

الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى طالبات جامعة المنصورة

الباحثة/ زهراء محمد عباس

أ.م.د/ وهيب رمضان ياسين

باحثة بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -

جامعة المنصورة

أ.د / حازم محمد منصور

أ.د / حسام عبدالعزيز جوده

أستاذ الترويح الرياضي بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية -

أستاذ الترويح الرياضي بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية -

جامعة المنصورة

جامعة المنصورة

ملخص البحث

يهدف البحث إلى دراسة التعرف علي الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى طالبات جامعة المنصورة، وتم استخدام المنهج الوصفي(الدراسات المسحية) على عينة أساسية بلغت(٦٩٣) ممارس بالطريقة العشوائية، وتم استخدام استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات.

وكانت من أهم النتائج: إدراك الطالبات للمفاهيم المرتبطة بأنشطة وقت الفراغ؛ حيث أن وقت الفراغ وقت لممارسة الأنشطة المفيدة وبناءة كما يعبر مفهوم وقت الفراغ عن أي نشاط حر بعيد عن القيود أو الالتزام في أداؤه ويرتبط بضرورة احترام عادات وتقاليد المجتمع ، تتمثل أهمية الطالبات نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ ، وذلك من خلال مصدرا لإكتساب القيم والخبرات التربوية والإجتماعية من خلال الاستفادة منه في الترويح ؛ تتباين آراء الطالبات نحو أنشطة وقت الفراغ، وتتقارب آراء الطالبات ذوي التخصصات العملية والنظرية حسب بيئتهم والاسرة المحيطة. وقد أوصي فريق البحث بضرورة الإهتمام بتكوين اتجاهات إيجابية داخل الجامعة بهدف زيادة درجة الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ .

الكلمات المفتاحية : الاتجاه – أنشطة وقت الفراغ – طالبات الجامعة .

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد الجامعة من المراحل الدراسية المهمة، فمن خلالها تتضح معالم مستقبل الطالبات المهنية، حيث أنها من المراحل التي يمر بها الفرد الإنساني ضمن أطوار حياته المختلفة، وتتضمن هذه الفترة من تغيرات وصعوبات تعوق التفاعل والتكيف، مما ينعكس أثرها على الطالبات، فالفرد الغير قادر على التفاعل مع الآخرين والتحدث أمامهم، قد يتجنب التفاعل الاجتماعي الذي قد يؤدي إلى الانعزال والتغيب عن الدراسة، وما يصاحب ذلك من تأثير سلبي في التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاجتماعي.

ووقت الفراغ ذا أهمية كبيرة في حياة الطالبات، كما أنه في ظل الآلية والمكينة بمثابة إحدى المشكلات الهامة والتي تسعى المجتمعات في إيجاد وتوفير السبل والإمكانات لكيفية قضائه حتى لا يصبح دون فائدة تعود على الفرد والمجتمع (٢: ٢)، (٣: ٦٤).

لذلك فإن المجتمعات المعاصرة الحديثة تضع في المقام الأول من اهتماماتها كيفية مواجهة احتياجات وقت الفراغ لجميع أفراد المجتمع علي اختلاف السن والنوع والمستوي الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، وأنشطته وقت الفراغ من المجالات التي تسهم في استثمار هذا الوقت الهام في حياة الفرد والتي تسعى المجتمعات لتوفيرها مثل الأنشطة الاجتماعية والثقافية والفنية والرياضية، وقد اهتمت المنظمات الدولية - كمنظمه الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو UNESCO) بأنشطة وقت الفراغ، وأنشأت المعهد الأوربي لأوقات الفراغ والترويج European center for leisure and recreation وكذلك كونت اتحاد دولي لأوقات الفراغ والترويج World leisure and recreation association لأفراد المجتمع باختلاف السن والنوع (١١: ٢٧)، (١٣: ١٧).

وترجع أهمية وقت الفراغ إلي أنه الوقت الذي يتم من خلاله اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية وإشباع الميول والهوايات والاتجاهات وتنمية الموهبة والابتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام (١٣: ١٢).

كما أنه لا يمكن التقليل من أهمية وقت الفراغ وقيمه للطالبات والمجتمع، ولا يجب أن نعتبره من المسائل الثانوية غير المهمة، ولا يمكن إهماله وعدم التخطيط له بهدف استثماره والاستفادة منه عن طريق المشاركة في أنشطته الجيدة والمثمرة (٢٣: ٣٠).

وفي المجتمعات المعاصرة يقوم وقت الفراغ علي مبدأ إنساني يطمح إلى تحويله لممارسة الأنشطة الترويحية بما يتناسب مع اتجاهات الطالبات بالجامعة، فوقت الفراغ يعتمد علي طبيعة النشاطات والفعاليات المتنوعة التي تمارسها الطالبة في حياتها اليومية وتختارها بإرادتها الحرة وتلائم ميولها واتجاهاتها وظروفها وطبيعتها الاجتماعية والنفسية بهدف استغلاله استغلالاً ايجابياً (٢٠: ١٥٤).

كما أن لوقت الفراغ أهداف تربوية عامة فمن خلاله تتمكن الطالبة الجامعية من اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية، ويتم إشباع الهوايات والترويج عن الذات وتنمية المواهب والقدرة على الابتكار والإبداع، وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام (١٣: ١٨، ١٧).

لذا يرى فريق البحث أن ممارسة الأنشطة المختلفة في وقت الفراغ تشعر الطالبات؛ المتعة والسعادة الشخصية، تقضي على الخجل والخوف، كما تتيح الفرصة لتنمية الثقة بالنفس، تأكيد الذات والعديد من القيم والمميزات الاجتماعية نتيجة لممارستهم كالصداقة والتعارف والقدرة على التفاعل مع الآخرين.

الحياة بشكل عام، وتبين وجود تشابه في ممارسة الأنشطة وخاصة التي تتم داخل المنزل، وأكثر المشكلات السلوكية والنفسية التي تواجهن تركز حول الخجل والخوف والقلق في بعض الأوقات مما قد يضعف عملية الاتصال والتفاعل مع الآخرين.

ومن خلال اطلاع فريق البحث على بعض الدراسات المرجعية المرتبطة بموضوعات وقت الفراغ والترويح، حيث توصي دراسات كل من هديل داهي (٢٠١٢م) (١٩)، وسميرة المغربي (٢٠١٥م) (٨)، إلى ضرورة الاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط في وقت الفراغ، وذلك من خلال توفير الأنشطة الترويحية التي تعود بالنفع على الفتيات بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

وكذلك توضح نتائج دراسة طارق صالح (٢٠١٥م) (٩)، إلى أهمية تشجيع الطلبة على المشاركة في أنشطة استثمار أوقات الفراغ، كما توصي دراسة رضا عبد الحميد (٢٠١٦م) (٧)، إلى ضرورة تفعيل دور الجامعة في استثمار أوقات الفراغ لطلاب لتحقيق الرضا عن الحياة استحداث أشكال مناشط الترويح لتشبع كافة الميول والاهتمامات للطلاب وخصوصا الجدد على جميع المؤسسات (التعليمية- الإعلام) والاهتمام بتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة مناشط الترويح.

