المرافق العامة والترفيهية التي تعمل على خدمة المجتمع مقابل دفع الرسوم مما يؤدي إلى تحقيق إيرادات، وتوفر هذه المرافق أيضاً فرصاً لعمل الشباب وتقلل من مستويات البطالة.

3-آثار وقت الفراغ النفسية والمعنوية

حيث تساعد المشاركة في الأنشطة الترفيهية على تعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ويشير بحث أجراه باحثون في جامعة فيينا إلى أن الأشخاص الذين يخصصون وقتاً لأنشطة ترفيهية يشعرون بسعادة أكبر ورضا عن حياتهم بشكل عام، كما ان استغلال أوقات الفراغ في تعلم لغة جديدة يحفز التفكير الإبداعي، وتعلم العزف على آلة موسيقية يقوي الذاكرة، وإن الفن طريقة رائعة للاسترخاء والتعبير عن النفس وتحسين التركيز، وحل الألغاز والكلمات المتقاطعة يساعد على التفكير من زوايا مختلفة لحل المشكلات، ويعزز السفر القدرة على التكيف واكتساب المهارات الاجتماعية، وممارسة الأنشطة مع الأسرة مفيد للأطفال عن طريق تفريغ طاقاتهم في عادات جيدة ويساعدهم في تقليل التوتر. وتحسين جودة الحياة حيث إن الانتظام بالأنشطة في وقت الفراغ يعزز الشعور باحترام وتقدير الذات، لذلك فالشعور بالرضا عن نمط الحياة واللياقة البدنية له آثار على الصحة العقلية.

4-آثار وقت الفراغ الاجتماعية

قضاء وقت الفراغ في المشاركة في ممارسة الهوايات يتيح التعرف على أشخاص جدد لديهم اهتمامات مشتركة وتكوين

7- إشباع الهوايات.

8- اكتساب اللياقة البدنية.

9- تجديد حيوية الفرد (درويش والحامحي، 1997).

ويؤكد هلال (2006، ص40) على ضرورة ترشيد السلوك، والوقت بمعنى استخدام الأساليب، والإمكانيات المتاحة لتحقيق الهدف المطلوب، بحيث يكون استهلاكها للوقت أكثر تناسباً، أو التخلي عن بعض السلوكيات نهائياً حيث تكون مستهلكة للكثير من الوقت دون الحاجة إليها.

إدارة الوقت:

إدارة الوقت تعني الاستخدام الأمثل للوقت، ولإمكانيات المتوفرة بطريقة تؤدي إلى أهداف مهمة، أي أنها عملية مستمرة من التخطيط، والتقييم المستمر لكل الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة تهدف إلى تحقيق فاعلية مرتفعة في استغلال الوقت متاح للوصول إلى الأهداف المنشودة (أحمد، 2003، ص190) إدارة الوقت هي عملية تخطيط وتنظيم كيفية قضاء الوقت بين المهام والأنشطة المختلفة، بهدف زيادة الإنتاجية والكفاءة وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. لا يمكننا "إدارة الوقت" نفسه لأنه ثابت ويمر، ولكننا ندير الأنشطة التي نقوم بها خلال هذا الوقت. أي أنها الاستخدام الأمثل للوقت، ولإمكانيات المتوفرة، بطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة من خلال الالتزام، والتحليل، والتخطيط، والمتابعة من أجل الاستفادة من الوقت بشكل فعال في المستقبل. (العجمي، 2000، ص17)

المراحل الرئيسية لإدارة وقت الفراغ:

- 1-التخطيط: ويشمل تحديد الأهداف، وتحديد الأنشطة، وتحديد الوقت لكل نشاط .
- 2-التنفيذ: ويراعي فيه الالتزام بالخطه، والتركيز، والمرونة.
- 3-التقييم: ويتم فيه قياس النتائج، وتحديد نقاط القوة والضعف ومن ثم التعديل.

استغلال وقت الفراغ يحقق التنمية الشخصية، إذ يستطيع الأشخاص وضع الأهداف المستقبلية ومراجعتها وتطويرها وتحقيقها، وتعلم مهارات تساعد في تطوير الجانب المهني، واكتساب مال إضافي عن طريق العمل بوظيفة ثانوية في نهاية عطلة الأسبوع. وقد تم ربط المشاكل الصحية بالعمل المتواصل لذلك يجب أن توجد فترة من الراحة لتحقيق التوازن بين العمل والحياة والمحافظة على الرفاهية والإنتاجية طويلة الأمد، إذ إن الأشخاص الذين يقضون وقت فراغ أكثر يكونون أكثر كفاءة في العمل، فالعمل لفترات طويلة يعود بنتائج عكسية مثل زيادة التعب وانخفاض التركيز وتقليل الإنتاجية، لذلك فضاء الوقت بعيداً عن العمل والقيام بالأنشطة الممتعة يقلل التوتر الذي يؤثر سلباً على الصحة العقلية والجسدية.

وتنشأ مشكلة الوقت لدى الأفراد، لأنهم غالباً ما يواجهون مشكله إنجاز الأعمال، أو المهام المطلوبة منهم في الوقت متاح لهم، حيث أن الفرد يكون قد اكتسب عديد من العادات التي كانت تسهل له التعامل مع الوقت ، وبمرور الوقت تتغير قدرات الفرد، وطاقته، ومشاعره، والظروف المحيطة به، وبالتالي تصبح هذه العادات التي يقوم بها الفرد تلقائياً غير صالحة للاستمرار معه ولا بد من مساعدته على تغييرها (هلال، 2006، ص15).

ومن هنا تبرز أهمية الأخذ بالأسلوب العلمي في التعامل مع الوقت واستخدامه، أي إدارته مثلما ندير الموارد الأخرى التي نمتلكها، وبالتالي تصبح إدارة الوقت هي إحدى التطبيقات الهامة في الحياة (أحمد، 2003، ص188).

أهمية الترويح:

الترويح هو مجموعة من الأنشطة التي يختارها الفرد بحرية خلال وقت فراغه، بهدف الاستمتاع والراحة واستعادة النشاط، دون توقع عائد مادي. وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى اسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة (درويش، 1997 ص 56-57) في النقاط التالية:

الدراسة على عينة البحث لتعزيز النقاط الايجابية وتطويرها ،
و ضرورة الاهتمام بإدارة وقت الفراغ بالتفاعل الاجتماعي لدى
طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

دراسة حسين (2014) عن: إدارة الشباب لوقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة

يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين إدارة الشباب لوقت
الفراغ والرضا عن الحياة، وتكونت عينة البحث من (373)
شاب و فتاة ممن انهوا تعليمهم و التحقوا بمجال العمل في
القطاع الحكومي أو القطاع الخاص، وتتراوح أعمارهم من
(23-25 فاكثراً) سنة، والمقيمين في محافظة القاهرة الكبرى،
وطبقت عليهم استمارة الاستبيان، واهم النتائج التي توصلت
اليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات
إدارة الشباب لوقت الفراغ (تخطيط، تنفيذ، تقييم) تبعاً لمتغير
الجنس (ذكور، وإناث)، المستوى التعليمي، المهنة، متوسط
الدخل الشهري، وكانت الفروق لصالح الذكور بالنسبة لمحور
التخطيط وكانت لصالح الإناث بالنسبة لمحور التنفيذ و
التقييم، لصالح المستوى التعليمي العالي بالنسبة لمتغير
المستوى التعليمي، و لصالح المستويات المهنية العليا بالنسبة
لمتغير المهنة ، و لصالح مستويات الدخل المرتفعة بالنسبة
لمتغير متوسط الدخل الشهري. ووجود علاقة ارتباطية بين
إدارة الشباب لوقت الفراغ وبين الرضا عن الحياة. وتختلف
نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة المدروسة (المهنة، المستوى
التعليمي، متوسط الدخل الشهري، السن) علي المتغير التابع
(الرضا عن الحياة) حيث كانت مهنة الشاب أو الفتاة كان
أكثر و أهم المتغيرات التي أثرت علي شعور الشباب بالرضا
عن الحياة، ويليه متغير المستوى التعليمي ، ثم يليه متغير
متوسط الدخل الشهري، و أخيراً متغير السن .

دراسة السدحان (2006) عن: بعض الخصائص الاجتماعية
والاقتصادية المؤثرة في أنشطة الترويح لدى الفتاة الجامعية
دراسة تطبيقية على عينة من الطالبات الجامعيات في مدينة
الرياض

-تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

-تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية
للفرد.

-التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة
العصرية.

-توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.

-تتمية ودعم القيم الديمقراطية.

الدراسات السابقة

دراسة كريم (2023) عن: ادارة وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية

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

أجريت هذه الدراسة بإحدى قري محافظة الدقهلية، وهي قرية ديسط التابعة لمركز طلخا، وهي قرية زراعية قريبة من المركز كما يعد مركز طلخا قريباً من مركز المنصورة، حيث اختيرت عينة عرضية قوامها 136 مبحوث من الشباب الجامعي بالقرية وفقاً لمعادلة كريجسي ومورجان Kregcie & Morgan, 1979, p607) حيث ان شاملة العينة 210 طالب جامعي، وتم جمع بيانات هذه الدراسة عن طريق استخدام استمارة الاستبيان بالمقابلة الشخصية للمبحوثين بعد إجراء الاختبار المبدئي عليها بواقع 10 استمارات واستبعاد الجمل غير الصالحة ليظهر الشكل النهائي للاستمارة.

2-المجال الزمني:

تم جمع بيانات الدراسة الحالية من أفراد العينة البحثية خلال الفترة من شهر أغسطس 2023 إلى شهر أكتوبر 2023.

3-متغيرات الدراسة:

تعددت متغيرات الدراسة بين متغيرات شخصية، ومتغير مفهوم المبحوث لوقت الفراغ، ومتغير الممارسات الترويحية للمبحوث في وقت الفراغ، ومتغير التخطيط وإدارة استخدام الوقت بفاعلية، ومتغير المعوقات التي تعوق استغلال وقتك أكثر.

4-أسلوب التحليل الإحصائي:

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية وهي: التكرارات والنسب المئوية والمتوسط المرجح، واستخدم أسلوب "تحليل الانحدار الخطي المتعدد" واختبار "ف" ومعامل التحديد. وقد تم حساب مواعيد العمل، و مواعيد الدراسة، ومواعيد الاعمال المنزلية، مواعيد النوم، ثم تم تقدير وقت الفراغ من خلال المعادلة الآتية: (24-مواعيد العمل او الدراسة او الاعمال المنزلية).

أهم الخصائص الشخصية للمبحوثين

تهدف الدراسة إلى تعرف حجم وقت الفراغ الذي يمتلكه الطالبة الجامعية في مدينة الرياض، والأنشطة الترويحية التي تمارسها، وأثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية على متغيرات الترويح لديها. وقد أظهرت الدراسة وجود كمية فراغ كبير لدى الطالبات، يصل متوسطها اليومي إلى (4:20) أربع ساعات وعشرين دقيقة، كما أظهرت الدراسة أن الأنشطة الترفيهية تأتي في مقدمة الأنشطة التي تمارسها الطالبة الجامعية، يليها الأنشطة الثقافية ثم الأنشطة الانفعالية. وأخيراً الأنشطة الحركية. واتضح من الدراسة أن كمية وقت الفراغ تؤثر في نوع الترويح الذي تمارسه الطالبة، في حين نجد الحالة الزوجية تؤثر في كمية وقت الفراغ، أما التخصص الدراسي فكان تأثيره الأكبر على كمية وقت الفراغ ونوع الترويح، في حين كان أثر المستوى الاقتصادي للطالبة بارزاً على الفئة التي تشارك الطالبة في ترويحها ومكان ممارسة الترويح. ومما يلاحظ أن التخصص الدراسي والمستوى الاقتصادي هما المؤثران الأكبران على متغيرات الترويح؛ إذ اتضح أثر كل منهما على اثنين من متغيرات الترويح، وكان أثر كل منهما مختلفاً عن الآخر.

ويلاحظ انه رغم تعدد الدراسات التي اهتمت بالشباب ووقت الفراغ، الا ان الشباب الريفي لم يحظى بنفس الاهتمام، وعليه تهتم الدراسة الحالية بالشباب الريفي.

الفروض البحثية

الفرض الأول: توجد علاقة معنوية بين مقدار وقت الفراغ وبين قيم وقت الفراغ (مفهوم - اتجاهات - سلوك) لدى أفراد العينة

الفرض الثاني: توجد علاقة معنوية بين مقدار وقت الفراغ وبين إدارة وقت الفراغ (تخطيط - تنفيذ - تقييم - إجمالي إدارة وقت الفراغ) لدى أفراد العينة

الإجراءات البحثية للدراسة

1-المجال الجغرافي والبشري:

جدول 1. وصف الخصائص الشخصية لعينة البحث

المتغيرات	الخصائص	عدد	%
فئات السن	19	1	0.7
	20	68	50
	21	43	31.6
	22	18	13.2
	23	6	4.4
النوع	ذكر	56	41.2
	أنثى	80	58.8
	أمي	9	6.6
الحالة التعليمية للاب	يقرأ ويكتب	9	6.6
	مؤهل متوسط	26	19.1
	مؤهل فوق متوسط	45	33.1
	جامعي	47	34.6
	أمي	6	4.4
الحالة التعليمية للام	يقرأ ويكتب	14	10.3
	مؤهل متوسط	25	18.4
	مؤهل فوق متوسط	49	36.0
	جامعي	42	30.9
	أعمال حرة	48	35.3
مهنة الأب	عامل	18	13.2
	موظف قطاع عام	45	33.1
	موظف قطاع خاص	11	8.1
	لا يعمل	14	10.3
	أعمال حرة	4	2.9
مهنة الأم	عاملة	7	5.1
	موظفة قطاع عام	39	28.7
	موظفة قطاع خاص	-	-
	ربة منزل	86	63.2
	صغير (3-4 أفراد)	29	21.3
حجم الأسرة	متوسط (5-6 أفراد)	90	66.2
	كبير (7-8 أفراد)	17	12.5
	يعمل	35	25.7
عمل المبحوث	لا يعمل	101	74.3
	نعم	47	34.8
الحيازة الزراعية للأسرة	لا	88	65.2

تابع

المتغيرات	الخصائص	عدد	%
امتلاك الأسرة لوسيلة نقل	سيارة خاصة	8	5.9
	ميكرو باص	2	1.5
	توكتوك	3	2.2
	موتوسيكل	38	27.9
	دراجة	4	2.9
مقدار وقت الفراغ بالساعات	لا تمتلك	81	59.6
	لا يوجد	17	12.5
	1-5 ساعة	27	19.8
	6-10 ساعة	48	35.3
	11-15 ساعة	14	10.3
الإجمالي	16 ساعة	30	22.1
		136	100

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسب عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

وأما مهنة الأم فكانت أعمال حرة، عاملة، موظفة قطاع عام، ربة منزل بتكرارات 4، 7، 39، 86 بنسب مئوية 2.9، 5.1، 28.7، 63.2 على الترتيب.