لذا يتضح أن معظم الطالبات في المرحلة الجامعية تظهر عليهن في تعاملاتهن وتصرفاتهن وردود الأفعال الخاصة بهن في المواقف المختلفة خلال اليوم الدراسي، مما قد يؤثر على سلوكهن عند ممارسة الأنشطة المتعددة في وقت الفراغ، مما دفع فريق البحث ومعرفة اتجاه الطالبات بجامعة المنصورة نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

فالطالبات في أشد الحاجة إلى إشباع الكثير من رغباته وحاجاته المتعددة وذلك من خلال ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة الترويحية الرياضية يعبر فيها عن نفسه ويجد فيها المتعة والسعادة خاصة وأن المؤسسة التعليمية قاصرة ف تنفيذ برامجها الرياضية على فترات زمنية محددة، كما أن هذه البرامج الرياضية لتغطي فترات الأجازات الدراسية والعطلات الصيفية لدي جميع الطالبات بشكل عام، إضافة إلى ثبات الأنشطة المنفذة وتكرارها باستمرار كل عام.

ونظراً لأن ممارسة الأنشطة الترويحية تمثل اهتمامات جميع الطالبات خاصة بعد تزايد وقت الفراغ وتعدد الحاجات والرغبات والتي لا تشبعها البرامج التقليدية للأنشطة الترويحية داخل الجامعة وكذلك المغالاة في الرسوم والاشتراك في عضوية المؤسسات والهيئات التي تقدم الخدمات الترويحية الفعالة والمؤثرة التي تلبي احتياجات ورغبات الطالبات.

وتشير نتائج دراسات كل من Balz, E. (٢٠٠٢م) (٢١)، ومحمود زريق (٢٠٠٢م) (١٨)، إلى أن (٧١%) من الطالبات الممارسين للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضا الأنشطة الترويحية خارج المؤسسات التعليمية، ومن أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطالبات تمثلت في السباحة، وركوب الدراجات، اليوجا، توجد اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي والتروحي، ومن معوقات ممارسة النشاط الرياضي والتروحي عدم توافر إمكانات مادية أو بشرية وعدم وجود حوافز تشجيعية سواء مادية أو معنوية.

وقد قام فريق البحث بإجراء دراسة استطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية شبة المقننة مع (١٥) طالبة من جامعة المنصورة مرفق (أ)، بهدف التعرف على بعض الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ، وأماكن ممارستها وبعض المشكلات التي تواجه الطالبات في

- الجانب السلوكي: يعرفه فريق البحث "استجابة عملية نحو الاتجاه بطريقة ما، كموجهة لسلوك الطالبات نحو العمل وممارسة النشاط".
- الجانب الانفعالي (العاطفي): يعرفه فريق البحث "مشاعر ورغبات الطالبات نحو ممارسة النشاط".
- الجانب المعرفي: يعرفه فريق البحث "عمليات ومعتقدات وأفكار تتعلق بممارسة النشاط".

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة محمود رزيق (٢٠٠٢م) (١٨)، بهدف التعرف على اتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو الترويح في وقت الفراغ، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٩٧٤) تلميذ وتلميذة، واستخدمت المقابلة الشخصية والاستبيان كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي والترويح.
- دراسة محمد عبدالمنعم (٢٠٠٥م) (١٤)، بهدف قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٤٢٠) طالب، استخدمت المقابلة الشخصية ومقياس الاتجاهات كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود فروق بين الطلاب في البعد المعرفي والانفعالي، توجد اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي والنشاط الترويح، وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين وذلك لصالح الممارسين للنشاط.
- دراسة إحسان مصطفى (٢٠٠٨م) (١)، بهدف التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الترويحية

أهمية البحث والحاجة إليه:

- إعداد أداة جمع بيانات لمعرفة الاتجاهات نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات الجامعة.
- أهمية طالبات المرحلة الجامعية، باعتبارهن الهدف الأول للتنمية والمحرك الرئيس لها.
- إلقاء الضوء على أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات المرحلة الجامعية.
- إضافة للأبحاث العلمية في مجال الترويح الرياضي، وتقديم بعض المقترحات والتوصيات العلمية.

هدف البحث:

يهدف البحث؛ تحديد اتجاهات طالبات جامعة المنصورة نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

تساؤلات البحث:

- ما الاتجاه نحو مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة؟
- ما الاتجاه نحو أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة؟
- ما الاتجاه نحو الجوانب السلوكية والانفعالية والمعرفية في ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة؟
- ما دلالة الفروق في الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي لطالبات جامعة المنصورة؟

مصطلحات البحث:

- الاتجاه: "بناء افتراضي، ويمثل درجة حب الفرد أو كرهه لموضوع معين، والاتجاهات عموماً إيجابية أو سلبية لشخص أو مكان أو شئ أو حدث" (٢٩).
- أنشطة وقت الفراغ: "هي كافة الأنشطة التي تمارسها خارج نطاق العمل" (١٧: ٨٨).

فراغهم، وجود فروق في استثمار أوقات الفراغ لطلبة الجامعة على وفق متغير النوع لصالح الذكور، معظم الطلبة (الذكور) يقضون أوقات فراغهم خارج المنزل والطالبات (الإناث) داخل المنزل.

- دراسة فؤاد المغربي (٢٠١٢م) (١٢)، بهدف التعرف على مدى معرفة الطلاب بأهمية وقت الفراغ وكيفية استثماره، تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على (٨٣٧) طالب، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: افتقار المجتمع لفلسفة ومفهوم وأهمية وقت الفراغ ودوره في رقي الأفراد والمجتمعات، قلة عدد الأنشطة الممارسة في أوقات الفراغ وقلة عدد الممارسين لتلك الأنشطة.

- دراسة حمدي السيسي (٢٠١٣م) (٥)، بهدف التعرف على اتجاهات طالبات الجامعة نحو أوقات الفراغ والترويح، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٢٠٠) طالب، واستخدم مقياس الاتجاه نحو أوقات الفراغ والترويح (إعداد محمد الحماحمي) كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: إدراك عينة البحث للمفاهيم المرتبطة بوقت الفراغ والترويح والعائد الإيجابي من ممارسة أنشطة الترويح في التثنية الاجتماعية.

- دراسة حمود العنزي (٢٠١٨م) (٦)، بهدف التعرف على حجم وطبيعة أنشطة وقت الفراغ التي تمارسها الطالبات، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على عينة من الطالبات، واستخدم مقياس الاتجاهات كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود وقت فراغ كبير للطالبات (٤: ٥) ساعات يوميا

والرياضية في أوقات الفراغ لدى الطلاب، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٥٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: يتوفر للطلاب وقت فراغ ليس بالقليل، يقبل الطلاب على ممارسة الأنشطة الاجتماعية في المرتبة الأولى، تليها الأنشطة الثقافية والعقلية، ثم الأنشطة الفنية وأخيراً الأنشطة الرياضية، جميع الطلاب مدركون لفوائد النشاط البدني، توجد فروق بين الطلبة والطالبات في أنواع الأنشطة الترويحية المتمثلة في الأنشطة العقلية والثقافية، الأنشطة الفنية والأنشطة الاجتماعية، توجد فروق بين الطلبة والطالبات في ممارسة الأنشطة البدنية لصالح الطلبة.

- دراسة عبدالغني عبد الله (٢٠٠٩م) (١٠)، بهدف التعرف على وقت الفراغ وسبل استغلاله والوسائل الترويحية للطلاب، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٧٢) طالب من المرحلة الثانوية، واستخدم استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: ارتفاع معدل ساعات لدى الطلاب، مستوى الأنشطة الممارسة في أوقات الفراغ متوسط والأنشطة المفضلة مشاهدة المباريات والرياضات البدنية المتعددة.

- دراسة حاتم جاسم (٢٠٠٩م) (٤)، بهدف التعرف على كيفية استثمار أوقات الفراغ لطلبة الجامعة، والتعرف على الفروق على وفق متغير النوع، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٠٦) طالب، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود توجه ديني لطلبة الجامعة، وجود جانب سلبي مسيطر على الطلبة في استثمار معظم أوقات

اتجاهات وسلوكيات الطلبة في وقت الفراغ وتلعب البيئة دورا كبيرا في تحديد السلوكيات والاتجاهات.

- قام كل من Osunde, Olubor (٢٠٠٧م) (٢٤)، بهدف التعرف على كيفية قضاء الطلاب الجامعيين لوقت فراغهم، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٢٤٠) طالب وطالبة، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: الاستماع للموسيقى في مقدمة الأنشطة التي يفضلها طلاب الجامعة.

- دراسة Palmer, C (٢٠١٠م) (٢٥)، بهدف معرفة هل يوجد وقت أو مزيج من الأوقات الأكثر ملائمة للطلاب الراغبين بالمشاركة في الأنشطة الترويحية، يوجد تفضيلات زمنية بين النوعين، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٢٥٣) طالبا، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: وجود أيام وأوقات مفضلة للطلاب للمشاركة في الأنشطة الترويحية.

- دراسة Qian, X (٢٠١٢م) (٢٦)، بهدف التعرف على تأثير زيادة وقت الفراغ وقلته على الضغوط اليومية على الاستثارة، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على العديد من الطلاب الأمريكيين، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: الزيادة القليلة في وقت الفراغ أدى إلى انخفاض طفيف في الاستثارة باليوم الثاني، الزيادة الكبيرة في وقت الفراغ كان يليه انخفاض أكثر بكثير في الاستثارة بالوقت نفسه.

في أيام الدراسة، و(٦: ٧) ساعات في أيام إجازة نهاية الأسبوع، أن أنشطة وقت الفراغ السلبية تأتي في مقدمة الأنشطة التي تمارسها الطالبات، يليها الاجتماعية، أن للطالبات اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، عدم وجود فروق لمتغير التخصص في حجم وقت الفراغ ما عدا الأنشطة المتعلقة بالأعمال الجامعية لصالح التخصصات العلمية، وجود فروق في دافع ممارسة النشاط الرياضية للصحة واللياقة البدنية لصالح طالبات التخصصات العلمية.

ثانياً الدراسات باللغة الأجنبية:

- دراسة Balz, E. (٢٠٠٢م) (٢١)، بهدف التعرف على وقت الفراغ الرياضي في المؤسسات التعليمية، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٢٤٢٥) من الطلبة والطالبات، واستخدم الاستبيان والملاحظات التليفونية كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن ٧١٪ من الطلاب الممارسين للأنشطة داخل الجامعة يمارسون أيضاً الأنشطة الترويحية خارج الجامعة بالإضافة إلى أن هؤلاء يشاركون في أكثر من ١٠٠ اتحاد رياضي ينظم مسابقات رياضية.

- دراسة chen, H. (٢٠٠٢م) (٢٢)، بهدف التعرف على العلاقة بين اتجاهات وقت الفراغ ودافعية وقت الفراغ لدى الطلبة، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١١٨) طالب، واستخدم مقياس الاتجاهات ودافعية وقت الفراغ كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: إدراك العلاقة بين المتغيرات في دافعية وقت الفراغ، وجود ارتباط وثيق بين

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم فريق البحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) بخطواته وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث في طالبات جامعة المنصورة بالكليات (النظرية والعملية) بالفرق

الدراسية، بنظامي الانتظام والانتساب من (١٨) كلية، للعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م).

وقد قام فريق البحث باختيار العينة الأساسية البالغ عددها (٦٩٣) طالبة بالطريقة العشوائية من الطالبات الممارسات لأنشطة وقت الفراغ في (٩) كليات، واختيار العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٢) طالبة من الطالبات الممارسات لأنشطة وقت الفراغ في (٣) كليات، ويبين جدول (١) الأعداد والنسب المئوية للعينة الأساسية قيد البحث.

جدول (١):

بيان عددي ونسبي لعينة البحث الأساسية (ن=٦٩٣)

طالبات الجامعة (ن=٦٩٣)		المتغيرات	
النسبة المئوية	العدد	عملي	التخصص الأكاديمي
٧٥,٠٥ %	٥٢٠	نظري	
٢٤,٩٥ %	١٧٣		

- تم استخلاص (٥) أبعاد ترتبط بأنشطة وقت الفراغ، وهي: (مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ)، (أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ)، (الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ)، (الجانب الانفعالي لممارسة أنشطة وقت الفراغ)، (الجانب المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ).

- ثم وضع عبارات تحت كل بعد في المقياس، بلغت (٦٠) عبارة في الصورة الأولية (ملحق ج)، مع مراعاة الدقة في اختيار العبارات عن طريق استقلالية كل عبارة عن غيرها وصياغة بشكل سهل يناسب المرحلة العمرية والبعد عن التعقيد.

- تحديد ميزان التقدير خماسي - علي النحو التالي: (موافق بشدة) وتقدر بخمس درجات، (موافق) وتقدر بأربع درجات، (أحياناً) وتقدر بثلاث درجات، (غير موافق) وتقدر بدرجتان، (غير موافق بشدة) وتقدر بدرجة واحدة.

أداة جمع البيانات للبحث:

- مقياس الاتجاهات نحو ممارسه أنشطة وقت الفراغ - إعداد فريق البحث.

خطوات بناء المقياس:

- تحديد الهدف من المقياس؛ التعرف علي اتجاهات الطالبات نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

- قام فريق البحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية المرتبطة بأنشطة وقت الفراغ لتحديد أبعاد المقياس؛ مثل: محمود رزيق (٢٠٠٢م)، (٢٠)، احسان مصطفى (٢٠٠٧م)، (١)، محمد الحمماحي (٢٠٠٨م)، (١٣)، محمود العنزى (٢٠١٢م)، (٦)، فؤاد المغربي (٢٠١٧م)، (١٢)، رضا عبد الحميد (٢٠١٦م)، (٧)، طارق صالحي (٢٠١٥م)، (٩) وسامية المغربي (٢٠١٥م)، (٨).

- صياغة وكتابة تعليمات المقياس وتحديد البيانات الشخصية.