ووجد أن حجم الأسرة تراوح بين ثلاث فئات وهى: أسرة صغيرة الحجم (3-4 أفراد)، وأسرة متوسطة الحجم (5-6 أفراد)، وأسرة كبيرة الحجم (7-8 أفراد) بتكرارات 29، 90، 17 بنسب مئوية 21.3، 66.2، 12.5 على الترتيب.

وبالنسبة لعمل المبحوث فان 35 مبحوث في فئة يعمل بنسبة 25.7، و101 مبحوث في فئة لا يعمل بنسبة 74.3.

ووجد ان امتلاك الأسرة لوسيلة نقل كان سيارة خاصة، ميكروباس، توكتوك، موتوسيكل، دراجة، لا تمتلك بتكرارات 8، 2، 3، 38، 4، 81 بنسب مئوية 5.9، 1.5، 2.2، 27.9، 2.9، 59.6 على الترتيب.

كما وجد ان مقدار وقت الفراغ بالساعات كان في الفئات التالية: لا يوجد، 1-5 ساعة، 6-10 ساعة، 11-15 ساعة، 16 ساعة بتكرارات 17، 27، 48، 14، 30 بنسب مئوية 12.5، 19.8، 35.3، 10.3، 22.1 على الترتيب.

النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالمستوى المعرفي للمبحوثين الخاص بالترويح وشغل وقت الفراغ.

ويتضح من الجدول (1) 68 من افراد العينة في عمر 20 سنة بنسبة 50%، وان 43 مبحوث في عمر 21 سنة وقد بلغت نسبتهم 31.6%، ووجد ان 18 من افراد العينة في عمر 22 سنة بنسبة 13.2%، وان 6 مبحوثين في عمر 23 سنة بنسبة 4.4%، ومبحوث واحد في عمر 19 سنة بنسبة 0.7%.

وأن 56 من أفراد العينة ذكور وقد بلغت نسبتهم 41.2%، في حين وجد ان 80 من أفراد العينة إناث وبلغت نسبتهم 58.8%.

وكانت تكرارات الحالة التعليمية للاب للفئات أمي، يقرأ ويكتب، مؤهل متوسط، مؤهل فوق متوسط، جامعي هي: 9، 9، 26، 45، 47 بنسب مئوية 6.6، 6.6، 19.1، 33.1، 34.6 على الترتيب.

وكانت تكرارات الحالة التعليمية للام للفئات أمي، يقرأ ويكتب، مؤهل متوسط، مؤهل فوق متوسط، جامعي 6، 14، 25، 49، 42 بنسب مئوية 4.4، 10.3، 18.4، 36.0، 30.9 على الترتيب.

وبالنسبة لمهنة الأب فكانت أعمال حرة، عامل، موظف قطاع عام، موظف قطاع خاص، لا يعمل بتكرارات 48، 18، 45، 11، 14 بنسب مئوية 35.3، 13.2، 33.1، 8.1، 10.3 على الترتيب.

جدول 2. مفهوم وقت الفراغ لدى المبحوثين

الاجمالي		لا		نعم		العبارات
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
100.0	135	34.1	46	65.9	89	الوقت المتبقى بعد الانتهاء من العمل او اى واجبات اخرى الفراغ هو الراحة من كل شيء ذهنى او بدنى او حتى ممارسة الهوايات
100.0	135	34.8	47	65.2	88	الوقت الذى بروح فيه عن نفسى بالشئ الذى احب اعمله وقت خالى من اى التزامات او واجبات او مسئوليات
100.0	135	28.1	38	71.9	97	الوقت الذى بغير فيه نوع الاعمال التى تتم بشكل يومى وروتينى
100.0	135	21.5	29	78.5	106	وقت افعل فيه ما اشاء ضار او نافع
100.0	135	58.5	79	41.5	56	الوقت الذى بنام فيه
100.0	135	62.2	84	37.8	51	وقت ضائع ليس له فائدة
100.0	135	47.4	64	52.6	71	وقت الفراغ عند الناس الى مش لاقية شغل
100.0	135	68.1	92	31.9	43	وقت الفراغ يجب استغلاله من اجل تحقيق كسب مادى
100.0	135	64.4	87	35.6	48	
100.0	135	51.9	70	48.1	65	

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسبت عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

وقت الفراغ هو "وقت افعل فيه ما اشاء ضار او نافع" لدى 51 مبحوث بنسبة 37.8% من اجمالي العينة، ووجد أيضا ان مفهوم وقت الفراغ هو "الوقت اللى بنام فيه" عند 71 مبحوث بنسبة 52.6% من اجمالي العينة، كما ان مفهوم وقت الفراغ هو "وقت ضائع ليس له فائدة" عند 43 مبحوث بنسبة 31.9% من اجمالي العينة، ويرى 48 مبحوث ان وقت الفراغ هو "وقت الفراغ عند الناس الى مش لاقية شغل" بنسبة 35.6% من اجمالي العينة، وأخيرا يرى 65 مبحوث ان وقت الفراغ هو "وقت الفراغ يجب استغلاله من اجل تحقيق كسب مادي" بنسبة 48.1% من اجمالي العينة.

ثانيا: النتائج المتعلقة باتجاهات المبحوثين نحو الترويح وشغل وقت الفراغ

يتضح من الجدول (2) ان مفهوم وقت الفراغ هو "الوقت المتبقى بعد الانتهاء من العمل او اى واجبات أخرى" لدى 89 مبحوث وذلك بنسبة 65.9% من اجمالي العينة، وان مفهوم وقت الفراغ هو "الراحة من كل شيء ذهنى او بدنى او حتى ممارسة الهوايات" لدى 88 مبحوث بنسبة 65.2% من اجمالي العينة، ونجد ان مفهوم وقت الفراغ هو "الوقت اللى بروج فيه عن نفسى بالشىء اللى احب اعمله" عند 97 مبحوث بنسبة 71.9% من اجمالي العينة، كما ان مفهوم وقت الفراغ هو "وقت خالى من اى التزامات او واجبات او مسؤوليات" عند 106 مبحوث بنسبة 78.5% من اجمالي العينة، في حين ان مفهوم وقت الفراغ هو "الوقت اللى بغير فيه نوع الاعمال التي تتم بشكل يومى وروتينى" عند 56 مبحوث بنسبة 41.5% من اجمالي العينة، كما ان مفهوم