الدراسة الاستطلاعية

قام فريق البحث بتطبيق المقياس علي عينة استطلاعية، بلغ عددها (٤٢) طالبة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من (٢٠٢٣/٢/١٦م) إلى (٢٠٢٣/٣/١م)، بهدف التعرف على وضوح التعليمات ومناسبة صياغة العبارات المستوي فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية.

وقد اتضح لفريق البحث وضوح التعليمات ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة الاستطلاعية، وظهر ذلك من قلة الاستفسارات من قبل الطالبات علي المقياس، وتم حساب المعاملات العلمية، وفيما يلي عرض لأنواع المعاملات العلمية المستخدمة: أولاً الصدق: تم استخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في المقياس.

جدول (٢):

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاه

نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن-٤٢)

م	قيمة الارتباط	مستوي المعنوية	م	قيمة الارتباط	مستوي المعنوية	م	قيمة الارتباط	مستوي المعنوية	م	قيمة الارتباط	مستوي المعنوية	م	قيمة الارتباط	مستوي المعنوية
١	٠.٤٠٩	٠.٠٠٧	١	٠.٣٧٦	٠.٠١٤	١	٠.٥٥٦	٠.٠٠٠	١	٠.٣٧٦	٠.٠١٤	١	٠.٣١٦	٠.٠٤١
٢	٠.٠١٨	٠.٩٠٩	٢	٠.٥٦١	٠.٠٠٠	٢	٠.٥٦١	٠.٠٠٠	٢	٠.٣٣٥	٠.٠٣٠	٢	٠.٣٣٥	٠.٠٣٠
٣	٠.٣٢٤	٠.٠٣٧	٣	٠.٣٦٧	٠.٠١٧	٣	٠.٦٦٦	٠.٠٠٠	٣	٠.٣٥٦	٠.٠٢١	٣	٠.٣٥٦	٠.٠٢١
٤	٠.٣٩٨	٠.٠٠٩	٤	٠.٤٠٥	٠.٠٠٨	٤	٠.٥٤٣	٠.٠٠٠	٤	٠.٣٩٨	٠.٠٠٩	٤	٠.٣٩٨	٠.٠٠٩
٥	٠.٤٨٧	٠.٠٠١	٥	٠.٣٧٢	٠.٠١٥	٥	٠.٢٩٦	٠.٠٥٧	٥	٠.٧٩٥	٠.٠٠٠	٥	٠.٧٩٥	٠.٠٠٠
٦	٠.٢٥٣	٠.١٠٦	٦	٠.٣٨٦	٠.٠١٢	٦	٠.٤٦٢	٠.٠٠٢	٦	٠.٧٥٢	٠.٠٠٠	٦	٠.٧٥٢	٠.٠٠٠
٧	٠.٥٢٧	٠.٠٠٠	٧	٠.٣٧٠	٠.٠١٦	٧	٠.٦٠٥	٠.٠٠٠	٧	٠.٢٦٧	٠.٠٨٧	٧	٠.٢٦٧	٠.٠٨٧
٨	٠.٦٠١	٠.٠٠٠	٨	٠.٢٠٣	٠.١٩٧				٨	٠.٦٦٣	٠.٠٠٠	٨	٠.٦٦٣	٠.٠٠٠
٩	٠.٥٣٥	٠.٠٠٠	٩	٠.٣٦٣	٠.٠١٨									
١٠	٠.٤١٧	٠.٠٠٦	١٠	٠.٤٥٣	٠.٠٠٣									
١١	٠.٣٢٨	٠.٠٣٤	١١	٠.٦٨١	٠.٠٠٠									
١٢	٠.٤٣٤	٠.٠٠٤	١٢	٠.١٩٤	٠.٢١٩									
			١٣	٠.٥٩٢	٠.٠٠٠									

يتبين من جدول (٢)، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاه نحو ممارسه أنشطة وقت الفراغ ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية وليس لها دلالات احصائية في عبارة (٦،٢) ببعد (مفهوم

ممارسة أنشطة وقت الفراغ)، عبارات (٨، ١٢) ببعد (أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ)، وعبارة (٥) ببعد (الاتجاه نحو الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ)، وعبارة (٢) ببعد (الاتجاه نحو الجانب الانفعالي لممارسة أنشطة وقت الفراغ)، وعبارة (٧) ببعد (الاتجاه نحو البعد المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ).

المقياس ككل.

ثانيا الثبات: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ من خلال إيجاد التجانس بين عبارات كل بعد وكذلك عبارات

جدول (٣):

قيم الثبات لمقياس الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ وأبعاده لطالبات جامعة المنصورة (ن=٤٢)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة الثبات (ألفا)
١	مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ	١٢	*٠.٧٨٤
٢	أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ	١٣	*٠.٨٥٣
٣	الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٧	*٠.٨٩٤
٤	الجانب الانفعالي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٨	*٠.٨٣٧
٥	الجانب المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٨	*٠.٨٦٠
	الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ	٤٨	*٠.٩٣٠

* قيمة مرتفعة

تم جمع وتنظيم وتصنيف البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

الأساليب الإحصائية: استخدم فريق البحث برنامج (SPSS) الإصدار (٢١) لإجراء المعاملات والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث:

في ضوء هدف البحث وتساؤلاته، عينة البحث وأداة جمع البيانات، قام فريق البحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج علي النحو التالي:

- التساؤل الأول: ما الاتجاه نحو مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة؟

يتبين من جدول (٣)، وجود قيم ثبات مرتفعة في عبارات كل بعد وعبارات استبيان الاتجاه نحو ممارسته أنشطة وقت الفراغ، حيث أن قيمة (ألفا) المحسوبة أكبر (٠.٧٠٠).

- عدد عبارات استبيان الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ في صورتها الأولية بلغت (٦٠) عبارة وبعد إجراء المعاملات العلمية بلغت (٤١) عبارة في الصورة النهائية (ملحق ٥).

الدراسة الأساسية: قام فريق البحث بتطبيق المقياس علي عينة أساسية، بلغت (٦٩٣) طالبة من طالبات جامعة المنصورة، في الفترة من (٢٠٢٣/٣/٨ م) إلي (٢٠٢٣/٥/٨ م)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق

جدول (٤):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية في الاتجاه نحو مفهوم ممارسة

أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	البيانات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه الاستجابة
١	أرى أن وقت الفراغ نشاط حر بعيد عن القيود والالتزام في أدائه.	٤.٠٧	٠.٦١	٨١.٤٠	مرتفع
٢	أختار في وقت الفراغ ممارسة أنشطة مفيدة وبناءة ومحبة لي.	٤.٢٠	٠.٦٧	٨٤.٠٠	مرتفع جدا
٣	أعتقد أن وقت الفراغ فترة راحة لاستعادة القوة والنشاط بعد الأعباء اليومية.	٤.٠٢	٠.٩٣	٨٠.٤٠	مرتفع
٤	أفضل قضاء وقت الفراغ في الراحة والإسترخاء.	٢.٢٣	١.١٢	٤٤.٦٠	منخفض
٥	أفضل استثمار وقت فراغي في أداء ممارسات تضيف لي.	٣.٨٠	١.٠٨	٧٦.٠٠	مرتفع
٦	أعتقد أن وقت الفراغ مختلف عن وقت في المذاكرة والتحصيل الدراسي.	٣.٣١	١.٢٢	٦٦.٢٠	أحيانا
٧	أعتقد أن وقت الفراغ بمثابة وقت فائض بعد الانتهاء من أعمالي.	٣.٧٦	١.١٦	٧٥.٢٠	مرتفع
٨	أفضل قضاء وقت فراغي للتدبير والتفكير.	٣.٧١	١.١١	٧٤.٢٠	مرتفع
٩	أرى أن حجم وقت الفراغ يقل في أيام الدراسة بشكل كبير.	٣.٨٣	١.٠٨	٧٦.٦٠	مرتفع
١٠	أرى أن وقت الفراغ بنظرة شمولية وقت للتأمل ووقت حر ووقت لممارسة نشاط.	٣.٨٥	١.٠٣	٧٧.٠٠	مرتفع
	الاتجاه نحو مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٧٨	٠.٤٥	٧٥.٦٠	مرتفع

تعبّر عن الاتجاه نحو مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

وقد يرجع ذلك إلى إدراك الطالبات باختلاف المراحل الدراسية للمفاهيم المرتبطة بوقت الفراغ، وأن وقت الفراغ وقت لممارسة الأنشطة المفيدة وبناءة، كما أن يعبر مفهوم وقت الفراغ عن أي نشاط حر بعيد عن القيود أو الالتزام في أدائه ويرتبط بضرورة احترام عادات وتقاليده المجتمع.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة حمدي السيسى (٢٠١٣م) (٥)، إدراك عينة البحث لمفهوم وقت الفراغ حيث جاءت اتجاهات أفراد العينة البحث إيجابية لمفهوم وقت الفراغ.

– التساؤل الثاني: ما الاتجاه نحو أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة؟

يتبين من جدول (٤)، أن النسبة المئوية لبعد مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ ما بين أقل نسبة (٤٤.٦٠) وأعلى نسبة (٨٤.٠٠)، حيث حصلت العبارة رقم (٤) أفضل قضاء وقت الفراغ في الراحة والاسترخاء على أقل نسبة مئوية بلغ قدرها (٤٤.٦٠) ،وحققت العبارة رقم (٢) اختار في وقت الفراغ ممارسة أنشطة مفيدة وبناءة ومحبة لي على أعلى نسبة مئوية بلغ قدرها (٨٤.٠٠).

وأن اتجاهات أفراد عينة جاءت مرتفعة فيما عدا العبارة (٤) جاءت منخفضة والعبارة (٦) جاءت أحيانا في الاتجاه نحو مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ حيث يتراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد ما بين (٢.٢٣ – ٤.٢٠) بنسب مئوية قدرها (٤٤.٦٠ – ٨٤.٠٠) لمجموع درجات كل من هذه المفردات التي

جدول (٥):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية في الاتجاه نحو أهمية ممارسة

أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	المبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه الاستجابة
١	اكتسب في وقت الفراغ القيم والخبرات التربوية والاجتماعية.	٤.٠٥	٠.٩٨	٨١.٠٠	مرتفع
٢	اكتشف قدراتي خلال ممارسة أنشطة وقت الفراغ.	٣.٩٤	٠.٨٥	٧٨.٨٠	مرتفع
٣	أعتقد أن وقت الفراغ وسيلة للإبداع والابتكار.	٤.٠٧	١.٠١	٨١.٤٠	مرتفع
٤	أنمي لياقتي البدنية والحركية.	٣.٩٩	٠.٨٤	٧٩.٨٠	مرتفع
٥	أكون شخصيتي وأعيد قدرتي علي العمل والدراسة.	٤.٠٦	٠.٨٦	٨١.٢٠	مرتفع
٦	أشبع هواياتي وميولي وتحقيق بعض حاجاتي.	٣.٩٦	٠.٩٦	٧٩.٢٠	مرتفع
٧	أشعر بحالة نفسية متزنة عند ممارستي لأنشطة وقت الفراغ.	٣.٩٣	٠.٩٣	٧٨.٦٠	مرتفع
٨	أجدد حيويتي ونشاطي.	٣.٧٦	٠.٩٦	٧٥.٢٠	مرتفع
٩	أخلص من الضغوط والأعباء في وقت فراغي.	٣.٥٨	١.٠٨	٧١.٦٠	مرتفع
١٠	أقضي وقت فراغي في ممارسة أنشطة مع أسرتي وأقاربي.	٣.٤٧	١.١٧	٦٩.٤٠	مرتفع
١١	أحسن من مهاراتي عند ممارسة أنشطة وقت الفراغ.	٣.٦٧	١.٠٨	٧٣.٤٠	مرتفع
	الاتجاه نحو أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٨٦	٠.٥١	٧٧.٢٠	مرتفع

والهوايات والاتجاهات وتنمية الموهبة والابتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الإنسانية.

وقد يرجع ذلك إلى إدراك عينة البحث من الطالبات باختلاف المراحل الدراسية الأربعة لأهمية أنشطة وقت الفراغ وأن وقت الفراغ وسيلة للإبداع والابتكار، كما أن وقت الفراغ مصدرا لاكتساب القيم والخبرات التربوية والاجتماعية من خلال الاستفادة منه في الترويح.

ويتفق ذلك مع دراسة سميرة المغربي (٢٠١٥م) (٨)، ضرورة الاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسه النشاط في وقت الفراغ، وذلك من خلال توفير الأنشطة الترويجية التي تعود بالنفع على الفتيات بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

- التساؤل الثالث: ما الاتجاه نحو الجوانب السلوكية والانفعالية والمعرفية في ممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة؟

يتبين من جدول (٥)، ان النسبة المئوية لبعدها أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ ما بين أقل نسبة (٦٩.٤٠) وأعلى نسبة (٨١.٤٠).

وحصلت العبارة رقم (١٠) أقضي وقت فراغي في ممارسة أنشطة مع أسرتي وأقاربي علي أقل نسبة مئوية بلغ قدرها (٦٩.٤٠)، وحققت العبارة رقم (٣) أعتقد أن وقت الفراغ وسيلة للإبداع والابتكار علي اعلي نسبة مئوية بلغ قدرها (٨١.٤٠).

وأن إتجاهات أفراد عينة البحث جاءت مرتفعة في الاتجاه نحو أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ، حيث يتراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد ما بين (٣.٤٧ - ٤.٠٧) بنسب مئوية قدرها (٦٩.٤٠ - ٨١.٤٠) لمجموع درجات كل المفردات التي تعبر عن الاتجاه نحو أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

ويرجع ذلك إلى أهمية وقت الفراغ حيث أنه الوقت الذي يتم من خلاله اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية وإشباع الميول

جدول (٦):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية في الاتجاه نحو الجانب السلوكي

لممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	المبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه الاستجابة
١	أمارس أنشطة وقت الفراغ بصورة متكررة ومنظمة.	٣.٩٨	٠.٨٧	٧٩.٦٠	مرتفع
٢	أنظم أوقاتي وأعمل على زيادة حجم ممارسة أنشطة وقت الفراغ.	٣.٩٣	٠.٧٩	٧٨.٦٠	مرتفع
٣	أفضل الحياة في بيئة بها امكانيات متاحة لممارسة أنشطة وقت الفراغ.	٣.٧٩	٠.٩٠	٧٥.٨٠	مرتفع
٤	أواظب على ممارسة أنشطة وقت الفراغ ولو كنت مشغولاً.	٣.٧٨	٠.٩٩	٧٥.٦٠	مرتفع
٥	أعطي وقت ممارسة أنشطة وقت الفراغ الأولوية عن غيره.	٣.٨٢	٠.٩٤	٧٦.٤٠	مرتفع
٦	أوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة أنشطة أكثر.	٣.٩٩	٠.٩٥	٧٩.٨٠	مرتفع
	الاتجاه نحو الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٨٨	٠.٥٠	٧٧.٦٠	مرتفع

وزيادته بشكل كبير أمام الطالبات وإتاحة الفرص أمامهم لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

إضافة إلي أن الأنشطة الترويحية ف وقت الفراغ يوفر فرص الالتقاء مع الآخرين والتنافس معهم وتزيد الممارسة من لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط الأجهزة الحيوية وبناء قوام معتدل حتي يمكن مواصلة الحياة ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة.

وقد يرجع ذلك أيضا إلى إدراك عينة البحث من الطالبات باختلاف المراحل الدراسية المرتبطة بالاتجاه نحو الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ، حيث أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ بصورة مستمرة ومنظمة تزيد من حيوية ونشاط الطالبات مما جعلهم يفضلون العيش في بيئة أومدينة بها إمكانيات أفضل لأنشطة وقت الفراغ ليمارسوا فيها المزيد من الأنشطة الجديدة إذا توفر الوقت والإمكانات والأمر الذي جعلهم يوافقون علي فكرة زيادة وقت الفراغ لممارسة المزيد من الأنشطة لدرجة إنهم يعطون الأولوية لوقت الفراغ ويمارس أنشطتهم المعتادة مهما كانت درجة انشغالهم في أعمالهن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حمود العنزي (٢٠١٨م) (٦)، وجود وقت فراغ كبير للطالبات

يتبين من جدول (٦)، ان النسبة المئوية لبعده الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ ما بين أقل نسبة (٧٥.٦٠) وأعلي نسبة (٧٩.٨٠) .

وحصلت العبارة رقم (٤) أواظب علي ممارسة أنشطة وقت الفراغ ولو كنت مشغولا علي أقل نسبة مئوية بلغ قدرها (٧٥.٦٠)، وحقت العبارة رقم (٦) أوافق علي فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة أنشطة أكثر علي اعلي نسبة مئوية بلغ قدرها (٧٩.٨٠).

وأن إتجاهات أفراد عينة جاءت مرتفعة في الاتجاه نحو الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ ، حيث يتراوح المتوسط الحسابي لمفردات هذا البعد ما بين (٣.٧٨ - ٣.٩٩) بنسب مئوية قدرها (٧٥.٦٠ - ٧٩.٨٠) لمجموع درجات كل من هذه المفردات التي تعبر عن الاتجاه نحو الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ.

وقد يرجع ذلك إلي التطور الذي حدث في نظام التعليم بشكل عام، والدراسة في المرحلة الجامعية بشكل خاص والتي أدت إلي زيادة في وقت الفراغ ، حيث التطور العلمي والتكنولوجي في أسلوب التعليم المعاصر ومساهمته الفعالة في إيجاد وقت الفراغ

(٥:٤) ساعات يوميا في أيام الدراسة، ودراسة chen
H.(٢٠٠٢م) (٢٤)، وجود ارتباط وثيق بين اتجاهات
وسلوكيات الطلبة في وقت الفراغ وتلعب البيئة دورا
كبيراً في تحديد السلوكيات والاتجاهات.

جدول (٧):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية في الاتجاه نحو الجانب الانفعالي

لممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	المبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه الاستجابة
١	عندما اشترك في أنشطة وقت الفراغ فإن الوقت يمر بسرعة.	٤.٣٠	٠.٨٤	٨٦.٠٠	مرتفع جدا
٢	استمتع كثيرا بممارسة أنشطة وقت الفراغ	٤.٠٥	٠.٧٩	٨١.٠٠	مرتفع
٣	الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ علي كل اهتماماتي.	٣.٩٣	٠.٩٥	٧٨.٦٠	مرتفع
٤	اشعر بانفعالات سارة اثناء ممارسة الرياضة في وقت الفراغ.	٤.٠٦	٢.٧٦	٨١.٢٠	مرتفع

تابع، جدول (٧):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية في الاتجاه نحو الجانب الانفعالي

لممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	المبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه الاستجابة
٥	تكسبني ممارسة أنشطة وقت الفراغ حالة مزاجية معتدلة.	٣.٨١	١.٠٩	٧٦.٢٠	مرتفع
٦	أميل إلى تكرار الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ	٣.٨٨	١.٠٧	٧٧.٦٠	مرتفع
٧	أنشطة وقت الفراغ تسهم في الارتقاء بصحتي النفسية.	٣.٩٢	١.٠٣	٧٨.٤٠	مرتفع
	الاتجاه نحو الجانب الانفعالي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٩٩	٠.٦٦	٧٩.٨٠	مرتفع

والشعور بالانفعالات السارة والاحساس بالانتعاش الذي
يجعل وقت الفراغ يمر بسرعة وبذلك تستحوذ أنشطة
وقت الفراغ علي كل اهتمامات الطالبات والامر الذي
جعلهن يميلون ممارسة تلك الأنشطة في وقت الفراغ.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة رضا عبد
الحميد (٢٠١٦م) (٧)، ضرورة تفعيل دور الجامعة في
استثمار أوقات الفراغ للطالبات لتحقيق الرضا عن
الحياة استحداث أشكال مناشط الترويج لتتبع كافة
الميول والإهتمامات للطالبات، والاهتمام بتنمية
الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة مناشط الترويج.

يتبين من جدول (٧)، ان النسبة المئوية لبعد
الجانب الإنفعالي لممارسة أنشطة وقت الفراغ ما بين
أقل نسبة (٧٦.٢٠) وأعلي نسبة (٨٦.٠٠)، وحصلت
العبارة رقم (٥) تكسبني ممارسة أنشطة وقت الفراغ
حالة مزاجية معتدلة علي أقل نسبة مئوية بلغ
قدرها (٧٦.٢٠)، وحقت العبارة رقم (١) عندما اشترك
في أنشطة وقت الفراغ فإن الوقت يمر بسرعة علي
أعلي نسبة مئوية بلغ قدرها (٨٦.٠٠).