جدول 3. المتوسط المرجح لاتجاهات المبحوث نحو الترويح ووقت الفراغ

الترتيب	متوسط مرجح	الاجمالي تكرار %	لا اعلم تكرار %	غير موافق تكرار %	الى حد ما تكرار %	موافق تكرار %	تتابع
1	51.2	100.0	135	1.5	2	.7	الترويح نشاط ضرورى للإنسان في جميع مراحل العمر
2	50.6	100.0	135	1.5	2	1.5	الترويح وسيلة للتوازن النفسي
7	48.3	100.0	135	1.5	2	8.1	وسيلة لاكتساب مهارات جديدة وأصدقاء جدد
"3	50.4	100.0	135	1.5	2	1.5	تابع وسيلة للتغلب على روتين الحياة اليومية
"5	49.9	100.0	135	1.5	2	2.2	نشاط يساعد على خفض التوتر العصبي الذى يصاب به الفرد بسبب ضغوط واعباء الحياة
9	46.3	100.0	135	2.2	3	7.4	نشاط فردى وجماعي
"3	50.4	100.0	135	2.2	3	3.0	نشاط يساعد على تجديد الطاقة والحيوية ومن ثم تأدية الاعمال بشكل افضل
"5	49.9	100.0	135	1.5	2	3.0	وسيلة للاستجمام والاسترخاء
8	46.8	100.0	135	2.2	3	4.4	وقت الفراغ وسيلة جيدة لتقوية العلاقات الاسرية والاطلاع على مختلف جوانب حياتهم ومشاكلهم ومناقشتها ومحاولة حلها

12	45.7	100.0	135	1.5	2	5.2	7	46.7	63	46.7	63	وجود وقت الفراغ يساعدني على زيادة صلة الرحم
"10	46.2	100.0	135	1.5	2	8.1	11	37.0	50	53.3	72	وقت الفراغ وسيلة جيدة لتقوية الصداقات القديمة
"10	49.2	100.0	135	1.5	2	9.6	13	34.1	46	54.8	74	يساعد الترويح على الوقاية من انحرافات السلوك
13	44.3	100.0	135	1.5	2	13.3	18	40.7	55	44.4	60	احب ان اروح عن نفسي حتى ولو اضطريت اني اسافر خارج بلدتي
14	43.9	100.0	135	2.2	3	11.9	16	44.4	60	41.5	56	احب ان اروح عن نفسي في وقت فراغي ولكن لا تتوافر في بلدتي الوسائل المناسبة
15	39.4	100.0	135	.7	1	31.9	43	42.2	57	25.2	34	كثرة الاعمال ترهق البدن فأفضل الجلوس في المنزل والراحة محاولة لاستعادة نشاطي
17	31.4	100.0	135	.7	1	48.1	65	34.1	46	17.0	23	توافر وسائل ترويح غير مناسبة كان السبب في وقوع الكثير من المشكلات والانحرافات
24	23.4	100.0	135	.7	1	23.7	32	23.7	32	51.9	70	الترويح مضيعة للوقت لانه نشاط غير هادف
23	24.7	100.0	135	.7	1	24.4	33	31.9	43	43.0	58	الترويح يؤثر سلبا على العمل او الدراسة
16	31.6	100.0	135	.7	1	45.9	62	40.0	54	13.3	18	كثير من الناس ومنهم الشباب يستغل وقت فراغه بأشياء ضارة
"18	30.5	100.0	135	.7	1	41.5	56	40.7	55	17.0	23	كثير من الحداث العامة والمتنزهات ذات سمعة غير طيبة لذلك لا احب ان اذهب اليها مع اسرتي
"18	30.5	100.0	135	.7	1	41.5	56	40.7	55	17.0	23	تابع استثمار أوقات الفراغ بشكل جيد يحتاج الى عائد مادي كبير
21	27.7	100.0	135	.7	1	35.6	48	31.9	43	31.9	43	الترويح نشاط ممتع للفرد دون مراعاة لعادات وتقاليد المجتمع
20	27.9	100.0	135	.7	1	34.1	46	36.3	49	28.9	39	الفراغ والترويح بيعمل مشاكل كثيرة ويسبب الكثير من الخلافات
22	26.3	100.0	135	.7	1	28.9	39	34.8	47	35.6	48	الفراغ لا يشغل دائما بشيء مفيد

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسبت عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

للإنسان في جميع مراحل العمر، و الترويح وسيلة للتوازن النفسي، وسيلة للتغلب على روتين الحياة اليومية، نشاط يساعد على تجديد الطاقة والحيوية ومن ثم تأدية الاعمال

ويتضح من جدول (3) انه تم حساب المتوسط المرجح لاتجاهات المبحوث نحو الترويح ووقت الفراغ وكان اعلى ترتيب هو للاتجاهات الاتية: (الترويح نشاط ضروري

بشكل افضل، نشاط يساعد على خفض التوتر العصبي الذى يصاب به الفرد بسبب ضغوط واعباء الحياة، وسيلة للاستجمام والاسترخاء) بمتوسط مرجح 51.2، 50.6، 50.4، 49.9، 49.9 على الترتيب.

جدول 4. المتوسط المرجح للممارسات الترويحية للمبحوث في وقت الفراغ

الترتيب	متوسط مرجح	الاجمالي		لا يمارس		اسبوعي		يومي		النشاط
		%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
2	58.3	100.0	135	10.4	14	20.0	27	69.6	94	اقضى وقت فراغى في المنزل مع اسرتى
3	53.5	100.0	135	14.1	19	34.1	46	51.9	70	اقرأ القرآن الكريم في وقت فراغى
8	46.8	100.0	135	26.7	36	38.5	52	34.8	47	احفظ بعض آيات القرآن
32	35.3	100.0	135	63.7	86	15.6	21	20.7	28	اذهب لدروس تعلم وحفظ القرآن الكريم
30	36.8	100.0	135	60.7	82	14.8	20	24.4	33	اذهب للمسجد وأمكث فيه بين الصلوات لتلاوة القرآن
"33	35.0	100.0	135	64.4	87	15.6	21	20.0	27	اذهب لمتابعة الدروس الدينية في المسجد
6	50.3	100.0	135	24.4	33	27.4	37	48.1	65	مشاهدة التليفزيون
7	49.2	100.0	135	25.9	35	29.6	40	44.4	60	متابعة الأفلام والمسلسلات
"11	44.5	100.0	135	37.0	50	28.1	38	34.8	47	متابعة البرامج الكوميدية
17	41.5	100.0	135	41.5	56	32.6	44	25.9	35	متابعة البرامج الاجتماعية
"23	39.5	100.0	135	51.1	69	22.2	30	26.7	36	متابعة البرامج والاحداث السياسية
20	40.7	100.0	135	48.9	66	21.5	29	29.6	40	متابعة البرامج الرياضية
29	37.5	100.0	135	57.0	77	19.3	26	23.7	32	متابعة برامج الطبخ
1	58.7	100.0	135	13.3	18	12.6	17	74.1	100	تصفح مواقع التواصل الاجتماعى
"33	35.0	100.0	135	57.8	78	28.9	39	13.3	18	التردد على المكتبات العامة
28	37.8	100.0	135	54.8	74	22.2	30	23.0	31	قراءة الصحف والمجلات
10	45.0	100.0	135	32.6	44	34.8	47	32.6	44	قراءة الكتب
5	51.0	100.0	135	24.4	33	22.2	30	53.3	72	الاستماع الى الموسيقى والغناء
18	41.2	100.0	135	47.4	64	22.2	30	30.4	41	الاستماع الى الراديو
19	40.8	100.0	135	38.5	52	41.5	56	20.0	27	تابع
14	43.3	100.0	135	28.1	38	51.1	69	20.7	28	التجول مع افراد الاسرة
4	51.7	100.0	135	17.8	24	34.8	47	47.4	64	زيارة الاهل والاقارب
15	42.0	100.0	135	43.0	58	25.2	34	31.9	43	التحدث مع الأصدقاء والاقارب بالتليفون
"21	39.8	100.0	135	47.4	64	28.1	38	24.4	33	مساعدة الأصدقاء والجيران في الاعمال الخاصة بهم
13	44.0	100.0	135	32.6	44	39.3	53	28.1	38	مجالسة الجيران والأصدقاء والتحدث معهم فيما يخص شئون الحياة والمساعدة في حل مشاكلهم
38	34.2	100.0	135	65.2	88	17.8	24	17.0	23	القيام ببعض الاعمال التي لا يستطيع القيام بها في الأوقات العادية مثل عمل بعض الحلويات والفطائر والمعجنات لافراد اسرتى
"21	39.8	100.0	135	48.9	66	25.2	34	25.9	35	القيام بأعمال الخياطة او التطريز او المشغولات اليدوية
										ممارسة بعض الهوايات: كتابة الشعر او القصص او الموسيقى او

26	38.7	100.0	135	50.4	68	27.4	37	22.2	30	الرسم الخ
"23	39.5	100.0	135	46.7	63	31.1	42	22.2	30	العاب الكمبيوتر الفردية والجماعية
27	38.3	100.0	135	47.4	64	34.8	47	17.8	24	ممارسة بعض الألعاب الذهنية
40	33.3	100.0	135	65.9	89	20.0	27	14.1	19	كالطاولة والدومينو والشطرنج
"33	35.0	100.0	135	58.5	79	27.4	37	14.1	19	والسيجة وغيرها
37	34.8	100.0	135	60.0	81	25.2	34	14.8	20	حل الالغاز والكلمات المتقاطعة
39	33.5	100.0	135	63.7	86	23.7	32	12.6	17	الجلوس على المقاهي
31	35.7	100.0	135	60.0	81	21.5	29	18.5	25	التنزه بالحدائق العامة والأماكن
16	41.8	100.0	135	39.3	53	35.6	48	25.2	34	المفتوحة
42	32.2	100.0	135	70.4	95	16.3	22	13.3	18	الذهاب للنادي الاجتماعي
41	32.3	100.0	135	68.1	92	20.0	27	11.9	16	ممارسة كرة القدم
43	31.0	100.0	135	74.8	101	12.6	17	12.6	17	الذهاب الى النوادي والصالونات
44	30.5	100.0	135	74.1	100	16.3	22	9.6	13	الرياضية لممارسة بعض الألعاب
25	39.2	100.0	135	43.7	59	38.5	52	17.8	24	والتمارين الرياضية
"33	35.0	100.0	135	62.2	84	20.0	27	17.8	24	ممارسة بعض التمارين الرياضية
"11	44.5	100.0	135	36.3	49	29.6	40	34.1	46	في المنزل
9	46.0	100.0	135	34.8	47	25.9	35	39.3	53	الذهاب الى السبيل (نوادي
										الكمبيوتر) وصلات البلياردو
										الذهاب الى السينما او المسرح
										الذهاب الى الندوات الشعرية
										والامسيات الثقافية
										حضور المعارض الفنية
										القيام ببعض الاعمال الخيرية
										القيام ببعض المشاريع الصغيرة التي
										تساعد على زيادة دخل
										اقضى وقت فراغى في مراجعة
										بعض دروسى او تعلم شيء جديد
										الاسترخاء وعدم القيام بشيء

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسب عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

بالتليفون، الاستماع الى الموسيقى والغناء) بمتوسط مرجح
58.7، 58.3، 53.5، 51.7، 51.0 على الترتيب.
رابعاً: النتائج المتعلقة بإدارة الوقت ووقت الفراغ لدى
المبحوثين

ويتضح من جدول (4) انه تم حساب المتوسط المرجح
للممارسات الترويحية للمبحوث في وقت الفراغ وكان اعلى
ترتيب هو للممارسات الاتية: (تصفح مواقع التواصل
الاجتماعى، اقضى وقت فراغى في المنزل مع اسرتى، اقرأ
القرآن الكريم في وقت فراغى، التحدث مع الأصدقاء والاقارب

جدول 5. المتوسط المرجح للتخطيط واستخدام الوقت لدى المبحوثين

الترتيب	متوسط مرجح	الاجمالي		ابدا		نادرا		احيانا		دائما		
		%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
6	39.4	100.0	135	11.1	15	11.1	15	52.6	71	25.2	34	هل تشعر أنك تقضي وقتك بالطريقة التي تريدها
11	36.7	100.0	135	11.9	16	20.0	27	52.6	71	15.6	21	هل تشعر أن كل شيء يسير كما خطط له ولا داعي مطلقا للعجلة
5	39.6	100.0	135	10.4	14	14.1	19	47.4	64	28.1	38	هل تشعر أنك ناجح في عملك
2	41.9	100.0	135	9.6	13	9.6	13	41.5	56	39.3	53	هل تقضي وقتا كافيا مع الأسرة والأقارب
12	35.7	100.0	135	20.0	27	18.5	25	38.5	52	23.0	31	هل تستمتع بوقتك في العمل
9	37.9	100.0	135	15.6	21	16.3	22	40.0	54	28.1	38	هل تجد وقتا هادئا لا يقاطعك فيه أحد كلما احتجت لذلك
3	41.3	100.0	135	8.9	12	14.8	20	37.8	51	38.5	52	هل تأخذ أوقات راحة كافية من أن لآخر
7	38.9	100.0	135	12.6	17	13.3	18	47.4	64	26.7	36	هل تقاوم الرغبة في تأجيل الأعمال الصعبة والكريهة في عملك
13	33.6	100.0	135	22.2	30	12.6	17	37.0	50	28.1	38	هل عندك قائمة مكتوبة بأهدافك البعيدة
8	38.2	100.0	135	17.0	23	14.1	19	37.8	51	31.1	42	هل تعرف ما الذي تريد إنجازه في الأسبوع القادم
4	39.7	100.0	135	11.9	16	14.1	19	42.2	57	31.9	43	هل تقضي وقتا كافيا في التخطيط لوقتك
10	37.3	100.0	135	15.6	21	20.0	27	37.0	50	27.4	37	هل تمتلك قائمة بأعمالك اليومية
1	44.8	100.0	135	8.1	11	4.4	6	34.8	47	52.6	71	هل تؤيد أن التخطيط المسبق للوقت يؤدي إلى توفير كثير من الوقت

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسبت عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

وقتاً كافياً مع الأسرة والأقارب، هل تأخذ أوقات راحة كافية من أن لآخر، هل تقضي وقتاً كافياً في التخطيط لوقتك، هل تشعر أنك ناجح في عملك) بمتوسط مرجح 44.8، 41.9، 41.3، 39.7، 39.6 على الترتيب.