وقد يرجع ذلك إلى أن أنشطة وقت الفراغ تمنح
الطالبات الخبرات السارة لشعورهم بالسعادة نتيجة
اشتراكهن في تلك الأنشطة فضلاً عن التمتع بالممارسة

جدول (٨):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية في الاتجاه نحو الجانب المعرفي

لممارسة أنشطة وقت الفراغ لطالبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	المبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	اتجاه الاستجابة
١	استفيد من وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة.	٤.٠٦	٠.٨٨	٨١.٢٠	مرتفع
٢	ارى ان الأنشطة في وقت الفراغ نافعة لي وللمجتمع.	٣.٩٢	٠.٩٦	٧٨.٤٠	مرتفع
٣	أكتسب غالباً صداقات من خلال ممارسة أنشطة وقت الفراغ.	٤.٠٩	٢.٢٧	٨١.٨٠	مرتفع
٤	ممارسة أنشطة وقت الفراغ تزيد من عمل كفاءة أجهزة جسمي المختلفة.	٣.٨٧	٠.٩٧	٧٧.٤٠	مرتفع
٥	تساعدني ممارسة أنشطة وقت الفراغ في التحصيل الدراسي.	٣.٧٨	١.٠٦	٧٥.٦٠	مرتفع
٦	أنشطة وقت الفراغ بمثابة فرص جيدة لي للتعرف الاجتماعي.	٣.٨٢	١.٠٥	٧٦.٤٠	مرتفع
٧	تساعدني ممارسة أنشطة وقت الفراغ في التفكير بشكل أفضل.	٣.٧٧	٠.٩	٧٥.٤٠	مرتفع
	الاتجاه نحو الجانب المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٩٠	٠.٦٢	٧٨.٠٠	مرتفع

في وقت الفراغ تشعر الطالبات؛ المتعة والسعادة الشخصية، وتقضي علي الخجل والخوف، كما يتيح الفرصة لتنمية الثقة بالنفس، تأكيد الذات والعديد من القيم والمميزات الاجتماعية للطالبات نتيجة لممارستهم كالصداقة والتعاون والقدرة علي التفاعل مع الآخرين، كما أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ تزيد من عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة طارق صالح (٢٠١٥م) (٩)، أهمية تشجيع الطلبة علي المشاركة في أنشطة استثمار أوقات الفراغ.

– التساؤل الرابع: ما دلالة الفروق في الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي لطالبات جامعة المنصورة؟

يتبين من جدول (٨)، ان النسبة المئوية لبعد الجانب المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ ما بين أقل نسبة (٧٥.٤٠) واعلي نسبة (٨١.٨٠).

وحصلت العبارة رقم (٧) تساعدني ممارسة أنشطة وقت الفراغ في التفكير بشكل افضل علي أقل نسبة مئوية بلغ قدرها (٧٥.٤٠)، وحققت العبارة رقم (٣) اكتسب غالباً صداقات من خلال ممارسة أنشطة وقت الفراغ علي اعلي نسبة مئوية بلغ قدرها (٨١.٨٠).

وقد يرجع ذلك إلى إدراك عينة البحث من الطالبات باختلاف المراحل الدراسية الأربعة المرتبطة بالاتجاه نحو الجانب المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ، حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة

جدول (٩):

دلالة الفروق في الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ وأبعادها وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي

لطلبات جامعة المنصورة (ن=٦٩٣)

م	الأبعاد	تفحص كليات مميلة (ن=٥٢٠)		تفحص كليات نظرية (ن=١٧٢)		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مفهوم ممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٨١	٠.٤٦	٣.٦٨	٠.٤٣	٣.١٤*	٠.٠٠٢
٢	أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٩٠	٠.٥٤	٣.٧٤	٠.٤٠	٣.٧٣*	٠.٠٠٠
٣	الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٨٩	٠.٥٤	٣.٨٦	٠.٣٩	٠.٦٤	٠.٥٢٦
٤	الجانب الانفعالي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٤.٠٥	٠.٦٩	٣.٨٢	٠.٥٠	٣.٩٨*	٠.٠٠٠
٥	الجانب المعرفي لممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٩٧	٠.٦٥	٣.٧٠	٠.٤٦	٥.١٨*	٠.٠٠٠
	الاتجاه نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ	٣.٩١	٠.٣٨	٣.٧٥	٠.٢٦	٥.٢٧*	٠.٠٠٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

بالإضافة إلى أن طالبات الجامعة يستطيعون تنظيم أوقاتهم عند تنفيذ النشاط المفضل لديهم، واختياره لممارسة أنشطة وقت الفراغ يتم في ضوء القدرات والإمكانات المتاحة، حيث يتحقق الشعور بالسعادة والسرور والمرح والمتعة من خلال الإستثمار الأفضل لوقت الفراغ، ويهيئ تنظيم الأنشطة وقت الفراغ فرص الالتقاء مع الآخرين والتنافس معهم وإحترام مواعيد الممارسة، وتزيد الممارسة من لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط الأجهزة الحيوية وبناء قوام معتدل حتي يمكن مواصلة الحياة ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة.

إستخلاصات البحث:

إنطلاقاً من نتائج هذا البحث، توصل فريق البحث إلى الإستخلاصات التالية:

- إدراك طالبات الجامعة أن أنشطة وقت الفراغ، أنشطة اختيارية تمارس ف وقت الفراغ حيث أنها أنشطة مفيدة وبناءة .
- تتمثل أهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ من خلال اكتساب المهارات والقيم والخبرات

يتبين من جدول (٩)، وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاه نحو ممارسه أنشطة وقت الفراغ وأبعادها بين طالبات التخصص العملي والنظري، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة في بعدي (١، ٢، ٤، ٥) أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

بينما توجد فروق غير دالة إحصائية في بعد (الجانب السلوكي لممارسة أنشطة وقت الفراغ)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

وقد يرجع ذلك إلي إدراك طالبات الجامعة لمفهوم وأهمية ممارسة أنشطة وقت الفراغ من قبل الطالبات لتنظيم الأنشطة في وقت الفراغ بما يتضمن ذلك من دافعية شخصية وتحديد للأهداف واختيار الطرق والوسائل المناسبة، حيث أنها تمثل الأساس الذي يساعدهم في الحكم علي قدراتهم عند القيام بنشاط تروحي وجدوي القيام بهذا النشاط، وترجع قرارات التخطيط والتنفيذ إلي الطالبات، حيث يتميز الطالبات بالمرونة في الجدول الشخصي ومراعاة الوقت وأداء وممارسة الأنشطة بشكل فردي وجماعي مع ذوي الميول والإهتمامات المشتركة.

- ممارسة أنشطة وقت الفراغ في أيام العطلات والأجازات الرسمية .
- الإنتظام في أداء التمرينات البدنية والمشى والجري بشكل يومي .

- بالنسبة لدور الدولة الممثلة في تدعيم ثقافة ممارسة أنشطة وقت الفراغ:

- تعيين مشرفين وأخصائيين مؤهلين في أماكن الممارسة .
- خفض الاشتراكات الخاصة بتأجير الملاعب وحمامات السباحة والصلاة.
- التوعية الإعلامية بأهمية أنشطة وقت الفراغ للطالبات الغير الممارسين .

- بالنسبة للبحوث المستقبلية :

- إجراء بحوث ودراسات علمية تتعلق بأوقات الفراغ في ضوء بعض المتغيرات الإجتماعية.
- تحليل وقت الفراغ للطالبات في ضوء المتغيرات المجتمعية المعاصرة .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. احسان مصطفى(٢٠٠٨م): واقع ممارسة الأنشطة الترويحية ورياضيه في أوقات الفراغ لدي الطلاب، رساله دكتوراه، كلية التربيه البدنيه والرياضة،جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
٢. إيمان سيد احمد(٢٠٠٥م): دراسة اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، رساله دكتوراه، كلية تربية رياضية ، جامعة أسيوط .