ويتضح من جدول (5) أنه تم حساب المتوسط المرجح للتخطيط واستخدام الوقت للمبحوث في وقت الفراغ وكان أعلى ترتيب هو للممارسات الآتية: (هل تؤيد أن التخطيط المسبق للوقت يؤدي إلى توفير كثير من الوقت، هل تقضي

جدول 6. المتوسط المرجح لتنفيذ خطة إدارة الوقت لدى أفراد عينة البحث

الترتيب	متوسط مرجح	الاجمالي		ابدا		نادرا		احيانا		دائما		
		%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
5	41.1	100.0	135	11.1	15	8.9	12	44.4	60	35.6	48	هل تؤدي عملك بناء على نظام الأولويات
6	40.4	100.0	135	8.9	12	9.6	13	54.8	74	26.7	36	هل تحقق ما يجب أن يتم عمله خلال اليوم
11	38.6	100.0	135	11.1	15	20.7	28	39.3	53	28.9	39	هل تمارس هواية مفيدة أسبوعيا
12	38.4	100.0	135	10.4	14	25.9	35	32.6	44	31.1	42	هل تجد وقتا لحفظ ربع حزب من القرآن الكريم أسبوعيا
9	40.1	100.0	135	7.4	10	14.8	20	51.1	69	26.7	36	هل تنجز أعمالك في موعدها
2	42.7	100.0	135	10.4	14	9.6	13	33.3	45	46.7	63	هل تذهب إلى لقاءاتك في موعدها
1	44.5	100.0	135	6.7	9	8.1	11	34.1	46	51.1	69	هل تجلس بعض الوقت مع نفسك
"7	40.2	100.0	135	11.1	15	11.1	15	46.7	63	31.1	42	هل تأخذ وقتا كافيا للتوقع والتفكير للمستقبل وتطوير الأعمال الجديدة
10	39.0	100.0	135	10.4	14	18.5	25	43.0	58	28.1	38	هل تبتعد عن متابعة التلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي أثناء الوقت المحدد للمذاكرة
13	38.2	100.0	135	12.6	17	17.8	24	43.7	59	25.9	35	هل تؤجل تسليم الواجبات والمشاريع حتى آخر موعد لتسليمها
"7	40.2	100.0	135	8.9	12	11.1	15	53.3	72	26.7	36	هل تعتذر عن الالتزامات الاجتماعية عندما يتوجب عليك الدراسة لاختبار أو انجاز مشروع
4	41.2	100.0	135	8.9	12	10.4	14	47.4	64	33.3	45	هل تنجز الأعمال وفقا للترتيب الذي خططته
3	41.5	100.0	135	9.6	13	7.4	10	48.9	66	34.1	46	هل تنجز الأعمال في الوقت المناسب

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسبت عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

جدول 7. المتوسط المرجح لتقييم استخدام الوقت لدى عينة البحث

الترتيب	متوسط مرجح	الاجمالي		ابدا		نادرا		احيانا		دائما		
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
1	41.7	100.0	135	8.1	11	14.1	19	38.5	52	39.3	53	هل تشعر أن هناك فاقدا في الوقت
2	41.5	100.0	135	9.6	13	14.8	20	34.1	46	41.5	56	هل تحاسب نفسك على الوقت
3	39.0	100.0	135	13.3	18	17.0	23	37.0	50	32.6	44	هل تعد برنامج يومك مسبقا عندما يكون مزدحما
4	38.9	100.0	135	11.1	15	15.6	21	47.4	64	25.9	35	في اعتقادك تستثمر الوقت بشكل امثل

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسب عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

امثل) بمتوسط مرجح 41.7، 41.5، 39.0، 38.9 على الترتيب.

خامسا: النتائج المتعلقة بتأثير وقت الفراغ على قيم وقت الفراغ

للتعرف على العلاقة بين مقدار وقت الفراغ لدى أفراد العينة وقيم وقت الفراغ والمتمثلة في اختبار الفرض النظري الأول تم صياغة الفرض الإحصائي الآتي: لا توجد علاقة معنوية بين مقدار وقت الفراغ وبين قيم وقت الفراغ (مفهوم - اتجاهات - سلوك) لدى أفراد العينة وقد استخدم في اختبار هذا الفرض الإحصائي أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط. والجدول الآتي يوضح أهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الشأن:

ويتضح من جدول (6) انه تم حساب المتوسط المرجح لتنفيذ خطة إدارة الوقت للمبحوث في وقت الفراغ وكان اعلى ترتيب هو للممارسات الأتية: (هل تجلس بعض الوقت مع نفسك، هل تذهب إلى لقاءاتك في موعدها، هل تتجز الأعمال في الوقت المناسب، هل تتجز الأعمال وفقا للترتيب الذي خطته، هل تؤدي عملك بناء على نظام الأولويات) بمتوسط مرجح 44.5، 42.7، 41.5، 41.2، 41.1 على الترتيب.

ويتضح من جدول (7) انه تم حساب المتوسط المرجح لتقييم استخدام الوقت للمبحوث في وقت الفراغ وكان اعلى ترتيب هو للممارسات الأتية: (هل تشعر أن هناك فاقدا في الوقت، هل تحاسب نفسك على الوقت، هل تعد برنامج يومك مسبقا عندما يكون مزدحما، في اعتقادك تستثمر الوقت بشكل

جدول 8. العلاقة بين مقدار وقت الفراغ لدى أفراد العينة وقيم وقت الفراغ (مفهوم - اتجاهات - سلوك)

المتغيرات التابعة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة ت المحسوبة	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	قيمة ف المحسوبة
مفهوم المبحوث لوقت الفراغ	0.036	*2.385	0.203	0.041	*5.688
اتجاهات المبحوث لوقت الفراغ	0.011	0.692	0.060	0.004	0.479
سلوك المبحوث لوقت الفراغ	0.030	*2.011	0.172	0.030	*4.045

*مستوى المعنوية 0.05
المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسب عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

أي إن مقدار وقت الفراغ المتاح يمكن أن يشكل مفهوم الفرد عنه، وفي المقابل، فإن مفهومه هذا يدفع سلوكياته خلال هذا الوقت، مما يؤثر على مدى رضاه عنه، وبالتالي يعزز أو يغير من مفهومه وقيمه المستقبلية تجاهه. أما بالنسبة لعدم وجود علاقة بين مقدار وقت الفراغ وبين اتجاهات المبحوث نحو وقت الفراغ قد يمتلك الفرد مقدار كبير من وقت الفراغ، لكن لا يعرف كيفية استغلاله بفعالية، أو يشعر بالملل، أو لا يجد أنشطة ترضيه، فإن اتجاهاته نحو هذا الوقت قد تكون سلبية.

سادساً: النتائج المتعلقة بتأثير إدارة وقت الفراغ على وقت الفراغ

للتعرف على العلاقة بين مقدار وقت الفراغ لدى أفراد العينة وإدارة وقت الفراغ والمتمثلة في اختبار الفرض النظري الثاني تم صياغة الفرض الإحصائي الآتي: لا توجد علاقة معنوية بين مقدار وقت الفراغ وبين إدارة وقت الفراغ (تخطيط - تنفيذ - تقييم - إجمالي إدارة وقت الفراغ) لدى أفراد العينة وقد استخدم في اختبار هذا الفرض الإحصائي أسلوب تحليل الانحدار الخطى البسيط. والجدول الآتي يوضح أهم النتائج التي تم التوصل إليها في هذا الشأن:

جدول 9. العلاقة بين مقدار وقت الفراغ لدى أفراد العينة وإدارة وقت الفراغ (تخطيط - تنفيذ - تقييم - إجمالي إدارة وقت الفراغ)

المتغيرات التابعة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة ت المحسوبة	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	قيمة ف المحسوبة
تخطيط المبحوث لوقت الفراغ	0.052	3.574**	0.296	0.088	12.774**
تنفيذ المبحوث لوقت الفراغ	0.054	3.660**	0.302	0.091	13.393**
تقييم المبحوث لوقت الفراغ	0.033	2.193*	0.187	0.035	4.811*
إجمالي إدارة وقت الفراغ	0.139	3.291*	0.274	0.075	10.833*

*مستوى المعنوية 0.05 **مستوى المعنوية 0.01

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسبت عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

ويتضح من الجدول (8) أن قيمة معامل التحديد بين مفهوم المبحوث لوقت الفراغ ومقدار وقت الفراغ في العينة بلغت 0.041 ومعنى ذلك أن متغير مقدار وقت الفراغ مسؤول عن تفسير 4.1% من التباين في مفهوم المبحوث لوقت الفراغ، وأن نحو 95.9% من تفسير التباين يرجع إلى متغيرات أخرى. كما بلغت قيمة ف المحسوبة 2.385 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0.05. وأن قيمة معامل التحديد بين اتجاهات المبحوث لوقت الفراغ ومقدار وقت الفراغ في العينة بلغت 0.004، كما بلغت قيمة ف المحسوبة 0.692 وهي قيمة معنوية. كما أن قيمة معامل التحديد بين سلوك المبحوث لوقت الفراغ ومقدار وقت الفراغ في العينة بلغت 0.030 ومعنى ذلك أن متغير مقدار وقت الفراغ مسؤول عن تفسير 3% من التباين في سلوك المبحوث لوقت الفراغ، وأن نحو 97% من تفسير التباين يرجع إلى متغيرات أخرى. كما بلغت قيمة ف المحسوبة 2.011 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0.05.

وعلى ذلك فإنه يمكن رفض الفرض الإحصائي الأول في الجزء المتعلق باتجاهات المبحوث لوقت الفراغ، ولا يمكن رفض الفرض نفسه في الجزء المتعلق بمفهوم المبحوث لوقت الفراغ، وسلوك المبحوث لوقت الفراغ.

بلغت قيمة ف المحسوبة 3.291 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0.05.

وعلى ذلك فإنه يمكن رفض الفرض الإحصائي الثاني وقبول الفرض البحثي الثاني القائل: توجد علاقة معنوية بين مقدار وقت الفراغ وبين إدارة وقت الفراغ (تخطيط - تنفيذ - تقييم - إجمالي إدارة وقت الفراغ) لدى أفراد العينة.

فكلما زاد مقدار وقت الفراغ المتاح، زادت الفرصة للأفراد لتخطيطه بشكل أفضل وأكثر تفصيلاً. فعندما يكون الوقت شحيحاً، غالباً ما يجد الناس أنفسهم يندفعون في أنشطة عشوائية دون تفكير مسبق، أو قد يؤجلون التخطيط تماماً. أما مع وجود وقت فراغ كاف، يصبح بالإمكان تحديد الأهداف بوضوح وترتيب الأنشطة حسب الأولوية وتخصيص أوقات محددة لكل نشاط والبحث عن خيارات وأنشطة جديدة ومختلفة. كما يؤثر مقدار وقت الفراغ بشكل مباشر على القدرة على تنفيذ الأنشطة المخطط لها. فإذا كان وقت الفراغ محدود للغاية، قد لا يتمكن الفرد من إكمال الأنشطة التي تتطلب وقتاً أطول، أو قد يشعر بالضغط والإرهاق أثناء محاولة تنفيذها. على النقيض، كلما زاد وقت الفراغ زادت المرونة في تنفيذ الأنشطة ويمكن تخصيص وقت كاف للأنشطة التي تتطلب تركيزاً أو مجهود أكبر. وتسمح وفرة وقت الفراغ بفرصة أفضل لتقييم كيفية قضاءه.

سابعاً: النتائج المتعلقة بمعوقات استخدام وقت الفراغ

ويتضح من الجدول (9) أن قيمة معامل التحديد بين مفهوم المبحوث لوقت الفراغ وتخطيط المبحوث لوقت الفراغ في العينة بلغت 0.088 ومعنى ذلك أن متغير مقدار وقت الفراغ مسؤول عن تفسير 8.8% من التباين في تخطيط المبحوث لوقت الفراغ، وأن نحو 91.2% من تفسير التباين يرجع إلى متغيرات أخرى. كما بلغت قيمة ف المحسوبة 3.574 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0.01. وأن قيمة معامل التحديد بين تنفيذ المبحوث لوقت الفراغ ومقدار وقت الفراغ في العينة بلغت 0.091، ومعنى ذلك أنه مسؤول عن تفسير 9.1% من التباين في التنفيذ كما بلغت قيمة ف المحسوبة 3.660 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0.01. كما أن قيمة معامل التحديد بين تقييم المبحوث لوقت الفراغ ومقدار وقت الفراغ في العينة بلغت 0.035 ومعنى ذلك أن متغير مقدار وقت الفراغ مسؤول عن تفسير 3.5% من التباين في تقييم المبحوث لوقت الفراغ، وأن نحو 96.5% من تفسير التباين يرجع إلى متغيرات أخرى. كما بلغت قيمة ف المحسوبة 2.193 وهي قيمة معنوية عند مستوى 0.05. كما أن قيمة معامل التحديد بين إجمالي إدارة المبحوث لوقت الفراغ ومقدار وقت الفراغ في العينة بلغت 0.075 ومعنى ذلك أن متغير مقدار وقت الفراغ مسؤول عن تفسير 7.5% من التباين في إجمالي إدارة المبحوث لوقت الفراغ، وأن نحو 92.5% من تفسير التباين يرجع إلى متغيرات أخرى. كما

جدول 10. توزيع العينة وفقاً للمعوقات التي تعوق استغلال الوقت

المعوقات	تكرارات	%
معوقات شخصية	53	39.3
معوقات اسرية	22	16.3
معوقات متعلقة بالعمل	31	23.0
معوقات شخصية ومعوقات اسرية	6	4.4
معوقات شخصية ومعوقات متعلقة بالعمل	5	3.7
معوقات شخصية ومعوقات اسرية ومعوقات متعلقة بالعمل	4	3.0
لا يوجد معوقات	14	10.4
الإجمالي	135	100

المصدر: البيانات الواردة بالجدول حسبت عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) من واقع استمارة الاستبيان 2023م.

إن استغلال وقت الفراغ بفاعلية هو مفتاح لتحقيق التوازن في الحياة. يتطلب الأمر وعياً بالمعوقات المختلفة، سواء كانت شخصية أو متعلقة بالعمل أو أسرية، والعمل على إيجاد حلول مبتكرة للتغلب عليها. فمن خلال التخطيط الجيد، وإدارة الوقت بحكمة، وتحديد الأولويات، يمكننا تحويل وقت الفراغ من مجرد ساعات تمر إلى فرص حقيقية للنمو والسعادة.

وحيث أن البحث توصل إن اتجاهات وممارسات المبحوثين إيجابية، وأن التخطيط والتنفيذ لإدارة الوقت مرتفعة، وأن مقدار وقت الفراغ لدى المبحوثين يؤثر في كل من مفهوم واتجاهات وسلوك أفراد العينة، وأنه يؤثر أيضاً على التخطيط والتقييم لإدارة الوقت، وأن أكثر معوقات استغلال الوقت كانت المعوقات الشخصية، ثم الأسرية، ثم معوقات العمل. وعليه توصى الدراسة بعدد من المقترحات كالتالي.

مقترحات البحث

يمكن تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية وبرامج موجهة للشباب للعمل على:

أ- تطوير مهارات مثل تحديد الأولويات، والتخطيط الفعال، والمتابعة المستمرة، وتنمية الوعي الذاتي لمواجهه العقبات الشخصية التي تعيق إدارة الوقت.

ب- تحديد أهداف واقعية وقابلة للقياس، وقابلة للتحقيق لإدارة مهامهم ووقتهم بكفاءة، مما يمنعهم من الشعور بالإرهاق ويساعدهم على البقاء متحمسين.