التربوية والإجتماعية وإشباع الميول والهوايات والاتجاهات وتنمية الموهبة والإبتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الإنسانية.

- ادراك عينة البحث للاتجاه نحو (الجانب الانفعالي - المعرفي - السلوكي) للممارسة أنشطة وقت الفراغ ،حيث أن أنشطة وقت الفراغ تتيح للطالبات الفرصة لتنمية الثقة بالنفس وتأكيد الذات والعديد من القيم والمميزات الاجتماعية للطالبات نتيجة لممارستهم كالصداقة والتعاون والقدرة علي التفاعل مع الآخرين .
- يفضل طالبات الجامعة ممارسة الأنشطة الترويحية، المشى والجري.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج هذا البحث، يقدم فريق البحث مجموعة من المقترحات مصنفة؛ كالتالي :

- الإستعانة بمقياس الاتجاهات للتعرف علي الاتجاهات الطالبات نحو ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

- بالنسبة للجامعة:

- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة التي يفضل الطالبات ممارستها من خلال استطلاع آرائهم بشكل دوري .
- إصدار كتيبات ومجلات وصحف حائط توضح أهمية ممارسة الأنشطة وذلك لزيادة أوقات الفراغ للطلبة أيام الأجازات والعطلات الصيفية .

- بالنسبة لطالبات الجامعة:

- وضع جدول زمني لأوقات الدراسة ، المذاكرة وأوقات الفراغ المتاحة كل أسبوع.
- الإستمرارية في ممارسة أنشطة وقت الفراغ.

التربية الرياضية في تربية اربد الأولي ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .

١٠. عبد الغني عبدالله (٢٠٠٩م) : وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة خليص ، دراسة تطبيقية ، مجلة الاجتماعية ، ع ٢ ، الجمعية السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، المملكة العربية السعودية .

١١. عطيات خطاب (٢٠٠٤م) : أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، القاهرة .

١٢. فؤاد المغربي (٢٠١٢م) : فلسفه وقت الفراغ وعلاقتها بمؤشرات السلوك لطلاب المرحلة الثانوية بشعبية طرابلس بالجمهورية الليبية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

١٣. محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٩م) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط ٦ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٤. محمد عبد المنعم (٢٠٠٥م) : قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٥. محمد علي (١٩٨٥م) : وقت الفراغ في المجتمع الحديث ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت .

١٦. محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٤م) : الترويح الرياضي وأوقات الفراغ ، مكتبة السفير ، المنصورة .

٣. تهناني عبدالسلام (٢٠٠١م) : الترويح والتربية الترويحية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤. حاتم جاسم (٢٠٠٩م) : استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية ، كلية التربية ، جامعة القادسية ، المجلد (٨) ، العدد (٢) .

٥. حمدي السيسى (٢٠١٣م) : اتجاهات طالبات التربية الرياضية نحو أوقات الفراغ والترويح ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (٦٧) ، القاهرة .

٦. حمود العنزي (٢٠١٨م) : طبيعة استغلال وقت الفراغ لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية واتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية دراسة ميدانية ، مجلة جامعة الجوف للعلوم التربوية ، المجلد (٤) ، العدد (١) ، جامعة الجوف .

٧. رضا عبد الحميد (٢٠١٦م) : اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو أوقات الفراغ والترويح ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (٧٧) ، مصر .

٨. سميرة المغربي (٢٠١٥م) : أوقات الفراغ وعلاقته بالأنشطة الترويحية للطالبات ، دراسة ميدانية على عينة من جامعة الملك عبدالعزيز ، اربد للبحوث والدراسات العلوم التربوية ، المجلد (١٨) ، العدد (١) ، جامعة أربد الأهلية .

٩. طارق صالح (٢٠١٥م) : دور الأنشطة الترويحية المدرسية في استثمار وقت الفراغ لطلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر مدرسي

17. محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٤م) : مدخل الترويج الرياضي ، مكتبة السفير ، المنصورة .
18. محمود رزيق (٢٠٠٢م) : اتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو الترويج في وقت الفراغ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
19. هديل داهي (٢٠١٢م) : اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد (١٨) ، العدد (٥٨) ، العراق .
20. هاشم سليمان ونجاة سعيد (٢٠٠٤م) : اتجاه الطلبة نحو وقت الفراغ (دراسة مقارنة) بين طلاب وطالبات معسكرات العمل الكشفي لوزارة التربية ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٠) ، العدد (٣٦) ، الموصل ، العراق .
- المراجع الاجنبية :**
21. Balz, E., (2002) : Freizeitsport Und Schule, In : Dieckert , J., 8 Wopp, C., (Hrsg.): Handbuch Freizeitsport , Chorndorf .
22. Chen, H., (2002), The relationship between Leisure attitude and leisure motivation in junior high school students, Taiwan, -
23. Kogan, L., (2008): The Concept Of Leisure, Academic Sciences, oscow.
24. Osunde, U. Olubor, R. , (2007) : Analysis Of Personal Study Time and Leisure among College Student, University Undergraduates in Southern Nigeria Journal, V 41 N2 P 352-365 .
25. Palmer, c., (2010) : Intramural Scheduling Time Preferences to Increase Student Participation , Ph. D. thesis, University Of Arizon .
26. Qian, x., (2012) : Daily Stress and Leisure Time and Results Compassionate Americans did Between Students , Checking into A person Using The data daily diary , Master thesis , the Graduate School, Pennsylvania State University .
- ثالثاً الشبكة العالمية للمعلومات :
27. [http://en.wikipedia.org/wiki/Attitude_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Attitude_(psychology)) ٢٠٢٣, ٨.٤٥-٠٨-٠٤ , (A.M.

ABSTRACT

The Trend Towards Practicing Leisure Time Activities Among Students at Mansoura University

Researcher / zahara mohamed Abbas

Prof. Dr.waheb Ramadan yassin

Prof . Hazem Mohamed Mansou

Prof . Hossam Abdelaziz Gouda

The research aims to study identifying the trend towards practicing leisure time activities among families students at Mansoura University .The descriptive approach (survey students (was used on a basic sample of (٦٩٣) It was conducted in a random manner, and questionnaire from was used as atool to collect data .

One of the most important results was:female students 'awareness of the concepts related to free actime activities, as time free time is a time to practice useful and constructive activities . The concepts of free time also expresses any free activity free from restrictions or obligation in its performance and is linked to the necessity of respecting the customs and traditions of society. The importance of female students towards practicing free time activities is through it as a source for acquiring values and educational and social experiences through benefiting from it in recreation 'female students' opinions vary regarding leisure time activities 'while the opinions of female students with practical and theoretical majors converge depending on their environment and the surrounding family .The researcher recommended the need to pay attention to creating positive trends with in the university 'and to increase the degree of trend towards practicing leisure time activities

Keywords :attitude- free time activities -female university students .