ج- تبني نمط حياة صحي فالعقل والجسم السليمان ضروريان للحفاظ على التركيز والطاقة، وهما أمران أساسيان للإدارة الفعالة للوقت.

د- تشجيع إدارة الوقت على أساس عائلي بتشجيع الأسر على عقد اجتماعات منتظمة للتخطيط لجدولهم الأسبوعية معاً. يمكن أن يساعد هذا الجميع على فهم واحترام

يتضح من الجدول (10) أن أكثر المعوقات التي تعيق استغلال وقت الفراغ من وجهة نظر المبحوثين هي معوقات شخصية بتكرار 53 ونسبة 39.3% من إجمالي العينة، يليها معوقات متعلقة بالعمل بتكرار 31 بنسبة 23.0% من إجمالي العينة، ثم المعوقات الأسرية بتكرار 22 بنسبة 16.3% من إجمالي العينة، ووجد أن 6 مبحوثين أرجعوا المعوقات إلى معوقات شخصية ومعوقات أسرية بنسبة 4.4% من إجمالي العينة، و 5 مبحوثين أرجعوا إلى معوقات شخصية ومعوقات متعلقة بالعمل بنسبة 3.7% من إجمالي العينة، و 4 مبحوثين إلى معوقات شخصية ومعوقات أسرية ومعوقات متعلقة بالعمل بنسبة 3.0% من إجمالي العينة، وهناك 14 مبحوث لا يجدوا أي معوقات لاستغلال وقت الفراغ بنسبة 10.4% من إجمالي العينة.

المعوقات الشخصية من أبرز العوائق التي تحول دون استغلال وقت الفراغ بفاعلية. فالكثير منا يفتقر إلى التخطيط المسبق، فلا يضع خططاً واضحة لكيفية قضاء أوقات فراغه، مما يؤدي إلى تضيقها في أنشطة غير مجدية، أو ممارسة التسويف، ويساهم الانشغال الذهني بالقلق بشأن المستقبل أو التفكير في مشاكل العمل والحياة في تشتيت الانتباه ومنع الاستمتاع بوقت الفراغ.

ويليها المعوقات المتعلقة بالعمل حيث تتداخل متطلبات العمل مع وقت الفراغ كثيراً، مما يجعله محدود أو غير كاف. فساعات العمل الطويلة والمتطلبات المستمرة قد تستهلك معظم طاقة الفرد ووقته، فلا يتبقى لديه سوى القليل للاسترخاء أو ممارسة الهوايات. مما يحد من القدرة على الانفصال والاستمتاع بالوقت الشخصي.

ثم تأتي المعوقات الأسرية التي لا يمكن إغفال دورها في تقييد استغلال وقت الفراغ. فالالتزامات الأسرية، مثل رعاية الأطفال أو كبار السن، أو المساعدة في شؤون المنزل، قد تستغرق جزء كبير من الوقت.

دراسة تطبيقية على عينة من الطالبات الجامعيات في مدينة الرياض، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد 34، عدد 2، ص ص 59-96.

سلامات، منى (2021) آثار وقت الفراغ على المجتمع، <https://bunean.com>

العجمي، محمد حسنين (2000) الإدارة المدرسية ومتطلبات العصر، دار الفكر العربي، القاهرة.

على، ماهر أبو المعاطي (2003) الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب، ط2، مكتبة زهراء الشرق.

العمرى، محمد على احمد (2013) تعريف وقت الفراغ وتعريف الترويح وخصائصه وطرق قياس وقت الفراغ، <https://recreation.yoo7.com/t844-topic>

غيث، محمد عاطف (2006) قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية.

كريم، محمد اكرام (2023) إدارة وقت الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية، مجلة واسطة للعلوم الرياضية، عدد4، مجلد17، ص ص 351-366.

لولي، حسبية (2016) الشباب "قراءة في مقارباته وخصائصه" المعهد الوطني للتكوين العالي لاطارات الشباب، الجزائر، عدد 19، ص ص 52-73.

ليلة، على (1995) الشباب في مجتمع متغير، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

مطر، احمد السيد (2018) الترويح لكبار السن، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

هلال، محمد عبد الغني (2006) مهارات إدارة الوقت، مركز تطوير الأداء والتنمية، القاهرة.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement, 30, 607-610.

Richelle V. Adams & Blair, Erik (2019) Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students Performance, Vol. 9 issue 1, 1-11.

Pfeifer, T., & Reiner, T. (2015). Leisure and Life Satisfaction: A Comparative Study. University of Vienna.

Spain, Kate (2009) Essential Skills for youth work Practice, SAGE Publications.

التزامات بعضهم البعض وخلق بيئة أكثر وئام. وأيضا تفويض المهام والمسؤوليات بين جميع أفرادها. مما يوفر الوقت للجميع، ويعلم الأطفال المسؤولية والعمل الجماعي.

هـ-خلق بيئة خالية من المشتتات مثل الهواتف والأجهزة اللوحية والتلفزيون مما يتيح قضاء وقت ممتع ويعزز ثقافة التركيز.

و-إعطاء الأولوية لوقت الفراغ والتأكيد على أهميته لضمان توازن صحي بين العمل والحياة.

المراجع

احمد، أحمد إبراهيم (2003) الإدارة المدرسية في مطلع القرن الحادي العشرين، دار الفكر العربي، القاهرة.

الامام، محمد السيد (2020) مقدمة في علم الاجتماع الريفي، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة.

الحسن، إحسان محمد (2005) الفراغ ومشكلات استثماره، دراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ، دار الطليعة، بيروت.

حسين، نجلاء سيد (2014) إدارة الشباب لوقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، عدد 35، ص ص 145-188.

الحماحي، محمد ومصطفى، عايدة عبد العزيز (2006) الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

درويش، كمال والحماحي، محمد (1997) رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

درويش، كمال والحماحي، محمد (2004) رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

السدحان، عبد الله بن ناصر (1993) قضاء وقت الفراغ وعلاقته بانحراف الأحداث، المعهد العالي للعلوم الأمنية، مجلة الأمن العام، الرياض، عدد 9، ص ص 119-186.

السدحان، عبد الله بن ناصر (2006) بعض الخصائص الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة في أنشطة الترويح لدى الفتاة الجامعية

ABSTRACT

An Analytical Study of The Leisure Time of University-Educated Rural Youth in A Village in Dakahlia Governorate

Amany A. Nader

The study aimed to determine the cognitive level, attitudes, and behavior of the respondents regarding recreation and leisure time, and to determine the time management and leisure time of the respondents in terms of: planning - implementation - evaluation, and to determine the relationship between the values of time and leisure time (concept - attitude - behavior) and the amount of leisure time of the respondents, and to determine the relationship between time management and leisure time and the amount of leisure time of the sample members, and to determine the obstacles to leisure time from the point of view of the respondents.

This study was conducted in one of the villages of Dakahlia Governorate, namely the village of Dyast, affiliated with Talkha Center, where a cross-sectional sample of 136 university students was selected from the village. Data for this study was collected by using a

questionnaire form and personal interviews with the respondents.

Several statistical methods were used, including frequencies, percentages, and weighted averages. Multiple linear regression analysis, the F test, and the coefficient of determination were also used. The most important results were that the amount of free time affects the respondent's concept of free time, as well as the respondent's behavior during free time, and also affects the respondent's time management (planning, implementation, and evaluation). The most significant obstacles to utilizing free time were personal, work-related, and family-related, respectively.

Key words: Rural youth - time - leisure time - recreation.